

LAC deel 3
Beilen, 11.12.2011

Programmanr. 1 Meisjes, 200m wisselslag 10 - 11 jaar
11-12-2011 - 14:00 Resultaten

Rang			in.tijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Madelon van der Ploeg	200100070	De Kikker	3:07.94	3:07.74	42.54		
2.	Jill Blide	200004734	De Kikker	3:31.77	3:13.35	43.74		
3.	Noa Sanders	200002542	De Kikker	3:27.07	3:17.14	46.34		
4.	Marian Katerburg	200001282	De Kikker	3:25.45	3:17.73	48.36		
5.	Daphne Rockers	200001376	De Kikker	3:19.18	3:18.01	42.16		
6.	Naomi Broekman	200100020	De Spatters	3:53.87	3:25.98	47.44		
7.	Daniek Zondag	200002874	ZC Borger	3:29.74	3:27.89	50.10		
8.	Wendy Kodden	200002504	ZVZwartsluis	4:00.94	3:29.96	54.08		
9.	Henriette Timmer	200100064	de Valken	3:27.43	3:32.99	50.81		

Programmanr. 2 Jongens, 200m wisselslag 10 - 11 jaar
11-12-2011 - 14:09 Resultaten

Rang			in.tijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Jorgen Gerritsen	200000001	ZVZwartsluis	2:58.13	3:01.55	40.40		

Programmanr. 3 Jongens, 200m wisselslag 12 - 13 jaar
11-12-2011 - 14:13 Resultaten

Rang			in.tijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	--	--	---------	------	-----	------	------	------

Programmanr. 4 Dames, 400m wisselslag 12 jaar en ouder
11-12-2011 - 14:13 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd
1.	Inez Duursma	De Spatters		5:44.42	199700256 5:46.02
	50m: 100m: 1:21.54	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 5:46.02
2.	Sandra Jorwerda	ZC Borger		6:13.18	199801420 6:02.35
	50m: 40.73 100m: 1:30.42 49.69	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:02.35
3.	Danielle Vrieling	de Valken		6:12.76	199601082 6:05.97
	50m: 100m: 1:24.96	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:05.97
4.	Janine de Groot	ZC Borger		6:10.12	199500092 6:07.22
	50m: 42.87 100m: 1:34.06 51.19	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:07.22
5.	Anne Marie van der Vrugt	ZC Borger		6:08.92	199603502 6:07.84
	50m: 38.88 100m: 1:27.85 48.97	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:07.84
6.	Elianne Huitema	ZVZwartsluis		6:15.41	199700258 6:09.07
	50m: 100m: 1:26.65	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:09.07
7.	Wiëlle Wolbers	de Valken		6:16.44	199700462 6:10.64
	50m: 37.71 100m: 1:26.86 49.15	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:10.64
8.	Danique Frieman	Aqua '68		6:53.64	199701556 6:36.60
	50m: 100m: 1:32.32	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:36.60
9.	Jeanette Wilkens	Vriledo		6:57.67	199800948 6:44.60
	50m: 100m: 1:35.07	150m: 200m:	250m: 300m:		350m: 400m: 6:44.60

LAC deel 3
Beilen, 11.12.2011

Programmanr. 4, Dames, 400m wisselslag, 12 jaar en ouder

Rang							In.tijd		Tijd
10.	Manon Schouten			ZC Borger			6:57.50	199900860	6:46.69
	50m: 48.36	48.36	150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:46.82	58.46	200m:		300m:			400m: 6:46.69	
11.	Marcella Hoog			Vriledo			7:17.03	199401288	6:49.56
	50m: 43.85	43.85	150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:38.67	54.82	200m:		300m:			400m: 6:49.56	
12.	Evelyn Frieling			Vriledo			7:02.23	199702154	6:50.07
	50m: 44.30	44.30	150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:38.07	53.77	200m:		300m:			400m: 6:50.07	
13.	Jolieke Timmer			de Valken			6:49.12	199800688	6:53.94
	50m: 45.72	45.72	150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:43.51	57.79	200m:		300m:			400m: 6:53.94	
14.	Maranka Huitema			ZVZwartsluis			6:59.18	199500302	7:02.09
	50m: 49.61	49.61	150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:48.75	59.14	200m:		300m:			400m: 7:02.09	
DIS	Coqo Hendriks			De Kikker			6:30.00	199800180	6:17.22
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>								
	50m: 40.84	40.84	150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:29.69	48.85	200m:		300m:			400m: 6:17.22	
DIS	Alette van de Belt			ZVZwartsluis			7:15.02	199800896	7:14.39
	<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>								
	50m:		150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:43.76		200m:		300m:			400m: 7:14.39	

Programmanr. 5 Heren, 400m wisselslag 14 jaar en ouder
11-12-2011 - 14:44 Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd
1.	Martijn Gerritsen			ZVZwartsluis			5:37.15	199600465	5:33.58
	50m:		150m:		250m:			350m:	
	100m: 1:15.60		200m:		300m:			400m: 5:33.58	

Programmanr. 6 Meisjes, 800m vrije slag 10 - 11 jaar
11-12-2011 - 14:51 Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd
Programmanr. 7									12 - 13 jaar
11-12-2011 - 14:51									Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd
1.	Alette van de Belt			ZVZwartsluis			13:37.92	199800896	14:28.16
	100m: 1:38.10	1:38.10	300m: 5:13.64	1:48.72	500m: 8:57.39	1:51.85		700m:	
	200m: 3:24.92	1:46.82	400m: 7:05.54	1:51.90	600m: 10:50.13	1:52.74		800m: 14:28.16	

LAC deel 3
Beilen, 11.12.2011

Programmanr. 8
11-12-2011 - 15:05

Jongens, 800m vrije slag

10 - 11 jaar
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Jorgen Gerritsen		ZVZwartsluis	11:34.07	200000001	11:40.66
	100m: 1:20.31	1:20.31	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:47.70	1:27.39	400m: 5:47.97	600m:	800m: 11:40.66	
2.	Darren Chen		ZC Borger	12:20.00	200001149	12:04.28
	100m: 1:18.79	1:18.79	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:49.92	1:31.13	400m: 5:55.40	600m:	800m: 12:04.28	
3.	Jochem van der Deen		ZC Borger	12:40.00	200000539	12:20.89
	100m: 1:24.33	1:24.33	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:57.46	1:33.13	400m: 6:09.24	600m:	800m: 12:20.89	
4.	Emile Dost		ZC Borger	12:40.00	200100731	12:30.78
	100m: 1:27.25	1:27.25	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:02.96	1:35.71	400m: 6:17.28	600m:	800m: 12:30.78	
5.	Wouter van Asperen		De Spatters	13:13.54	200000125	12:40.48
	100m: 1:27.51	1:27.51	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:04.51	1:37.00	400m: 6:18.45	600m:	800m: 12:40.48	

Programmanr. 9
11-12-2011 - 15:20

Heren, 1500m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Maurice van der Ploeg		De Kikker	17:41.79	199700305	17:41.77
	100m: 1:06.50	1:06.50	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:17.39	1:10.89	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:41.77	
	400m: 4:39.16		800m: 9:23.22	1200m:		
2.	Koen Lems		De Kikker	18:54.10	199603709	18:00.36
	100m: 1:06.66	1:06.66	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:17.73	1:11.07	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:00.36	
	400m: 4:40.28		800m: 9:29.34	1200m:		
3.	Michiel Jorink		ZVZwartsluis	18:56.98	198701613	18:51.58
	100m: 1:04.63	1:04.63	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:15.86	1:11.23	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:51.58	
	400m: 4:41.26		800m: 9:51.51	1200m:		
4.	Martijn Gerritsen		ZVZwartsluis	19:21.13	199600465	19:15.92
	100m: 1:08.91	1:08.91	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:24.68	1:15.77	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:15.92	
	400m: 5:01.00		800m: 10:19.51	1200m:		
5.	Richard Hovenkamp		De Spatters	19:31.65	199400497	19:35.97
	100m: 1:07.85	1:07.85	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:25.58	1:17.73	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:35.97	
	400m: 5:05.50		800m: 10:23.39	1200m:		
6.	Marius Ros		ZCNF'34	20:09.18	195900779	20:13.01
	100m: 1:16.45	1:16.45	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:35.69	1:19.24	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:13.01	
	400m: 5:14.85		800m: 10:37.36	1200m:		

LAC deel 3
Beilen, 11.12.2011

Programmanr. 9, Heren, 1500m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang					In.tijd		Tijd	
7.	Dennis Klaassen				De Kikker	22:30.00	199803093	20:37.50
	100m:	1:18.99	1:18.99	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:43.56	1:24.57	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	20:37.50	
	400m:	5:34.33		800m:	1200m:			
				11:09.28				
8.	Jan Sloots				de Valken	21:51.08	199501009	21:05.10
	100m:	1:13.32	1:13.32	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:35.99	1:22.67	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	21:05.10	
	400m:	5:25.50		800m:	1200m:			
				11:09.27				
9.	Bryan Chen				ZC Borger	21:57.00	199803201	21:16.44
	100m:	1:16.44	1:16.44	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:40.62	1:24.18	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	21:16.44	
	400m:	5:28.66		800m:	1200m:			
				11:13.89				
10.	Bjorn Jansen				Aqua '68	22:31.12	199402501	21:19.14
	100m:	1:14.68	1:14.68	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:38.99	1:24.31	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	21:19.14	
	400m:	5:29.32		800m:	1200m:			
				11:12.92				
11.	Marcel Kodden				ZVZwartsluis	25:01.60	199704755	22:10.57
	100m:	1:17.92	1:17.92	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:43.06	1:25.14	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:10.57	
	400m:	5:36.06		800m:	1200m:			
				11:44.82				
12.	Lauren Nab				De Kikker	21:00.00	199900023	22:20.05
	100m:	1:20.17	1:20.17	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:47.61	1:27.44	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:20.05	
	400m:	5:46.40		800m:	1200m:			
				11:47.41				
13.	Wout Hemmes				de Plons	23:34.67	194800059	22:58.49
	100m:	1:24.44	1:24.44	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:56.99	1:32.55	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:58.49	
	400m:	5:58.81		800m:	1200m:			
				12:10.45				
14.	Bas Booi				Aqua '68	24:15.65	199603353	23:07.63
	100m:	1:19.85	1:19.85	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:50.13	1:30.28	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:07.63	
	400m:	5:54.14		800m:	1200m:			
				12:13.98				
15.	Jochem Deuring				De Baddespringers	25:25.91	9402343	25:15.86
	100m:	1:27.51	1:27.51	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:07.00	1:39.49	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:15.86	
	400m:	6:32.00		800m:	1200m:			
				13:26.26				
16.	Jan Haitsma				De Spatters	27:20.28	196000929	26:59.35
	100m:	1:32.13	1:32.13	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:15.61	1:43.48	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	26:59.35	
	400m:	6:49.28		800m:	1200m:			
				14:06.54				

LAC deel 3
Beilen, 11.12.2011

Programmanr. 10
11-12-2011 - 16:33

Dames, 1500m vrije slag

14 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Marieke Ipema		Vriledo	23:06.10	199401290	22:48.14
	100m:	1:22.52	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:53.05	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	1:30.53	700m:	1100m:	1500m:	22:48.14
	400m:	5:57.13	800m:	1200m:		
			12:08.10			
2.	Bianca Knol		Vriledo	25:50.26	199406150	25:17.60
	100m:	1:29.09	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:09.01	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	1:39.92	700m:	1100m:	1500m:	25:17.60
	400m:	6:36.18	800m:	1200m:		
			13:31.94			