

## LAC Periode 1 vrije slag

### Progr. nr. 1 400m Vrijslag m. min. 5 / jun. 1

					<b>Eindtijd</b>		<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>300m</b>
1	Sanne Heemskerck	LZ 1886	5.23.56	01-00600	5.25.85	I	1.16.73	2.42.25	4.08.00
2	Eline van Ruijven	LZ 1886	5.27.73	01-01676	5.25.86	II		2.42.17	4.07.46
3	Sanne van Ruijven	LZ 1886	6.33.00	02-01120	6.07.27	III	1.28.61	3.02.53	4.40.28
4	Klara Hornell	WZK		01-02518	6.18.62		1.30.53	3.06.43	4.45.37
5	Jose Bijl	Het Y	6.21.60	01-00948	6.26.00		1.27.17	3.06.50	4.48.09
6	Anouk de Vreede	De Watervogels	6.31.89	01-00130	6.31.71		1.30.62	3.11.44	4.54.00
7	Nuria Boersma	WZK	6.59.10	01-00906	6.38.39		1.32.36	3.12.53	4.56.46
8	Iris van Wetten	Noordwijkerhout	7.16.26	01-00812	6.50.47		1.33.44	3.17.72	5.05.15
9	Famke Bontje	De Columbiaan	6.57.23	02-00124	6.51.40		1.33.20	3.17.20	5.04.22
10	Sanne van den Nieuwendijk	Noordwijkerhout	6.25.42	01-00814	7.24.26		1.44.90	3.41.57	5.38.25
11	Veerle Doorgeest	WZK		02-02448	8.14.06		1.44.87	3.46.44	5.49.84

### Progr. nr. 2 400m Vrijslag j. minioren 5 / 6

					<b>Eindtijd</b>		<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>300m</b>
1	Tjeerd van Stein	LZ 1886	5.26.19	01-01439	5.19.15	I	1.16.17	2.39.10	4.02.09
2	Jeroen de Mooy	LZ 1886	5.48.75	01-00723	5.46.49	II	1.20.21	2.49.27	4.19.11
3	Wouter Verdoes	LZ 1886	6.07.59	02-00351	5.51.59	III	1.23.88	2.53.23	4.23.94
4	Guus Hoogduin	LZ 1886	6.07.59	02-01069	6.03.93		1.26.61	2.59.53	4.32.74
5	Jelmer Nederhoed	NZ&PC		02-01349	6.07.54		1.26.90	3.00.33	4.34.05
6	Dave van den Nieuwendijk	Noordwijkerhout	6.32.32	01-00475	6.16.62		1.25.91	3.03.37	4.40.66
7	Bas van Wieringen	De Columbiaan		02-00119	6.21.95		1.26.54	3.03.94	4.41.16
8	James Portier	NZ&PC		01-01581	6.25.80		1.30.32	3.10.42	4.50.86
9	Robin van Peenen	De Columbiaan		02-01059	6.54.99		1.35.57	3.20.97	5.07.28
10	Boy Borreman	LZ 1886	7.08.16	01-02751	7.12.56		1.38.25	3.29.87	5.23.19
11	Mark Bom	De Zijl/LGB		02-01471	7.22.83		1.44.63	3.38.95	5.33.60
12	Lucas Doorgeest	WZK		02-01425	8.06.46		1.53.00	3.58.62	6.05.05

### Progr. nr. 3 200m Vrijslag m./j. minioren 3 / 4

					<b>Eindtijd</b>		<b>50m</b>	<b>100m</b>
1	Anisa Groenescheij	LZ 1886	2.55.56	03-00788	2.50.26	I	0.38.87	1.22.69
2	Kim de Jong	LZ 1886	2.59.42	03-01026	2.57.95	II	0.42.11	1.28.17
3	Ilay Groenescheij	LZ 1886	3.05.79	03-00943	3.01.60	III	0.42.54	1.28.79
4	Thomas van Peenen	De Columbiaan		04-00097	3.33.31		0.48.85	1.43.61
5	Marije de Jager	LZ 1886		03-01394	3.36.41		0.48.93	1.45.16

### Progr. nr. 4 5x250m Onbekend estafette dames

				<b>Eindtijd</b>
1	LZ 1886 1			16.12.75 I
2	LZ 1886 2			16.40.65 II
3	WZK			18.10.90 III
-	De Watervogels			afg.

## LAC Periode 1 vrije slag

### Vervolg Progr. nr. 4 5x250m Onbekend estafette dames

#### De Watervogels

01-00130 Anouk de Vreede  
99-02922 Emma Rijnsdorp  
99-01150 Femke Noordhoek  
97-00136 Janneke Radder  
93-03620 Esther Radder

#### LZ 1886 2

01-00600 Sanne Heemsker  
00-02244 Door van Eeden  
98-00076 Lara Bink  
98-00078 Myrthe Vreeswijk  
94-01032 Jasmijn Ruijgrok

### Eindtijd

#### LZ 1886 1

01-01676 Eline van Ruijven  
99-00356 Nikita Vos  
97-00332 Jasmijn Bink  
96-01964 Moniek Heemsker  
94-00622 Seline Koek

#### WZK

01-02518 Klara Hornell  
00-01874 Isis Beres  
98-05982 Megan Albon  
92-00796 Amanda Hoogenboom  
90-01560 Tamara Hoogenboom

### Progr. nr. 5 5x250m Onbekend estafette heren

1 LZ 1886 1  
2 LZ 1886 2  
3 WZK

### Eindtijd

15.16.69 I  
15.37.55 II  
16.39.05 III

#### LZ 1886 1

01-01439 Tjeerd van Stein  
99-02619 Floris Boendermaker  
97-01803 Dion de Mooy  
96-00863 Gijs Ruijgrok  
83-01331 Kristiaan Lenos

#### LZ 1886 2

01-00723 Jeroen de Mooy  
99-01547 Chiel de Boer  
98-01487 Bas Verdoes  
95-00823 Kjell Sieval  
91-01899 Joost Rijntjes

#### WZK

00-04397 Mark McKenzie  
00-02281 Oliver Maddock  
97-04597 Samuel Us  
97-03505 David Tickner  
89-05811 Alex Vermeulen

### Progr. nr. 6 800m Vrijslag m. junioren 2 en eerder

					Eindtijd	100m	200m	400m
1	Danielle Grootes	De Zijl/LGB	9.47.70	95-01278	9.48.78 I	1.08.81	2.22.09	4.50.18
2	Seline Koek	LZ 1886	9.57.30	94-00622	9.56.39 II	1.08.98	2.23.20	4.54.03
3	Moniek Heemsker	LZ 1886	10.10.80	96-01964	10.01.47 III	1.10.82	2.26.99	5.00.41
4	Lisa Postma	De Zijl/LGB	10.08.73	97-01588	10.13.54	1.07.61	2.21.16	4.55.47
5	Freeke den Dulk	De Columbiaan	10.14.80	97-00538	10.14.67	1.11.86	2.28.17	5.02.76
6	Jasmijn Bink	LZ 1886	10.06.79	97-00332	10.20.81	1.11.21	2.27.87	5.03.66
7	Elise van Manen	De Columbiaan	10.02.98	98-01676	10.22.19	1.11.29	2.28.90	5.08.57
8	Myrthe Vreeswijk	LZ 1886	10.31.26	98-00078	10.30.77	1.13.83	2.34.02	5.13.64
9	Melissa Weber	De Zijl/LGB	10.46.73	97-05316	10.32.48	1.08.77	2.27.21	5.10.72
10	Jasmijn Ruijgrok	LZ 1886	10.19.81	94-01032	10.32.77	1.12.74	2.32.65	5.13.91
11	Sanne van der Meer	De Columbiaan	10.04.98	96-01648	10.35.68	1.12.81	2.31.77	5.11.48
12	Debby Bavelaar	De Zijl/LGB	10.50.35	95-02648	10.42.18a	1.12.95	2.32.91	5.13.05
13	Nathalie Bakker	De Columbiaan	10.58.38	99-03732	10.42.18b	1.14.93	2.36.36	5.17.76
14	Naomi van Gool	NZ&PC	10.50.09	95-05166	10.46.00	1.12.09	2.31.14	5.14.27
15	Emma Siemensma	De Zijl/LGB	10.25.70	94-02716	10.52.03	1.13.95	2.32.94	5.15.04
16	Marieke van der Meer	De Columbiaan	10.50.31	00-00162	10.56.04	1.14.87	2.36.73	5.21.08
17	Esther Radder	De Watervogels	10.51.94	93-03620	10.56.25	1.15.15	2.36.27	5.22.34
18	Janneke Radder	De Watervogels	11.02.84	97-00136	11.03.38	1.16.67	2.40.77	5.28.49

## LAC Periode 1 vrije slag

### Vervolg Progr. nr. 6 800m Vrijeslag m. junioren 2 en eerder

					<b>Eindtijd</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>
19	Tamara Caspers	NZ&PC	11.20.40	90-07272	11.04.91	1.14.97	2.36.56	5.25.12
20	Nikita Vos	LZ 1886	10.51.56	99-00356	11.05.31	1.14.26	2.36.95	5.24.33
21	Andrea van Leeuwen	De Zijl/LGB	10.55.23	81-00904	11.20.72	1.19.84	2.46.74	5.37.53
22	Simone Does	De Columbiaan	11.26.42	99-02932	11.24.43	1.16.06	2.40.27	5.35.33
23	Maaïke Baker	De Columbiaan		99-02930	11.29.00	1.16.10	2.41.70	5.37.23
24	Rebecca Onderstal	De Zijl/LGB	12.21.80	99-01642	11.29.26	1.20.96	2.47.51	5.43.46
25	Ymke van der Waal	LZ 1886	12.21.37	99-01688	11.33.32	1.22.57	2.51.94	5.50.39
26	Door van Eeden	LZ 1886	11.57.92	00-02244	11.33.85	1.22.88	2.52.32	5.51.18
27	Vianne den Dulk	De Columbiaan	11.30.08	99-00046	11.38.90	1.19.19	2.47.50	5.45.79
28	Emma Rijnsdorp	De Watervogels		99-02922	11.48.70	1.22.42	2.53.29	5.54.45
29	Sanne Kruijer	ZV Sassenheim		95-05958	11.52.23	1.21.20	2.50.61	5.51.09
30	Megan Albon	WZK	11.57.85	98-05982	11.53.97	1.23.37	2.53.65	6.00.90
31	Tamara Hoogenboom	WZK	10.24.93	90-01560	11.57.61	1.19.89	2.46.06	5.45.89
32	Maartje Janzen	LZ 1886	12.35.35	00-00910	12.01.40	1.23.34	2.54.78	6.00.83
33	Maaïke Hofland	ZV Sassenheim		92-03754	12.01.72	1.20.25	2.49.35	5.51.79
34	Isis Beres	WZK		00-01874	12.02.71	1.21.91	2.51.36	5.56.68
35	Femke Noordhoek	De Watervogels		99-01150	12.06.95	1.23.02	2.52.70	5.56.11
36	Rachael Kretsch	WZK	11.44.56	96-02904	12.11.68	1.27.39	3.00.40	6.04.18
37	Amanda Hoogenboom	WZK	12.15.13	92-00796	12.13.08	1.26.44	2.59.31	6.04.25
38	Lara Kluts	LZ 1886	11.48.57	98-03110	12.14.89	1.23.05	2.54.77	6.01.89
39	Ingeborg Efdée	WZK	13.04.57	97-01546	13.24.62	1.30.49	3.10.18	6.37.50
40	Nadine Ansink	WZK		97-06078	13.31.23	1.32.59	3.17.14	6.46.96
41	Paulien Warmerdam	Noordwijkerhout	13.47.11	00-01986	13.32.20	1.34.16	3.15.60	6.46.89
42	Eline van der Vossen	Noordwijkerhout	14.37.46	00-00836	13.37.90	1.28.63	3.10.23	6.36.58
-	Anne van Nobelen	Noordwijkerhout	12.39.91	98-03172	ng			
-	Noga Arad	WZK	13.24.58	99-03808	ng			

### Progr. nr. 7 800m Vrijeslag j. junioren 1 en eerder

					<b>Eindtijd</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>	
1	Alex Schelvis	NZ&PC	9.05.70	87-02927	9.06.16	I	1.04.13	2.10.84	4.27.41
2	Joost Rijntjes	LZ 1886	9.04.10	91-01899	9.07.55	II	1.03.11	2.11.75	4.29.41
3	Kristiaan Lenos	LZ 1886	9.15.48	83-01331	9.07.80	III	1.02.87	2.11.69	4.28.88
4	Frans Bijl	Het Y	9.27.58	94-01319	9.23.88		1.05.73	2.16.41	4.38.28
5	Ruben Griffioen	De Columbiaan	9.35.51	99-00771	9.25.64		1.05.04	2.15.20	4.36.83
6	Dennis Wijbenga	ZPC Stadskanaal	8.52.31	90-03283	9.26.81		1.05.78	2.15.79	4.36.77
7	Bas Verdoes	LZ 1886	10.07.24	98-01487	9.43.52		1.06.37	2.19.58	4.47.27
8	Ralf van der Poel	Zuiderzeewimmers	9.35.00	84-01783	9.48.06		1.06.35	2.19.74	4.49.00
9	Nick van der Krogt	De Zijl/LGB	9.44.60	95-01313	9.52.77		1.06.54	2.20.69	4.52.80
10	David Tickner	WZK		97-03505	10.01.16		1.08.84	2.24.26	4.57.40
11	Alex Vermeulen	WZK	9.32.30	89-05811	10.01.52		1.07.02	2.22.05	4.55.93
12	Dion de Mooy	LZ 1886	10.05.06	97-01803	10.02.57		1.07.32	2.22.50	4.57.29
13	Robin van Beek	NZ&PC	12.52.84	97-04023	10.02.98		1.10.71	2.28.27	5.02.07
14	Enrico Strik	LZ 1886	10.39.83	98-00747	10.10.45		1.09.22	2.24.47	4.59.51
15	Marthijs Speek	NZ&PC	10.00.89	89-05237	10.10.69		1.06.95	2.20.72	4.56.06
16	Rob Lambers	ZV Sassenheim		98-04457	10.11.10		1.05.65	2.21.38	4.54.20
17	Thijs van Wieringen	De Columbiaan	10.58.99	99-00577	10.12.95		1.13.85	2.32.03	5.09.27
18	Viktor Reijns	De Watervogels	10.14.91	84-01865	10.13.62		1.09.32	2.25.53	5.02.41
19	Kjell Sieval	LZ 1886	10.18.37	95-00823	10.18.35		1.08.84	2.24.65	5.02.24
20	Thomas de Jager	LZ 1886	10.10.35	96-02373	10.18.87		1.07.36	2.24.71	5.02.35
21	Mike v.d. Beek	De Watervogels	10.36.15	94-01235	10.21.93		1.08.69	2.24.94	5.02.08
22	Rens Geurds	ZV Sassenheim		97-01155	10.26.25		1.11.59	2.30.53	5.12.57
23	Gijs Ruijgrok	LZ 1886	9.57.58	96-00863	10.27.79		1.06.87	2.22.53	5.02.37
24	Bob den Dulk	De Columbiaan	11.21.53	98-00137	10.29.15		1.12.81	2.32.04	5.12.38

## LAC Periode 1 vrije slag

<u>Vervolg Progr. nr. 7 800m Vrijeslag j. junioren 1 en eerder</u>					<b>Eindtijd</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>
25	Floris Boendermaker	LZ 1886	10.51.32	99-02619	10.40.50	1.14.70	2.35.67	5.21.81
26	Wesley vd Luit	ZV Sassenheim		97-01895	10.42.05	1.13.85	2.34.32	5.17.97
27	Nick Bontje	De Columbiaan		00-00141	10.48.30	1.13.71	2.36.86	5.22.87
28	Eric Verdoes	LZ 1886	11.37.59	99-00947	10.48.85	1.13.94	2.35.28	5.19.32
29	Samuel Us	WZK	11.22.89	97-04597	11.03.42	1.13.39	2.37.21	5.28.85
30	Vincent v.d. Weijden	LZ 1886	11.21.41	99-02657	11.03.75	1.16.53	2.41.10	5.31.93
31	Jeff Duivenvoorden	Noordwijkerhout	11.39.81	96-01829	11.06.60	1.13.38	2.35.83	5.28.69
32	Rick v.d. Stam	De Watervogels	11.04.29	95-00415	11.12.07	1.15.42	2.39.23	5.29.80
33	Mats den Dulk	De Columbiaan	11.14.23	95-02175	11.21.32	1.17.54	2.42.15	5.35.32
34	Lucas van Dijk	De Watervogels		96-04013	11.27.25	1.14.46	2.39.60	5.35.14
35	Miquel Koeleman	De Zijl/LGB		00-02763	11.41.85	1.20.58	2.49.42	5.49.12
36	Chiel de Boer	LZ 1886	11.36.11	99-01547	11.48.39	1.18.28	2.45.86	5.49.56
37	Daniel Apperloo	De Watervogels	13.17.19	00-02645	11.51.97	1.17.66	2.45.70	5.49.00
38	Sander van Beek	NZ&PC		00-02917	12.04.01	1.21.03	2.50.56	5.55.18
39	Paul McKenzie	WZK		00-04399	12.20.65	1.24.68	3.00.46	6.12.24
40	Patrick Bavelaar	De Zijl/LGB	14.11.29	00-02581	12.32.88	1.20.58	2.55.94	6.12.44
41	Mark McKenzie	WZK		00-04397	12.37.73	1.26.59	3.02.27	6.19.12
42	Toni Zaat	De Watervogels	13.39.50	00-03659	12.46.18	1.27.79	3.06.08	6.26.33
43	Oliver Maddock	WZK	14.15.86	00-02281	12.56.67	1.27.78	3.06.47	6.27.07
44	Nick Ernst	De Zijl/LGB		00-02761	13.02.66	1.31.38	3.12.19	6.32.78
45	Francisco Boersma	WZK	13.37.00	99-01351	13.10.32	1.30.63	3.09.16	6.32.88
-	Tim de Jong	Noordwijkerhout	10.51.61	97-01807	ng			
-	Nick Duivenvoorden	Noordwijkerhout	10.18.64	93-00731	afg.			