

## LAC-wedstrijd periode 3 deel 1

### Progr. nr. 1 800m Vrijeslag j. minioren 5 / 6

					Eindtijd	100m	200m	400m
1	Moukhlis Sahi	LZ 1886	11.12.63	98-00061	11.34.44 I	1.15.91	2.42.19	5.40.34
2	Floris Boendermaker	LZ 1886		99-02619	12.04.32 II	1.22.42	2.54.26	6.02.07
3	Enrico Strik	LZ 1886	14.00.79	98-00747	12.08.54 III	1.26.74	2.57.27	6.03.39
4	Vincent v.d. Weijden	LZ 1886		99-02657	13.12.62	1.31.24	3.11.53	6.33.49
5	Thomas Wojcik	LZ 1886	14.34.02	98-00961	14.06.15	1.34.65	3.20.66	6.57.00
6	Chiel de Boer	LZ 1886		99-01547	14.49.21	1.44.14	3.36.67	7.29.67

### Progr. nr. 2 200m Wisselslag m. minioren 3 / 4

					Eindtijd	50m
1	Jasmijn Boon	Electrolux AZC		00-01280	3.09.83 I	0.42.87
2	Jasmin Entezar	Electrolux AZC		00-01826	3.18.12 II	0.43.28
3	Sanne Heemskerk	LZ 1886		01-00600	3.23.14 III	0.50.16
4	Door van Eeden	LZ 1886		00-02244	3.31.48	0.49.48
5	Maartje Braam	LZ 1886	4.05.90	00-00910	3.34.41	0.51.97

### Progr. nr. 3 400m Vrijeslag j. minioren 3 / 4

					Eindtijd	100m	200m	300m
1	Oussama Sahi	LZ 1886		00-00367	6.32.40 I	1.31.98	3.11.72	4.51.47
2	Jeroen de Mooy	LZ 1886		01-00723	7.07.81 II	1.37.14	3.25.99	

### Progr. nr. 4 200m Wisselslag m. min. 5 / jun. 1

					Eindtijd	50m
1	Myrthe Vreeswijk	LZ 1886	2.59.90	98-00078	2.57.84 I	0.42.90
2	Nikita Vos	LZ 1886	3.15.18	99-00356	3.05.87 II	0.42.81
3	Lara Kluts	LZ 1886	3.18.36	98-03110	3.11.23 III	0.46.22
4	Eva Zekveld	LZ 1886	3.27.25	98-03080	3.20.31	0.47.65
5	Nina van Maarle	LZ 1886	3.31.03	99-03370	3.22.40	0.47.81
6	Saskia Koolen	ZHM	3.19.34	99-00456	3.23.64	0.50.73
7	Claudia den Haan	Electrolux AZC		98-03106	3.25.35	0.49.60
8	Suthawan Chanprathet	LZ 1886	3.33.33	98-03998	3.28.03	0.49.28
9	Ymke van der Waal	LZ 1886		99-01688	3.29.04	0.49.33
10	Tess van Goozen	Electrolux AZC		99-03018	3.29.27	0.50.71
11	Kyara Tjin-a-Lim	LZ 1886	3.38.44	99-00996	3.30.54	0.49.09
12	Maaïke Baker	Noordwijkerhout	3.41.94	99-02930	3.30.93	0.48.90
13	Delaya van der Vis	Electrolux AZC		99-01824	3.34.14	0.47.78
14	Imelda Jansen	Noordwijkerhout	3.53.84	98-03170	3.35.57	0.50.29
-	Eelke Roman	LZ 1886	3.01.85	99-00352	2.56.81 SK	0.39.09

### Progr. nr. 5 1500m Vrijeslag j. junioren 1 / 2

					Eindtijd	100m	200m	400m	800m
1	Dion de Mooy	LZ 1886		97-01803	20.14.92 I	1.15.16	2.37.67	5.22.73	10.50.36
<i>100m: 1.15.16, 200m: 2.37.67, 400m: 5.22.73, 800m: 10.50.36</i>									
2	Thomas de Jager	LZ 1886	21.22.90	96-02373	20.45.10 II	1.14.02	2.37.14	5.22.40	10.59.53
<i>100m: 1.14.02, 200m: 2.37.14, 400m: 5.22.40, 800m: 10.59.53</i>									
3	Gijs Ruijgrok	LZ 1886	25.10.39	96-00863	21.25.57 III	1.14.34	2.38.54	5.27.63	11.20.07
<i>100m: 1.14.34, 200m: 2.38.54, 400m: 5.27.63, 800m: 11.20.07</i>									
4	Dennis Boon	Electrolux AZC	22.49.95	96-03063	21.50.08	1.22.50	2.52.88	5.51.89	11.45.45
<i>100m: 1.22.50, 200m: 2.52.88, 400m: 5.51.89, 800m: 11.45.45</i>									
5	Tim Boon	Electrolux AZC		97-03151	23.36.49	1.27.93	3.02.61	6.09.97	12.32.83
<i>100m: 1.27.93, 200m: 3.02.61, 400m: 6.09.97, 800m: 12.32.83</i>									
6	Mohamed Al-Nahas	ZC Ooievaar (SG)		97-03997	23.36.80	1.27.22	2.59.85	6.09.28	12.32.28
<i>100m: 1.27.22, 200m: 2.59.85, 400m: 6.09.28, 800m: 12.32.28</i>									
7	Robbert Jansen	Noordwijkerhout		97-03207	25.41.68	1.31.67	3.13.46	6.42.20	13.40.39
<i>100m: 1.31.67, 200m: 3.13.46, 400m: 6.42.20, 800m: 13.40.39</i>									
8	Jeff Duivenvoorden	Noordwijkerhout	27.59.27	96-01829	25.45.00	1.32.85	3.15.37	6.43.04	13.41.23
<i>100m: 1.32.85, 200m: 3.15.37, 400m: 6.43.04, 800m: 13.41.23</i>									

## LAC-wedstrijd periode 3 deel 1

### Vervolg Progr. nr. 5 1500m Vrijeslag j. junioren 1 / 2

				<b>Eindtijd</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>	<b>800m</b>
9	Thomas van de Velde	WZK	96-01435	28.42.07	1.46.09	3.43.55	7.35.97	15.18.39
<i>100m: 1.46.09, 200m: 3.43.55, 400m: 7.35.97, 800m: 15.18.39</i>								

### Progr. nr. 6 400m Wisselslag m. junioren 2 en eerder

				<b>Eindtijd</b>		<b>50m</b>	<b>100m</b>	
1	Evelien Sohl	Het Y	5.10.21	86-03346	5.11.86	I	0.32.76	1.10.79
2	Janet van der Poel	LZ 1886	5.19.08	93-01842	5.25.52	II	0.33.47	1.13.27
3	Rosanne de Boer	LZ 1886	5.20.73	91-04060	5.28.51	III	0.36.16	1.19.03
4	Jaimy Lee Taskin	Noordwijkerhout	5.35.64	94-03364	5.31.51		0.35.22	1.17.20
5	Seline Koek	LZ 1886	5.44.25	94-00622	5.34.26		0.35.42	1.18.08
6	Chantal Warmerdam	Noordwijkerhout	5.55.18	96-01060	5.46.72		0.36.73	1.22.45
7	Ilona Broeders	Het Y	5.58.09	93-01030	5.49.11		0.36.52	1.20.94
8	Moniek Heemskerck	LZ 1886	6.17.66	96-01964	5.51.21		0.39.00	1.25.89
9	Anne Braam	LZ 1886	6.19.09	96-02210	5.52.06		0.38.83	1.27.45
10	Simone de Boer	LZ 1886	5.55.80	93-06858	5.53.73		0.36.73	1.20.76
11	Nine Roman	LZ 1886		97-02310	5.56.83		0.37.87	1.23.28
12	Eef Hollander	ZC Ooievaar (SG)		96-02074	5.57.32		0.36.48	1.24.86
13	Jasmijn Ruijgrok	LZ 1886	5.54.56	94-01032	6.00.24		0.37.06	1.24.88
14	Karlijn Kerkvliet	LZ 1886	6.12.50	93-04024	6.02.72		0.36.92	1.22.64
15	Tess van der Zon	Noordwijkerhout	5.58.71	95-01412	6.05.11		0.35.70	1.19.86
16	Eva van Maarle	LZ 1886		97-05042	6.06.65		0.38.06	1.24.40
17	Melissa de Zeeuw	ZHM	6.06.06	93-05674	6.08.26		0.36.44	1.23.97
18	Ymke Kluiwstra	LZ 1886	6.18.67	96-00186	6.11.61		0.39.47	1.28.40
19	Esther Radder	ZHM	6.42.93	93-03620	6.13.32		0.38.73	1.26.26
20	Anne Paulien Drenth	LZ 1886	5.57.10	88-01054	6.15.69		0.34.89	1.17.10
21	Ilona van der Knaap	ZHM	6.33.48	92-04954	6.26.09		0.39.79	1.29.15
22	Julia Wortman	Electrolux AZC		96-03666	6.28.83		0.41.33	1.30.81
23	Rachael Kretsch	WZK	6.41.69	96-02904	6.33.65		0.44.12	1.38.37
24	Kristel van Egmond	Noordwijkerhout	6.36.28	93-03420	6.33.68		0.41.44	1.35.18
25	Debby van Egmond	Noordwijkerhout	6.36.91	95-01804	6.38.87		0.42.99	1.37.74
26	Janneke Radder	ZHM		97-00136	6.56.19		0.46.51	1.47.17
27	Laura van der Knaap	ZHM		96-01752	6.56.22		0.44.97	1.43.06
28	Ingeborg Efdée	WZK		97-01546	7.27.44		0.51.04	1.57.08
-	Pieterneel Braam	LZ 1886	6.02.97	95-01610	6.20.30	SL	0.39.11	1.30.85
-	Britt van der Zon	Noordwijkerhout	6.33.08	93-00880	6.35.71	RC	0.41.72	1.31.60

### Progr. nr. 7 2000m Vrijeslag j. junioren 3 en eerder

				<b>Eindtijd</b>		<b>200m</b>	<b>400m</b>	<b>800m</b>	<b>1500m</b>	
1	Sjoerd Sieval	LZ 1886	22.39.79	90-02663	23.13.09	I	2.11.61	4.30.56	9.12.89	17.24.16
2	Kristiaan Lenos	LZ 1886	23.30.79	83-01331	23.39.35	II	2.11.82	4.31.40	9.13.50	17.39.54
3	Jelmar Kluiwstra	LZ 1886	23.45.72	92-04323	23.51.23	III	2.15.04	4.39.32	9.28.48	17.57.04
4	Nick Duivenvoorden	Noordwijkerhout	24.01.07	93-00731	23.51.89		2.17.83	4.41.14	9.29.18	17.56.84
5	Thomas Hansen	LZ 1886	24.29.70	92-04327	23.55.27		2.19.06	4.41.97	9.29.48	17.57.38
6	Youri Severin	Het Y	23.56.00	83-01931	24.05.97		2.15.29	4.39.29	9.29.25	17.58.22
7	Frans Bijl	Het Y	25.52.82	94-01319	24.19.97		2.21.11	4.47.45	9.43.96	18.14.75
8	Maikel Warmerdam	Noordwijkerhout	25.21.06	93-04001	25.07.50		2.22.61	4.53.55	10.02.66	18.53.17
9	Bas Perik	Electrolux AZC		95-02209	25.08.09		2.23.40	4.54.11	9.57.65	18.50.07
10	Sven Strijk	Electrolux AZC	25.53.36	87-05113	25.37.57		2.25.23	4.57.00	9.59.64	19.04.16
11	Gianpaolo Gioia	ZC Ooievaar (SG)	25.01.07	93-06457	25.51.65		2.24.81	4.52.43	9.58.29	19.09.71
12	Fergil Hesterman	Het Y	25.52.98	93-00187	25.53.88		2.22.60	4.53.88	10.07.42	19.25.06
13	Oscar van den Heuvel	Noordwijkerhout		95-00803	26.11.61		2.25.55	4.59.37	10.12.23	19.27.74
14	Kjell Sieval	LZ 1886		95-00823	26.58.75		2.39.07	5.23.87	10.53.21	20.19.47
15	Alessandro Calvi	WZK	27.56.15	92-06855	28.01.45		2.34.89	5.21.42	10.58.04	20.56.77
16	Brian Gelderblom	Electrolux AZC		95-03669	28.18.23		2.37.61	5.26.94	11.12.79	21.19.23

## LAC-wedstrijd periode 3 deel 1

Vervolg	Progr. nr.	7	2000m	Vrijeslag j. junioren 3 en eerder	Eindtijd	200m	400m	800m	1500m	
17	Mike v.d. Beek		ZHM	31.04.15	94-01235	28.50.66	2.41.00	5.32.00	11.20.66	21.35.88
18	Nour Al-Nahas		ZC Ooievaar (SG)		95-05421	28.51.05	2.36.77	5.26.02	11.14.77	21.35.41
19	Imad Sahi		LZ 1886		94-00805	30.04.37	2.41.29	5.35.14	11.37.34	22.28.60
20	Lex Wortman		Electrolux AZC		95-03563	31.37.76	2.53.16	6.01.69	12.25.08	24.00.16
-	Viktor Reijns		ZHM	28.42.64	84-01865	afg.				
-	Leffert Lansink		Het Y	26.49.86	92-06865	afg.				