

LAC seizoen 2011-2012 Periode 1
Dokkum, 23-10-2011

Programmanr. 1 200m vrije slag Mix Minioren 3 en 4
23-10-2011 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
Meisjes Minioren 3 en 4, Meisjes							
1. Nynke Zandstra	Wetterwille	4:00.00	200202044	3:28.45	1:39.98		3:28.45
Jongens Minioren 3 en 4, Jongens							
1. Olaf Jan Bosscher	de Granaet	NT	200200037	3:27.10	1:34.80		3:27.10
2. Jan Berend Sipma	de Granaet	NT	200201443	4:14.24	1:55.49		4:14.24

Programmanr. 2 Meisjes, 400m vrije slag Meisjes Minioren 5 en Junioren 1
23-10-2011 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	100m	200m	300m	400m
1. Danieke van der Kooi	de Granaet	5:42.18	200000552	5:48.23	1:23.34	2:52.97	4:24.48 5:48.23
2. Eva Koster	Wetterwille	6:14.99	200000728	6:03.47	1:26.38	2:58.53	4:33.07 6:03.47
3. Fardau van der Meulen	Wetterwille	6:21.06	200000408	6:24.23	1:30.52	3:10.52	4:50.67 6:24.23
4. Janneke Weiland	Wetterwille	6:49.30	200100128	6:25.06	1:30.52	3:10.50	4:49.52 6:25.06
5. Jamilah Louala	de Granaet	6:46.03	200001402	6:41.56	1:34.44	3:18.93	5:04.00 6:41.56
6. Eva Willebrands	de Granaet	6:55.30	200101510	6:43.54		3:15.39	5:01.13 6:43.54
7. Mallika Vries	Wetterwille	14:00.00	200003904	7:17.36	1:43.83	3:35.15	5:27.65 7:17.36
8. Ingrid de Vries	de Granaet	7:45.42	200100500	7:22.33	1:42.85	3:37.42	5:34.25 7:22.33
9. Ineke van der Meer	Wetterwille	7:40.00	200100750	8:02.84	1:53.37	3:57.46	6:03.38 8:02.84

Programmanr. 3 Jongens, 400m vrije slag Jongens Minioren 5 en 6
23-10-2011 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	100m	200m	300m	400m
1. Marcel Delfstra	de Granaet	6:15.46	200100037	5:48.27	1:23.82	2:54.38	4:22.53 5:48.27
2. Hugo Jan Bosscher	de Granaet	6:26.80	200000185	5:48.76	1:24.47	2:54.32	4:22.86 5:48.76
3. Noah Vincent Stavorinus	Zpd	7:08.56	200000359	6:37.83	1:33.52	3:20.14	5:03.36 6:37.83
4. Daniel Dijk	de Granaet	NT	200101161	6:43.93	1:38.72	3:21.84	5:03.59 6:43.93
5. Bas Koster	Wetterwille	7:19.05	200000415	6:46.88	1:30.98	3:17.41	5:06.26 6:46.88
6. Rutger Horsthuis	de Granaet	NT	200100419	7:24.89	1:43.13	3:38.54	5:35.89 7:24.89

Programmanr. 4 Dames, 800m vrije slag Dames Senioren Open
23-10-2011 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
Meisjes Junioren 2 en 3			
1. Brigitte van der Veen	de Granaet	12:14.72	199802600
100m: 1:25.20	1:25.20	300m: 4:36.98	1:36.74
200m: 3:00.24	1:35.04	400m: 6:12.30	1:35.32
500m: 7:47.88	1:35.58	600m: 9:24.61	1:36.73
700m: 10:58.55	1:33.94	800m: 12:26.68	1:28.13
2. Marjolein van Harskamp	Wetterwille	14:30.00	199904206
100m: 1:37.26	1:37.26	300m: 5:22.70	1:53.57
200m: 3:29.13	1:51.87	400m: 7:16.39	1:53.69
500m: 9:09.92	1:53.53	600m: 11:02.89	1:52.97
700m: 12:54.92	1:52.03	800m: 14:39.57	1:44.65
Meisjes Jeugd 1 en 2			
1. Nynke Ytsma	Wetterwille	11:52.48	199700792
100m: 1:17.25	1:26.61	300m: 4:28.11	1:30.87
200m: 2:57.24	1:30.63	400m: 6:00.93	1:32.82
500m: 7:35.44	1:34.51	600m: 9:09.20	1:33.76
700m: 10:38.08	1:28.88	800m: 11:59.56	1:21.48
Dames Senioren Open			
1. Maayke de Boer	de Granaet	10:43.49	199505906
100m: 1:17.25	1:26.61	300m: 4:10.53	1:27.47
200m: 2:43.06	1:25.81	400m: 5:39.51	1:28.98
500m: 7:06.26	1:26.75	600m: 8:33.37	1:27.11
700m: 9:59.39	1:26.02	800m: 11:20.01	1:20.62

LAC seizoen 2011-2012 Periode 1
Dokkum, 23-10-2011

Programmanr. 4, Dames, 800m vrije slag, Dames Senioren Open

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
2.	Nynke Vlietstra	Wetterwille	13:30.00	198907110
	100m: 1:22.10	1:22.10	300m: 4:24.76	1:31.90
	200m: 2:52.86	1:30.76	400m: 5:56.90	1:32.14
			500m: 7:29.66	1:32.76
			600m: 9:01.53	1:31.87
			700m: 10:32.19	1:30.66
			800m: 11:56.14	1:23.95
AFGEM	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	12:01.79	199506230

Programmanr. 5
23-10-2011

Heren, 800m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
Jongens Junioren 1 en 2				
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	10:41.20	199800735
	100m: 1:09.54	1:09.54	300m: 3:47.10	1:20.15
	200m: 2:26.95	1:17.41	400m: 5:07.76	1:20.66
			500m: 6:28.01	1:20.25
			600m: 7:47.40	1:19.39
			700m: 9:07.36	1:19.96
			800m: 10:22.59	1:15.23
2.	Jacko Korporaal	Zpd	NT	199802247
	100m: 1:15.23	1:15.23	300m: 4:12.32	1:29.66
	200m: 2:42.66	1:27.43	400m: 5:41.02	1:28.70
			500m: 7:08.78	1:27.76
			600m: 8:36.91	1:28.13
			700m: 10:03.49	1:26.58
			800m: 11:25.70	1:22.21
3.	Kevin de Joode	de Granaet	11:50.83	199800371
	100m: 1:23.65	1:23.65	300m: 4:21.77	1:29.31
	200m: 2:52.46	1:28.81	400m: 5:51.43	1:29.66
			500m: 7:21.58	1:30.15
			600m: 8:50.24	1:28.66
			700m: 10:19.64	1:29.40
			800m: 11:41.43	1:21.79
AFGEM	Folkert Algra	Wetterwille	13:30.00	199901471

Jongens Junioren 3 en 4

1.	Bart Weiland	Wetterwille	10:53.74	199700777
	100m: 1:12.02	1:12.02	300m: 3:53.24	1:20.97
	200m: 2:32.27	1:20.25	400m: 5:15.49	1:22.25
			500m: 6:37.24	1:21.75
			600m: 8:00.24	1:23.00
			700m: 9:23.42	1:23.18
			800m: 10:42.95	1:19.53
2.	Patrick de Roos	Zpd	NT	199702071
	100m: 1:14.49	1:14.49	300m: 3:58.70	1:22.34
	200m: 2:36.36	1:21.87	400m: 5:20.95	1:22.25
			500m: 6:44.05	1:23.10
			600m: 8:07.67	1:23.62
			700m: 9:31.33	1:23.66
			800m: 10:50.17	1:18.84

Jongens Jeugd 1 en 2

1.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	11:04.40	199501951
	100m: 1:19.37	1:19.37	300m: 4:17.39	1:29.87
	200m: 2:47.52	1:28.15	400m: 5:47.98	1:30.59
			500m: 7:17.27	1:29.29
			600m: 8:45.97	1:28.70
			700m: 10:14.34	1:28.37
			800m: 11:38.25	1:23.91

Heren Senioren Open

1.	Bauke Ytsma	Wetterwille	10:48.06	199301311
	100m: 1:08.73	1:08.73	300m: 3:40.60	1:17.09
	200m: 2:23.51	1:14.78	400m: 4:58.68	1:18.08
			500m: 6:17.06	1:18.38
			600m: 7:35.01	1:17.95
			700m: 8:53.65	1:18.64
			800m: 10:09.05	1:15.40
2.	Sybe van Hijum	de Granaet	11:55.65	199206437
	100m: 1:21.64	1:21.64	300m: 4:19.23	1:28.87
	200m: 2:50.36	1:28.72	400m: 5:49.80	1:30.57
			500m: 7:17.82	1:28.02
			600m: 8:47.11	1:29.29
			700m: 10:17.67	1:30.56
			800m: 11:43.95	1:26.28

Programmanr. 6
23-10-2011

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Danieke van der Kooi	de Granaet	3:07.52	200000552	3:01.98	38.07		3:01.98
2.	Eva Koster	Wetterwille	3:12.15	200000728	3:04.32	38.65		3:04.32
3.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	3:18.37	200000408	3:12.47			3:12.47
4.	Janneke Weiland	Wetterwille	3:21.06	200100128	3:18.98	46.17		3:18.98
5.	Eva Willebrands	de Granaet	3:41.72	200101510	3:26.77	49.14		3:26.77
6.	Jamilah Louala	de Granaet	3:29.81	200001402	3:30.89	FJ 1		3:30.89
7.	Ingrid de Vries	de Granaet	3:37.69	200100500	3:30.89	FJ 2		3:30.89
8.	Mallika Vries	Wetterwille	3:40.00	200003904	3:40.26	51.36		3:40.26
9.	Ineke van der Meer	Wetterwille	4:15.12	200100750	3:56.27			3:56.27

LAC seizoen 2011-2012 Periode 1
Dokkum, 23-10-2011

Programmanr. 7
23-10-2011

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Minioren 5 en 6
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Marcel Delfstra	de Granaet	3:15.24	200100037	3:02.77	42.32			3:02.77
2. Hugo Jan Bosscher	de Granaet	3:18.41	200000185	3:11.86	46.78			3:11.86
3. Noah Vincent Stavorinus	Zpd	3:30.26	200000359	3:19.21				3:19.21
4. Daniel Dijk	de Granaet	NT	200101161	3:28.86	50.32			3:28.86
5. Rutger Horsthuis	de Granaet	NT	200100419	4:12.85				4:12.85
DIS Bas Koster	Wetterwille	3:41.79	200000415	3:36.57	49.64			3:36.57

RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.

Programmanr. 8
23-10-2011

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
Meisjes Junioren 2 en 3								
1. Brigitte van der Veen	de Granaet	3:03.36	199802600	3:05.13	40.37			3:05.13
2. Marjolein van Harskamp	Wetterwille	3:50.00	199904206	3:39.50				3:39.50

Meisjes Jeugd 1 en 2

1. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:52.16	199700792	2:55.53	35.54			2:55.53
2. Kira Savannah Stavorinus	Zpd	3:06.70	199704122	3:07.51	44.01			3:07.51
3. Swanet van der Wal	Zpd	3:09.84	199701930	3:20.10	44.18			3:20.10

Dames Senioren Open

1. Maayke de Boer	de Granaet	2:45.45	199505906	2:48.82	37.07			2:48.82
2. Nynke Vlietstra	Wetterwille	3:05.00	198907110	2:53.32	37.01			2:53.32
AFGEM Annemiek Meulenbeld	de Granaet	3:05.45	199506230					

Programmanr. 9
23-10-2011

Heren, 200m wisselslag

Heren Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
Jongens Junioren 1 en 2								
1. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:39.65	199800735	2:36.86				2:36.86
2. Kevin de Joode	de Granaet	2:58.69	199800371	2:51.95	38.70			2:51.95
3. Jacko Korporaal	Zpd	3:07.97	199802247	2:55.39	39.15			2:55.39
AFGEM Folkert Algra	Wetterwille	3:43.47	199901471					

Jongens Junioren 3 en 4

1. Patrick de Roos	Zpd	2:52.42	199702071	2:44.40	35.78			2:44.40
2. Bart Weiland	Wetterwille	2:54.03	199700777	2:48.94	35.59			2:48.94

Jongens Jeugd 1 en 2

1. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:37.97	199501951	2:41.01	32.73			2:41.01
---------------------------	-------------	---------	-----------	----------------	-------	--	--	---------

Heren Senioren Open

1. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:39.32	199301311	2:31.50	31.82			2:31.50
2. Sybe van Hijum	de Granaet	2:54.08	199206437	2:56.39	39.86			2:56.39