

LAC periode 3 deel 1
Lelystad, 7-1-2012

Programmanr. 1
7-1-2012 - 16:30

Meisjes, 400m vrije slag

8 - 9 jaar
Resultaten

Rang						Tijd
1.	Janneke Ruiter		200200782	De Houtrib	6:30.00	6:48.20
	50m: 44.29	44.29	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:35.36	51.07	200m: 3:19.64	300m:	400m: 6:48.20	

Programmanr. 3
7-1-2012 - 16:40

Meisjes, 800m vrije slag

10 - 11 jaar
Resultaten

Rang						Tijd
1.	Cynthia Smit		200100550	Zuiderzeezwemmers	NT	12:27.66
	100m: 1:26.03	1:26.03	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:00.22	1:34.19	400m: 6:12.29	600m:	800m: 12:27.66	
2.	Kim Welink		200004476	Noord Veluwe	NT	13:33.54
	100m: 1:34.74	1:34.74	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:16.80	1:42.06	400m: 6:45.23	600m:	800m: 13:33.54	

Programmanr. 4
7-1-2012 - 16:50

Jongens, 800m vrije slag

10 - 11 jaar
Resultaten

Rang						Tijd
1.	Martin Ruiter		200001309	De Houtrib	11:26.54	10:43.20
	100m: 1:13.69	1:13.69	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:33.45	1:19.76	400m: 5:16.85	600m:	800m: 10:43.20	
2.	Jarmo van den Blink		200100585	De Houtrib	12:39.00	12:19.43
	100m: 1:26.82	1:26.82	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:01.54	1:34.72	400m: 6:10.76	600m:	800m: 12:19.43	
3.	Remi van der Schee		200100583	De Houtrib	12:40.00	12:19.70
	100m: 1:23.48	1:23.48	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:56.86	1:33.38	400m: 6:04.92	600m:	800m: 12:19.70	
4.	Ted Ruiter		200000047	Zuiderzeezwemmers	13:54.48	13:17.85
	100m: 1:29.14	1:29.14	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:07.83	1:38.69	400m: 6:30.59	600m:	800m: 13:17.85	
5.	Joris Pape		200000609	Noord Veluwe	NT	13:21.10
	100m: 1:31.51	1:31.51	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:11.45	1:39.94	400m: 6:36.29	600m:	800m: 13:21.10	
6.	Patrick Kip		200001705	Zuiderzeezwemmers	14:53.40	13:32.95
	100m: 1:26.70	1:26.70	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:07.82	1:41.12	400m: 6:36.39	600m:	800m: 13:32.95	
7.	Christof Woldendorp		200001703	Zuiderzeezwemmers	14:01.59	13:49.14
	100m: 1:33.28	1:33.28	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:17.35	1:44.07	400m: 6:50.04	600m:	800m: 13:49.14	

LAC periode 3 deel 1
Lelystad, 7-1-2012

Programmanr. 5
7-1-2012 - 17:20

Meisjes, 1500m vrije slag

12 - 13 jaar
Resultaten

Rang					Tijd	
1.	Tamara Maassen		199801270	Aquapoldro	21:04.80	20:24.48
	100m: 1:13.70	1:13.70	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:34.67	1:20.97	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:24.48	
	400m: 5:18.20		800m: 10:50.00	1200m:		
2.	Blanca de Louw		199801268	Aquapoldro	21:56.81	20:59.80 FJ 1
	100m: 1:17.44	1:17.44	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:42.59	1:25.15	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:59.80	
	400m: 5:34.10		800m: 11:14.05	1200m:		
3.	Felicia Swets		199801272	Aquapoldro	21:45.54	20:59.80 FJ 2
	100m: 1:16.40	1:16.40	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:40.44	1:24.04	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:59.80	
	400m: 5:31.63		800m: 11:14.88	1200m:		
4.	Ellen Geertsma		199901540	Zuiderzeezwemmers	NT	21:39.57
	100m: 1:21.39	1:21.39	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:48.07	1:26.68	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 21:39.57	
	400m: 5:43.23		800m: 12:19.89	1200m:		
5.	Daphne van het Ende		199904164	Noord Veluwe	NT	22:14.73
	100m: 1:19.57	1:19.57	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:46.80	1:27.23	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:14.73	
	400m: 5:43.60		800m: 11:46.04	1200m:		
6.	Sanne Ditzel		199901092	Aquapoldro	NT	23:19.44
	100m: 1:23.32	1:23.32	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:55.23	1:31.91	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:19.44	
	400m: 5:59.53		800m: 12:16.08	1200m:		
7.	Suzan Heurneman		199804874	Aquapoldro	NT	23:29.38
	100m: 1:24.00	1:24.00	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:56.52	1:32.52	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:29.38	
	400m: 6:03.01		800m: 12:24.73	1200m:		
8.	Dagmar Kruijck		199800008	Zuiderzeezwemmers	NT	23:40.66
	100m: 1:23.76	1:23.76	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:56.95	1:33.19	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:40.66	
	400m: 6:06.85		800m: 12:34.28	1200m:		
9.	Hanna van Keulen		199803050	Noord Veluwe	NT	23:50.91
	100m: 1:25.52	1:25.52	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:58.02	1:32.50	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:50.91	
	400m: 6:05.44		800m: 12:31.95	1200m:		
10.	Julia Keijzer		199804016	Zuiderzeezwemmers	24:49.60	24:04.90
	100m: 1:31.23	1:31.23	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:07.61	1:36.38	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:04.90	
	400m: 6:17.69		800m: 12:44.28	1200m:		
11.	Sophie van Hunen		199802152	Aquapoldro	24:48.02	24:24.18
	100m: 1:26.41	1:26.41	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:03.80	1:37.39	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:24.18	
	400m: 6:16.34		800m: 12:51.84	1200m:		

LAC periode 3 deel 1
Lelystad, 7-1-2012

Programmanr. 5, Meisjes, 1500m vrije slag, 12 - 13 jaar

Rang					Tijd
12.	Sofie Lamens		199800778	De Houtrib	25:09.23 24:30.23
	100m: 1:31.45	1:31.45	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:09.42	1:37.97	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:30.23
	400m: 6:21.61		800m: 12:55.08	1200m:	
13.	Annemarie ten Have		199802662	Zuiderzeewimmers	NT 24:36.86
	100m: 1:26.00	1:26.00	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:58.82	1:32.82	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:36.86
	400m: 6:12.89		800m: 12:51.73	1200m:	
14.	Irene Hanse		199801496	Zuiderzeewimmers	NT 26:12.74
	100m: 1:36.69	1:36.69	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:19.55	1:42.86	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 26:12.74
	400m: 6:51.43		800m: 13:57.03	1200m:	
15.	Sofie Hamer		199903082	Noord Veluwe	NT 26:36.83
	100m: 1:36.70	1:36.70	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:19.54	1:42.84	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 26:36.83
	400m: 6:51.54		800m: 14:00.45	1200m:	
16.	Mayli Berenschot		199904434	Aquapoldro	NT 27:07.42
	100m: 1:34.95	1:34.95	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:22.70	1:47.75	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 27:07.42
	400m: 7:01.95		800m: 14:20.26	1200m:	

Programmanr. 6
7-1-2012 - 18:25

Jongens, 1500m vrije slag

12 - 13 jaar
Resultaten

Rang					Tijd
1.	Frank Roovers		199800219	De Houtrib	17:48.46 17:34.89
	100m: 1:04.36	1:04.36	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:12.86	1:08.50	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:34.89
	400m: 4:33.16		800m: 9:17.20	1200m:	
2.	Fabian Boer		199800509	De Houtrib	19:31.92 19:24.61
	100m: 1:11.11	1:11.11	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:27.91	1:16.80	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:24.61
	400m: 5:03.93		800m: 10:16.89	1200m:	
3.	Jason Slijngard		199801265	De Houtrib	20:20.00 20:39.74
	100m: 1:08.00	1:08.00	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:26.66	1:18.66	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:39.74
	400m: 5:04.32		800m: 10:47.12	1200m:	
4.	Erno Vriens		199902587	Zaanstad (SG)	21:08.44 20:51.36
	100m: 1:17.60	1:17.60	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:41.57	1:23.97	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:51.36
	400m: 5:28.48		800m: 11:04.23	1200m:	
5.	Mart Roks		199801687	Aquapoldro	22:18.98 22:25.80
	100m: 1:18.96	1:18.96	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:46.50	1:27.54	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:25.80
	400m: 5:46.01		800m: 11:56.01	1200m:	

LAC periode 3 deel 1
Lelystad, 7-1-2012

Programmanr. 6, Jongens, 1500m vrije slag, 12 - 13 jaar

Rang							Tijd
6.	Niek Heethaar		199900999	Aquapoldro	20:55.64	22:26.83	
	100m: 1:12.62	1:12.62	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:34.67	1:22.05	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:26.83		
	400m: 5:23.48		800m: 11:51.75	1200m:			
7.	Martin Limpers		199801505	Aquapoldro	22:43.66	22:41.64	
	100m: 1:21.64	1:21.64	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:51.29	1:29.65	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:41.64		
	400m: 5:52.45		800m: 12:01.42	1200m:			
8.	Vincent van Emous		199802783	Aquapoldro	23:27.64	23:26.10	
	100m: 1:19.32	1:19.32	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:50.10	1:30.78	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:26.10		
	400m: 5:56.32		800m: 12:19.26	1200m:			
9.	Rick van de Streek		199900215	Noord Veluwe	23:38.20	23:41.91	
	100m: 1:21.30	1:21.30	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:52.41	1:31.11	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:41.91		
	400m: 6:02.80		800m: 12:29.41	1200m:			
10.	Merijn Kendziorra		199900677	Zuiderzeezwemmers	NT	24:02.70	
	100m: 1:29.64	1:29.64	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 3:05.19	1:35.55	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:02.70		
	400m: 6:21.13		800m: 12:57.00	1200m:			
11.	Mattheus Timmerman		199901071	Noord Veluwe	NT	24:51.76	
	100m: 1:27.60	1:27.60	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 3:03.28	1:35.68	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:51.76		
	400m: 6:21.13		800m: 13:01.86	1200m:			
12.	Jurrian Buitenhuis		199901967	Aquapoldro	25:02.95	25:27.30	
	100m: 1:28.54	1:28.54	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 3:05.86	1:37.32	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 25:27.30		
	400m: 6:28.58		800m: 13:25.14	1200m:			

Programmanr. 7
7-1-2012 - 19:10

Dames, 400m wisselslag

14 jaar en ouder
Resultaten

Rang							Tijd
1.	Marjolein Maris		199400210	De Houtrib	5:16.04	5:12.57	
	50m:		150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:07.48		200m:	300m:	400m: 5:12.57		
2.	Aimée Groenveld		199503394	De Houtrib	5:23.42	5:23.30	
	50m:		150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:10.20		200m:	300m:	400m: 5:23.30		
3.	Desirée Emmen		199204862	O.Z. & P.C. De Warande	5:36.44	5:39.78	
	50m:		150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:13.75		200m:	300m:	400m: 5:39.78		
4.	Irmgard van Weeghel		199204834	Noord Veluwe	6:00.83	5:58.67	
	50m:		150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:24.32		200m:	300m:	400m: 5:58.67		
5.	Mariska Gach		199501760	Zuiderzeezwemmers	6:09.26	6:06.67	
	50m:		150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:28.89		200m:	300m:	400m: 6:06.67		

LAC periode 3 deel 1
Lelystad, 7-1-2012

Programmanr. 7, Dames, 400m wisselslag, 14 jaar en ouder

Rang					Tijd
6.	Esmee Kleine	199604714	Noord Veluwe	6:15.64	6:07.38
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:29.43	200m:	300m:	400m: 6:07.38	
7.	Rianne van Rijssen	199702360	Noord Veluwe	6:21.73	6:15.64
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:30.12	200m:	300m:	400m: 6:15.64	
8.	Merel Jansen	199703496	Aquapoldro	6:37.07	6:31.98
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:40.92	200m:	300m:	400m: 6:31.98	
9.	Pernille Kruijk	199501758	Zuiderzeezwemmers	7:01.13	6:48.73
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:34.70	200m:	300m:	400m: 6:48.73	
10.	Rianne Hesse	199703494	Aquapoldro	6:41.02	6:55.08
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:38.72	200m:	300m:	400m: 6:55.08	
11.	Annelies Geradts	199705600	Aquapoldro	6:47.32	6:55.77
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:42.58	200m:	300m:	400m: 6:55.77	
12.	Mascha Mannak	199501270	Aquapoldro	6:45.13	7:05.66
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:37.94	200m:	300m:	400m: 7:05.66	
13.	Karin Slotboom	199600246	Zuiderzeezwemmers	6:48.39	7:08.20
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:45.82	200m:	300m:	400m: 7:08.20	
14.	Maudy Ruiters	199600502	Zuiderzeezwemmers	7:08.21	7:26.38
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:45.59	200m:	300m:	400m: 7:26.38	
DIS	Chantal Mulders	199702166	Zuiderzeezwemmers	6:36.23	6:43.36SL
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:42.07	200m:	300m:	400m: 6:43.36	
DIS	Lara van de Beek	199705854	Aquapoldro	6:53.39	6:44.86SK
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:39.39	200m:	300m:	400m: 6:44.86	
DIS	Melina van Unen	199404080	Noord Veluwe	6:30.13	6:47.39SA
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:36.13	200m:	300m:	400m: 6:47.39	
DIS	Daphne Lamens	199501082	De Houtrib	7:12.30	7:12.45VD
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:53.11	200m:	300m:	400m: 7:12.45	

Programmanr. 8
7-1-2012 - 19:45

Heren, 400m wisselslag

14 jaar en ouder
Resultaten

Rang					Tijd
1.	Marco Uppelschoten	199500375	De Houtrib	4:48.60	4:47.93
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:09.02	200m:	300m:	400m: 4:47.93	
2.	Joshua van den Elzen	199602423	Aquapoldro	5:08.44	5:04.25
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:11.40	200m:	300m:	400m: 5:04.25	
3.	Marvin Santana Sanz	199302657	De Houtrib	5:13.46	5:12.26
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:09.32	200m:	300m:	400m: 5:12.26	

LAC periode 3 deel 1
Lelystad, 7-1-2012

Programmanr. 8, Heren, 400m wisselslag, 14 jaar en ouder

Rang					Tijd
4.	Thomas Meijer	199402321	Aquapoldro	4:55.74	5:13.64
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:12.39	200m:	300m:	400m: 5:13.64	
5.	Mike van de Streek	199500577	Noord Veluwe	6:20.76	5:43.32
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:14.70	200m:	300m:	400m: 5:43.32	
6.	Martin Wenderich	199700961	Aquapoldro	6:17.50	6:01.70
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:29.73	200m:	300m:	400m: 6:01.70	
7.	Nick Koetsier	199704237	Noord Veluwe	NT	6:02.36
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:30.36	200m:	300m:	400m: 6:02.36	
8.	Otto Zeijpveld	195800497	Aquapoldro	6:12.00	6:11.36
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:21.26	200m:	300m:	400m: 6:11.36	
9.	Jelmar van Unen	199604747	Noord Veluwe	NT	6:23.40
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:38.62	200m:	300m:	400m: 6:23.40	
DIS	Carlin Graham	199704241	De Houtrib	6:30.00	6:44.74SR
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:38.83	200m:	300m:	400m: 6:44.74	
DIS	Andries Swager	199700997	Zuiderzeewemmers	7:25.83	7:42.41VC-VG
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:43.53	200m:	300m:	400m: 7:42.41	