

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 1 Jongens, 400m vrije slag Minioren 3 en 4  
28.3.10 Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Ian van Tiel	Wzpc						5:54.13	0000349	<b>5:45.34</b>
	100m: 1:19.70	1:19.70	200m: 2:48.37	1:28.67	400m: 5:45.34	2:56.97				
2.	Tyrese Wilson	De Fuut						6:09.23	0000223	<b>5:51.91</b>
	100m: 1:22.43	1:22.43	200m: 2:53.04	1:30.61	400m: 5:51.91	2:58.87				
3.	Phil Brantjes	KZC						6:10.65	0000485	<b>5:59.13</b>
	100m: 1:25.14	1:25.14	200m: 2:57.89	1:32.75	400m: 5:59.13	3:01.24				
4.	Hassan Nawar	De Futen						6:36.31	0000947	<b>6:38.45</b>
	100m: 1:32.54	1:32.54	200m: 3:15.17	1:42.63	400m: 6:38.45	3:23.28				
5.	Olivier Jans	De Fuut						6:41.09	0001815	<b>6:41.88</b>
	100m: 1:36.21	1:36.21	200m: 3:19.51	1:43.30	400m: 6:41.88	3:22.37				
6.	Niels Martens	KZC						7:02.74	0100111	<b>6:59.45</b>
	100m: 1:42.82	1:42.82	200m: 3:29.91	1:47.09	400m: 6:59.45	3:29.54				
7.	Dennis van Nieuwkerk	De Futen						7:19.92	0001553	<b>7:00.85</b>
	100m: 1:38.53	1:38.53	200m: 3:25.06	1:46.53	400m: 7:00.85	3:35.79				
8.	Ivar Oldenhof	ZPCH						7:27.99	0000081	<b>7:19.39</b>
	100m: 1:41.32	1:41.32	200m: 3:34.36	1:53.04	400m: 7:19.39	3:45.03				

Programmanr. 2 Meisjes, 400m vrije slag Minioren 3 en 4  
28.3.10 Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Kaylee de Jong	ZPCH						7:09.30	0001234	<b>6:17.78</b>
	100m: 1:27.31	1:27.31	200m: 3:03.18	1:35.87	400m: 6:17.78	3:14.60				
2.	Hannah Bervoets	Zaanstad (SG)						6:59.12	0000726	<b>6:30.67</b>
	100m: 1:28.84	1:28.84	200m: 3:07.42	1:38.58	400m: 6:30.67	3:23.25				
3.	Kaylin stel	OEZA Heemskerk						6:44.80	0100290	<b>6:30.74</b>
	100m: 1:26.83	1:26.83	200m: 3:07.73	1:40.90	400m: 6:30.74	3:23.01				
4.	Maike van de Velde	ZPCH						6:55.87	0000382	<b>6:56.32</b>
	100m: 1:32.88	1:32.88	200m: 3:18.98	1:46.10	400m: 6:56.32	3:37.34				
5.	Saskia van der Velden	DAW-Finanzo						7:09.40	0001478	<b>7:06.79</b>
	100m: 1:36.50	1:36.50	200m: 3:23.07	1:46.57	400m: 7:06.79	3:43.72				
6.	José Bijl	Het Y						8:03.48	0100948	<b>7:38.19</b>
	100m: 1:43.97	1:43.97	200m: 3:42.50	1:58.53	400m: 7:38.19	3:55.69				
7.	Romy Spoelder	Aalscholver						8:00.39	0100406	<b>7:47.95</b>
	100m: 1:49.90	1:49.90	200m: 3:51.55	2:01.65	400m: 7:47.95	3:56.40				

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 3  
28.3.10

Jongens, 1500m vrije slag

Juniores 1 en 2  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Lars Haarsma						DAW-Finenzo	17:59.75	9600745	<b>18:04.51</b>
	100m:	1:05.21	1:05.21	400m:	4:40.62	2:23.94	1500m:	18:04.51	8:28.83	
	200m:	2:16.68	1:11.47	800m:	9:35.68	4:55.06				
2.	Danny Berlemon						Zwemvereniging Hoorn	19:19.30	9600527	<b>18:46.94</b>
	100m:	1:08.15	1:08.15	400m:	4:53.61	2:31.28	1500m:	18:46.94	8:51.33	
	200m:	2:22.33	1:14.18	800m:	9:55.61	5:02.00				
3.	Martijn Falk						DAW-Finenzo	20:51.65	9601457	<b>20:44.40</b>
	100m:	1:14.33	1:14.33	400m:	5:16.43	2:42.66	1500m:	20:44.40	9:48.38	
	200m:	2:33.77	1:19.44	800m:	10:56.02	5:39.59				
4.	Rick Smit						De Fuut	21:58.31	9601521	<b>21:13.39</b>
	100m:	1:17.72	1:17.72	400m:	5:41.06	2:56.34	1500m:	21:13.39	9:46.43	
	200m:	2:44.72	1:27.00	800m:	11:26.96	5:45.90				
5.	Levi Tol						Ed-Vo	23:43.90	9700351	<b>21:29.63</b>
	100m:	1:17.78	1:17.78	400m:	5:39.50	2:56.50	1500m:	21:29.63	10:04.23	
	200m:	2:43.00	1:25.22	800m:	11:25.40	5:45.90				

Programmanr. 4  
28.3.10

Jongens, 400m wisselslag

Jeugd 1 en 2  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Barry Kleijne						OEZA Heemskerk	5:18.83	9300661	<b>5:23.71</b>
	100m:	1:10.06	1:10.06	400m:	5:23.71	4:13.65				
2.	Casper Gras						Zaanstad (SG)	6:01.89	9200403	<b>5:59.61</b>
	100m:	1:26.07	1:26.07	400m:	5:59.61	4:33.54				
3.	Jeroen van Wilpen						ZC de Vuursche	6:11.57	9301333	<b>6:03.66</b>
	100m:	1:16.24	1:16.24	400m:	6:03.66	4:47.42				
4.	Dylan Onderstal						De Dolfijn	6:08.39	9204121	<b>6:20.89</b>
	100m:	1:21.39	1:21.39	400m:	6:20.89	4:59.50				

Programmanr. 5  
28.3.10

Meisjes, 800m vrije slag

Juniores 2 en 3  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd			
1.	Claudia Rijkhoff						Zwemvereniging Hoorn	10:09.46	9603338	<b>9:51.04</b>		
	100m:	1:09.94	1:09.94	200m:	2:26.14	1:16.20	400m:	4:57.93	2:31.79	800m:	9:51.04	4:53.11
2.	Manon Wiersma						Zwemvereniging Hoorn	9:54.03	9600112	<b>9:53.72</b>		
	100m:	1:11.52	1:11.52	200m:	2:26.55	1:15.03	400m:	4:56.95	2:30.40	800m:	9:53.72	4:56.77
3.	Amy de Langen						De Fuut	10:21.19	9702046	<b>10:00.16</b>		
	100m:	1:09.90	1:09.90	200m:	2:26.18	1:16.28	400m:	4:57.77	2:31.59	800m:	10:00.16	5:02.39
4.	Noa Oldenhof						ZPCH	11:02.13	9700622	<b>10:32.58</b>		
	100m:	1:13.56	1:13.56	200m:	2:34.10	1:20.54	400m:	5:16.73	2:42.63	800m:	10:32.58	5:15.85
5.	Courtney van Huizen						Z.V. Utrecht	10:52.61	9601686	<b>10:46.14</b>		
	100m:	1:12.72	1:12.72	200m:	2:33.43	1:20.71	400m:	5:17.28	2:43.85	800m:	10:46.14	5:28.86
6.	Esther Kox						Torpedo	11:17.25	9600612	<b>10:55.57</b>		
	100m:	1:13.57	1:13.57	200m:	2:36.26	1:22.69	400m:	5:25.39	2:49.13	800m:	10:55.57	5:30.18
7.	Hannah Rosingh						Het Y	10:57.50	9700342	<b>11:03.97</b>		
	100m:	1:14.40	1:14.40	200m:	2:35.91	1:21.51	400m:	5:25.36	2:49.45	800m:	11:03.97	5:38.61

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 5, Meisjes, 800m vrije slag, Junioren 2 en 3

Rang						In.tijd		Tijd
8.	Jennifer Stam		De Futen			11:18.70	9602890	<b>11:06.43</b>
	100m: 1:14.22	1:14.22	200m: 2:36.84	1:22.62	400m: 5:26.14	2:49.30	800m: 11:06.43	5:40.29
9.	Anja Daalhuizen		De Fuut			11:13.23	9602418	<b>11:19.27</b>
	200m: 2:41.52	2:41.52	400m: 5:35.64	2:54.12	800m: 11:19.27	5:43.63		
10.	Yanna Loogman		ZPCH			11:35.64	9701848	<b>11:19.45</b>
	100m: 1:17.51	1:17.51	200m: 2:42.03	1:24.52	400m: 5:35.10	2:53.07	800m: 11:19.45	5:44.35
11.	Marloes Langerveld		De Fuut			11:21.56	9701240	<b>11:33.44</b>
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:48.23	1:28.10	400m: 5:46.00	2:57.77	800m: 11:33.44	5:47.44
12.	Sanne Verhoeven		Aalscholver			12:49.22	9704788	<b>12:59.89</b>
	100m: 1:25.42	1:25.42	200m: 3:00.60	1:35.18	400m: 6:13.95	3:13.35	800m: 12:59.89	6:45.94

Programmanr. 6  
28.3.10

Dames, 400m wisselslag

Senioren 1 en 2  
Resultaten

Rang						In.tijd		Tijd
1.	Merel Toussaint		De Futen			5:47.80	9203788	<b>5:48.63</b>
	100m: 1:27.88	1:27.88	400m: 5:48.63	4:20.75				
2.	Ilona Broeders		Het Y			5:49.11	9301030	<b>5:51.30</b>
	100m: 1:18.51	1:18.51	400m: 5:51.30	4:32.79				

Programmanr. 7  
28.3.10

Jongens, 1500m vrije slag

Junioren 3 en 4  
Resultaten

Rang						In.tijd		Tijd
1.	Michael van Dam		SG Haerlem'04			18:13.38	9401501	<b>17:34.96</b>
	100m: 1:05.43	1:05.43	400m: 4:37.57	2:22.19	1500m: 17:34.96	8:10.45		
	200m: 2:15.38	1:09.95	800m: 9:24.51	4:46.94				
2.	Ruben Tol		Ed-Vo			17:30.03	9501119	<b>17:35.41</b>
	100m: 1:04.86	1:04.86	400m: 4:34.13	2:19.94	1500m: 17:35.41	8:16.34		
	200m: 2:14.19	1:09.33	800m: 9:19.07	4:44.94				
3.	Daan Roordink		De Fuut			18:24.34	9503979	<b>18:16.15</b>
	100m: 1:05.98	1:05.98	400m: 4:46.01	2:28.30	1500m: 18:16.15	8:29.01		
	200m: 2:17.71	1:11.73	800m: 9:47.14	5:01.13				
4.	Frans Bijl		Het Y			18:14.75	9401319	<b>18:16.36</b>
	100m: 1:06.81	1:06.81	400m: 4:43.26	2:24.67	1500m: 18:16.36	8:34.03		
	200m: 2:18.59	1:11.78	800m: 9:42.33	4:59.07				
5.	Yassine Maniani		Z.V. Utrecht			18:28.42	9501755	<b>18:32.49</b>
	100m: 1:05.44	1:05.44	400m: 4:41.69	2:26.81	1500m: 18:32.49	8:51.21		
	200m: 2:14.88	1:09.44	800m: 9:41.28	4:59.59				
6.	Guus Jonk		Zwemvereniging Hoorn			19:24.57	9501509	<b>18:45.36</b>
	100m: 1:06.10	1:06.10	400m: 4:46.48	2:28.56	1500m: 18:45.36	8:56.10		
	200m: 2:17.92	1:11.82	800m: 9:49.26	5:02.78				
7.	Sjors Lieverst		DAW-Finzeno			18:27.00	9501389	<b>18:50.87</b>
	100m: 1:05.56	1:05.56	400m: 4:45.44	2:28.00	1500m: 18:50.87	8:58.69		
	200m: 2:17.44	1:11.88	800m: 9:52.18	5:06.74				
8.	Jasper Falk		DAW-Finzeno			19:51.39	9502785	<b>19:13.60</b>
	100m: 1:10.06	1:10.06	400m: 5:01.13	2:34.71	1500m: 19:13.60	9:00.40		
	200m: 2:26.42	1:16.36	800m: 10:13.20	5:12.07				
9.	Roy Graafmans		De Futen			19:58.64	9502119	<b>20:26.16</b>
	100m: 1:04.44	1:04.44	400m: 4:59.83	2:41.11	1500m: 20:26.16	9:47.07		
	200m: 2:18.72	1:14.28	800m: 10:39.09	5:39.26				

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 7, Jongens, 1500m vrije slag, Junioren 3 en 4

Rang							In.tijd		Tijd	
10.	Dennis Schlebaum	ZPCH						21:08.65	9405027	<b>20:42.05</b>
	100m: 1:14.51	1:14.51	500m: 5:24.10	2:47.50	1500m: 20:42.05	9:39.20				
	200m: 2:36.60	1:22.09	800m: 11:02.85	5:38.75						
11.	Jeroen Essink	De Fuut						23:00.45	9503801	<b>21:30.95</b>
	100m: 1:21.69	1:21.69	500m: 5:41.06	2:53.13	1500m: 21:30.95	9:58.27				
	200m: 2:47.93	1:26.24	800m: 11:32.68	5:51.62						
DIS	Remco Tol	Ed-Vo						19:01.40	9501505	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>									
	100m: 1:08.94	1:08.94	200m: 2:25.73	1:16.79	400m: 5:07.89	2:42.16	800m: 10:53.41	5:45.52		

Programmanr. 8  
28.3.10

Heren, 400m wisselslag

Senioren  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Thom Wever	Zwemvereniging Hoorn						5:02.43	9102711	<b>4:54.39</b>
	100m: 1:08.39	1:08.39	400m: 4:54.39	3:46.00						
2.	Richard Veerman	Ed-Vo						5:03.71	9106345	<b>5:05.03</b>
	100m: 1:06.29	1:06.29	400m: 5:05.03	3:58.74						
3.	Raoul Engelenburg	De Dolfijn						4:56.60	8900843	<b>5:06.77</b>
	100m: 1:06.15	1:06.15	400m: 5:06.77	4:00.62						
4.	Jory van der Gracht	OEZA Heemskerk						5:15.45	8701097	<b>5:09.36</b>
	100m: 1:09.53	1:09.53	400m: 5:09.36	3:59.83						

Programmanr. 9  
28.3.10

Meisjes, 800m vrije slag

Jeugd 1 en 2  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Aranka Schouten	De Fuut						10:10.00	9503742	<b>9:58.47</b>
	100m: 1:10.97	1:10.97	200m: 2:26.00	1:15.03	400m: 4:57.43	2:31.43	800m: 9:58.47	5:01.04		
2.	Linda Crok	OEZA Heemskerk						10:21.73	9401068	<b>10:14.71</b>
	100m: 1:10.58	1:10.58	200m: 2:26.79	1:16.21	400m: 5:00.44	2:33.65	800m: 10:14.71	5:14.27		
3.	Mariska van Engeldorp	Zv Aquarius						10:29.48	9502326	<b>10:27.10</b>
	100m: 1:08.15	1:08.15	200m: 2:22.76	1:14.61	400m: 5:01.74	2:38.98	800m: 10:27.10	5:25.36		
4.	Demelsa Kreuger	De Fuut						10:55.08	9505746	<b>10:42.88</b>
	100m: 1:10.67	1:10.67	200m: 2:28.95	1:18.28	400m: 5:12.22	2:43.27	800m: 10:42.88	5:30.66		
5.	Esmée Bont	Ed-Vo						11:08.04	9502336	<b>11:01.63</b>
	100m: 1:13.58	1:13.58	200m: 2:35.76	1:22.18	400m: 5:24.49	2:48.73	800m: 11:01.63	5:37.14		
6.	Jonna Epker	Zwemvereniging Hoorn						11:16.90	9501196	<b>11:12.81</b>
	100m: 1:15.90	1:15.90	200m: 2:38.81	1:22.91	400m: 5:28.29	2:49.48	800m: 11:12.81	5:44.52		
7.	Anne Groen	OEZA Heemskerk						11:48.37	9505996	<b>11:16.98</b>
	100m: 1:17.61	1:17.61	200m: 2:41.88	1:24.27	400m: 5:36.61	2:54.73	800m: 11:16.98	5:40.37		
8.	Jessica Algra	ZC de Vuursche						12:56.81	9404138	<b>12:54.39</b>
	100m: 1:21.23	1:21.23	200m: 2:54.74	1:33.51	400m: 6:13.23	3:18.49	800m: 12:54.39	6:41.16		

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 10 Dames, 400m wisselslag Senioren  
28.3.10 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Alice Bravo	Het Y		5:13.82	8705346	<b>5:16.93</b>
	100m: 1:11.00	1:11.00	400m: 5:16.93	4:05.93		
2.	Milja Breed	Torpedo		5:51.64	8800594	<b>5:49.70</b>
	100m: 1:19.48	1:19.48	400m: 5:49.70	4:30.22		
3.	Lilianne van der Dussen	ZC de Vuursche		7:03.68	9000936	<b>6:59.65</b>
	100m: 1:36.85	1:36.85	400m: 6:59.65	5:22.80		

Programmanr. 11 Jongens, 800m vrije slag Minioren 5 en 6  
28.3.10 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Lars van der Velden	DAW-Finenco		10:38.08	9800175	<b>10:25.90</b>
	100m: 1:08.44	1:08.44	200m: 2:26.95	1:18.51	400m: 5:07.46	2:40.51
					800m: 10:25.90	5:18.44
2.	Ruben Stam	De Futen		11:00.59	9800331	<b>10:57.80</b>
	100m: 1:15.48	1:15.48	200m: 2:38.92	1:23.44	400m: 5:29.57	2:50.65
					800m: 10:57.80	5:28.23
3.	Sam Haring	Zwemvereniging Hoorn		11:23.28	9901491	<b>10:58.97</b>
	100m: 1:17.16	1:17.16	200m: 2:40.71	1:23.55	400m: 5:30.48	2:49.77
					800m: 10:58.97	5:28.49
4.	Ricardo Graafmans	De Futen		11:42.46	9900409	<b>11:10.44</b>
	100m: 1:17.21	1:17.21	200m: 2:41.54	1:24.33	400m: 5:32.99	2:51.45
					800m: 11:10.44	5:37.45
5.	Friso Stolk	De Fuut		11:32.96	9801417	<b>11:17.52 FJ 1</b>
	100m: 1:19.42	1:19.42	200m: 2:44.57	1:25.15	400m: 5:36.29	2:51.72
					800m: 11:17.52	5:41.23
6.	Jason Slijngard	De Dolfijn		11:46.42	9801265	<b>11:17.52 FJ 2</b>
	100m: 1:18.07	1:18.07	200m: 2:42.80	1:24.73	400m: 5:35.32	2:52.52
					800m: 11:17.52	5:42.20
7.	Reijer Boodt	De Dolfijn		11:36.08	9901001	<b>11:19.56</b>
	100m: 1:18.62	1:18.62	200m: 2:44.26	1:25.64	400m: 5:37.56	2:53.30
					800m: 11:19.56	5:42.00
8.	Gideon Heij	Torpedo		12:32.49	9800655	<b>11:46.80</b>
	100m: 1:24.36	1:24.36	200m: 2:53.39	1:29.03	400m: 5:52.64	2:59.25
					800m: 11:46.80	5:54.16
9.	Bas Takken	Zwemvereniging Hoorn		13:07.93	9901643	<b>12:00.95</b>
	100m: 1:27.11	1:27.11	200m: 2:57.47	1:30.36	400m: 6:02.23	3:04.76
					800m: 12:00.95	5:58.72
10.	Mike Morianner	KZC		12:20.31	9902137	<b>12:01.14</b>
	100m: 1:23.54	1:23.54	200m: 2:53.92	1:30.38	400m: 5:53.42	2:59.50
					800m: 12:01.14	6:07.72
11.	Tom Gentenaar	Aalscholver		12:42.79	9802353	<b>12:23.40</b>
	100m: 1:27.75	1:27.75	200m: 3:00.50	1:32.75	400m: 6:08.14	3:07.64
					800m: 12:23.40	6:15.26

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 12  
28.3.10

Meisjes, 800m vrije slag

Minioren 5 en Junioren 1  
Resultaten

Rang							In.tijd			Tijd		
1.	Serena Stel		OEZA Heemskerk				10:23.65	9801528	<b>10:13.69</b>			
	100m:	1:12.83	1:12.83	200m:	2:30.55	1:17.72	400m:	5:06.13	2:35.58	800m:	10:13.69	5:07.56
2.	Lisa Brantjes		KZC				10:56.51	9800950	<b>10:48.23</b>			
	100m:	1:16.26	1:16.26	200m:	2:38.51	1:22.25	400m:	5:23.07	2:44.56	800m:	10:48.23	5:25.16
3.	Marielle Vijver		Zwemvereniging Hoorn				11:45.34	9800336	<b>11:13.74</b>			
	100m:	1:19.27	1:19.27	200m:	2:43.98	1:24.71	400m:	5:35.80	2:51.82	800m:	11:13.74	5:37.94
4.	Zoë van der Kwaak		Zaanstad (SG)				12:10.95	9801064	<b>11:33.26</b>			
	100m:	1:21.82	1:21.82	200m:	2:51.33	1:29.51	400m:	5:49.47	2:58.14	800m:	11:33.26	5:43.79
5.	Moesha Wartes		De Dolfijn				12:10.89	9901724	<b>11:49.84</b>			
	100m:	1:18.62	1:18.62	200m:	2:48.13	1:29.51	400m:	5:49.05	3:00.92	800m:	11:49.84	6:00.79
6.	Kelsey Okkers		Zaanstad (SG)				12:27.30	9801062	<b>12:28.80</b>			
	100m:	1:28.04	1:28.04	200m:	3:04.51	1:36.47	400m:	6:18.70	3:14.19	800m:	12:28.80	6:10.10
7.	Demi Molenaar		De Fuut				13:28.13	9803156	<b>12:31.58</b>			
	100m:	1:28.90	1:28.90	200m:	3:05.50	1:36.60	400m:	6:16.97	3:11.47	800m:	12:31.58	6:14.61
8.	Nynke Verhoeven		Aalscholver				12:51.19	9902610	<b>12:47.80</b>			
	100m:	1:29.02	1:29.02	200m:	3:05.00	1:35.98	400m:	6:20.67	3:15.67	800m:	12:47.80	6:27.13
9.	Sybel Helm van		De Fuut				13:01.22	9803270	<b>12:48.03</b>			
	100m:	1:26.51	1:26.51	200m:	3:02.97	1:36.46	400m:	6:15.65	3:12.68	800m:	12:48.03	6:32.38
10.	Vera Rijks		De Fuut				15:15.98	9903432	<b>15:45.86</b>			
	100m:	1:46.36	1:46.36	200m:	3:45.45	1:59.09	400m:	7:49.07	4:03.62	800m:	15:45.86	7:56.79
NG.ZA	Melina Knol		Zaanstad (SG)				11:22.70	9802232				
NG	Rafaëlla van Nee		De Dolfijn				12:30.40	9900358				
NG	Anouk van Dam		SG Haerlem'04				12:06.36	9800032				

Programmanr. 13  
28.3.10

Jongens, 1500m vrije slag

Jeugd 1 en 2  
Resultaten

Rang							In.tijd			Tijd
1.	Casper van der Haagen		Zwemvereniging Hoorn				18:55.65	9202521	<b>17:57.99</b>	
	100m:	1:06.03	1:06.03	400m:	4:41.93	2:25.28	1500m:	17:57.99	8:26.66	
	200m:	2:16.65	1:10.62	800m:	9:31.33	4:49.40				
2.	Bas Udinga		Aalscholver				18:26.92	9201321	<b>18:27.57</b>	
	100m:	1:05.82	1:05.82	400m:	4:42.20	2:25.13	1500m:	18:27.57	8:47.18	
	200m:	2:17.07	1:11.25	800m:	9:40.39	4:58.19				
3.	Barry Kleijne		OEZA Heemskerk				18:35.40	9300661	<b>18:29.63</b>	
	100m:	1:06.35	1:06.35	400m:	4:43.62	2:25.31	1500m:	18:29.63	8:46.01	
	200m:	2:18.31	1:11.96	800m:	9:43.62	5:00.00				
4.	Fergil Hesterman		Het Y				19:25.06	9300187	<b>18:41.42</b>	
	100m:	1:06.39	1:06.39	400m:	4:42.86	2:25.16	1500m:	18:41.42	8:58.10	
	200m:	2:17.70	1:11.31	800m:	9:43.32	5:00.46				
5.	Rob Tol		Ed-Vo				19:31.40	9205459	<b>20:21.96</b>	
	100m:	1:08.44	1:08.44	400m:	5:09.15	2:42.43	1500m:	20:21.96	9:40.75	
	200m:	2:26.72	1:18.28	800m:	10:41.21	5:32.06				
6.	Dylan Onderstal		De Dolfijn				21:54.00	9204121	<b>21:39.39</b>	
	100m:	1:14.49	1:14.49	400m:	5:32.49	2:54.03	1500m:	21:39.39	10:12.98	
	200m:	2:38.46	1:23.97	800m:	11:26.41	5:53.92				

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 13, Jongens, 1500m vrije slag, Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Jeroen van Wilpen	ZC de Vuursche	22:54.37	9301333	<b>23:15.17</b>
	100m: 1:19.77 1:19.77	400m: 6:01.02 3:09.44	1500m: 23:15.17	10:56.15	
	200m: 2:51.58 1:31.81	800m: 12:19.02 6:18.00			

Programmanr. 14  
28.3.10 Jongens, 400m wisselslag Junioren 1 en 2  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Lars Haarsma	DAW-Finanzo	5:09.85	9600745	<b>5:04.61</b>
	100m: 1:09.91 1:09.91	400m: 5:04.61 3:54.70			
2.	Yannick Vijver	Zwemvereniging Hoorn	5:20.10	9600469	<b>5:09.00</b>
	100m: 1:16.95 1:16.95	400m: 5:09.00 3:52.05			
3.	Daniël Buijs	AZ&PC	5:23.58	9600183	<b>5:16.01</b>
	100m: 1:11.64 1:11.64	400m: 5:16.01 4:04.37			
4.	Ivar de Jong	De Dolfijn	5:37.65	9700869	<b>5:24.28</b>
	100m: 1:17.86 1:17.86	400m: 5:24.28 4:06.42			
5.	Michael Tonsbeek	De Dolfijn	5:30.02	9701287	<b>5:36.42</b>
	100m: 1:16.92 1:16.92	400m: 5:36.42 4:19.50			
6.	Danny Berlemon	Zwemvereniging Hoorn	5:42.76	9600527	<b>5:39.75</b>
	100m: 1:17.60 1:17.60	400m: 5:39.75 4:22.15			
7.	Jelle Schelvis	Zaanstad (SG)	6:07.74	9701993	<b>6:03.80</b>
	100m: 1:23.42 1:23.42	400m: 6:03.80 4:40.38			

Programmanr. 15  
28.3.10 Dames, 800m vrije slag Senioren 1 en 2  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Merel Toussaint	De Futen	10:24.07	9203788	<b>10:12.50</b>
	100m: 1:10.64 1:10.64	200m: 2:26.95 1:16.31	400m: 5:01.50 2:34.55	800m: 10:12.50	5:11.00
2.	Ilona Broeders	Het Y	9:57.79	9301030	<b>10:16.80</b>
	100m: 1:12.00 1:12.00	200m: 2:28.80 1:16.80	400m: 5:03.39 2:34.59	800m: 10:16.80	5:13.41
3.	Pascalie Rovers	Zwemvereniging Hoorn	9:57.18	9301064	<b>10:31.60</b>
	100m: 1:12.05 1:12.05	200m: 2:29.70 1:17.65	400m: 5:09.88 2:40.18	800m: 10:31.60	5:21.72
4.	Iris van Beek	De Fuut	10:38.58	9303874	<b>10:31.98</b>
	100m: 1:16.12 1:16.12	200m: 2:37.37 1:21.25	400m: 5:18.02 2:40.65	800m: 10:31.98	5:13.96
5.	Sylvia Oudshoorn	ZPCH	10:54.54	9201370	<b>10:54.36</b>
	100m: 1:17.67 1:17.67	200m: 2:39.26 1:21.59	400m: 5:24.36 2:45.10	800m: 10:54.36	5:30.00
6.	Angela Tol	Ed-Vo	12:03.50	9307222	<b>11:42.35</b>
	100m: 1:20.86 1:20.86	200m: 2:48.96 1:28.10	400m: 5:48.73 2:59.77	800m: 11:42.35	5:53.62

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 16  
28.3.10

Meisjes, 400m wisselslag

Junioren 2 en 3  
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Manon Wiersma	Zwemvereniging Hoorn	5:24.36	9600112		<b>5:24.02</b>
	100m: 1:14.93 1:14.93	400m: 5:24.02 4:09.09				
2.	Claudia Rijkhoff	Zwemvereniging Hoorn	5:28.44	9603338		<b>5:30.82</b>
	100m: 1:14.89 1:14.89	400m: 5:30.82 4:15.93				
3.	Jennifer Stam	De Futen	5:46.89	9602890		<b>5:47.32</b>
	100m: 1:21.29 1:21.29	400m: 5:47.32 4:26.03				
4.	Sedona de Keijzer	AZ&PC	6:11.74	9603164		<b>5:51.06</b>
	100m: 1:26.12 1:26.12	400m: 5:51.06 4:24.94				
5.	Manon Broeze	AZ&PC	6:17.11	9703468		<b>5:54.70</b>
	100m: 1:24.00 1:24.00	400m: 5:54.70 4:30.70				
6.	Hannah Rosingh	Het Y	6:06.62	9700342		<b>6:07.36</b>
	100m: 1:34.57 1:34.57	400m: 6:07.36 4:32.79				
7.	Courtney van Huizen	Z.V. Utrecht	5:45.80	9601686		<b>6:14.84</b>
	100m: 1:31.49 1:31.49	400m: 6:14.84 4:43.35				
8.	Anja Daalhuizen	De Fuut	6:13.20	9602418		<b>6:23.50</b>
	100m: 1:28.01 1:28.01	400m: 6:23.50 4:55.49				
9.	Daniëlle Spoelder	Aalscholver	6:33.80	9604640		<b>6:28.54</b>
10.	Marloes Langerveld	De Fuut	6:25.23	9701240		<b>6:39.51</b>
	100m: 1:44.42 1:44.42	400m: 6:39.51 4:55.09				

Programmanr. 17  
28.3.10

Heren, 1500m vrije slag

Senioren  
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Jan-Willem v.d. Graaff	Het Y	16:43.18	8901023		<b>16:52.67</b>
	100m: 1:03.26 1:03.26	400m: 4:24.73 2:14.60	1500m: 16:52.67	7:57.47		
	200m: 2:10.13 1:06.87	800m: 8:55.20 4:30.47				
2.	Thom Wever	Zwemvereniging Hoorn	17:32.60	9102711		<b>17:04.14</b>
	100m: 1:02.39 1:02.39	400m: 4:23.79 2:14.19	1500m: 17:04.14	8:04.64		
	200m: 2:09.60 1:07.21	800m: 8:59.50 4:35.71				
3.	Hans Peter Hartog	DAW-Finzeno	16:38.34	9100859		<b>17:11.41</b>
	100m: 1:03.85 1:03.85	400m: 4:30.06 2:18.09	1500m: 17:11.41	8:03.67		
	200m: 2:11.97 1:08.12	800m: 9:07.74 4:37.68				
4.	Raoul Engelenburg	De Dolfijn	17:11.85	8900843		<b>17:35.66</b>
	100m: 1:06.20 1:06.20	400m: 4:39.70 2:23.42	1500m: 17:35.66	8:10.39		
	200m: 2:16.28 1:10.08	800m: 9:25.27 4:45.57				



DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

Programmanr. 18 Jongens, 400m wisselslag Junioren 3 en 4  
28.3.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Rikus de Lange 100m: 1:08.15 1:08.15 400m: 4:59.38 3:51.23	AZ&PC 5:00.78 9401261	<b>4:59.38</b>
2. Daan Roordink 100m: 1:10.64 1:10.64 400m: 5:10.67 4:00.03	De Fuut 5:08.37 9503979	<b>5:10.67</b>
3. Mitchell van Winsum 100m: 1:13.48 1:13.48 400m: 5:11.89 3:58.41	AZ&PC 5:14.00 9500619	<b>5:11.89</b>
4. Frans Bijl 100m: 1:15.10 1:15.10 400m: 5:22.32 4:07.22	Het Y 5:24.53 9401319	<b>5:22.32</b>
5. Guus Jonk 100m: 1:16.00 1:16.00 400m: 5:27.33 4:11.33	Zwemvereniging Hoorn 5:23.62 9501509	<b>5:27.33</b>
6. Jeroen Essink 100m: 1:41.66 1:41.66 400m: 6:36.69 4:55.03	De Fuut 6:21.95 9503801	<b>6:36.69</b>
DIS Roy Graafmans 100m: 1:25.72 1:25.72 400m: 6:02.88 4:37.16	De Futen 6:00.70 9502119	<b>6:02.88</b>

*SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.*

Programmanr. 19 Dames, 800m vrije slag Senioren  
28.3.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Alice Bravo 100m: 1:06.36 1:06.36 200m: 2:16.51 1:10.15 400m: 4:36.45 2:19.94 800m: 9:19.83 4:43.38	Het Y 9:15.48 8705346	<b>9:19.83</b>
2. Mirjam Belderbos 100m: 1:11.82 1:11.82 200m: 2:27.76 1:15.94 400m: 4:59.86 2:32.10 800m: 10:00.60 5:00.74	Z.V. Utrecht 10:00.12 8300128	<b>10:00.60</b>
3. Milja Breed 100m: 1:12.71 1:12.71 200m: 2:32.30 1:19.59 400m: 5:16.89 2:44.59 800m: 10:44.30 5:27.41	Torpedo 11:22.11 8800594	<b>10:44.30</b>
4. Lilianne van der Dussen 100m: 1:21.99 1:21.99 200m: 2:57.27 1:35.28 400m: 6:11.15 3:13.88 800m: 12:36.92 6:25.77	ZC de Vuursche 13:18.91 9000936	<b>12:36.92</b>

Programmanr. 20 Meisjes, 400m wisselslag Jeugd 1 en 2  
28.3.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Milou Schraeverus 100m: 1:15.03 1:15.03 400m: 5:36.75 4:21.72	AZ&PC 5:34.17 9503878	<b>5:36.75</b>
2. Aranka Schouten 100m: 1:21.70 1:21.70 400m: 5:37.04 4:15.34	De Fuut 5:37.05 9503742	<b>5:37.04</b>
3. Mariska van Engeldorp 100m: 1:23.64 1:23.64 400m: 5:43.68 4:20.04	Zv Aquarius 5:42.74 9502326	<b>5:43.68</b>
4. Zoë van der Aart 100m: 1:21.83 1:21.83 400m: 5:45.93 4:24.10	ZPCH 5:49.77 9503152	<b>5:45.93</b>
5. Demelsa Kreuger 100m: 1:28.76 1:28.76 400m: 6:02.95 4:34.19	De Fuut 6:02.72 9505746	<b>6:02.95</b>
6. Tamara Uijtewaal 100m: 1:25.87 1:25.87 400m: 6:20.97 4:55.10	Zaanstad (SG) 6:30.64 9404852	<b>6:20.97</b>

DLAK 2010  
Zeist, 28.3.2010

---

Programmanr. 20, Meisjes, 400m wisselslag, Jeugd 1 en 2

Rang					In.tijd		Tijd
7.	Jessica Algra			ZC de Vuursche	6:52.13	9404138	<b>6:47.04</b>
	100m: 1:37.98	1:37.98	400m: 6:47.04	5:09.06			
NG	Siham el Bacha			De Dolfijn	7:14.30	9504602	