

LAC Almelo deel 4
Almelo, 22-4-2018

Programmanr. 1 22-4-2018	Meisjes, 400m vrije slag	Meisjes Minioren 3 en 4 Resultaten
-----------------------------	--------------------------	---------------------------------------

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Programmanr. 2 22-4-2018					
Jongens, 400m vrije slag					
Jongens Minioren 3 en 4 Resultaten					

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Programmanr. 3 22-4-2018					
Meisjes, 800m vrije slag					
Meisjes Minioren 5 Junioren 1 Resultaten					

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Leyona Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	NT 200700010	11:51.94	321
	100m: 1:19.33	1:19.33 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:46.34	1:27.01 400m: 5:47.32	600m:	800m: 11:51.94	
2.	Heleen Broshuis	WS Twente 1	12:32.12 200701510	12:06.63	302
	100m: 1:26.95	1:26.95 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:58.97	1:32.02 400m: 6:05.68	600m:	800m: 12:06.63	
3.	Marlies Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	13:58.29 200601046	12:07.71	300
	100m: 1:26.64	1:26.64 300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:02.74	1:36.10 400m: 6:06.16	600m:	800m: 12:07.71	
4.	Barbara Broekhuis	WS Twente 1	12:20.39 200700880	12:08.19	300
	100m: 1:25.28	1:25.28 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:57.50	1:32.22 400m: 6:03.86	600m:	800m: 12:08.19	
5.	Joelle Kagenaar	Zignea	NT 200600070	14:16.32	184
	100m: 1:32.03	1:32.03 300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:19.09	1:47.06 400m: 7:00.80	600m:	800m: 14:16.32	

Programmanr. 4 22-4-2018	Jongens, 800m vrije slag	Jongens Minioren 5 en 6 Resultaten
-----------------------------	--------------------------	---------------------------------------

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Storm Tolsma	Zignea	12:41.16 200600277	11:45.52	263
	100m: 1:19.64	1:19.64 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:47.05	1:27.41 400m: 5:45.73	600m:	800m: 11:45.52	
AFGEM	Sil Wernsen	Zignea	14:51.89 200600415		

Programmanr. 5 22-4-2018	Dames, 1500m vrije slag	Dames Senioren Open Resultaten
-----------------------------	-------------------------	-----------------------------------

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Ismay Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	19:44.00 200400622	18:26.08	586
	100m: 1:09.32	1:09.32 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:23.50	1:14.18 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 18:26.08	
	400m: 4:54.11	800m: 9:52.96	1200m:		
2.	Tessa Sportel	Dedemsvaart-AC	NT 200401644	20:53.22	403
	100m: 1:16.48	1:16.48 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:38.50	1:22.02 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:53.22	
	400m: 5:25.09	800m: 11:04.80	1200m:		
3.	Aleid te Velthuis	Dedemsvaart-AC	21:08.06 200401470	20:53.68	402
	100m: 1:13.70	1:13.70 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:35.12	1:21.42 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:53.68	
	400m: 5:23.99	800m: 11:02.28	1200m:		
4.	Abri Wiersma	Zignea	24:44.09 200403854	22:49.37	309
	100m: 1:21.73	1:21.73 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:50.25	1:28.52 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 22:49.37	
	400m: 5:53.15	800m: 12:05.40	1200m:		

LAC Almelo deel 4
Almelo, 22-4-2018

Programmanr. 5, Dames, 1500m vrije slag, Dames Senioren Open

rang	naam	vereniging		intijd		tijd	RT
5.	Famke Wernsen	Zignea		24:29.46	200400288	23:01.17	301
	100m:	1:23.01	1:23.01	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:53.11	1:30.10	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:01.17
	400m:	5:54.83		800m:	1200m:		
6.	Iris Welhuis	Dedemsvaart-AC		NT	200403678	23:34.83	280
	100m:	1:27.29	1:27.29	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:01.56	1:34.27	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:34.83
	400m:	6:14.03		800m:	1200m:		
7.	Annet Hartholt	Dedemsvaart-AC		NT	200401646	23:44.20	274
	100m:	1:26.91	1:26.91	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:02.57	1:35.66	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:44.20
	400m:	6:14.42		800m:	1200m:		
8.	Nienke Koopman	Zignea		NT	200403852	23:53.46	269
	100m:	1:24.08	1:24.08	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:57.32	1:33.24	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:53.46
	400m:	6:10.01		800m:	1200m:		
9.	Ilona Kosse	Dedemsvaart-AC		NT	200401966	24:19.92	255
	100m:	1:29.45	1:29.45	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:04.39	1:34.94	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	24:19.92
	400m:	6:17.10		800m:	1200m:		
AFGEM	Iris Kootstra	Dedemsvaart-AC		NT	200404424		

Programmanr. 6
22-4-2018

Heren, 1500m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging		intijd		tijd	RT
1.	Niek Heethaar	Dwk		17:39.69	199900999	16:50.60	640
	100m:	59.59	59.59	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:06.36	1:06.77	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	16:50.60
	400m:	4:21.45		800m:	1200m:		
2.	Ruben Koek	Dwk		NT	199701187	18:05.61	516
	100m:	1:06.02	1:06.02	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:17.24	1:11.22	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	18:05.61
	400m:	4:43.09		800m:	1200m:		
3.	Rick de Kreek	Dwk		NT	200400201	20:24.48	360
	100m:	1:13.75	1:13.75	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:34.49	1:20.74	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	20:24.48
	400m:	5:18.66		800m:	1200m:		
4.	Rolf ter Keurs	Z&PV de Veene		NT	200500137	20:43.07	344
	100m:	1:12.62	1:12.62	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:34.14	1:21.52	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	20:43.07
	400m:	5:23.00		800m:	1200m:		
5.	Dennis Mosterman	Dedemsvaart-AC		NT	200501283	22:23.76	272
	100m:	1:20.71	1:20.71	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:47.30	1:26.59	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:23.76
	400m:	5:44.35		800m:	1200m:		
6.	Jan Julkowski	Zignea		NT	200500275	25:15.46	190
	100m:	1:27.67	1:27.67	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:06.61	1:38.94	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:15.46
	400m:	6:30.36		800m:	1200m:		
7.	Tamas Tolsma	Zignea		NT	200500075	25:29.68	185
	100m:	1:25.37	1:25.37	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:05.18	1:39.81	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:29.68
	400m:	6:29.46		800m:	1200m:		

LAC Almelo deel 4
Almelo, 22-4-2018

Programmanr. 7
22-4-2018

Dames, 2000m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Michelle Zomerdijk	Dedemsvaart-AC	25:27.17	200003196	25:22.79
	100m: 1:10.14	1:10.14	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:25.50	1:15.36	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:02.70	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 4:58.38	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 19:00.50	2000m: 25:22.79
2.	Alessia Sluis	Dedemsvaart-AC	NT	200300896	26:26.65
	100m: 1:14.22	1:14.22	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:33.60	1:19.38	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:35.85	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:14.72	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 19:57.79	2000m: 26:26.65
3.	Eline Dankelman	Dedemsvaart-AC	NT	200204804	26:55.13
	100m: 1:12.13	1:12.13	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:32.89	1:20.76	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:38.54	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:14.48	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 20:19.48	2000m: 26:55.13
4.	Nike Tolsma	Zignea	NT	200300336	26:58.22
	100m: 1:11.48	1:11.48	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:30.47	1:18.99	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:36.53	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:12.30	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 20:08.30	2000m: 26:58.22
5.	Stéphanie Bergsma	Dedemsvaart-AC	27:10.78	199203374	27:08.97
	100m: 1:10.70	1:10.70	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:29.24	1:18.54	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:36.13	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:10.16	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 20:16.60	2000m: 27:08.97
6.	Meghan Mulder	Dedemsvaart-AC	NT	200301734	27:41.61
	100m: 1:16.70	1:16.70	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:37.03	1:20.33	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:51.95	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:21.12	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 20:43.28	2000m: 27:41.61
7.	Kayleigh Westenberg	Z&PV de Veene	27:39.04	200004064	27:49.09
	100m: 1:13.15	1:13.15	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:32.82	1:19.67	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:49.91	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:16.37	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 20:47.61	2000m: 27:49.09
8.	Chantal Odink	Dedemsvaart-AC	NT	200304574	27:50.29
	100m: 1:14.97	1:14.97	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:37.98	1:23.01	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:58.63	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:24.94	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 20:50.31	2000m: 27:50.29
9.	Nova Wiersma	Zignea	28:23.84	200105550	29:29.32
	100m: 1:20.52	1:20.52	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:48.48	1:27.96	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 11:41.38	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:46.42	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 22:22.52	2000m: 29:29.32
10.	Iris Zandvoort	Z&PV de Veene	31:12.44	200202274	30:00.04
	100m: 1:18.47	1:18.47	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:45.31	1:26.84	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 11:43.09	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:41.55	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 22:24.48	2000m: 30:00.04
11.	Bonne Wiersma	Zignea	NT	200303940	31:27.79
	100m: 1:20.38	1:20.38	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:49.86	1:29.48	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 12:07.21	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 5:52.83	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 23:26.77	2000m: 31:27.79
12.	Ellen van Balderen	Z&PV de Veene	33:37.66	200005486	33:36.98
	100m: 1:35.02	1:35.02	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:14.25	1:39.23	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 13:24.83	800m:	1300m:	1800m:
	400m: 6:38.90	900m:	900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:	1000m:	1500m: 25:15.30	2000m: 33:36.98

LAC Almelo deel 4
Almelo, 22-4-2018

Programmanr. 7, Dames, 2000m vrije slag, Dames Senioren Open

rang	naam	vereniging		intijd		tijd	RT
13.	Sterre Boerma	Zignea		NT 200300156		33:39.29	
	100m:	1:27.68	1:27.68	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	3:04.98	1:37.30	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	6:24.18		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	33:39.29
					25:11.47		
AFGEM	Hanne te Velthuis	Dedemsvaart-AC		25:56.00 200201324			
AFGEM	Yvon Versteeg	Z&PV de Veene		25:58.93 199201864			

Programmanr. 8
22-4-2018

Heren, 2000m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging		intijd		tijd	RT
1.	Niels Kragt	Dedemsvaart-AC		NT 200300155		24:45.41	
	100m:	1:06.95	1:06.95	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:21.03	1:14.08	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	4:49.64		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	24:45.41
					18:39.76		
2.	Wessel Everloo	Z&PV de Veene		24:11.24 198906597		25:06.77	S14
	100m:	1:10.06	1:10.06	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:21.74	1:11.68	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	4:48.74		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	25:06.77
					18:52.91		
3.	Kieran de Heer	Z&PV de Veene		NT 200301009		26:48.28	
	100m:	1:10.43	1:10.43	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:27.34	1:16.91	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:05.90		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	26:48.28
					20:00.90		
4.	Bart Harbers	Z&PV de Veene		NT 200303069		27:47.01	
	100m:	1:16.02	1:16.02	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:38.72	1:22.70	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:24.70		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	27:47.01
					20:51.25		
5.	Matthijs Poppe	Z&PV de Veene		26:59.53 200201091		28:16.62	
	100m:	1:14.44	1:14.44	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:36.86	1:22.42	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:27.05		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	28:16.62
					21:18.37		
6.	Thijs Goossens	Zignea		31:42.13 200204401		28:24.08	
	100m:	1:16.19	1:16.19	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:39.74	1:23.55	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:28.51		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	28:24.08
					21:25.38		
7.	Hidde Wernsen	Zignea		26:45.39 200200697		28:24.66	
	100m:	1:13.58	1:13.58	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:35.59	1:22.01	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:25.96		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	28:24.66
					21:26.26		
8.	Lars Koopman	Zignea		29:43.45 200202131		28:30.86	
	100m:	1:12.23	1:12.23	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:34.51	1:22.28	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:24.37		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	28:30.86
					21:19.22		
9.	Dave Stitselaar	Dwk		NT 200202219		28:52.57	
	100m:	1:15.74	1:15.74	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:38.69	1:22.95	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:29.12		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	28:52.57
					21:38.64		
10.	Roemer Schothans	Z&PV de Veene		29:07.54 200102191		29:57.65	
	100m:	1:16.14	1:16.14	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:41.29	1:25.15	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:36.63		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	29:57.65
					22:30.25		

LAC Almelo deel 4
Almelo, 22-4-2018

Programmanr. 8, Heren, 2000m vrije slag, Heren Senioren Open

rang	naam	vereniging		intijd		tijd	RT
11.	Dirk-Johan Wyma	Dwk		NT	200201051	30:36.73	
	100m:	1:22.20	1:22.20	600m:	1100m:	1600m:	
	200m:	2:51.95	1:29.75	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:			800m:	1300m:	1800m:	
	400m:	5:52.82		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:			1000m:	1500m:	2000m:	30:36.73
AFGEM	Stijn Boertien	Dedemsvaart-AC		23:58.56	200100719		