



LAC deel 3  
Huizen, 8.11.2009

Programmanr. 1  
8.11.09 - 14:30

100m vrije slag

Minioren 4 en later  
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
Minioren 4 en later, Jongens							
1.	Freek Broekstra	IJsselmeer	NT	0001479			<b>1:31.97</b>
	50m: 43.69	100m: 1:31.97					
2.	Jordi van der Lem	Kon. AZ 1870	1:37.32	0000189			<b>1:37.67</b>
	50m: 46.06	100m: 1:37.67					
3.	Bas Morelissen	IJsselmeer	NT	0100861			<b>1:42.20</b>
	50m: 48.07	100m: 1:42.20					
4.	Kaj Horst	IJsselmeer	NT	0002349			<b>1:55.28</b>
	50m: 52.14	100m: 1:55.28					
5.	Benjamin San A Jong	Kon. AZ 1870	NT	0002535			<b>2:20.32</b>
7 - 9 jaar, Meisjes							
1.	Calina van der Lem	Kon. AZ 1870	1:50.04	0200086			<b>1:48.64</b>
	50m: 50.67	100m: 1:48.64					
2.	Lisa van Nieuwkerk	De Futen	NT	0200522			<b>2:02.45</b>
	50m: 58.36	100m: 2:02.45					
3.	Nashara Nap	Kon. AZ 1870	NT	0002904			<b>2:12.68</b>
	50m: 52.37	100m: 2:12.68					
DIS	Marisa Goedar	Kon. AZ 1870	NT	0002766			
	<i>VRA - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)</i>						

Programmanr. 2  
8.11.09 - 14:35

300m vrije slag

Minioren 3 en 4  
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
Minioren 3 en 4, Jongens							
1.	Hassan Nawar	De Futen	NT	0000947			<b>5:00.93</b>
	50m: 42.77	100m: 1:33.89	150m: 2:26.54	200m: 3:20.05	250m: 4:10.84	300m: 5:00.93	
2.	Dennis van Nieuwkerk	De Futen	NT	0001553			<b>5:32.29</b>
	50m: 47.18	100m: 1:44.62	150m: 2:42.47	200m: 3:38.50	250m: 4:37.05	300m: 5:32.29	
Minioren 3 en 4, Meisjes							
1.	Renske Beek	De Futen	6:26.56	0000516			<b>5:28.40</b>
	50m: 47.09	100m: 1:44.66	150m: 2:41.30	200m: 3:39.10	250m: 4:35.61	300m: 5:28.40	
2.	Wietske Wiersma	De Futen	NT	0000518			<b>5:50.54</b>
	50m: 52.67	100m: 1:51.57	150m: 2:53.92	200m: 3:55.51	250m: 4:55.73	300m: 5:50.54	
3.	Romy Spoelder	Aalscholver	NT	0100406			<b>5:57.15</b>
	50m: 51.96	100m: 1:54.40	150m: 2:56.27	200m: 4:01.10	250m: 5:01.96	300m: 5:57.15	

LAC deel 3  
Huizen, 8.11.2009

Programmanr. 3  
8.11.09 - 14:40

Meisjes, 400m vrije slag

Minioren 5 en junioren 1  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Nynke Verhoeven	Aalscholver						6:28.82	9902610	<b>6:30.67</b>
	50m: 43.41	100m: 1:31.73	200m: 3:12.92	400m: 6:30.67						
2.	Anouk Brands	IJsselmeer						NT	9804062	<b>6:34.48</b>
	50m: 45.78	100m: 1:36.11	200m: 3:20.11	400m: 6:34.48						
3.	Nella Diepeveen	De Futen						6:55.29	9801520	<b>6:38.08</b>
	50m: 42.92	100m: 1:31.81	200m: 3:13.90	400m: 6:38.08						
4.	Doortje Brugmans	IJsselmeer						NT	9903178	<b>6:40.12</b>
	50m: 45.48	100m: 1:36.78	200m: 3:19.99	400m: 6:40.12						
5.	Sofie Panneman	IJsselmeer						NT	9902908	<b>6:44.51</b>
	50m: 45.57	100m: 1:35.08	200m: 3:19.54	400m: 6:44.51						
6.	Marit Brugmans	IJsselmeer						NT	9903180	<b>6:46.36</b>
	50m: 43.80	100m: 1:34.92	200m: 3:19.64	400m: 6:46.36						
7.	Emma Diepeveen	De Futen						7:16.89	9801504	<b>7:07.51</b>
	50m: 45.99	100m: 1:38.32	200m: 3:29.94	400m: 7:07.51						
8.	Sharon van der Lem	Kon. AZ 1870						8:25.00	9800270	<b>7:10.11</b>
	50m: 42.11	100m: 1:36.86	200m: 3:24.74	400m: 7:10.11						
9.	Marit Borgts	De Duinkickers						NT	9900498	<b>7:47.69</b>
	50m: 53.12	100m: 1:49.91	200m: 3:50.70	400m: 7:47.69						
10.	Melanie Kaspers	De Futen						8:35.56	9802188	<b>7:55.61</b>
	50m: 49.34	100m: 1:49.34	200m: 3:52.45	400m: 7:55.61						
11.	Madelon Wallin	De Futen						7:41.67	9901390	<b>8:00.02</b>
	50m: 47.93	100m: 1:47.35	200m: 3:54.68	400m: 8:00.02						

Programmanr. 4  
8.11.09 - 14:55

Jongens, 400m vrije slag

Minioren 5 en 6  
Resultaten

Rang							In.tijd		Tijd	
1.	Ruben Stam	De Futen						5:35.34	9800331	<b>5:30.54</b>
	50m: 36.92	100m: 1:17.67	200m: 2:42.02	300m: 4:07.64	400m: 5:30.54					
2.	Ricardo Graafmans	De Futen						5:48.99	9900409	<b>5:54.72</b>
	50m: 37.64	100m: 1:20.52	200m: 2:52.11	300m: 4:25.22	400m: 5:54.72					
3.	Gideon Heij	Torpedo						NT	9800655	<b>6:08.75</b>
	50m: 42.63	100m: 1:29.60	200m: 3:06.18	400m: 6:08.75						
4.	Niek Heldoorn	IJsselmeer						6:38.72	9900199	<b>6:18.36</b>
	50m: 42.42	100m: 1:29.54	200m: 3:05.45	400m: 6:18.36						
5.	Tom Gentenaar	Aalscholver						6:33.22	9802353	<b>6:33.66</b>
	50m: 44.44	100m: 1:35.16	200m: 3:17.37	400m: 6:33.66						
6.	Jimmy Wilkens	Torpedo						NT	9801437	<b>6:37.24</b>
	50m: 43.82	100m: 1:32.41	200m: 3:14.34	400m: 6:37.24						
7.	Marc Bunschoten	Aalscholver						7:10.64	9802355	<b>6:58.06</b>
	50m: 46.64	100m: 1:38.89	200m: 3:27.66	400m: 6:58.06						

LAC deel 3  
Huizen, 8.11.2009

Programmanr. 5 100m rugslag Minioren 4 en later  
8.11.09 - 15:10 Resultaten

Rang					In.tijd			Tijd
7 - 9 jaar, Meisjes								
1.	Calina van der Lem			Kon. AZ 1870	1:54.07	0200086		<b>1:54.01</b>
	50m: 54.95	100m: 1:54.01						
2.	Nashara Nap			Kon. AZ 1870	NT	0002904		<b>2:58.88</b>
	50m: 1:15.36	100m: 2:58.88						
DIS	Lisa van Nieuwkerk			De Futen	NT	0200522		
	<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)</i>							
DIS	Marisa Goedar			Kon. AZ 1870	NT	0002766		<b>2:04.72</b>
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
	50m: 1:02.06	100m: 2:04.72						
Minioren 4 en later, Jongens								
1.	Freek Broekstra			IJsselmeer	NT	0001479		<b>1:44.30</b>
	50m: 50.46	100m: 1:44.30						
2.	Bas Morelissen			IJsselmeer	NT	0100861		<b>1:49.29</b>
	50m: 54.78	100m: 1:49.29						
3.	Jordi van der Lem			Kon. AZ 1870	1:51.75	0000189		<b>1:50.38</b>
	50m: 54.33	100m: 1:50.38						
DIS	Benjamin San A Jong			Kon. AZ 1870	NT	0002535		<b>1:59.35</b>
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
	50m: 56.25	100m: 1:59.35						
DIS	Kaj Horst			IJsselmeer	NT	0002349		<b>2:01.44</b>
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
	50m: 57.91	100m: 2:01.44						

Programmanr. 6 Meisjes, 800m vrije slag Junioren 2 en 3  
8.11.09 - 15:15 Resultaten

Rang									In.tijd			Tijd
1.	Esther Kox			Torpedo				11:44.00	9600612		<b>11:17.25</b>	
	100m: 1:17.52	200m: 2:43.28	400m: 5:38.69	600m: 8:33.25	800m: 11:17.25							
2.	Jennifer Stam			De Futen				11:45.76	9602890		<b>11:18.70</b>	
	100m: 1:18.13	200m: 2:43.82	400m: 5:39.07	600m: 8:33.60	800m: 11:18.70							
3.	Annika Neuteboom			Torpedo				12:55.06	9601354		<b>11:39.88</b>	
	100m: 1:18.59	200m: 2:46.91	400m: 5:47.14	600m: 8:47.41	800m: 11:39.88							
4.	Daniëlle Spoelder			Aalscholver				12:58.06	9604640		<b>12:15.79</b>	
	100m: 1:23.75	200m: 2:58.06	400m: 6:08.88	600m: 9:16.81	800m: 12:15.79							
5.	Sanne Verhoeven			Aalscholver				13:06.25	9704788		<b>12:49.22</b>	
	100m: 1:24.83	200m: 2:58.59	400m: 6:12.18	600m: 9:30.54	800m: 12:49.22							
6.	Marese Borgts			De Duinkickers				NT	9600986		<b>12:54.06</b>	
	100m: 1:28.76	200m: 3:05.49	400m: 6:24.34	600m: 9:42.36	800m: 12:54.06							
7.	Ludi van Leeuwen			Torpedo				NT	9704854		<b>13:03.77</b>	
	100m: 1:29.06	200m: 3:07.41	400m: 6:28.28	600m: 9:52.13	800m: 13:03.77							
7.	Chantal Kosmis			De Futen				14:15.47	9702034		<b>13:03.77</b>	
	100m: 1:30.34	200m: 3:08.46	400m: 6:30.88	600m: 9:51.41	800m: 13:03.77							
9.	Jodie van Vlokhoven			De Futen				14:08.10	9603532		<b>13:08.32</b>	
	100m: 1:30.87	200m: 3:10.44	400m: 6:34.07	600m: 9:55.69	800m: 13:08.32							

LAC deel 3  
Huizen, 8.11.2009

Programmanr. 6, Meisjes, 800m vrije slag, Junioren 2 en 3

Rang	In.tijd	Tijd
10. Tiffany Pikker 100m: 1:34.45 200m: 3:17.89 400m: 6:44.45 600m: 10:05.36 800m: 13:24.00	IJsselmeer 13:42.92 9603380	<b>13:24.00</b>
11. Kyra Loen 100m: 1:34.26 200m: 3:19.23 400m: 6:54.10 600m: 10:28.99 800m: 13:57.60	Aalscholver 14:45.96 9703270	<b>13:57.60</b>
12. Sammie Bouwmeester 100m: 1:36.45 200m: 3:23.14 400m: 7:02.79 600m: 10:45.46 800m: 14:20.69	Aalscholver 13:55.72 9605532	<b>14:20.69</b>
13. Janneke Hoenders 100m: 1:33.43 200m: 3:23.26 400m: 7:06.80 600m: 10:54.43 800m: 14:28.31	Torpedo NT 9705454	<b>14:28.31</b>
AFGEM Leonie Hemelrijk	De Futen 15:58.51 9703176	

Programmanr. 7  
8.11.09 - 16:05

Jongens, 800m vrije slag

Junioren 1 en 2  
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Kaspur van der Lem 100m: 1:13.60 200m: 2:34.29 400m: 5:16.97 600m: 7:56.64 800m: 10:27.16	Kon. AZ 1870 10:31.26 9600279	<b>10:27.16</b>
2. Raymon Ostendorf 100m: 1:19.37 200m: 2:46.55 400m: 5:43.96 600m: 8:41.68 800m: 11:31.39	Aalscholver 12:01.00 9600845	<b>11:31.39</b>
3. Teun Steinroth 100m: 1:19.84 200m: 2:48.14 400m: 5:50.56 600m: 8:54.56 800m: 11:52.46	Torpedo 13:11.58 9602519	<b>11:52.46</b>
4. Joris Diepeveen 100m: 1:18.57 200m: 2:47.54 400m: 5:54.01 600m: 9:01.48 800m: 11:57.48	De Futen 13:02.02 9700941	<b>11:57.48</b>
5. Rick Mooi 100m: 1:23.32 200m: 2:54.92 400m: 6:03.32 600m: 9:10.62 800m: 12:05.12	IJsselmeer 11:30.00 9703317	<b>12:05.12</b>
6. Michel van Nieuwkerk 100m: 1:26.26 200m: 2:59.18 400m: 6:07.72 600m: 9:17.55 800m: 12:16.22	De Futen 12:26.89 9702413	<b>12:16.22</b>
7. Casper Bruning 100m: 1:35.59 200m: 3:23.14 400m: 7:07.47 600m: 10:54.50 800m: 14:35.34	De Futen NT 9702055	<b>14:35.34</b>
AFGEM Jos Udinga	Aalscholver 13:18.25 9700331	

Programmanr. 8  
8.11.09 - 16:30

Dames, 1500m vrije slag

14 jaar en ouder  
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Merel Toussaint 100m: 1:15.67 200m: 2:38.54 400m: 5:20.80 600m: 8:05.54 800m: 10:52.45 1500m: 20:29.20	De Futen 20:39.22 9203788	<b>20:29.20</b>
2. Debby Distelblom 100m: 1:19.90 200m: 2:45.12 400m: 5:35.36 600m: 8:27.64 800m: 11:19.60 1500m: 21:29.43	IJsselmeer 21:27.06 9404748	<b>21:29.43</b>
3. Milja Breed 100m: 1:18.26 200m: 2:44.57 400m: 5:40.42 600m: 8:36.76 800m: 11:32.45 1500m: 21:34.67	Torpedo 21:31.22 8800594	<b>21:34.67</b>
4. Caroline Goedhart 100m: 1:18.55 200m: 2:44.99 400m: 5:40.96 600m: 8:37.08 800m: 11:33.08 1500m: 21:41.08	Aalscholver 21:40.70 9105892	<b>21:41.08</b>
5. Daniëlle Brouwer 100m: 1:23.01 200m: 2:53.61 400m: 5:58.64 600m: 9:04.70 800m: 12:12.32 1500m: 22:59.99	De Futen 23:29.66 9303484	<b>22:59.99</b>
6. Dorien Hein 100m: 1:23.37 200m: 2:53.77 400m: 5:58.41 600m: 9:03.96 800m: 12:11.80 1500m: 23:01.72	De Futen 21:53.45 9503010	<b>23:01.72</b>
7. Anouk Bakker 100m: 1:20.22 200m: 2:51.26 400m: 5:59.48 600m: 9:09.86 800m: 12:17.86 1500m: 23:03.45	De Futen 21:28.19 9100092	<b>23:03.45</b>

LAC deel 3  
Huizen, 8.11.2009

Programmanr. 8, Dames, 1500m vrije slag, 14 jaar en ouder

Rang							In.tijd	Tijd		
8.	Jora Broerse	De Futen						23:29.56	9203946	<b>23:45.92</b>
	100m: 1:27.60	200m: 3:01.76	400m: 6:12.20	600m: 9:24.70	800m: 12:38.70	1500m: 23:45.92				
9.	Yolanda Mante	Gay Swim Amsterdam						26:00.00	6600432	<b>23:46.07</b>
	100m: 1:27.63	200m: 3:01.70	400m: 6:12.22	600m: 9:24.64	800m: 12:38.04	1500m: 23:46.07				
10.	AnneMarie Smit	Gay Swim Amsterdam						26:00.00	6700440	<b>23:46.56</b>
	100m: 1:27.96	200m: 3:02.32	400m: 6:13.53	800m: 12:38.97	1500m: 23:46.56					
11.	Jessica Algra	ZC de Vuursche						NT	9404138	<b>24:23.09</b>
	100m: 1:28.06	200m: 3:03.67	400m: 6:20.48	600m: 9:37.99	800m: 12:56.81	1500m: 24:23.09				
12.	Lilianne van der Dussen	ZC de Vuursche						NT	9000936	<b>25:18.34</b>
	100m: 1:24.62	200m: 3:01.58	400m: 6:24.40	600m: 9:52.26	800m: 13:20.34	1500m: 25:18.34				
13.	Eva Panneman	IJsselmeer						NT	9307712	<b>25:25.32</b>
	100m: 1:29.10	200m: 3:10.70	400m: 6:36.20	600m: 10:08.23	800m: 13:40.86	1500m: 25:25.32				
14.	Kimberley Roquas	Torpedo						NT	9403230	<b>26:40.64</b>
	100m: 1:25.45	200m: 3:05.95	400m: 6:40.51	600m: 10:20.04	800m: 13:58.16	1500m: 26:40.64				
15.	Marijke Schouten	De Futen						27:15.02	9307604	<b>27:28.82</b>
	100m: 1:31.08	200m: 3:14.10	400m: 6:51.99	600m: 10:38.10	800m: 14:25.62	1500m: 27:28.82				
16.	Dia Huizinga	Gay Swim Amsterdam						40:00.00	dagstartvergoeding	<b>30:09.03</b>
	100m: 1:45.78	200m: 3:46.19	400m: 7:45.56	600m: 11:49.46	800m: 15:52.71	1500m: 30:09.03				
AFGEM	Lisa Aardewijn	IJsselmeer						NT	9203288	

Programmanr. 9  
8.11.09 - 17:55

Heren, 1500m vrije slag

14 jaar en ouder  
Resultaten

Rang							In.tijd	Tijd		
1.	Bas Udinga	Aalscholver						18:48.60	9201321	<b>18:26.92</b>
	100m: 1:06.28	200m: 2:18.81	400m: 4:48.17	600m: 7:18.54	800m: 9:48.45	1500m: 18:26.92				
2.	Mike Hereijgers	De Futen						18:58.52	8501007	<b>18:54.95</b>
	100m: 1:07.02	200m: 2:20.36	400m: 4:51.70	600m: 7:25.80	800m: 9:59.36	1500m: 18:54.95				
3.	Leon Kentrop	SG Vecht&Rijn						19:50.22	8701693	<b>18:59.23</b>
	100m: 1:07.32	200m: 2:21.79	400m: 4:52.72	600m: 7:22.47	800m: 9:53.94	1500m: 18:59.23				
4.	Nicolaas van der Voort	Torpedo						19:54.27	9204231	<b>19:06.81</b>
	100m: 1:09.94	200m: 2:25.35	400m: 4:59.71	800m: 10:11.69	1500m: 19:06.81					
5.	Marco Weisbeek	Aalscholver						19:28.02	8502945	<b>19:16.83</b>
	100m: 1:09.39	200m: 2:24.92	400m: 4:59.32	600m: 7:35.45	800m: 10:13.16	1500m: 19:16.83				
6.	Robbin Blokpoel	De Duinkickers						19:22.95	8400161	<b>19:28.51</b>
	100m: 1:09.46	200m: 2:25.01	400m: 4:58.93	600m: 7:35.29	800m: 10:13.36	1500m: 19:28.51				
7.	Arnold de Rover	De Futen						20:50.54	6400645	<b>20:02.43</b>
	100m: 1:13.97	200m: 2:33.38	400m: 5:14.77	600m: 7:55.06	800m: 10:35.82	1500m: 20:02.43				
8.	Casper Marelis	SG Vecht&Rijn						19:35.07	9203231	<b>20:04.61</b>
	100m: 1:11.33	200m: 2:28.95	400m: 5:09.00	600m: 7:50.61	800m: 10:32.45	1500m: 20:04.61				
9.	Friedrich Vink	IJsselmeer						22:42.23	9404613	<b>20:17.84</b>
	100m: 1:11.31	200m: 2:31.47	400m: 5:13.06	600m: 7:57.41	800m: 10:46.38	1500m: 20:17.84				
10.	Marcel Gresnigt	SG Vecht&Rijn						20:03.04	7200315	<b>20:27.02</b>
	100m: 1:11.14	200m: 2:28.44	400m: 5:08.94	600m: 7:54.27	800m: 10:43.28	1500m: 20:27.02				
11.	Roy Graafmans	De Futen						21:28.40	9502119	<b>20:27.76</b>
	100m: 1:10.45	200m: 2:29.29	400m: 5:13.82	600m: 8:00.82	800m: 10:45.26	1500m: 20:27.76				
12.	Jasper Biemolt	Aalscholver						23:33.29	9403095	<b>21:33.76</b>
	100m: 1:14.54	200m: 2:39.89	400m: 5:31.58	800m: 11:22.30	1500m: 21:33.76					

LAC deel 3  
Huizen, 8.11.2009

Programmanr. 9, Heren, 1500m vrije slag, 14 jaar en ouder

Rang							In.tijd	Tijd		
13.	Tom Huydts	Torpedo						22:18.96	9402375	<b>21:41.22</b>
	100m: 1:14.88	200m: 2:38.95	400m: 5:33.64	600m: 8:31.76	800m: 11:28.48	1500m: 21:41.22				
14.	Nathan Eekhof	De Futen						NT	9404499	<b>22:28.18</b>
	100m: 1:20.34	200m: 2:47.32	400m: 5:44.86	800m: 11:53.75	1500m: 22:28.18					
15.	Jeroen van Wilpen	ZC de Vuursche						NT	9301333	<b>22:54.37</b>
	100m: 1:17.76	200m: 2:48.38	400m: 5:54.60	600m: 9:04.53	800m: 12:13.19	1500m: 22:54.37				
16.	Marcel van der Lem	Kon. AZ 1870						21:46.81	6500563	<b>22:56.12</b>
	100m: 1:15.75	200m: 2:41.18	400m: 5:34.32	600m: 8:33.53	800m: 11:38.30	1500m: 22:56.12				
17.	Lex Loen	Aalscholver						22:19.45	6901389	<b>22:56.64</b>
	100m: 1:17.95	200m: 2:45.54	400m: 5:50.95	600m: 8:58.29	800m: 12:05.67	1500m: 22:56.64				
18.	Thomas Bruning	De Futen						24:13.47	9501161	<b>23:02.92</b>
	100m: 1:19.74	200m: 2:50.09	400m: 5:57.70	600m: 9:08.83	650m: 12:14.64	1500m: 23:02.92				
19.	Rick Bunschoten	Aalscholver						22:09.00	9504203	<b>23:07.08</b>
	100m: 1:14.36	200m: 2:39.48	400m: 5:37.28	600m: 8:40.01	800m: 11:44.80	1500m: 23:07.08				
20.	Maarten Vos	IJsselmeer						NT	9500297	<b>23:11.40</b>
	100m: 1:23.57	200m: 2:58.34	400m: 6:08.50	600m: 9:18.85	800m: 12:28.14	1500m: 23:11.40				
21.	Freek Diepeveen	De Futen						24:50.12	9502743	<b>24:23.06</b>
	100m: 1:22.69	200m: 2:56.39	400m: 6:14.20	600m: 9:35.38	800m: 12:53.28	1500m: 24:23.06				
22.	Rudolf Post	Gay Swim Amsterdam						30:00.00	dagstartverg	<b>28:41.59</b>
	100m: 1:40.72	200m: 3:33.77	400m: 7:26.49	600m: 11:18.89	800m: 15:14.00	1500m: 28:41.59				
23.	Kees Karsten	Gay Swim Amsterdam						33:00.00	5800203	<b>30:10.66</b>
	100m: 1:43.47	200m: 3:42.25	400m: 7:48.13	600m: 11:53.76	800m: 16:00.64	1500m: 30:10.66				
AFGEM	Dennis van der Velde	IJsselmeer						NT	9406145	