

Lac deel 5
Hilversum, 14.2.2010

Programmanr. 1
14.02.2010 - 14:30

400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd
Minioren 3 en 4, Meisjes									
1.	Renske Beek		De Futen				8:26.59	0000516	7:20.80
	100m:	1:44.02	200m:	3:39.86	300m:	5:32.80	400m:	7:20.80	
2.	Wietske Wiersma		De Futen				8:03.16	0000518	7:35.50
	100m:	1:51.66	200m:	3:49.99	300m:	5:49.46	400m:	7:35.50	
3.	Romy Spoelder		De Aalscholver				7:40.00	0100406	8:00.39
	100m:	1:52.30	200m:	3:55.95	300m:	6:02.79	400m:	8:00.39	

Minioren 3 en 4, Jongens

1.	Hassan Nawar		De Futen				NT	0000947	6:36.31
	100m:	1:32.45	200m:	3:15.08	300m:	4:59.16	400m:	6:36.31	
2.	Dennis van Nieuwkerk		De Futen				NT	0001553	7:19.92
	100m:	1:46.39	200m:	3:43.02	300m:	5:34.82	400m:	7:19.92	

Programmanr. 2
14.02.2010 - 14:40

Meisjes, 800m vrije slag

Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd
1.	Nynke Verhoeven		De Aalscholver				13:25.00	9902610	12:51.19
	100m:	1:29.09	300m:	4:45.46	500m:	8:03.19	700m:	11:20.91	
	200m:	3:06.94	400m:	6:24.27	600m:	9:42.34	800m:	12:51.19	
2.	Sofie Panneman		IJsselmeer				NT	9902908	13:11.54
	100m:	1:33.48	300m:	4:53.10	500m:	8:17.20	700m:	11:39.48	
	200m:	3:12.95	400m:	6:35.04	600m:	10:00.16	800m:	13:11.54	
3.	Nella Diepeveen		De Futen				15:49.42	9801520	14:04.99
	100m:	1:33.20	300m:	5:05.42	500m:	8:46.92	700m:	12:27.19	
	200m:	3:16.79	400m:	6:54.08	600m:	10:36.70	800m:	14:04.99	
4.	Emma Diepeveen		De Futen				15:56.87	9801504	14:45.95
	100m:	1:35.13	300m:	5:10.80	500m:	8:57.39	700m:	12:53.80	
	200m:	3:21.42	400m:	7:05.07	600m:	10:54.86	800m:	14:45.95	

Programmanr. 3
14.02.2010 - 14:55

Jongens, 800m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd
1.	Niek Heldoorn		IJsselmeer				NT	9900199	11:54.16
	100m:	1:25.20	300m:	4:27.64	500m:	7:28.48	700m:	10:29.45	
	200m:	2:56.73	400m:	5:58.00	600m:	8:59.16	800m:	11:54.16	
2.	Gideon Heij		Torpedo				NT	9800655	12:32.49
	100m:	1:27.76	300m:	4:38.54	500m:	7:52.28	700m:	11:05.97	
	200m:	3:02.69	400m:	6:15.18	600m:	9:29.12	800m:	12:32.49	
3.	Tom Gentenaar		De Aalscholver				13:45.00	9802353	12:42.79
	100m:	1:30.97	300m:	4:43.74	500m:	7:58.10	700m:	11:12.29	
	200m:	3:07.48	400m:	6:20.88	600m:	9:35.17	800m:	12:42.79	
4.	Jimmy Wilkens		Torpedo				NT	9801437	13:15.39
	100m:	1:30.55	300m:	4:50.25	500m:	8:13.52	700m:	11:37.99	
	200m:	3:10.73	400m:	6:32.38	600m:	9:55.16	800m:	13:15.39	

AFGEM Ricardo Graafmans

De Futen

NT 9900409

Lac deel 5
Hilversum, 14.2.2010

Programmanr. 4
14.02.2010 - 15:10

Dames, 400m wisselslag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Milja Breed	Torpedo		5:56.06	8800594	5:51.64
	100m: 1:20.42 400m: 5:51.64					
2.	Merel Toussaint	De Futen		5:47.80	9203788	5:53.22
	100m: 1:27.79 400m: 5:53.22					
3.	Esther Kox	Torpedo		6:20.02	9600612	6:03.14
	100m: 1:29.18 400m: 6:03.14					
4.	Annika Neuteboom	Torpedo		6:35.03	9601354	6:05.10
	100m: 1:24.29 400m: 6:05.10					
5.	Cynthia de Galan	Kon AZ 1870		6:26.23	9203416	6:15.76
	100m: 1:20.70 400m: 6:15.76					
6.	Daniëlle Spoelder	De Aalscholver		6:36.64	9604640	6:33.80
	100m: 1:35.23 400m: 6:33.80					
7.	Jodie van Vlokhoven	De Futen		7:14.10	9603532	6:44.48
	100m: 1:36.42 400m: 6:44.48					
8.	Jessica Algra	ZC de Vuursche		7:02.73	9404138	6:52.13
	100m: 1:38.86 400m: 6:52.13					
9.	Ludi van Leeuwen	Torpedo		NT	9704854	6:58.80
	100m: 1:41.89 400m: 6:58.80					
10.	Chantal Kosmis	De Futen		7:15.00	9702034	6:59.06
	100m: 1:41.26 400m: 6:59.06					
11.	Lilianne van der Dussen	ZC de Vuursche		7:11.16	9000936	7:03.68
	100m: 1:36.97 400m: 7:03.68					
12.	Kimberley Roquas	Torpedo		NT	9403230	7:05.69
	100m: 1:47.76 400m: 7:05.69					
13.	Kyra Loen	De Aalscholver		7:15.00	9703270	7:12.92
	100m: 1:45.39 400m: 7:12.92					
14.	Tiffany Pikker	IJsselmeer		7:23.50	9603380	7:29.20
	100m: 1:44.07 400m: 7:29.20					
DIS	Daniëlle Brouwer	De Futen		6:26.53	9303484	6:03.54
	<i>RF - Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>					
	100m: 1:26.80 400m: 6:03.54					
DIS	Sanne Verhoeven	De Aalscholver		6:50.00	9704788	7:04.54
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>					
	100m: 1:42.10 400m: 7:04.54					
DIS	Janneke Hoenders	Torpedo		NT	9705454	7:20.36SK,RC
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
	100m: 1:44.96 400m: 7:20.36					
AFGEM	Debby Distelblom	IJsselmeer		7:17.30	9404748	
AFGEM	Jora Broerse	De Futen		6:46.16	9203946	

Lac deel 5
Hilversum, 14.2.2010

Programmanr. 5
14.02.2010 - 15:40

Heren, 400m wisselslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Bas Udinga	De Aalscholver	5:09.53	9201321		5:12.79
	100m: 1:05.46 400m: 5:12.79					
2.	Nicolaas van der Voort	Torpedo	5:36.62	9204231		5:21.21
	100m: 1:14.10 400m: 5:21.21					
3.	Robbin Blokpoel	De Duinkickers	5:23.99	8400161		5:24.64
	100m: 1:16.32 400m: 5:24.64					
4.	Mike Hereijgers	De Futen	5:48.03	8501007		5:37.08
	100m: 1:13.54 400m: 5:37.08					
5.	Wouter Vos	IJsselmeer	6:00.80	9003161		5:42.02
	100m: 1:16.54 400m: 5:42.02					
6.	Marcel Gresnigt	SG Vecht&Rijn	5:39.50	7200315		5:52.45
	100m: 1:13.86 400m: 5:52.45					
7.	Roy Graafmans	De Futen	6:23.20	9502119		6:00.70
	100m: 1:23.67 400m: 6:00.70					
8.	Kaspur van der Lem	Kon AZ 1870	7:30.00	9600279		6:02.25
	100m: 1:28.44 400m: 6:02.25					
9.	Raymon Ostendorf	De Aalscholver	6:17.11	9600845		6:07.73
	100m: 1:21.57 400m: 6:07.73					
10.	Jeroen van Wilpen	ZC de Vuursche	6:52.33	9301333		6:11.57
	100m: 1:21.88 400m: 6:11.57					
11.	Michel van Nieuwkerk	De Futen	NT	9702413		6:23.48
	100m: 1:34.58 400m: 6:23.48					
12.	Joris Diepeveen	De Futen	NT	9700941		6:30.80
	100m: 1:29.60 400m: 6:30.80					
13.	Teun Steinroth	Torpedo	6:55.64	9602519		6:32.73
	100m: 1:37.92 400m: 6:32.73					
14.	Lex Loen	De Aalscholver	6:10.00	6901389		6:40.46
	100m: 1:36.06 400m: 6:40.46					
15.	Dennis van der Velde	IJsselmeer	NT	9406145		6:48.82
	100m: 1:31.92 400m: 6:48.82					
16.	Damiën de Groot	SG Vecht&Rijn	NT	9603365		6:48.90
	100m: 1:28.89 400m: 6:48.90					
DIS	Tom Huydts	Torpedo	NT	9402375		6:05.04
	<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>					
	100m: 1:17.29 400m: 6:05.04					
DIS	Nathan Eekhof	De Futen	NT	9404499		6:24.45 SD,SL
	<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>					
	100m: 1:36.17 400m: 6:24.45					
AFGEM	Arnold de Rover	De Futen	5:26.85	6400645		
AFGEM	Gomes Gleidyson	SG Vecht&Rijn	NT	9505383		
AFGEM	Leon Kentrop	SG Vecht&Rijn	5:14.93	8701693		