

1 - Lac 2010-2011 deel 1

25-9-2010 - 16:45

Programmanr. 1 Dames, 200m wisselslag 12 jaar en ouder  
25-9-2010 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
juniores 2-3						
1.	Felicia Swets	Aquapoldro	2:54.37	9801272	35.51	2:49.10
2.	Blanca de Louw	Aquapoldro	2:54.54	9801268	39.55	2:52.68
3.	Tamara Maassen	Aquapoldro	2:57.55	9801270	40.16	2:57.26
4.	Rianne Hesse	Aquapoldro	3:12.95	9703494	41.06	3:10.00
5.	Chantal Mulders	Zuiderzeezwemmers	3:09.48	9702166	44.02	3:12.24
6.	Naomi Dudink	De Houtrib	3:10.76	9703520	41.73	3:13.50
7.	Dagmar Kruijk	Zuiderzeezwemmers	3:16.57	9800008	44.23	3:13.53
8.	Sophie van Hunen	Aquapoldro	3:24.73	9802152		3:15.80
9.	Merel Jansen	Aquapoldro	3:32.82	9703496		3:20.07
10.	Sofie Lamens	De Houtrib	3:31.10	9800778	43.95	3:23.98
11.	Carola Stuiver	HZ&PC Heerenveen	NT	9803444	50.39	3:24.23
12.	Julia Keijzer	Zuiderzeezwemmers	3:31.19	9804016	47.02	3:31.07

jeugd 1-2

1.	Cecily Sadowski	Aquapoldro	2:35.77	9500188	34.89	2:36.10
2.	Aimée Groenveld	De Houtrib	2:35.92	9503394	33.41	2:39.31
3.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:42.22	9600866	34.39	2:40.26
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:42.39	9600864	34.98	2:42.38
5.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:41.99	9502706	34.13	2:44.98
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:43.20	9502170	35.79	2:45.23
7.	Isolde de Louw	Aquapoldro	2:45.49	9503008	33.76	2:45.32
8.	Esther Kuhlman	Aquapoldro	2:40.20	9601678	36.00	2:46.45
9.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9501920	33.80	2:46.86
10.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:46.31	9501242	38.45	2:49.39
11.	Mariska Gach	Zuiderzeezwemmers	2:55.32	9501760	40.30	2:54.89
12.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:56.29	9500556	37.51	2:59.29
13.	Esmee Kleine	Noord Veluwe	3:11.45	9604714	43.29	3:02.98
14.	Zoë de Vroed	Aquapoldro	3:15.98	9604742	42.72	3:08.61
15.	Manon van Veluw	Zuiderzeezwemmers	3:12.64	9600340	44.45	3:10.73
16.	Eline Groen	Aquapoldro	3:12.58	9504720	47.92	3:18.54
17.	Mascha Mannak	Aquapoldro	3:16.95	9501270	44.20	3:18.86
18.	Anna Ombeng	Aquapoldro	3:21.36	9603980	43.36	3:21.80
19.	Daphne Lamens	De Houtrib	3:20.86	9501082	48.48	3:22.42
20.	Maudy Ruiters	Zuiderzeezwemmers	3:26.64	9600502	48.15	3:30.75
DIS	Esther Gerritzen	De Houtrib	3:10.79	9600958	45.70	3:19.14

*RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

senioren

1.	Danique Stoop	Zuiderzeezwemmers	2:27.86	9106956	30.17	2:27.30
2.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:25.53	9102496	31.57	2:27.36
3.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:26.22	8903004	31.73	2:31.42
4.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	2:36.21	9404736	33.82	2:36.82
5.	Sophie de Been	Aquapoldro	2:45.84	9405626	33.64	2:39.45
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:36.67	9204328	34.47	2:41.35
7.	Eline Vester	Noord Veluwe	2:48.26	9305728	35.36	2:45.82
8.	Iysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	NT	9204486		2:48.64
9.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeezwemmers	2:42.15	9204340	37.76	2:49.73
10.	Marloes van der Beek	Aquapoldro	2:42.80	9401364	35.10	2:52.48

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, senioren

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m	
11.	Irmgard van Weeghel	Noord Veluwe	2:52.00	9204834	40.92		3:02.80
12.	Melina van Unen	Noord Veluwe	3:03.22	9404080	41.70		3:03.82
13.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib	3:07.95	9407148	38.89		3:05.54
14.	Melissa de Vries	De Houtrib	3:05.13	9305080	42.44		3:06.78
AFGEM	Hanne Keijzer	Zuiderzeezwimmers	3:13.73	8503932			
AFGEM	Hitske Aspers	Zuiderzeezwimmers	2:55.18	9200050			
AFGEM	Lisanne Andeweg	Zuiderzeezwimmers	2:38.17	8800092			

Programmanr. 2  
25-9-2010

Heren, 200m wisselslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
juniores 1-2						
1.	Frank Roovers	De Houtrib	2:30.83	9800219	34.23	2:30.61
2.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	NT	9700071	33.73	2:45.79
3.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:55.03	9801235	35.51	2:51.45
4.	Martin Wenderich	Aquapoldro	3:00.08	9700961	38.79	2:56.12
5.	Fabian Boer	De Houtrib	3:01.70	9800509	38.64	2:56.54
6.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:11.28	9702251	41.19	3:02.00
7.	Nick Koetsier	Noord Veluwe	3:12.74	9704237	43.76	3:05.45
8.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:12.57	9701323	45.48	3:11.39
9.	Niels Ruiter	Zuiderzeezwimmers	3:42.37	9800439	48.51	3:30.32
juniores 3-4						
1.	Arjan Hanse	Zuiderzeezwimmers	2:18.62	9500657	29.70	2:20.48
2.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	2:23.22	9500375	33.95	2:23.73
3.	Joshua van den Elzen	Aquapoldro	2:31.39	9602423	32.65	2:29.99
4.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.26	9501527	33.73	2:37.23
5.	Arco Harink	Noord Veluwe	2:49.60	9503857	35.86	2:38.54
6.	Erik Pape	Noord Veluwe	2:44.51	9601669	36.54	2:40.89
7.	Mike van de Streek	Noord Veluwe	3:02.32	9500577	34.71	2:48.41
8.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:55.30	9500381	37.57	2:49.04
9.	Simon Boer	Noord Veluwe	NT	9505643	42.32	2:51.26
10.	Lennart Kampen	Zuiderzeezwimmers	3:00.00	9501033	39.33	3:05.83
jeugd 1-2						
1.	Thomas Meijer	Aquapoldro	2:22.24	9402321	31.64	2:21.34
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:19.57	9400195	29.08	2:21.91
3.	Brian van de Graaf	De Houtrib	2:23.13	9401653	31.80	2:24.57
4.	Robbin Schuchmann	Aquapoldro	2:23.08	9306833		2:25.02
5.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	2:28.54	9302657	32.72	2:29.31
6.	Jeroen Staakman	Aquapoldro	2:27.27	9404989	33.10	2:33.86
7.	Daan de Jong	Noord Veluwe	2:34.36	9400929	31.79	2:36.22
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:34.78	9305533	33.26	2:38.89
9.	Max Middelma	Aquapoldro	2:25.70	9301635	31.30	2:40.00
10.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	2:52.43	9401883	37.68	2:47.79
11.	Sven de Brons	De Houtrib	2:48.45	9400013	32.18	2:50.08
12.	Kevin van de Streek	Noord Veluwe	3:21.20	9302323	46.54	3:23.26

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 2, Heren, 200m wisselslag

senioren

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:13.49	9001961	29.26	2:16.80
2. Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	2:21.90	7907697	27.92	2:26.23
3. Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	2:14.86	8902201	26.61	2:34.11
4. Binne Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:37.33	8302155	33.39	2:41.57
5. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:18.32	9201965	27.86	2:44.39
6. Otto Zeijpveld	Aquapoldro	2:55.00	5800497	36.10	2:47.26
7. Marius Ros	Zcnf34	2:49.62	5900779	37.44	2:53.06

Programmanr. 3  
25-9-2010

Meisjes, 200m vrije slag

minioren 3-4  
Resultaten

Rang		In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	NT 0200438	48.36	1:58.29	3:06.29	4:16.39
2.	Jits Lente Bootsma	HZ&PC Heerenveen	NT 0201116	55.51	2:03.76	3:18.26	4:33.29
3.	Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	NT 0200436	50.08	2:05.78	3:30.25	4:41.35

Programmanr. 4  
25-9-2010

Jongens, 200m vrije slag

minioren 3-4  
Resultaten

Rang		In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Stefan Waalkens	De Houtrib	NT 0100611	45.70	1:41.02	2:38.70	3:31.16
2.	justin visser	HZ&PC Heerenveen	NT 0100337	45.54			3:36.48
3.	Edwin Versprille	Noord Veluwe	3:59.36 0100059	47.04			3:42.02
4.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	NT 0100789	48.48			3:58.67

Programmanr. 5  
25-9-2010

Meisjes, 400m vrije slag

minioren 5 en junioren 1  
Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd
1.	Ellen Geertsma	Zuiderzeezwemmers	6:30.65	9901540 <b>5:50.66</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 5:50.66
2.	Sanne Ditzel	Aquapoldro	6:12.76	9901092 <b>6:03.46</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 6:03.46
3.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	NT	0001250 <b>6:08.26</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 6:08.26
4.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	7:49.06	9901084 <b>6:22.51</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 6:22.51
5.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	8:06.41	9900732 <b>6:33.70</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 6:33.70
6.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	NT	9900926 <b>6:36.17</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 6:36.17
7.	Christien Iemburg	HZ&PC Heerenveen	NT	9903672 <b>6:45.80</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:
	100m:	200m:	300m:	400m: 6:45.80

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 5, Meisjes, 400m vrije slag, minioren 5 en junioren 1

Rang				In.tijd	Tijd
8.	Celeste Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	NT	0000442	<b>7:03.74</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:03.74
9.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	NT	0000846	<b>7:27.56</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:27.56
10.	Esmee Beld	Zuiderzeezwemmers	NT	0002544	<b>7:40.02</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:40.02
11.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	NT	0003332	<b>9:23.23</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	9:23.23

Programmanr. 6  
25-9-2010

Jongens, 400m vrije slag

minioren 5-6  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd
1.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	NT	9900695	<b>6:00.02</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:00.02
2.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	NT	9900463	<b>6:01.42</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:01.42
3.	Rick van de Streek	Noord Veluwe	6:30.86	9900215	<b>6:01.55</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:01.55
4.	Niek Heethaar	Aquapoldro	6:08.00	9900999	<b>6:09.87</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:09.87
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	NT	9900177	<b>6:15.76</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:15.76
6.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	NT	9900697	<b>6:25.36</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:25.36
7.	Frank Versprille	Noord Veluwe	6:44.37	9901073	<b>6:41.54</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:41.54
8.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	NT	9902091	<b>6:56.64</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	6:56.64
9.	Bas Franken	Noord Veluwe	NT	9901545	<b>7:06.80</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:06.80
10.	Ted Ruiters	Zuiderzeezwemmers	NT	0000047	<b>7:18.97</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:18.97
11.	Christof Woldendorp	Zuiderzeezwemmers	NT	0001703	<b>7:23.26</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:23.26
12.	Julian Kleine	Noord Veluwe	NT	0002531	<b>7:27.02</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:27.02

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 6, Jongens, 400m vrije slag, minioren 5-6

Rang				In.tijd	Tijd
13.	Thomas Stuiver	HZ&PC Heerenveen		NT 0001723	<b>7:42.91</b>
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m:	200m:	300m:	400m:	7:42.91
AFGEM	Ferdinand Bottema	HZ&PC Heerenveen		NT 9902703	

Programmanr. 7  
25-9-2010

Dames, 800m vrije slag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd
juniores 2-3					
1.	Tamara Maassen	Aquapoldro		11:45.04 9801270	<b>11:32.32</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:32.32
2.	Rianne Hesse	Aquapoldro		11:53.95 9703494	<b>11:47.26</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:47.26
3.	Blanca de Louw	Aquapoldro		NT 9801268	<b>11:54.58</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:54.58
4.	Felicia Swets	Aquapoldro		12:33.73 9801272	<b>12:04.75</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	12:04.75
5.	Chantal Mulders	Zuiderzeewemmers		12:53.26 9702166	<b>12:43.29</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	12:43.29
6.	Merel Jansen	Aquapoldro		NT 9703496	<b>13:09.16</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:09.16
7.	Dagmar Kruik	Zuiderzeewemmers		14:02.36 9800008	<b>13:28.00</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:28.00
8.	Sophie van Hunen	Aquapoldro		NT 9802152	<b>13:28.39</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:28.39
9.	Naomi Dudink	De Houtrib		NT 9703520	<b>13:31.06</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:31.06

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 7, Meisjes, 800m vrije slag, junioren 2-3

Rang				In.tijd		Tijd
10.	Carola Stuiver		HZ&PC Heerenveen	NT	9803444	<b>13:42.92</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:42.92
11.	Sofie Lamens		De Houtrib	14:24.60	9800778	<b>13:42.98</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:42.98
12.	Julia Keijzer		Zuiderzeezwemmers	15:04.70	9804016	<b>14:02.40</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	14:02.40

jeugd 1-2

1.	Denise van Ark		Aquapoldro	NT	9604800	<b>10:09.74</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:09.74
2.	Desiree Vedder		HZ&PC Heerenveen	10:45.78	9600864	<b>10:28.70</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:28.70
3.	Aimée Groenveld		De Houtrib	10:38.67	9503394	<b>10:37.08</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:37.08
4.	Myrthe Sijtsema		HZ&PC Heerenveen	10:36.38	9502706	<b>10:37.81</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:37.81
5.	Cecily Sadowski		Aquapoldro	10:13.02	9500188	<b>10:41.14</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:41.14
6.	Hjordis Wagenaar		HZ&PC Heerenveen	NT	9502170	<b>10:49.70</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:49.70
7.	Isolde de Louw		Aquapoldro	11:09.04	9503008	<b>10:53.23</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:53.23
8.	Leandra Vedder		HZ&PC Heerenveen	12:25.16	9600866	<b>11:01.07</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:01.07

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 7, Meisjes, 800m vrije slag, jeugd 1-2

Rang				In.tijd		Tijd
9.	Kelly de Jong		HZ&PC Heerenveen	12:16.88	9501920	<b>11:06.57</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:06.57
10.	Stefanie Twisker		De Houtrib	11:27.45	9606188	<b>11:13.23</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:13.23
11.	Mariska Gach		Zuiderzeewemmers	11:44.75	9501760	<b>11:16.68</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:16.68
12.	Esther Kuhlman		Aquapoldro	10:52.23	9601678	<b>11:19.76</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:19.76
13.	Esmee Kleine		Noord Veluwe	11:39.94	9604714	<b>11:31.23</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:31.23
14.	Nynke Dijkstra		HZ&PC Heerenveen	11:40.44	9501242	<b>11:43.92</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:43.92
15.	Eline Groen		Aquapoldro	12:51.48	9504720	<b>12:26.94</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:26.94
16.	Mascha Mannak		Aquapoldro	12:08.23	9501270	<b>12:39.57</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:39.57
17.	Manon van Veluw		Zuiderzeewemmers	12:55.39	9600340	<b>12:42.22</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:42.22
18.	Zoë de Vroed		Aquapoldro	12:45.48	9604742	<b>12:44.03</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:44.03
19.	Daphne Lamens		De Houtrib	12:59.57	9501082	<b>12:55.39</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:55.39
20.	Esther Gerritzen		De Houtrib	12:37.88	9600958	<b>13:12.41</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:12.41

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 7, Meisjes, 800m vrije slag, jeugd 1-2

Rang				In.tijd		Tijd
21.	Anna Ombeng		Aquapoldro	13:33.75	9603980	<b>13:42.54</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:42.54
22.	Maudy Ruiters		Zuiderzeezwemmers	14:09.54	9600502	<b>14:31.07</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	14:31.07
AFGEM	Pernille Kruik		Zuiderzeezwemmers	14:36.54	9501758	
senioren						
1.	Wendan Poelstra		HZ&PC Heerenveen	9:41.36	9102496	<b>9:49.28</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:49.28
2.	Danique Stoop		Zuiderzeezwemmers	10:18.43	9106956	<b>10:09.48</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:09.48
3.	Lisanne Andeweg		Zuiderzeezwemmers	10:06.57	8800092	<b>10:18.32</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:18.32
4.	Nanda de Vries		HZ&PC Heerenveen	9:53.51	9204328	<b>10:19.96</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:19.96
5.	Chantal Nap		HZ&PC Heerenveen	10:04.51	8903004	<b>10:22.51</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:22.51
6.	Karin Dijk van		HZ&PC Heerenveen	10:15.81	8600850	<b>10:35.42</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:35.42
7.	Danielle Boer de		HZ&PC Heerenveen	10:54.32	9404736	<b>10:40.88</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:40.88
8.	Marjolein Maris		De Houtrib	10:43.36	9400210	<b>10:45.02</b>
	50m: 5:17.36	5:17.36	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	750m:	
	150m:	350m:	550m:	800m:	10:45.02	
	200m:	400m:	600m:			
9.	Iysbeth Wiersma		HZ&PC Heerenveen	NT	9204486	<b>10:56.70</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:56.70

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 7, Dames, 800m vrije slag, senioren

Rang				In.tijd		Tijd
10.	Eline Vester	Noord Veluwe		11:16.14	9305728	<b>11:02.27</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:02.27
11.	Marloes van der Beek	Aquapoldro		10:47.73	9401364	<b>11:04.95</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:04.95
12.	Sophie de Been	Aquapoldro		11:35.86	9405626	<b>11:05.61</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:05.61
13.	Irmgard van Weeghel	Noord Veluwe		11:17.60	9204834	<b>11:20.87</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:20.87
14.	Melina van Unen	Noord Veluwe		11:41.98	9404080	<b>11:41.83</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:41.83
15.	Melissa de Vries	De Houtrib		12:01.42	9305080	<b>12:08.26</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:08.26
16.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib		12:06.26	9407148	<b>12:09.82</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:09.82
17.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeezwemmers		10:52.11	9204340	<b>13:00.02</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:00.02
18.	Jessica Stolp	De Houtrib		12:44.64	9406012	<b>13:03.23</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:03.23
19.	Pia Molen van der	HZ&PC Heerenveen		13:14.90	6000116	<b>13:13.92</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:13.92
20.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen		14:41.98	5200034	<b>14:15.26</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	14:15.26
21.	Betsie Klompmaker	De Hokseberg		16:32.27	5900200	<b>16:34.58</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	16:34.58

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 7, Dames, 800m vrije slag, senioren

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Hanne Keijzer	Zuiderzeezwemmers	12:53.76	8503932	
AFGEM	Hitske Aspers	Zuiderzeezwemmers	12:00.02	9200050	

Programmanr. 8  
25-9-2010

Heren, 800m vrije slag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
juniores 1-2					
1.	Frank Roovers	De Houtrib	9:48.39	9800219	<b>9:34.73</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	9:34.73
2.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	NT	9700071	<b>11:06.32</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:06.32
3.	Fabian Boer	De Houtrib	11:47.71	9800509	<b>11:18.10</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:18.10
4.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	NT	9801235	<b>11:33.64</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:33.64
5.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	12:11.23	9702251	<b>11:42.45</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:42.45
6.	Martin Wenderich	Aquapoldro	11:49.32	9700961	<b>11:54.04</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:54.04
7.	Nick Koetsier	Noord Veluwe	NT	9704237	<b>12:28.78</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	12:28.78
8.	Niels Ruiter	Zuiderzeezwemmers	NT	9800439	<b>14:05.02</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	14:05.02
9.	Danny Santana Sanz	De Houtrib	NT	9700735	<b>14:29.70</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:	
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	150m:	350m:	550m:	750m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	14:29.70

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 8, Jongens, 800m vrije slag, junioren 1-2

Rang					In.tijd	Tijd
10.	Andries Swager	Zuiderzeezwemmers		NT	9700997	<b>15:30.42</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	15:30.42

junioren 3-4

1.	Marco Uppelschoten	De Houtrib		9:33.32	9500375	<b>9:11.80</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:11.80
2.	Arjan Hanse	Zuiderzeezwemmers		9:50.00	9500657	<b>9:54.67</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:54.67
3.	Arco Harink	Noord Veluwe		11:08.39	9503857	<b>10:09.10</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:09.10
4.	Joshua van den Elzen	Aquapoldro		10:37.93	9602423	<b>10:10.58</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:10.58
5.	Erik Pape	Noord Veluwe		10:52.07	9601669	<b>10:31.99</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:31.99
6.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen		12:30.11	9501527	<b>10:38.03</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:38.03
7.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen		11:15.16	9500381	<b>10:52.97</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:52.97
8.	Mike van de Streek	Noord Veluwe		12:06.78	9500577	<b>11:11.41</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:11.41
9.	Simon Boer	Noord Veluwe		11:14.78	9505643	<b>11:42.00</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:42.00
10.	Lennart Kampen	Zuiderzeezwemmers		12:00.00	9501033	<b>12:47.57</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	12:47.57

Lac 2010-2011 deel 1  
Heerenveen, 25.9.2010

Programmanr. 8, Heren, 800m vrije slag

jeugd 1-2

1.	Thomas Meijer		Aquapoldro	9:21.04	9402321	<b>9:04.28</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:04.28
		4:34.28				
2.	Maxim Veldhuis		HZ&PC Heerenveen	9:52.08	9400195	<b>9:34.29</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:34.29
		4:41.07				
3.	Max Middelma		Aquapoldro	11:46.93	9301635	<b>9:37.11</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:37.11
		5:45.58				
4.	Marvin Santana Sanz		De Houtrib	9:47.67	9302657	<b>9:47.31</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:47.31
		4:48.91				
5.	Jeroen Staakman		Aquapoldro	9:35.31	9404989	<b>9:50.92</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:50.92
		4:53.95				
6.	Brian van de Graaf		De Houtrib	9:37.73	9401653	<b>9:55.32</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	9:55.32
		4:54.86				
7.	Robbin Schuchmann		Aquapoldro	10:19.73	9306833	<b>10:17.95</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:17.95
		5:05.10				
8.	Matthijs Ganzevoort		HZ&PC Heerenveen	10:39.12	9305533	<b>10:44.42</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:44.42
		5:15.76				
9.	Daan de Jong		Noord Veluwe	10:49.02	9400929	<b>10:52.95</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	10:52.95
		5:21.23				
10.	Jacob Sikkes		HZ&PC Heerenveen	NT	9401883	<b>11:28.07</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:28.07
		5:33.00				
11.	Sven de Brons		De Houtrib	11:26.02	9400013	<b>11:42.10</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	11:42.10
		5:35.60				
12.	Kevin van de Streek		Noord Veluwe	13:53.13	9302323	<b>13:51.20</b>
	50m:	250m:	450m:		650m:	
	100m:	300m:	500m:		700m:	
	150m:	350m:	550m:		750m:	
	200m:	400m:	600m:		800m:	13:51.20
		6:45.02				

Programmanr. 8, Heren, 800m vrije slag

senioren

1.	Jelmer Meijer		HZ&PC Heerenveen	9:13.70	9001961	<b>9:30.63</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	9:30.63	
2.	Dennis Mooij		HZ&PC Heerenveen	9:20.67	8902201	<b>9:58.02</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	9:58.02	
3.	Erik van der Heide		Zuiderzeezwemmers	10:03.67	8801337	<b>9:59.32</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	9:59.32	
4.	Richard Koehoorn		HZ&PC Heerenveen	9:59.59	7907697	<b>10:05.44</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	10:05.44	
5.	Otto Zeijpveld		Aquapoldro	10:39.67	5800497	<b>10:30.37</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	10:30.37	
6.	Marius Ros		Zcnf34	10:44.48	5900779	<b>10:43.37</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	10:43.37	
7.	Edzo Huisman		Aquapoldro	11:31.32	6301029	<b>11:29.07</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:29.07	
8.	Binne Veenstra		HZ&PC Heerenveen	10:56.40	8302155	<b>11:45.04</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:45.04	
9.	Pieter Ponne		HZ&PC Heerenveen	12:59.59	7600749	<b>12:49.28</b>
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:	12:49.28	
DIS	Dennis Bos		HZ&PC Heerenveen	9:07.26	9201965	
	<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd. (meer dan twee slagen: geen tijden noteren)</i>					
	50m:	250m:	450m:	650m:		
	100m:	300m:	500m:	700m:		
	150m:	350m:	550m:	750m:		
	200m:	400m:	600m:	800m:		