

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 1
19-9-2009 - 16:45

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m		
Meisjes Junioren 2 en 3								
1.	Esther Kuhlman	Aquapoldro	2:42.38	9601678	36.97		2:46.66	
2.	Milou Uitslag	Noord Veluwe	3:03.69	9602654	40.46		2:59.54	
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:11.95	9700202	43.10		3:02.67	
4.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:01.06	9600342	42.64	1:29.20	2:21.57	3:04.73
5.	Esther Gerritzen	De Houtrib	3:19.11	9600958	44.32	1:31.45	2:26.82	3:10.53
6.	Esmee Kleine	Noord Veluwe	3:14.71	9604714				3:11.45
7.	Rianne Hesse	Aquapoldro	3:17.80	9703494	45.35			3:13.66
8.	Manon van Veluw	Zuiderzeewemmers	3:31.54	9600340	43.39			3:14.02
9.	Zoë de Vroed	Aquapoldro	3:29.95	9604742	42.39			3:15.98
10.	Anne-Lotte Feil	Zuiderzeewemmers	3:55.57	9602944	44.06			3:16.52
11.	Tessa van Dijk	De Houtrib	3:24.81	9600854	41.26			3:22.85
12.	Maudy Ruiters	Zuiderzeewemmers	3:33.73	9600502				3:26.51
13.	Anna Ombeng	Aquapoldro	3:33.23	9603980				3:30.54
14.	Noreen Gelderman	Noord Veluwe	NT	9704614	55.02			3:40.13
DIS	Leonie Gach	Zuiderzeewemmers	3:59.44	9703516	58.26			3:45.77

VB - Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.

Meisjes Jeugd 1 en 2

1.	Aimée Groenveld	De Houtrib	2:39.41	9503394	33.80			2:41.82
2.	Cecily Sadowski	Aquapoldro	2:35.77	9500188	36.23			2:43.20
3.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:41.99	9502706				2:43.82
4.	Marloes van der Beek	Aquapoldro	2:44.08	9401364	35.72	1:18.68	2:08.28	2:44.90
5.	Isolde de Louw	Aquapoldro	2:48.64	9503008	36.61			2:51.79
6.	Sophie de Been	Aquapoldro	2:52.74	9405626				2:51.95
7.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:46.31	9501242	38.67			2:52.46
8.	Mariska Gach	Zuiderzeewemmers	2:58.18	9501760	40.82			2:57.57
9.	Marlon Kleine	Noord Veluwe	2:58.01	9402360	41.92			3:04.76
10.	Melina van Unen	Noord Veluwe	3:03.22	9404080				3:07.82
11.	Jessica Stolp	De Houtrib	3:12.36	9406012	46.08			3:13.83
12.	Eline Groen	Aquapoldro	3:12.58	9504720	47.67	1:38.86	2:33.95	3:17.20
13.	Daphne Lamens	De Houtrib	3:32.05	9501082	48.36			3:20.86

Dames Senioren Open

1.	Danique Stoop	Zuiderzeewemmers	2:29.20	9106956	30.60			2:28.95
2.	Lisanne Andeweg	Zuiderzeewemmers	2:36.18	8800092	36.67			2:45.48
3.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeewemmers	2:45.42	9204340	36.94			2:46.49
4.	Lia Witteveen	Zvv	2:52.30	9202372	36.23	1:19.26	2:12.57	2:51.02
5.	Liselot van der Kuip	Aquapoldro	2:53.30	9303584	37.48			2:52.46
6.	Marjolein Scholten	Noord Veluwe	2:51.39	9300676	37.32			2:52.54
7.	Jen-Ai van Soelen	Zuiderzeewemmers	2:40.67	9003510	34.76	1:17.92	2:10.70	2:55.98
8.	Anne Kooij	Zuiderzeewemmers	2:57.63	9207184	37.32			2:56.20
9.	Anouk Mijnheer	Noord Veluwe	3:04.55	9300528	39.89			2:58.14
10.	Hitske Aspers	Zuiderzeewemmers	2:55.76	9200050	40.66	1:26.22	2:17.16	2:59.94
11.	Marjan Rikken	Zvv	3:04.54	9206114	44.06	1:28.93	2:21.00	3:03.00
12.	Melissa de Vries	De Houtrib	3:05.43	9305080	42.32			3:05.13
DIS	Irmgard van Weeghel	Noord Veluwe	2:56.55	9204834	39.09			2:53.39

SJ - Na start- en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 2
19-9-2009 - 17:10

Heren, 200m wisselslag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m			
Jongens Junioren 1 en 2									
1.	Joshua van den Elzen	Aquapoldro	2:48.20	9602423	34.57	1:16.08	2:03.09	2:39.78	
2.	Jeroen van der Beek	Zvv	2:52.84	9700271	36.89			2:53.39	
3.	Frank de Graaf	Aquapoldro	3:15.30	9602671	39.64			3:03.61	
4.	Martin Wenderich	Aquapoldro	3:12.94	9700961	44.60			3:05.45	
5.	Erik Pape	Noord Veluwe	2:50.23	9601669	42.00			3:07.31	
6.	Jesse Thomassen	Aquapoldro	3:11.98	9700273	46.89			3:14.57	
7.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:17.58	9702251	48.36	1:37.39	2:32.61	3:15.70	
8.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:24.86	9700645	48.87			3:17.18	
9.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	2:58.65	9701323	46.36	1:35.70	2:35.48	3:18.82	
DIS	Cedric Rouw	Aquapoldro	3:22.52	9601907				3:25.89	
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								
DIS	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:27.38	9700113	49.94	1:41.38	2:41.50	3:29.68	
	<i>VB - Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.</i>								
Jongens Junioren 3 en 4									
1.	Thomas Meijer	Aquapoldro	2:24.45	9402321	31.87			2:22.24	
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:23.92	9400195				2:22.92	
3.	Arjan Hanse	Zuiderzeewemmers	2:26.51	9500657	31.60			2:23.26	
4.	Brian van de Graaf	De Houtrib	2:26.25	9401653	32.23			2:25.66	
5.	Stijn Temmen	Zvv	2:31.02	9504079				2:28.83	
6.	Jeroen Staakman	Aquapoldro	2:27.27	9404989	32.76			2:31.98	
7.	Daan de Jong	Noord Veluwe	2:42.74	9400929	32.45			2:37.04	
8.	Niels Thomassen	Aquapoldro	2:39.94	9500293	36.02			2:39.20	
9.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	2:37.54	9500375	37.06			2:39.44	
10.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:44.12	9501527	32.95	1:12.73	2:02.64	2:40.36	
11.	Daan Springveld	Zuiderzeewemmers	NT	9400055	32.80			2:47.92	
12.	Sven de Brons	De Houtrib	2:54.54	9400013	32.36			2:48.45	
13.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	NT	9504389	35.92			2:51.23	
14.	Arco Harink	Noord Veluwe	3:09.38	9503857	40.91	1:26.47	2:17.32	2:56.20	
15.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	3:01.07	9500381				2:59.20	
Jongens Jeugd 1 en 2									
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:18.32	9201965	28.20			2:19.20	
2.	Anton van Zantvoort	Zuiderzeewemmers	2:29.85	9201907	30.45			2:25.48	
3.	Robbin Schuchmann	Aquapoldro	2:38.95	9306833	33.77			2:32.58	
4.	Mathijs van der Vlies	Zuiderzeewemmers	2:55.63	9302505	40.27			2:56.29	
5.	Kevin van de Streek	Noord Veluwe	3:28.53	9302323	45.36			3:21.20	
Heren Senioren Open									
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:14.60	9001961	28.81			2:17.00	
2.	Gijs de Rooij	Aquapoldro	2:23.36	9104769	29.83	1:09.95	1:51.45	2:25.36	
3.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	2:19.50	7800471	29.42			2:26.36	
4.	Erik van der Heide	Zuiderzeewemmers	2:24.70	8801337	30.85	1:07.41	1:52.11	2:26.73	
5.	Johan Bosma	Noord Veluwe	2:22.87	9000361	32.16			2:27.60	
6.	Richard Oosterbroek	Noord Veluwe	2:30.41	9002175	31.45	1:11.04	1:58.57	2:32.04	
7.	Alex Wenderich	Aquapoldro	2:32.64	9106895	31.92			2:33.67	
8.	Bart Quint	Aquapoldro	2:45.09	9107141				2:45.70	
9.	Michiel Timmers	Zuiderzeewemmers	2:34.53	8402257	31.46	1:16.96	2:06.59	2:47.42	
10.	Otto Zeijpveld	Aquapoldro	2:47.00	5800497	35.26			2:52.25	
11.	Remco Veerkamp	Zuiderzeewemmers	3:03.33	8102311	36.01			3:01.70	

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 2, Heren, 200m wisselslag, Heren Senioren Open

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
12.	Vincent van Zijtveld Zuiderzeezwemmers	3:13.86 8302445	41.26			3:03.51

Programmanr. 3
19-9-2009 - 17:30 Meisjes, 200m vrije slag Meisjes Minioren 3 en 4 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Loes Walrecht HZ&PC Heerenveen	NT 0001058	44.07	1:40.54	2:39.48	3:35.60
2.	Celeste Sijtsma HZ&PC Heerenveen	NT 0000442		1:47.00		3:47.98

Programmanr. 4
19-9-2009 - 17:35 Jongens, 200m vrije slag Jongens Minioren 3 en 4 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Joris Pape Noord Veluwe	NT 0000609				3:38.70
2.	Justin Visser HZ&PC Heerenveen	NT 0100337	48.13	1:51.32	2:55.23	4:03.48
3.	Edwin Versprille Noord Veluwe	NT 0100059		2:01.42		4:13.54

Programmanr. 5
19-9-2009 - 17:35 Meisjes, 200m vrije slag Meisjes Minioren 5 en Junioren 1 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Tess Tjokrodikromo De Houtrib	2:50.82 9800172	36.42	1:17.39	1:59.77	2:38.45
2.	Blanca de Louw Aquapoldro	2:47.95 9801268	37.21	1:19.07	2:02.18	2:42.75
3.	Jinte Worsteling De Houtrib	2:59.73 9801844	39.29	1:21.92	2:06.60	2:48.80
4.	Sofie Lamens De Houtrib	3:38.13 9800778	44.64	1:36.54	2:27.32	3:14.42
5.	Carola Stuiver HZ&PC Heerenveen	3:55.73 9803444	43.67	1:35.70	2:30.76	3:22.54
6.	Sabine Lageweg HZ&PC Heerenveen	NT 9900926	47.56	1:42.87	2:36.09	3:29.85
7.	Melissa Portijk HZ&PC Heerenveen	4:44.98 9803442	48.23	1:42.86	2:41.80	3:36.36
NG	Lisanne Faber HZ&PC Heerenveen	NT 9901622				

Programmanr. 6
19-9-2009 - 17:40 Jongens, 200m vrije slag Jongens Minioren 5 en 6 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Fabian Boer De Houtrib	2:59.51 9800509	39.51	1:24.15	2:09.82	2:51.84
2.	Rick van de Streek Noord Veluwe	3:17.51 9900215	42.02	1:31.90	2:20.92	3:11.07
3.	Frank Versprille Noord Veluwe	3:40.54 9901073	44.61	1:35.64	2:29.92	3:21.64
4.	Gerco Ganzevoort HZ&PC Heerenveen	NT 9902091	46.73	1:49.07	2:55.67	3:58.20
NG	Rob van Wier HZ&PC Heerenveen	NT 9900697				

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 7
19-9-2009 - 17:45

Meisjes, 400m vrije slag

Meisjes Junioren 2 en 3
Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Esther Kuhlman	Aquapoldro	6:03.92 9601678	1:15.89	2:41.77	5:21.23
2.	Milou Uitslag	Noord Veluwe	6:04.82 9602654	1:19.56	2:46.53	5:39.50
3.	Rianne Hesse	Aquapoldro	5:45.25 9703494	1:20.10	2:51.04	5:51.26
4.	Esmee Kleine	Noord Veluwe	6:34.42 9604714	1:24.39	2:57.13	6:03.07
5.	Esther Gerritzen	De Houtrib	6:26.98 9600958	1:24.29	2:58.78	6:04.85
6.	Manon van Veluw	Zuiderzeewemmers	6:36.86 9600340	1:28.25	3:06.49	6:21.09
7.	Zoë de Vroed	Aquapoldro	6:14.41 9604742	1:27.36	3:07.07	6:29.16
8.	Anna Ombeng	Aquapoldro	6:41.48 9603980	1:33.20	3:19.23	6:46.02
9.	Maudy Ruiters	Zuiderzeewemmers	7:33.42 9600502	1:36.26	3:21.51	6:53.19
10.	Anne-Lotte Feil	Zuiderzeewemmers	NT 9602944	1:38.85	3:25.48	6:55.29
11.	Leonie Gach	Zuiderzeewemmers	NT 9703516	1:43.45	3:37.48	7:26.73

Programmanr. 8
19-9-2009 - 18:00

Jongens, 400m vrije slag

Jongens Junioren 1 en 2
Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Joshua van den Elzen	Aquapoldro	5:25.89 9602423	1:13.42	2:36.89	5:18.39
2.	Jeroen van der Beek	Zvv	5:27.82 9700271	1:16.92	2:43.20	5:34.29
3.	Frank de Graaf	Aquapoldro	6:03.34 9602671	1:22.16	2:51.80	5:47.64
4.	Jesse Thomassen	Aquapoldro	5:35.63 9700273	1:19.64	2:50.13	5:47.73
5.	Erik Pape	Noord Veluwe	5:32.95 9601669	1:22.16	2:52.80	5:49.95
6.	Martin Wenderich	Aquapoldro	6:07.70 9700961	1:25.41	2:55.78	5:51.14
7.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	6:37.45 9702251	1:29.23	3:04.51	6:09.16
8.	Cedric Rouw	Aquapoldro	6:03.21 9601907	1:29.28	3:06.06	6:16.56
9.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	6:19.19 9701323	1:30.23	3:09.23	6:25.45
10.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	6:28.09 9700645	1:33.57	3:13.42	6:32.73

Programmanr. 9
19-9-2009 - 18:15

Dames, 800m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
Meisjes Jeugd 1 en 2			
1.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	11:32.85 9502706 10:36.38
	100m: 1:13.26 1:13.26	300m: 500m:	700m:
	200m: 2:33.68 1:20.42	400m: 5:15.61	600m: 800m: 10:36.38
2.	Cecily Sadowski	Aquapoldro	10:13.02 9500188 10:38.04
	100m: 1:15.20 1:15.20	300m: 500m:	700m:
	200m: 2:36.54 1:21.34	400m: 5:19.00	600m: 800m: 10:38.04
3.	Aimée Groenveld	De Houtrib	10:55.20 9503394 10:38.67
	100m: 1:13.02 1:13.02	300m: 500m:	700m:
	200m: 2:33.13 1:20.11	400m: 5:16.39	600m: 800m: 10:38.67
4.	Marjolein Maris	De Houtrib	10:43.36 9400210 10:46.42
	100m: 1:10.59 1:10.59	300m: 500m:	700m:
	200m: 2:29.06 1:18.47	400m: 5:12.50	600m: 800m: 10:46.42
5.	Marloes van der Beek	Aquapoldro	10:50.02 9401364 10:57.86
	100m: 1:14.67 1:14.67	300m: 500m:	700m:
	200m: 2:36.38 1:21.71	400m: 5:25.56	600m: 800m: 10:57.86
6.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	NT 9500556 11:18.64
	100m: 1:26.95 1:26.95	300m: 500m:	700m:
	200m: 3:07.36 1:40.41	400m: 6:32.64	600m: 800m: 11:18.64

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 9, Meisjes, 800m vrije slag, Meisjes Jeugd 1 en 2

Rang					In.tijd		Tijd
7.	Isolde de Louw			Aquapoldro	11:09.04	9503008	11:28.70
	100m: 1:17.73	1:17.73	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:43.29	1:25.56	400m: 5:39.29	600m:		800m: 11:28.70	
8.	Mariska Gach			Zuiderzeewemmers	12:08.67	9501760	11:28.81
	100m: 1:20.84	1:20.84	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:48.62	1:27.78	400m: 5:45.53	600m:		800m: 11:28.81	
9.	Sophie de Been			Aquapoldro	11:45.98	9405626	11:38.11
	100m: 1:19.00	1:19.00	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:46.86	1:27.86	400m: 5:43.45	600m:		800m: 11:38.11	
10.	Melina van Unen			Noord Veluwe	11:45.20	9404080	11:50.77
	100m: 1:20.45	1:20.45	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:49.75	1:29.30	400m: 5:52.06	600m:		800m: 11:50.77	
11.	Marlon Kleine			Noord Veluwe	11:45.20	9402360	11:53.39
	100m: 1:19.51	1:19.51	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:48.39	1:28.88	400m: 5:53.11	600m:		800m: 11:53.39	
12.	Jessica Stolp			De Houtrib	12:44.64	9406012	12:50.58
	100m: 1:25.51	1:25.51	300m:	500m:		700m:	
	200m: 3:00.77	1:35.26	400m: 6:16.57	600m:		800m: 12:50.58	
13.	Eline Groen			Aquapoldro	13:01.64	9504720	12:51.48
	100m: 1:29.92	1:29.92	300m:	500m:		700m:	
	200m: 3:07.07	1:37.15	400m: 6:22.10	600m:		800m: 12:51.48	
14.	Daphne Lamens			De Houtrib	13:36.85	9501082	12:59.57
	100m: 1:29.26	1:29.26	300m:	500m:		700m:	
	200m: 3:08.42	1:39.16	400m: 6:27.16	600m:		800m: 12:59.57	

Dames Senioren Open

1.	Lisanne Andeweg			Zuiderzeewemmers	9:55.36	8800092	10:03.60
	100m: 1:11.07	1:11.07	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:27.29	1:16.22	400m: 5:01.23	600m:		800m: 10:03.60	
2.	Danique Stoop			Zuiderzeewemmers	10:25.86	9106956	10:18.43
	100m: 1:09.58	1:09.58	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:25.84	1:16.26	400m: 5:02.55	600m:		800m: 10:18.43	
3.	Marjolein Tissingh			HZ&PC Heerenveen	10:37.70	8904130	10:37.36
	100m: 1:12.16	1:12.16	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:32.29	1:20.13	400m: 5:15.86	600m:		800m: 10:37.36	
4.	Leonie Nijenhuis			Zuiderzeewemmers	10:48.33	9204340	10:53.13
	100m: 1:14.73	1:14.73	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:36.51	1:21.78	400m: 5:21.86	600m:		800m: 10:53.13	
5.	Liselot van der Kuip			Aquapoldro	11:28.63	9303584	11:13.20
	100m: 1:14.13	1:14.13	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:36.23	1:22.10	400m: 5:27.16	600m:		800m: 11:13.20	
6.	Irmgard van Weeghel			Noord Veluwe	11:24.95	9204834	11:17.60
	100m: 1:17.60	1:17.60	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:43.14	1:25.54	400m: 5:35.19	600m:		800m: 11:17.60	
7.	Lia Witteveen			Zvv	NT	9202372	11:22.30
	100m: 1:17.90	1:17.90	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:44.27	1:26.37	400m: 5:39.79	600m:		800m: 11:22.30	
8.	Jen-Ai van Soelen			Zuiderzeewemmers	11:22.39	9003510	11:26.70
	100m: 1:17.70	1:17.70	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:43.73	1:26.03	400m: 5:36.60	600m:		800m: 11:26.70	
9.	Anne Kooij			Zuiderzeewemmers	11:47.82	9207184	11:53.64
	100m: 1:19.83	1:19.83	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:48.08	1:28.25	400m: 5:48.74	600m:		800m: 11:53.64	

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 9, Dames, 800m vrije slag, Dames Senioren Open

Rang				In.tijd		Tijd
10.	Marjolein Scholten	Noord Veluwe		11:49.94	9300676	11:54.14
	100m: 1:20.92 1:20.92	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:56.33 1:35.41	400m: 5:53.95	600m:		800m: 11:54.14	
11.	Anouk Mijnheer	Noord Veluwe		12:55.42	9300528	12:00.60
	100m: 1:21.32 1:21.32	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:51.73 1:30.41	400m: 5:55.20	600m:		800m: 12:00.60	
12.	Melissa de Vries	De Houtrib		12:26.26	9305080	12:01.51
	100m: 1:20.07 1:20.07	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:46.48 1:26.41	400m: 5:46.45	600m:		800m: 12:01.51	
13.	Hitske Aspers	Zuiderzeewemmers		12:18.32	9200050	12:03.42
	100m: 1:20.07 1:20.07	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:49.04 1:28.97	400m: 5:52.86	600m:		800m: 12:03.42	
14.	Marjan Rikken	Zvv		NT	9206114	12:06.08
	100m: 1:22.44 1:22.44	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:51.47 1:29.03	400m: 5:55.34	600m:		800m: 12:06.08	
15.	Kiara Linger	De Houtrib		12:21.51	9306304	12:23.85
	100m: 1:21.38 1:21.38	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:53.52 1:32.14	400m: 6:06.30	600m:		800m: 12:23.85	
16.	Danielle Stoop	Noord Veluwe		NT	9205294	13:26.57
	100m: 1:26.95 1:26.95	300m:	500m:		700m:	
	200m: 3:07.36 1:40.41	400m: 6:32.64	600m:		800m: 13:26.57	
17.	Betsie Klompmaker	Noord Veluwe		17:18.00	5900200	16:24.70
	100m: 1:45.60 1:45.60	300m:	500m:		700m:	
	200m: 3:47.54 2:01.94	400m: 8:01.86	600m:		800m: 16:24.70	

Programmanr. 10
19-9-2009 - 19:10

Heren, 800m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 3 en 4						
1.	Thomas Meijer	Aquapoldro		10:00.20	9402321	9:22.86
	100m: 1:06.81 1:06.81	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:18.73 1:11.92	400m: 4:41.57	600m:		800m: 9:22.86	
2.	Arjan Hanse	Zuiderzeewemmers		9:56.76	9500657	9:34.20
	100m: 1:08.54 1:08.54	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:20.73 1:12.19	400m: 4:47.10	600m:		800m: 9:34.20	
3.	Jeroen Staakman	Aquapoldro		10:04.10	9404989	9:35.31
	100m: 1:06.62 1:06.62	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:18.88 1:12.26	400m: 4:44.66	600m:		800m: 9:35.31	
4.	Brian van de Graaf	De Houtrib		9:43.19	9401653	9:37.73
	100m: 1:07.04 1:07.04	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:20.07 1:13.03	400m: 4:47.64	600m:		800m: 9:37.73	
5.	Marco Uppelschoten	De Houtrib		9:56.25	9500375	9:57.11
	100m: 1:09.95 1:09.95	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:24.95 1:15.00	400m: 4:56.39	600m:		800m: 9:57.11	
6.	Niels Thomassen	Aquapoldro		10:09.20	9500293	10:12.73
	100m: 1:10.70 1:10.70	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:28.10 1:17.40	400m: 5:02.80	600m:		800m: 10:12.73	
7.	Stijn Temmen	Zvv		NT	9504079	10:25.13
	100m: 1:10.00 1:10.00	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:27.36 1:17.36	400m: 5:07.04	600m:		800m: 10:25.13	

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 10, Jongens, 800m vrije slag, Jongens Junioren 3 en 4

Rang				In.tijd		Tijd
8.	Daan de Jong	Noord Veluwe	11:20.67	9400929	10:49.02	
	100m: 1:16.00 1:16.00	300m: 5:24.39	500m: 700m:	800m: 10:49.02		
	200m: 2:37.77 1:21.77	400m: 5:24.39	600m:			
9.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	11:25.69	9504389	11:05.80	
	100m: 1:14.54 1:14.54	300m: 5:28.60	500m: 700m:	800m: 11:05.80		
	200m: 2:38.70 1:24.16	400m: 5:28.60	600m:			
10.	Arco Harink	Noord Veluwe	11:55.20	9503857	11:11.60	
	100m: 1:14.32 1:14.32	300m: 5:31.04	500m: 700m:	800m: 11:11.60		
	200m: 2:37.54 1:23.22	400m: 5:31.04	600m:			
11.	Daan Springveld	Zuiderzeewemmers	NT	9400055	11:17.64	
	100m: 1:13.36 1:13.36	300m: 5:32.95	500m: 700m:	800m: 11:17.64		
	200m: 2:37.20 1:23.84	400m: 5:32.95	600m:			
12.	Sven de Brons	De Houtrib	11:52.45	9400013	11:26.02	
	100m: 1:13.76 1:13.76	300m: 5:31.02	500m: 700m:	800m: 11:26.02		
	200m: 2:37.48 1:23.72	400m: 5:31.02	600m:			
13.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	11:15.16	9500381	11:41.05	
	100m: 1:17.56 1:17.56	300m: 5:36.10	500m: 700m:	800m: 11:41.05		
	200m: 2:43.18 1:25.62	400m: 5:36.10	600m:			
14.	Mike van de Streek	Noord Veluwe	12:16.60	9500577	12:06.78	
	100m: 1:16.51 1:16.51	300m: 5:56.38	500m: 700m:	800m: 12:06.78		
	200m: 2:48.06 1:31.55	400m: 5:56.38	600m:			

Jongens Jeugd 1 en 2

1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9:18.67	9201965	9:07.26	
	100m: 1:03.11 1:03.11	300m: 4:32.54	500m: 700m:	800m: 9:07.26		
	200m: 2:12.23 1:09.12	400m: 4:32.54	600m:			
2.	Anton van Zantvoort	Zuiderzeewemmers	9:58.76	9201907	9:24.67	
	100m: 1:02.86 1:02.86	300m: 4:38.42	500m: 700m:	800m: 9:24.67		
	200m: 2:12.86 1:10.00	400m: 4:38.42	600m:			
3.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	10:00.21	9302657	9:47.67	
	100m: 1:04.54 1:04.54	300m: 4:48.60	500m: 700m:	800m: 9:47.67		
	200m: 2:18.60 1:14.06	400m: 4:48.60	600m:			
4.	Robbin Schuchmann	Aquapoldro	10:23.92	9306833	10:19.73	
	100m: 1:09.60 1:09.60	300m: 5:06.95	500m: 700m:	800m: 10:19.73		
	200m: 2:27.02 1:17.42	400m: 5:06.95	600m:			
5.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	NT	9305533	10:39.12	
	100m: 1:10.54 1:10.54	300m: 5:10.57	500m: 700m:	800m: 10:39.12		
	200m: 2:28.29 1:17.75	400m: 5:10.57	600m:			
6.	Mathijs van der Vlies	Zuiderzeewemmers	11:23.39	9302505	11:52.73	
	100m: 1:16.95 1:16.95	300m: 5:47.65	500m: 700m:	800m: 11:52.73		
	200m: 2:44.69 1:27.74	400m: 5:47.65	600m:			
7.	Kevin van de Streek	Noord Veluwe	14:31.75	9302323	13:53.13	
	100m: 1:29.48 1:29.48	300m: 6:47.26	500m: 700m:	800m: 13:53.13		
	200m: 3:13.70 1:44.22	400m: 6:47.26	600m:			

Heren Senioren Open

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9:23.57	9001961	9:13.70	
	100m: 1:05.42 1:05.42	300m: 4:37.00	500m: 700m:	800m: 9:13.70		
	200m: 2:16.76 1:11.34	400m: 4:37.00	600m:			
2.	Gijs de Rooij	Aquapoldro	9:38.19	9104769	9:36.04	
	100m: 1:05.48 1:05.48	300m: 4:42.36	500m: 700m:	800m: 9:36.04		
	200m: 2:17.04 1:11.56	400m: 4:42.36	600m:			

LAC Periode 1 deel 1
heerenveen, 19.9.2009

Programmanr. 10, Heren, 800m vrije slag, Heren Senioren Open

Rang					In.tijd		Tijd
3.	Casper Hut		HZ&PC Heerenveen		9:40.51	7800471	9:54.56
	100m: 1:07.06	1:07.06	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:19.88	1:12.82	400m: 4:49.72	600m:		800m: 9:54.56	
4.	Richard Oosterbroek		Noord Veluwe		9:31.70	9002175	9:56.16
	100m: 1:06.70	1:06.70	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:20.50	1:13.80	400m: 4:53.47	600m:		800m: 9:56.16	
5.	Johan Bosma		Noord Veluwe		10:19.09	9000361	10:00.76
	100m: 1:08.64	1:08.64	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:24.92	1:16.28	400m: 4:59.16	600m:		800m: 10:00.76	
6.	Erik van der Heide		Zuiderzeezwemmers		10:16.07	8801337	10:02.21
	100m: 1:05.60	1:05.60	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:18.84	1:13.24	400m: 4:51.65	600m:		800m: 10:02.21	
7.	Otto Zeijpveld		Aquapoldro		10:38.00	5800497	10:25.51
	100m: 1:12.02	1:12.02	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:34.07	1:22.05	400m: 5:17.86	600m:		800m: 10:25.51	
8.	Bart Quint		Aquapoldro		11:14.06	9107141	10:44.73
	100m: 1:12.32	1:12.32	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:32.89	1:20.57	400m: 5:18.02	600m:		800m: 10:44.73	
9.	Alex Wenderich		Aquapoldro		10:44.18	9106895	10:46.26
	100m: 1:08.86	1:08.86	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:28.45	1:19.59	400m: 5:12.60	600m:		800m: 10:46.26	
10.	Michiel Timmers		Zuiderzeezwemmers		9:51.46	8402257	10:51.95
	100m: 1:08.49	1:08.49	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:27.33	1:18.84	400m: 5:14.78	600m:		800m: 10:51.95	
11.	Simon Boer		Noord Veluwe		15:00.00	9505643	11:40.70
	100m: 1:20.00	1:20.00	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:47.38	1:27.38	400m: 5:45.63	600m:		800m: 11:40.70	
12.	Remco Veerkamp		Zuiderzeezwemmers		12:46.73	8102311	12:30.91
	100m: 1:18.10	1:18.10	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:50.20	1:32.10	400m: 6:01.20	600m:		800m: 12:30.91	
13.	Vincent van Zijtveld		Zuiderzeezwemmers		12:44.65	8302445	12:55.82
	100m: 1:23.51	1:23.51	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:56.89	1:33.38	400m: 6:15.00	600m:		800m: 12:55.82	