

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 1
8-10-2011 - 16:45

Meisjes, 200m wisselslag

Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Irith Buursma			2:58.23	200001648	3:00.66
	50m: 39.72	200m: 3:00.66				
2.	Anna Harbers			3:02.30	200001250	3:10.23
	50m: 42.45	200m: 3:10.23				
3.	Romy Jalving			3:28.38	200000616	3:27.61
	50m: 49.92	200m: 3:27.61				

Programmanr. 2
8-10-2011 - 16:50

Dames, 200m wisselslag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
Junioren 2 en 3						
1.	Tamara Maassen			2:45.74	9801270	2:44.35
	50m: 36.38	200m: 2:44.35				
2.	Felicia Swets			2:42.82	9801272	2:44.67
	50m: 35.16	200m: 2:44.67				
3.	Blanca de Louw			2:46.93	9801268	2:44.97
	50m: 37.51	200m: 2:44.97				
4.	Maaïke Past			2:54.51	9901598	2:50.98
	50m: 35.64	200m: 2:50.98				
5.	Dagmar Kruik			3:00.42	9800008	3:00.23
	50m: 40.82	200m: 3:00.23				
6.	Sanne Ditzel			2:58.27	9901092	3:00.32
	50m: 42.51	200m: 3:00.32				
7.	Julia Keijzer			3:12.64	9804016	3:02.29
	50m: 40.60	200m: 3:02.29				
8.	Suzan Heurneman			3:05.02	9804874	3:04.64
	50m: 42.02	200m: 3:04.64				
9.	Hanna van Keulen			3:10.38	9803050	3:05.80
	50m: 43.89	200m: 3:05.80				
10.	Sofie Lamens			3:12.13	199800778	3:11.60
	50m: 41.39	200m: 3:11.60				
11.	Sophie van Hunen			3:14.67	9802152	3:22.40
	50m: 48.84	200m: 3:22.40				
12.	Irene Hanse			3:49.60	9801496	3:30.94
	50m: 55.47	200m: 3:30.94				
13.	Mayli Berenschot			3:37.91	9904434	3:34.02
	50m: 50.20	200m: 3:34.02				
DIS	Annemarie ten Have			3:20.00	9802662	3:18.48
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	50m: 49.92	200m: 3:18.48				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis			3:34.92	199901084	

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 2, Dames, 200m wisselslag

Jeugd 1 en 2

1.	Desiree Vedder			HZ&PC Heerenveen	2:37.80	199600864	2:37.01
	50m: 34.00	200m:	2:37.01				
2.	Leandra Vedder			HZ&PC Heerenveen	2:35.81	199600866	2:37.70
	50m: 34.26	200m:	2:37.70				
3.	Esther Kuhlman			Aquapoldro	2:37.63	9601678	2:44.97
	50m: 35.86	200m:	2:44.97				
4.	Aniek Bergsma			HZ&PC Heerenveen	2:51.53	199601088	2:56.54
	50m: 39.11	200m:	2:56.54				
5.	Milou Uitslag			Noord Veluwe	2:55.28	9602654	2:58.08
	50m: 39.06	200m:	2:58.08				
6.	Julia Zwertbroek			HZ&PC Heerenveen	2:57.37	199600950	3:01.10
	50m: 36.23	200m:	3:01.10				
7.	Chantal Mulders			Zuiderzeezwemmers	3:06.24	9702166	3:04.87
	50m: 44.05	200m:	3:04.87				
8.	Esmee Kleine			Noord Veluwe	2:56.18	9604714	3:06.30
	50m: 44.71	200m:	3:06.30				
9.	Annelies Geradts			Aquapoldro	3:21.64	9705600	3:08.42
	50m: 43.86	200m:	3:08.42				
10.	Merel Jansen			Aquapoldro	3:12.37	9703496	3:09.82
	50m: 46.04	200m:	3:09.82				
11.	Lara van de Beek			Aquapoldro	3:18.67	9705854	3:13.13
	50m: 44.13	200m:	3:13.13				
12.	Karin Slotboom			Zuiderzeezwemmers	3:25.00	9600246	3:17.61
	50m: 45.88	200m:	3:17.61				
13.	Maudy Ruiten			Zuiderzeezwemmers	3:26.64	9600502	3:21.16
	50m: 45.08	200m:	3:21.16				
14.	Jose Beltman			Noord Veluwe	3:23.48	9704132	3:22.54
	50m: 52.98	200m:	3:22.54				

AFGEM Rianne Hesse Aquapoldro 3:06.04 9703494

Senioren 1 en ouder

1.	Wendan Poelstra			HZ&PC Heerenveen	2:21.26	199102496	2:27.13
	50m: 31.07	200m:	2:27.13				
2.	Aimée Groenveld			De Houtrib	2:31.57	199503394	2:35.04
	50m: 32.60	200m:	2:35.04				
3.	Hjordis Wagenaar			HZ&PC Heerenveen	2:43.20	199502170	2:42.07
	50m: 35.26	200m:	2:42.07				
4.	Myrthe Sijtsma			HZ&PC Heerenveen	2:54.88	199502706	2:43.57
	50m: 34.50	200m:	2:43.57				
5.	Nanda de Vries			HZ&PC Heerenveen	2:37.45	199204328	2:43.85
	50m: 34.51	200m:	2:43.85				
6.	Kelly de Jong			HZ&PC Heerenveen	2:40.63	199501920	2:49.64
	50m: 34.64	200m:	2:49.64				
7.	Marjolein Scholten			Noord Veluwe	2:51.39	9300676	2:52.57
	50m: 37.48	200m:	2:52.57				
8.	Irmgard van Weeghel			Noord Veluwe	2:51.06	9204834	2:53.39
	50m: 38.83	200m:	2:53.39				
9.	Mariska Gach			Zuiderzeezwemmers	2:50.15	9501760	2:54.05
	50m: 39.21	200m:	2:54.05				

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 2, Dames, 200m wisselslag, Senioren 1 en ouder

Rang				In.tijd		Tijd
10.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib	2:50.80	199407148		2:57.19
	50m: 37.52 200m: 2:57.19					
11.	Isolde de Louw	Aquapoldro	2:45.32	9503008		3:00.16
	50m: 36.64 200m: 3:00.16					
12.	Melina van Unen	Noord Veluwe	3:03.22	9404080		3:03.02
	50m: 41.32 200m: 3:03.02					
13.	Pernille Kruik	Zuiderzeewimmers	3:10.29	9501758		3:07.25
	50m: 40.26 200m: 3:07.25					
14.	Melissa de Vries	De Houtrib	3:05.13	199305080		3:07.87
	50m: 43.19 200m: 3:07.87					
15.	Mascha Mannak	Aquapoldro	3:16.95	9501270		3:26.07
	50m: 45.89 200m: 3:26.07					
16.	Betsie Klompmaker	De Hokseberg	4:54.84	195900200		4:37.89
	50m: 1:09.10 200m: 4:37.89					
AFGEM	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:36.13	198903004		
AFGEM	Eline Groen	Aquapoldro	3:18.54	9504720		
AFGEM	Daphne Lamens	De Houtrib	3:20.86	199501082		

Programmanr. 3
8-10-2011 - 17:15

Jongens, 200m wisselslag

Minioren 5 en 6
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
------	--	--	---------	--	------

Programmanr. 4
8-10-2011 - 17:15

Heren, 200m wisselslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Junioren 1 en 2					
1.	Frank Roovers	De Houtrib	2:25.77	199800219	2:26.68
	50m: 32.53 200m: 2:26.68				
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:45.68	199801253	2:41.26
	50m: 35.32 200m: 2:41.26				
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:50.83	199802549	2:48.04
	50m: 39.36 200m: 2:48.04				
4.	Fabian Boer	De Houtrib	2:52.05	199800509	2:49.95
	50m: 36.30 200m: 2:49.95				
5.	Jason Slijngard	De Houtrib	2:50.00	199801265	2:51.82
	50m: 38.70 200m: 2:51.82				
6.	Mart Roks	Aquapoldro	3:21.58	9801687	2:55.28
	50m: 39.17 200m: 2:55.28				
7.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:09.60	199900177	3:01.99FJ 1
	50m: 42.23 200m: 3:01.99				
8.	Vincent van Emous	Aquapoldro	3:10.57	9802783	3:01.99FJ 2
	50m: 41.67 200m: 3:01.99				
9.	Martin Limpers	Aquapoldro	3:07.95	9801505	3:02.70
	50m: 39.13 200m: 3:02.70				
10.	Niek Heethaar	Aquapoldro	3:01.02	9900999	3:03.27
	50m: 40.36 200m: 3:03.27				
11.	Dominique Dudink	De Houtrib	3:20.67	199902291	3:05.14
	50m: 41.95 200m: 3:05.14				

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 4, Jongens, 200m wisselslag, Junioren 1 en 2

Rang				In.tijd		Tijd
12.	Daan Zwertbroek		HZ&PC Heerenveen	3:03.96	199900463	3:07.64
	50m: 43.76	200m: 3:07.64				
DIS	Jurrian Buitenhuis		Aquapoldro	3:33.70	9901967	3:26.08
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn</i>					
	50m: 46.86	200m: 3:26.08				

Junioren 3 en 4

1.	Joshua van den Elzen		Aquapoldro	2:28.68	9602423	2:24.41
	50m: 30.65	200m: 2:24.41				
2.	Allard Veenstra		HZ&PC Heerenveen	2:33.38	199703453	2:31.33
	50m: 32.45	200m: 2:31.33				
3.	Mathijs Mulder		HZ&PC Heerenveen	2:37.41	199700071	2:34.04
	50m: 31.57	200m: 2:34.04				
4.	Nick Koetsier		Noord Veluwe	2:56.95	9704237	2:50.48
	50m: 38.55	200m: 2:50.48				
5.	Martin Wenderich		Aquapoldro	2:54.65	9700961	2:52.10
	50m: 39.57	200m: 2:52.10				
6.	Jelmar van Unen		Noord Veluwe	NT	9604747	3:08.98
	50m: 46.70	200m: 3:08.98				
7.	Carlin Graham		De Houtrib	3:06.86	199704241	3:12.67
	50m: 44.00	200m: 3:12.67				
DIS	Andries Swager		Zuiderzeezwemmers	3:27.13	9700997	3:25.89
	<i>RF - Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>					
	50m: 45.23	200m: 3:25.89				

Jeugd 1 en 2

1.	Marco Uppelschoten		De Houtrib	2:16.34	199500375	2:18.54
	50m: 31.64	200m: 2:18.54				
2.	Thomas Meijer		Aquapoldro	2:18.60	9402321	2:23.29
	50m: 31.60	200m: 2:23.29				
3.	Daan de Jong		Noord Veluwe	2:29.17	9400929	2:31.48
	50m: 30.83	200m: 2:31.48				
4.	Sander Akkerman		HZ&PC Heerenveen	2:28.26	199501527	2:35.40
	50m: 31.30	200m: 2:35.40				
5.	Marc de Vries		HZ&PC Heerenveen	2:44.60	199500381	2:41.54
	50m: 34.40	200m: 2:41.54				
6.	Mike van de Streek		Noord Veluwe	2:38.76	9500577	2:44.26
	50m: 34.00	200m: 2:44.26				
7.	Hendry Beltman		Noord Veluwe	3:10.64	9406259	3:03.63
	50m: 38.08	200m: 3:03.63				

Senioren 1 en ouder

1.	Robbin Schuchmann		Aquapoldro	2:23.08	9306833	2:18.45
	50m: 30.70	200m: 2:18.45				
2.	Marvin Santana Sanz		De Houtrib	2:26.29	199302657	2:25.46
	50m: 30.38	200m: 2:25.46				
3.	Gerard Eghuizen		HZ&PC Heerenveen	2:53.04	197400197	2:35.08
	50m: 33.51	200m: 2:35.08				

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 4, Heren, 200m wisselslag, Senioren 1 en ouder

Rang					In.tijd		Tijd
4.	Chris Roovers			De Houtrib	3:10.00	196901623	2:49.23
	50m: 32.39	200m: 2:49.23					
5.	Otto Zeijpveld			Aquapoldro	3:00.00	5800497	2:51.84
	50m: 36.46	200m: 2:51.84					
6.	Marius Ros			Zcnf34	2:49.62	195900779	2:57.41
	50m: 37.18	200m: 2:57.41					

Programmanr. 5 Meisjes, 200m vrije slag Minioren 3 en 4
8-10-2011 - 17:35 Resultaten

Programmanr. 6 Jongens, 200m vrije slag Minioren 3 en 4
8-10-2011 - 17:35 Resultaten

Programmanr. 7 Meisjes, 400m vrije slag Minioren 5 en Junioren 1
8-10-2011 - 17:35 Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Irith Buursma			HZ&PC Heerenveen	5:59.67	200001648	5:57.70
	100m: 1:22.04	200m: 2:53.89	400m: 5:57.70				
2.	Sanne Hoving			HZ&PC Heerenveen	NT	200003332	7:12.54
	100m: 1:42.39	200m: 3:31.89	400m: 7:12.54				
NG	Anna Harbers			HZ&PC Heerenveen	5:50.00	200001250	

Programmanr. 8 Jongens, 400m vrije slag Minioren 5 en 6
8-10-2011 - 17:40 Resultaten

Programmanr. 9 Dames, 800m vrije slag Junioren 2 en ouder
8-10-2011 - 17:40 Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
Junioren 2 en 3							
1.	Tamara Maassen			Aquapoldro	10:49.36	9801270	10:36.90
	200m: 2:33.93	400m: 5:16.31	800m: 10:36.90				
2.	Blanca de Louw			Aquapoldro	11:27.86	9801268	11:09.45
	200m: 2:43.70	400m: 5:34.02	800m: 11:09.45				
3.	Felicia Swets			Aquapoldro	11:19.66	9801272	11:14.62
	200m: 2:41.85	400m: 5:34.53	800m: 11:14.62				
4.	Maaike Past			Aquapoldro	12:19.79	9901598	11:41.45
	200m: 2:48.87	400m: 5:47.45	800m: 11:41.45				
5.	Sanne Ditzel			Aquapoldro	12:02.00	9901092	11:51.06
	200m: 2:53.51	400m: 5:53.45	800m: 11:51.06				
6.	Hanna van Keulen			Noord Veluwe	NT	9803050	11:57.96
	200m: 2:53.81	400m: 5:56.54	800m: 11:57.96				
7.	Dagmar Kruik			Zuiderzeewemmers	13:28.00	9800008	12:03.11
	200m: 2:58.20	400m: 6:04.26	800m: 12:03.11				

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 9, Meisjes, 800m vrije slag, Junioren 2 en 3

Rang					In.tijd		Tijd
8.	Suzan Heurneman			Aquapoldro	NT	9804874	12:27.47
	200m: 3:03.37	400m: 6:15.29	800m: 12:27.47				
9.	Julia Keijzer			Zuiderzeewemmers	13:19.50	9804016	12:27.83
	200m: 3:07.86	400m: 6:19.42	800m: 12:27.83				
10.	Sophie van Hunen			Aquapoldro	12:55.50	9802152	12:36.54
	200m: 3:01.57	400m: 6:12.56	800m: 12:36.54				
11.	Annemarie ten Have			Zuiderzeewemmers	13:20.00	9802662	12:43.56
	200m: 3:03.98	400m: 6:18.33	800m: 12:43.56				
12.	Sofie Lamens			De Houtrib	13:21.80	199800778	12:46.17
	200m: 3:05.77	400m: 6:21.61	800m: 12:46.17				
13.	Mayli Berenschot			Aquapoldro	NT	9904434	14:03.19
	200m: 3:21.81	400m: 6:57.25	800m: 14:03.19				
14.	Irene Hanse			Zuiderzeewemmers	14:00.00	9801496	14:29.74
	200m: 3:35.80	400m: 7:14.67	800m: 14:29.74				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis			HZ&PC Heerenveen	12:27.64	199901084	

Jeugd 1 en 2

1.	Desiree Vedder			HZ&PC Heerenveen	10:36.73	199600864	10:16.72
	200m: 2:28.00	400m: 5:06.04	800m: 10:16.72				
2.	Esther Kuhlman			Aquapoldro	10:52.23	9601678	10:35.02
	200m: 2:32.70	400m: 5:15.09	800m: 10:35.02				
3.	Leandra Vedder			HZ&PC Heerenveen	12:25.16	199600866	10:44.08
	200m: 2:34.93	400m: 5:20.45	800m: 10:44.08				
4.	Esmee Kleine			Noord Veluwe	11:29.60	9604714	11:04.82
	200m: 2:40.10	400m: 5:29.45	800m: 11:04.82				
5.	Aniek Bergsma			HZ&PC Heerenveen	NT	199601088	11:14.76
	200m: 2:45.00	400m: 5:37.02	800m: 11:14.76				
6.	Julia Zwertbroek			HZ&PC Heerenveen	12:48.93	199600950	11:15.94
	200m: 2:49.41	400m: 5:43.32	800m: 11:15.94				
7.	Milou Uitslag			Noord Veluwe	11:35.89	9602654	11:29.68
	200m: 2:49.24	400m: 5:46.18	800m: 11:29.68				
8.	Merel Jansen			Aquapoldro	13:09.16	9703496	12:03.70
	200m: 3:01.73	400m: 6:08.13	800m: 12:03.70				
9.	Chantal Mulders			Zuiderzeewemmers	12:10.36	9702166	12:07.80
	200m: 2:54.89	400m: 6:04.92	800m: 12:07.80				
10.	Esther Gerritzen			De Houtrib	12:37.88	199600958	12:43.81
	200m: 3:03.88	400m: 6:21.55	800m: 12:43.81				
11.	Annelies Geradts			Aquapoldro	NT	9705600	12:44.82
	200m: 3:04.00	400m: 6:18.23	800m: 12:44.82				
12.	Karin Slotboom			Zuiderzeewemmers	13:45.00	9600246	12:51.66
	200m: 3:09.99	400m: 6:29.76	800m: 12:51.66				
13.	Lara van de Beek			Aquapoldro	NT	9705854	12:52.29
	200m: 3:04.02	400m: 6:19.54	800m: 12:52.29				
14.	Maudy Ruiten			Zuiderzeewemmers	13:48.91	9600502	13:18.68
	200m: 3:09.12	400m: 6:33.01	800m: 13:18.68				
15.	Jose Beltman			Noord Veluwe	13:56.67	9704132	14:01.75
	200m: 3:18.69	400m: 6:54.30	800m: 14:01.75				
16.	Tessa Heinsius			HZ&PC Heerenveen	17:43.73	199703610	14:04.80
	200m: 3:16.73	400m: 6:53.95	800m: 14:04.80				

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 9, Meisjes, 800m vrije slag, Jeugd 1 en 2

Rang					In.tijd		Tijd
AFGEM	Manon van Veluw			Zuiderzeewemmers	12:42.22	9600340	
AFGEM	Rianne Hesse			Aquapoldro	11:33.60	9703494	
Senioren 1 en ouder							
1.	Wendan Poelstra			HZ&PC Heerenveen	9:48.48	199102496	9:36.51
	200m: 2:21.32	400m: 4:47.47		800m: 9:36.51			
2.	Marjolein Maris			De Houtrib	10:13.73	199400210	9:59.02
	200m: 2:24.73	400m: 4:54.73		800m: 9:59.02			
3.	Aimée Groenveld			De Houtrib	10:33.36	199503394	10:16.72
	200m: 2:25.94	400m: 4:58.10		800m: 10:16.72			
4.	Hjordis Wagenaar			HZ&PC Heerenveen	NT	199502170	10:29.24
	200m: 2:31.91	400m: 5:13.21		800m: 10:29.24			
5.	Nanda de Vries			HZ&PC Heerenveen	10:31.28	199204328	10:31.64
	200m: 2:28.57	400m: 5:08.40		800m: 10:31.64			
6.	Irmgard van Weeghel			Noord Veluwe	11:13.26	9204834	10:46.95
	200m: 2:34.86	400m: 5:17.23		800m: 10:46.95			
7.	Mariska Gach			Zuiderzeewemmers	11:16.68	9501760	10:57.77
	200m: 2:39.74	400m: 5:28.02		800m: 10:57.77			
8.	Myrthe Sijtsma			HZ&PC Heerenveen	10:36.38	199502706	11:05.76
	200m: 2:39.73	400m: 5:28.45		800m: 11:05.76			
9.	Kelly de Jong			HZ&PC Heerenveen	12:16.88	199501920	11:08.68
	200m: 2:39.16	400m: 5:31.29		800m: 11:08.68			
10.	Lieveke van den Elshout			De Houtrib	11:36.54	199407148	11:16.39
	200m: 2:34.02	400m: 5:35.39		800m: 11:16.39			
11.	Isolde de Louw			Aquapoldro	10:53.23	9503008	11:21.78
	200m: 2:41.03	400m: 5:33.83		800m: 11:21.78			
12.	Melina van Unen			Noord Veluwe	11:34.70	9404080	11:29.74
	200m: 2:48.55	400m: 5:46.72		800m: 11:29.74			
13.	Melissa de Vries			De Houtrib	11:59.42	199305080	12:22.26
	200m: 2:54.61	400m: 6:03.86		800m: 12:22.26			
14.	Mascha Mannak			Aquapoldro	12:08.23	9501270	12:55.80
	200m: 3:05.60	400m: 6:23.42		800m: 12:55.80			
15.	Jessica Stolp			De Houtrib	12:44.64	199406012	13:18.32
	200m: 3:07.64	400m: 6:31.00		800m: 13:18.32			
16.	Pernille Kruik			Zuiderzeewemmers	14:08.42	9501758	13:29.87
	200m: 3:14.21	400m: 6:43.10		800m: 13:29.87			
17.	Ineke Meijer			HZ&PC Heerenveen	14:02.63	195200034	13:54.20
	300m: 3:18.02	400m: 6:52.07		800m: 13:54.20			
AFGEM	Daphne Lamens			De Houtrib	12:55.39	199501082	
AFGEM	Eline Groen			Aquapoldro	12:26.94	9504720	
AFGEM	Chantal Nap			HZ&PC Heerenveen	10:04.51	198903004	

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 10
8-10-2011 - 19:15

Heren, 800m vrije slag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
Junioren 1 en 2							
1.	Frank Roovers			De Houtrib	9:27.51	199800219	9:19.23
	200m: 2:13.95	400m: 4:35.51		800m: 9:19.23			
2.	Fabian Boer			De Houtrib	10:38.10	199800509	10:35.70
	200m: 2:34.86	400m: 5:15.26		800m: 10:35.70			
3.	Denny Olde Agterhuis			HZ&PC Heerenveen	NT	199801253	10:51.29
	200m: 2:39.26	400m: 5:27.95		800m: 10:51.29			
4.	Jason Slijngard			De Houtrib	11:00.00	199801265	10:51.42
	200m: 2:35.60	400m: 5:22.29		800m: 10:51.42			
5.	Carlo Ruiz			HZ&PC Heerenveen	NT	199802549	10:56.34
	200m: 2:39.31	400m: 5:27.33		800m: 10:56.34			
6.	Niek Heethaar			Aquapoldro	NT	9900999	11:21.07
	200m: 2:45.82	400m: 5:37.10		800m: 11:21.07			
7.	Jelmer Meijer			HZ&PC Heerenveen	NT	199900177	11:31.67
	200m: 2:47.73	400m: 5:44.32		800m: 11:31.67			
8.	Mart Roks			Aquapoldro	NT	9801687	11:50.85
	200m: 2:51.18	400m: 5:52.42		800m: 11:50.85			
9.	Daan Zwertbroek			HZ&PC Heerenveen	NT	199900463	11:56.86
	200m: 2:55.20	400m: 5:59.02		800m: 11:56.86			
10.	Erwin Heinsius			HZ&PC Heerenveen	NT	199900695	11:58.26
	200m: 2:49.70	400m: 5:55.53		800m: 11:58.26			
11.	Vincent van Emous			Aquapoldro	NT	9802783	12:02.89
	200m: 2:55.86	400m: 5:58.95		800m: 12:02.89			
12.	Rob van Wier			HZ&PC Heerenveen	NT	199900697	12:03.57
	200m: 2:56.82	400m: 6:04.16		800m: 12:03.57			
13.	Martin Limpers			Aquapoldro	NT	9801505	12:07.91
	200m: 2:59.47	400m: 6:06.28		800m: 12:07.91			
14.	Dominique Dudink			De Houtrib	13:51.92	199902291	12:57.95
	200m: 2:59.63	400m: 6:18.66		800m: 12:57.95			
15.	Jurrian Buitenhuis			Aquapoldro	NT	9901967	13:29.76
	200m: 3:14.64	400m: 6:43.68		800m: 13:29.76			
Junioren 3 en 4							
1.	Frank de Graaf			Dwk	9:31.95	199602671	9:02.74
	200m: 2:09.54	400m: 4:26.71		800m: 9:02.74			
2.	Joshua van den Elzen			Aquapoldro	10:04.11	9602423	9:25.46
	200m: 2:16.18	400m: 4:39.63		800m: 9:25.46			
3.	Erik Pape			Noord Veluwe	10:26.67	9601669	9:28.80
	200m: 2:16.51	400m: 4:40.86		800m: 9:28.80			
4.	Vincent Visser			SG. Bolsward-Workum	NT	199700395	10:20.51
	200m: 2:32.36	400m: 5:10.95		800m: 10:20.51			
5.	Allard Veenstra			HZ&PC Heerenveen	NT	199703453	10:23.42
	200m: 2:32.29	400m: 5:12.60		800m: 10:23.42			
6.	Mathijs Mulder			HZ&PC Heerenveen	NT	199700071	10:35.91
	200m: 2:32.16	400m: 5:13.84		800m: 10:35.91			
7.	Martin Wenderich			Aquapoldro	11:45.04	9700961	11:20.51
	200m: 2:45.86	400m: 5:43.39		800m: 11:20.51			

20111008 lac periode 1 deel 1
Heerenveen, 8-10-2011

Programmanr. 10, Jongens, 800m vrije slag, Junioren 3 en 4

Rang					In.tijd		Tijd
8.	Nick Koetsier			Noord Veluwe	12:12.45	9704237	11:21.48
	200m: 2:44.26	400m: 5:40.36		800m: 11:21.48			
9.	Carlin Graham			De Houtrib	11:00.00	199704241	12:16.07
	200m: 2:56.31	400m: 6:03.33		800m: 12:16.07			
10.	Jelmar van Unen			Noord Veluwe	NT	9604747	12:22.85
	200m: 2:57.14	400m: 6:06.36		800m: 12:22.85			
11.	Danny Santana Sanz			De Houtrib	14:07.57	199700735	13:47.80
	200m: 3:18.05	400m: 6:49.87		800m: 13:47.80			
12.	Andries Swager			Zuiderzeezwemmers	15:14.83	9700997	14:55.39
	200m: 3:19.60	400m: 7:09.13		800m: 14:55.39			

Jeugd 1 en 2

1.	Marco Uppelschoten			De Houtrib	8:58.43	199500375	8:54.59
	200m: 2:09.82	400m: 4:26.50		800m: 8:54.59			
2.	Thomas Meijer			Aquapoldro	9:04.28	9402321	9:12.95
	200m: 2:10.87	400m: 4:30.36		800m: 9:12.95			
3.	Marc de Vries			HZ&PC Heerenveen	11:41.05	199500381	10:19.36
	200m: 2:28.89	400m: 5:06.20		800m: 10:19.36			
4.	Mike van de Streek			Noord Veluwe	11:11.41	9500577	10:21.13
	200m: 2:27.86	400m: 5:04.65		800m: 10:21.13			
5.	Sven de Brons			De Houtrib	11:26.02	199400013	11:45.86
	200m: 2:35.68	400m: 5:35.98		800m: 11:45.86			
6.	Hendry Beltman			Noord Veluwe	NT	9406259	12:59.76
	200m: 2:56.70	400m: 6:14.92		800m: 12:59.76			

Senioren 1 en ouder

1.	Robbin Schuchmann			Aquapoldro	10:17.95	9306833	9:26.34
	200m: 2:14.04	400m: 4:39.74		800m: 9:26.34			
2.	Marvin Santana Sanz			De Houtrib	9:47.31	199302657	9:44.82
	200m: 2:16.10	400m: 4:46.00		800m: 9:44.82			
3.	Marten de Groot			HZ&PC Heerenveen	9:54.04	195800149	9:49.98
	200m: 2:22.13	400m: 4:50.48		800m: 9:49.98			
4.	Marius Ros			Zcnf34	10:40.54	195900779	10:34.79
	200m: 2:33.81	400m: 5:14.34		800m: 10:34.79			
5.	Otto Zeijpveld			Aquapoldro	10:50.00	5800497	10:45.45
	200m: 2:36.26	400m: 5:22.95		800m: 10:45.45			
6.	Gerard Eghuizen			HZ&PC Heerenveen	12:38.27	197400197	11:24.64
	200m: 2:36.36	400m: 5:29.70		800m: 11:24.64			
7.	Chris Roovers			De Houtrib	10:20.00	196901623	11:39.20
	200m: 2:34.80	400m: 5:33.33		800m: 11:39.20			
8.	Adri Pasman			Zuiderzeezwemmers	14:12.67	6400573	12:54.42
	200m: 3:05.11	400m: 6:21.52		800m: 12:54.42			
9.	Jan van der Heide			HZ&PC Heerenveen	13:27.37	195100059	14:08.74
	200m: 3:13.80	400m: 6:49.77		800m: 14:08.74			

AFGEM Dennis Bos HZ&PC Heerenveen 9:07.26 199201965