

LAC periode 3 deel 2
Dronten, 7.3.2009

Programmanr. 1 Meisjes, 200m wisselslag Meisjes Minioren 3 en 4
07.03.2009 - 14:45 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Kayleigh Oosthuizen	De Houtrib	NT	9902294		3:55.69
DIS	Shanna Holtrop	Zuiderzeezwemmers	NT	9900630 SK VH		3:47.95

Programmanr. 2 Jongens, 200m wisselslag Jongens Minioren 3 en 4
07.03.2009 - 14:50 Resultaten

Programmanr. 3 Meisjes, 200m wisselslag Meisjes Minioren 5 en Junioren 1
07.03.2009 - 14:50 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Tess Tjokrodikromo	De Houtrib	2:59.92	9800172		2:59.26
2.	Rianne Hesse	Aquapoldro	3:21.20	9703494		3:17.80
3.	Jinte Worsteling	De Houtrib	3:25.70	9801844		3:19.20
4.	Chantal Mulders	Zuiderzeezwemmers	4:17.36	9702166		3:21.00
5.	Dagmar Kruik	Zuiderzeezwemmers	3:42.76	9800008		3:29.98
6.	Julia Keijzer	Zuiderzeezwemmers	4:08.73	9804016		3:54.73
7.	Leonie Gach	Zuiderzeezwemmers	NT	9703516		3:59.44
8.	Madeleine Doan	De Houtrib	NT	9803462		4:04.54
9.	Sofie Lamens	De Houtrib	4:20.80	9800778		4:08.14
10.	Kristen Oosthuizen	De Houtrib	4:04.20	9803264		4:09.01
11.	Iris Oud	Zuiderzeezwemmers	4:36.20	9800954		4:35.86

Programmanr. 4 Jongens, 200m wisselslag Jongens Minioren 5 en 6
07.03.2009 - 15:00 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Frank Roovers	De Houtrib	2:46.72	9800219		2:50.23
2.	Jasper Vlaar	Zuiderzeezwemmers	4:10.07	9700999		3:44.36
DIS	Jur Kroon	De Houtrib	NT	9803443 VC RE		4:20.73
AFGEM	Fabian Boer	De Houtrib	3:19.70	9800509		

Programmanr. 5 Meisjes, 400m wisselslag Meisjes Junioren 2 en 3
07.03.2009 - 15:00 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Cecily Sadowski	Aquapoldro	5:27.88	9500188		5:43.23
2.	Isolde de Louw	Aquapoldro	6:11.46	9503008		6:06.29
3.	Mariska Gach	Zuiderzeezwemmers	6:32.92	9501760		6:19.42
4.	Esther Robakiewicz	De Houtrib	NT	9603430		6:31.51
5.	Eline Groen	Aquapoldro	7:06.00	9504720		6:49.20
6.	Mascha Mannak	Aquapoldro	6:45.13	9501270		6:52.86
7.	Manon van Veluw	Zuiderzeezwemmers	NT	9600340		7:07.32
8.	Esther Gerritzen	De Houtrib	NT	9600958		7:10.61
9.	Tessa van Dijk	De Houtrib	NT	9600854		7:15.51
10.	Pernille Kruik	Zuiderzeezwemmers	NT	9501758		7:24.23
11.	Anna Ombeng	Aquapoldro	6:52.00	9603980		7:33.23
12.	Maudy Ruiters	Zuiderzeezwemmers	NT	9600502		7:34.00

LAC periode 3 deel 2
Dronten, 7.3.2009

Programmanr. 6
07.03.2009 - 15:15

Jongens, 400m wisselslag

Jongens Junioren 1 en 2
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Niels Thomassen	Aquapoldro	5:52.38 9500293				5:34.00
2.	Joshua van den Elzen	Aquapoldro	5:59.42 9602423				6:05.51
3.	Frank de Graaf	Aquapoldro	7:02.00 9602671				6:51.92
DIS	Arjan Hanse	Zuiderzeewemmers	5:37.25 9500657 VH SK				5:14.42

Programmanr. 7
07.03.2009 - 15:25

Dames, 2000m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Baukje Hooghiemstra	HZ&PC Heerenveen	25:43.16	8801880	25:27.45
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:22.47	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 9:52.52	1300m:	1800m:	
	400m: 4:49.44	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 19:00.34	2000m: 25:27.45	
2.	Lisanne Andeweg	Zuiderzeewemmers	25:15.64	8800092	26:16.70
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:28.23	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:20.82	1300m:	1800m:	
	400m: 5:04.02	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 19:39.95	2000m: 26:16.70	
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	28:47.99	8600850	27:06.94
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:34.79	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:42.51	1300m:	1800m:	
	400m: 5:14.59	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 20:23.32	2000m: 27:06.94	
4.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeewemmers	29:05.20	9204340	27:39.94
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:53.38	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:51.32	1300m:	1800m:	
	400m: 5:19.75	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 20:39.06	2000m: 27:39.94	
5.	Marjolein Maris	De Houtrib	NT	9400210	28:30.29
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:40.82	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:14.23	1300m:	1800m:	
	400m: 5:30.48	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:22.82	2000m: 28:30.29	
6.	José Adema	Aquapoldro	26:55.48	9100016	28:49.29
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:38.45	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:13.22	1300m:	1800m:	
	400m: 5:28.57	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:28.78	2000m: 28:49.29	
7.	Irmgard van Weeghel	Noord Veluwe	30:00.31	9204834	29:16.18
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:44.93	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:29.59	1300m:	1800m:	
	400m: 5:39.73	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:55.93	2000m: 29:16.18	
8.	Marlon Kleine	Noord Veluwe	NT	9402360	30:32.23
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:56.36	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:11.51	1300m:	1800m:	
	400m: 6:01.51	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 23:00.11	2000m: 30:32.23	

LAC periode 3 deel 2
Dronten, 7.3.2009

Programmanr. 7, Dames, 2000m vrije slag, Dames Senioren Open

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Sophie de Been	Aquapoldro	30:04.00	9405626	30:55.42
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:53.43	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:13.87	1300m:	1800m:	
	400m: 5:58.91	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 23:16.16	2000m: 30:55.42	
10.	Lajenda Garst	Zuiderzeewemmers	NT	9300250	30:56.96
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:01.95	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:28.88	1300m:	1800m:	
	400m: 6:11.82	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 23:19.03	2000m: 30:56.96	
11.	Hitske Aspers	Zuiderzeewemmers	31:47.80	9200050	31:26.39
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:55.29	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:18.32	1300m:	1800m:	
	400m: 6:00.64	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 23:30.07	2000m: 31:26.39	
12.	Melissa de Vries	De Houtrib	32:54.09	9305080	31:44.86
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:57.48	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:26.26	1300m:	1800m:	
	400m: 6:05.48	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 23:40.89	2000m: 31:44.86	
13.	Rianne van Veluw	Zuiderzeewemmers	NT	9401542	31:54.58
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:55.50	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:26.78	1300m:	1800m:	
	400m: 6:02.08	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 23:54.43	2000m: 31:54.58	
14.	Melina van Unen	Noord Veluwe	NT	9404080	32:09.60
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:01.70	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:39.92	1300m:	1800m:	
	400m: 6:12.51	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 24:22.16	2000m: 32:09.60	
15.	Jessica Stolp	De Houtrib	NT	9406012	33:07.76
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:03.82	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:55.29	1300m:	1800m:	
	400m: 6:18.73	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 24:50.16	2000m: 33:07.76	
16.	Hanne Keijzer	Zuiderzeewemmers	32:14.85	8503932	33:16.31
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:05.06	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 13:06.19	1300m:	1800m:	
	400m: 6:23.98	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 24:52.03	2000m: 33:16.31	
17.	Betsie Klompmaker-Mulder	De Hokseberg	NT	5900200	44:33.04
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 4:04.89	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 17:18.80	1300m:	1800m:	
	400m: 8:25.13	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 34:14.48	2000m: 44:33.04	

LAC periode 3 deel 2
Dronten, 7.3.2009

Programmanr. 8
07.03.2009 - 16:55

Heren, 2000m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Thomas Meijer	Aquapoldro	24:50.00	9402321	24:41.06
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:28.23	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:00.20	1300m:	1800m:	
	400m: 5:00.76	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 18:39.06	2000m: 24:41.06	
2.	Anton van Zantvoort	Zuiderzeezwemmers	26:55.53	9201907	24:55.76
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:19.45	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 9:58.76	1300m:	1800m:	
	400m: 4:50.13	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 18:43.76	2000m: 24:55.76	
3.	Jeroen Staakman	Aquapoldro	24:55.00	9404989	24:58.39
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:28.73	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:09.20	1300m:	1800m:	
	400m: 5:03.88	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 18:52.49	2000m: 24:58.39	
4.	Gijs de Rooij	Aquapoldro	25:18.00	9104769	25:03.99
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:07.10	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:01.65	1300m:	1800m:	
	400m: 5:01.61	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 18:49.86	2000m: 25:03.99	
5.	Otto Zeijpveld	Aquapoldro	27:06.00	5800497	26:36.47
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:34.14	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:35.35	1300m:	1800m:	
	400m: 5:15.32	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 19:58.04	2000m: 26:36.47	
6.	Erik van de Heide	Zuiderzeezwemmers	28:15.80	8801337	26:43.67
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:21.23	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:16.07	1300m:	1800m:	
	400m: 4:56.20	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 19:55.13	2000m: 26:43.67	
7.	Robbin Schuchmann	Aquapoldro	27:09.00	9306833	27:58.23
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:33.33	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 10:55.67	1300m:	1800m:	
	400m: 5:18.83	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 20:56.17	2000m: 27:58.23	
8.	Michiel Peters	Aquapoldro	28:13.80	9202227	28:24.02
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:39.00	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:12.86	1300m:	1800m:	
	400m: 5:30.70	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:14.42	2000m: 28:24.02	
9.	Bart Quint	Aquapoldro	30:08.00	9107141	28:35.40
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:37.98	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:14.06	1300m:	1800m:	
	400m: 5:28.13	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:22.68	2000m: 28:35.40	

LAC periode 3 deel 2
Dronten, 7.3.2009

Programmanr. 8, Heren, 2000m vrije slag, Heren Senioren Open

Rang			In.tijd		Tijd
10.	Gerard Eghuizen	HZ&PC Heerenveen	NT	7400197	28:48.33
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:41.65	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:18.30	1300m:	1800m:	
	400m: 5:33.33	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:35.46	2000m: 28:48.33	
11.	Mathijs van der Vlies	Zuiderzeewemmers	29:54.29	9302505	29:14.10
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:42.07	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:29.73	1300m:	1800m:	
	400m: 5:37.07	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 21:55.64	2000m: 29:14.10	
12.	Sven de Brons	De Houtrib	NT	9400013	30:25.80
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:47.13	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:52.45	1300m:	1800m:	
	400m: 5:46.73	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 22:49.36	2000m: 30:25.80	
13.	Vincent van Zijtveld	Zuiderzeewemmers	33:54.58	8302445	33:03.36
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:57.76	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:51.73	1300m:	1800m:	
	400m: 6:15.04	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 24:37.36	2000m: 33:03.36	
14.	Remco Veerkamp	Zuiderzeewemmers	NT	8102311	36:11.57
	100m:	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:05.82	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 13:38.29	1300m:	1800m:	
	400m: 6:32.64	900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:	1500m: 26:40.20	2000m: 36:11.57	
AFGEM	Jacko Dekker	Zuiderzeewemmers	28:40.51	8900657	