

LAC periode 2 sessie Wisselslag  
Dokkum, 18-12-2011

Programmanr. 1  
18-12-2011

100m wisselslag

Mix Minioren 3 en 4  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
------	------	------------	---------------	------	-----	------

Meisjes Minioren 3 en 4, Meisjes

1.	Nynke Zandstra	Wetterwille	1:37.02	200202044	<b>1:38.12</b>	1:38.12
----	----------------	-------------	---------	-----------	----------------	---------

Jongens Minioren 3 en 4, Jongens

1.	Frederik Adema	de Granaet	NT	200300253	<b>1:54.26</b>	1:54.26
2.	Olaf Jan Bosscher	de Granaet	NT	200200037	<b>1:56.22</b>	1:56.22
DIS	Jan Berend Sipma	de Granaet	NT	200201443	<b>2:02.33</b>	2:02.33

RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.

Programmanr. 2  
18-12-2011

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	2:59.82	200000552	<b>2:59.37</b>	37.52	1:20.99	2:19.68	2:59.37
2.	Eva Koster	Wetterwille	3:04.32	200000728	<b>3:00.89</b>	39.12	1:28.29	2:22.17	3:00.89
3.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	3:12.47	200000408	<b>3:09.14</b>	43.52	1:30.89		3:09.14
4.	Janneke Weiland	Wetterwille	3:11.63	200100128	<b>3:10.70</b>	44.54	1:31.64	2:28.82	3:10.70
5.	Jamilah Louala	de Granaet	3:29.81	200001402	<b>3:14.23</b>	44.58	1:29.95	2:29.25	3:14.23
6.	Ingrid de Vries	de Granaet	3:30.89	200100500	<b>3:20.07</b>	46.72	1:36.42	2:34.31	3:20.07
7.	Eva Willebrands	de Granaet	3:26.77	200101510	<b>3:20.56</b>	46.11	1:35.43	2:35.11	3:20.56
8.	Mallika Vries	Wetterwille	3:40.26	200003904	<b>3:37.60</b>	50.97	1:44.97	2:46.72	3:37.60
9.	Ineke van der Meer	Wetterwille	3:56.27	200100750	<b>3:55.26</b>	54.20	1:52.57	2:58.86	3:55.26

Programmanr. 3  
18-12-2011

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Minioren 5 en 6  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------------	---------------	------	-----	------	------	------

1.	Marcel Delfstra	de Granaet	3:02.77	200100037	<b>3:01.31</b>	41.54	1:29.26	2:20.92	3:01.31
2.	Hugo Jan Bosscher	de Granaet	3:11.86	200000185	<b>3:02.46</b>	44.58	1:32.14	2:23.06	3:02.46
3.	Noah Vincent Stavorinus	Zpd	3:19.21	200000359	<b>3:15.39</b>	47.29	1:38.61	2:32.01	3:15.39
4.	Bas Koster	Wetterwille	3:41.79	200000415	<b>3:29.15</b>	50.39	1:42.05	2:43.46	3:29.15
5.	Daniel Dijk	de Granaet	3:28.86	200101161	<b>3:33.27</b>	51.77	1:44.30	2:44.83	3:33.27
6.	Rutger Horsthuis	de Granaet	4:12.85	200100419	<b>3:47.00</b>	46.20	1:45.14	2:53.33	3:47.00

Programmanr. 4  
18-12-2011

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Junioren 1 en 2  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------------	---------------	------	-----	------	------	------

1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:36.86	199800735	<b>2:32.47</b>	32.07	1:09.89	1:55.60	2:32.47
2.	Kevin de Joode	de Granaet	2:51.95	199800371	<b>2:46.06</b>	36.32	1:18.00	2:08.60	2:46.06

Programmanr. 5  
18-12-2011

Dames, 400m wisselslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
------	------	------------	---------------	------

Meisjes Junioren 3 en later

1.	Marjolein van Harskamp	Wetterwille	7:40.00	199904206	<b>7:39.90</b>	
	50m: 53.27	53.27	150m: 2:56.01	57.74	250m: 4:53.89	59.90
	100m: 1:58.27	1:05.00	200m: 3:53.99	57.98	300m: 5:54.99	1:01.10
					350m: 6:48.86	53.87
					400m: 7:39.90	51.04

LAC periode 2 sessie Wisselslag  
Dokkum, 18-12-2011

Programmanr. 5, Dames, 400m wisselslag

Meisjes Jeugd 1 en 2

1.	Nynke Ytsma		Wetterwille		6:17.74	199700792	<b>6:05.21</b>	
	50m: 36.63	36.63	150m: 2:06.56	46.60	250m: 3:47.52	55.08	350m: 5:26.22	44.94
	100m: 1:19.96	43.33	200m: 2:52.44	45.88	300m: 4:41.28	53.76	400m: 6:05.21	38.99

Dames Senioren Open

1.	Maayke de Boer		de Granaet		5:51.69	199505906	<b>6:05.07</b>	
	50m: 38.57	38.57	150m: 2:11.75	45.63	250m: 3:47.35	51.43	350m: 5:23.44	42.69
	100m: 1:26.12	47.55	200m: 2:55.92	44.17	300m: 4:40.75	53.40	400m: 6:05.07	41.63
2.	Nynke Vlietstra		Wetterwille		6:26.00	198907110	<b>6:27.36</b>	
	50m: 42.36	42.36	150m: 2:24.48	51.22	250m: 4:07.01	54.43	350m: 5:46.36	44.38
	100m: 1:33.26	50.90	200m: 3:12.58	48.10	300m: 5:01.98	54.97	400m: 6:27.36	41.00
3.	Annemiek Meulenbeld		de Granaet		6:59.06	199506230	<b>6:41.11</b>	
	50m: 41.83	41.83	150m: 2:25.33	50.60	250m: 4:07.01	54.43	350m: 5:57.33	46.60
	100m: 1:34.73	52.90	200m: 3:16.23	50.90	300m: 5:10.73		400m: 6:41.11	43.78

Programmanr. 6  
18-12-2011

Heren, 400m wisselslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam		vereniging		inschrijftijd		tijd	
<b>Jongens Junioren 3 en 4</b>								
1.	Bart Weiland		Wetterwille		6:01.36	199700777	<b>5:45.32</b>	
	50m: 36.58	36.58	150m: 2:06.26	44.00	250m: 3:40.45	51.56	350m: 5:10.58	37.38
	100m: 1:22.26	45.68	200m: 2:48.89	42.63	300m: 4:33.20	52.75	400m: 5:45.32	34.74
2.	Patrick de Roos		Zpd		NT	199702071	<b>5:45.63</b>	
	50m: 37.46	37.46	150m: 2:05.99	42.03	250m: 3:37.46	49.88	350m: 5:07.77	39.31
	100m: 1:23.96	46.50	200m: 2:47.58	41.59	300m: 4:28.46	51.00	400m: 5:45.63	37.86
<b>Jongens Jeugd 1 en 2</b>								
1.	Lennart van Ligtenberg		Wetterwille		5:41.09	199501951	<b>5:44.16</b>	
	50m: 34.61	34.61	150m: 2:03.11	46.67	250m: 3:34.88	48.61	350m: 5:05.57	41.12
	100m: 1:16.44	41.83	200m: 2:46.27	43.16	300m: 4:24.45	49.57	400m: 5:44.16	38.59
<b>Heren Senioren Open</b>								
1.	Bauke Ytsma		Wetterwille		5:38.43	199301311	<b>5:28.23</b>	
	50m: 32.29	32.29	150m: 1:56.74	1:45.00	250m: 3:25.86	47.50	350m: 4:51.62	37.57
	100m: 11.74		200m: 2:38.36	41.62	300m: 4:14.05	48.19	400m: 5:28.23	36.61
2.	Sybe van Hijum		de Granaet		6:23.77	199206437	<b>6:20.39</b>	
	50m: 41.61	41.61	150m: 2:19.80	48.82	250m: 4:00.61	53.31	350m: 5:38.73	44.62
	100m: 1:30.98	49.37	200m: 3:07.30	47.50	300m: 4:54.11	53.50	400m: 6:20.39	41.66