

LAC periode 3 sessie wisselslag
Dokkum, 6.3.2011

Programmanr. 1
6-3-2011 - 17:00

200m wisselslag

Mix Minioren 3 en 4
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Marcel Delfstra 50m: 46.28 200m: 3:15.24 de Granaet	3:30.98 0100037	3:15.24
2. Ingrid de Vries 50m: 53.41 200m: 3:50.09 de Granaet	4:10.54 0100500	3:50.09
AFGEM Janneke Weiland Wetterwille	3:33.00 0100128	

Programmanr. 2
6-3-2011 - 17:05

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Myrthe Offenga 50m: 40.29 200m: 2:54.97 de Granaet	2:56.08 9901874	2:54.97
2. Danieke van der Kooi 50m: 42.13 200m: 3:18.19 de Granaet	3:08.58 0000552	3:18.19
3. Fardau van der Meulen 50m: 46.93 200m: 3:28.11 Wetterwille	3:25.93 0000408	3:28.11
DIS Eva Koster <i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i> 50m: 38.54 200m: 3:08.80 Wetterwille	3:14.36 0000728	3:08.80
DIS Amarens Wilbers <i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i> 50m: 59.09 200m: 3:58.64 de Granaet	3:59.42 0002000	3:58.64

Programmanr. 3
6-3-2011 - 17:09

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Minioren 5 en 6
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Bas Koster 50m: 56.58 200m: 3:45.61 Wetterwille	3:41.79 0000415	3:45.61

Programmanr. 4
6-3-2011 - 17:13

Dames, 400m wisselslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
Meisjes Junioren 2 en 3		
1. Nynke Ytsma 100m: 1:25.76 400m: 6:17.74 Wetterwille	6:18.50 9700792	6:17.74
2. Brigitte van der Veen 100m: 1:36.72 400m: 6:34.52 de Granaet	6:43.49 9802600	6:34.52
3. Silke Bil 100m: 1:46.95 400m: 7:27.09 de Granaet	7:23.93 9703942	7:27.09

LAC periode 3 sessie wisselslag
Dokkum, 6.3.2011

Programmanr. 4, Dames, 400m wisselslag

Meisjes Jeugd 1 en 2

1.	Rixt Wilbers		de Granaet	5:48.16	9503480	5:48.07
	100m: 1:22.74	400m: 5:48.07				
2.	Maayke de Boer		de Granaet	5:51.69	9505906	5:52.91
	100m: 1:22.02	400m: 5:52.91				
3.	Eline Dammer		de Granaet	6:59.54	9504242	6:48.76
	100m: 1:40.19	400m: 6:48.76				

AFGEM Annemiek Meulenbeld de Granaet 6:59.06 9506230

Dames Senioren Open

1.	Ilse Dammer		de Granaet	6:18.86	9403130	6:18.86
	100m: 1:31.02	400m: 6:18.86				

Programmanr. 5
6-3-2011 - 17:28

Heren, 400m wisselslag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1 en 2						
1.	Mirko van Ligtenberg		Wetterwille	5:48.00	9800735	5:44.81
	100m: 1:21.43	400m: 5:44.81				
2.	Bart Weiland		Wetterwille	6:08.00	9700777	6:01.36
	100m: 1:29.07	400m: 6:01.36				
3.	Kevin de Joode		de Granaet	NT	9800371	6:22.09
	100m: 1:40.36	400m: 6:22.09				
Jongens Junioren 3 en 4						
1.	Robin de Joode		de Granaet	5:39.43	9601371	5:26.02
	100m: 1:16.44	400m: 5:26.02				
2.	Lennart van Ligtenberg		Wetterwille	5:45.04	9501951	5:41.09
	100m: 1:18.11	400m: 5:41.09				
3.	Eric Offenga		de Granaet	6:28.04	9604473	6:23.06
	100m: 1:36.68	400m: 6:23.06				
Jongens Jeugd 1 en 2						
AFGEM	Henk-Jan Verkaik		de Granaet	5:25.75	9305447	
Heren Senioren Open						
1.	Sybe van Hijum		de Granaet	6:23.77	9206437	6:33.92
	100m: 1:32.93	400m: 6:33.92				