

LAC wedstrijd deel 1B
Apeldoorn, 10-11-2018

Programmanr. 1 Meisjes, 200m wisselslag Meisjes Minioren 5 Junioren 1
10-11-2018 Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Dominique Bredenhof	Octopus	3:20.49	200700322	3:23.87	237	46.97		3:23.87
2. Ezra Doornwaard	Noord-Veluwe	3:47.20	200700914	3:37.65	195	52.44		3:37.65
3. Amy Vollenbroek	Aquapoldro	3:58.51	200701206	3:40.44	187	52.94		3:40.44
4. Evy Woudenberg	Aquapoldro	3:58.57	200700652	3:41.01	186	53.08		3:41.01

Programmanr. 2 Jongens, 200m wisselslag Jongens Minioren 5 en 6
10-11-2018 Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Gerben Wouda	Aquapoldro	NT	200701029	3:41.61	136	56.15		3:41.61

Programmanr. 3 Meisjes, 200m wisselslag Meisjes Junioren 2 en 3
10-11-2018 Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Myrthe Dam	Zuiderzeewemmers	2:54.43	200602336	2:56.43	365	38.22		2:56.43
2. Mandy Hagting	Zuiderzeewemmers	3:21.67	200500608	3:15.13	270	44.17		3:15.13
3. Sophie Velsink	Aquapoldro	NT	200503930	3:20.12	250	47.09		3:20.12
4. Melody van de Biezen	Flevo	3:30.76	200601720	3:21.78	244	44.26		3:21.78
5. Joelle Kagenaar	ZIGNEA	3:33.17	200600070	3:25.23	232	48.69		3:25.23
DIS Nienke van Eijk	Flevo	NT	200602560					

VD - Schoolslagbenen gezwommen of andere stuwende beweging in het horizontale vlak.

Programmanr. 4 Jongens, 200m wisselslag Jongens Junioren 1 en 2
10-11-2018 Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Tamas Tolsma	ZIGNEA	3:00.26	200500075	2:54.33	280	40.55		2:54.33
2. Storm Tolsma	ZIGNEA	2:59.95	200600277	2:57.12	267	40.11		2:57.12
3. Niels Doppenberg	Zuiderzeewemmers	3:11.74	200502149	3:14.06	203	46.99		3:14.06
4. Jens Boerema	Aquapoldro	NT	200503045	3:42.80	134	54.38		3:42.80

Programmanr. 5 Dames, 1500m vrije slag Dames Senioren Open
10-11-2018 Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Amé Hulleman	ReVeLie Swim Team	19:30.54	200202794	18:47.02 554
100m: 1:10.26	500m: 1:10.26	900m: 13:00m:		
200m: 2:23.92	1:13.66 600m: 12:26.52	1000m: 1400m:		
300m: 3:36.58	700m: 11:00m:	1100m: 1500m: 18:47.02		
400m: 4:51.45	800m: 9:54.31	1200m:		
2. Lisanne Andeweg	Zuiderzeewemmers	18:23.46	198800092	19:16.81 512
100m: 1:11.93	1:11.93 500m: 12:51.07	900m: 1300m:		
200m: 2:29.42	1:17.49 600m: 12:51.07	1000m: 1400m:		
300m: 3:46.58	700m: 11:00m:	1100m: 1500m: 19:16.81		
400m: 5:06.03	800m: 10:18.24	1200m:		
3. Nike Tolsma	ZIGNEA	20:08.30	200300336	20:45.67 410
100m: 1:14.30	1:14.30 500m: 13:44.06	900m: 1300m:		
200m: 2:35.03	1:20.73 600m: 13:44.06	1000m: 1400m:		
300m: 3:50.06	700m: 11:00m:	1100m: 1500m: 20:45.67		
400m: 5:20.06	800m: 10:54.77	1200m:		
4. Mylène Veldhuis	Aquapoldro	20:42.98	199902708	21:08.24 389
100m: 1:15.43	1:15.43 500m: 14:01.42	900m: 1300m:		
200m: 2:38.33	1:22.90 600m: 14:01.42	1000m: 1400m:		
300m: 4:00.00	700m: 11:00m:	1100m: 1500m: 21:08.24		
400m: 5:27.88	800m: 11:09.58	1200m:		

LAC wedstrijd deel 1B
Apeldoorn, 10-11-2018

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

rang	naam	vereniging		intijd		tijd		RT
5.	Zoë Ulkeman	De Berkelduikers 1		20:12.81	200200682	21:08.44		388
	100m:	1:15.20	1:15.20	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:38.28	1:23.08	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	21:08.44	
	400m:	5:27.52		800m:	1200m:			
6.	Ilse Hallie	Octopus		20:49.34	200200128	21:24.04		374
	100m:	1:19.14	1:19.14	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:44.06	1:24.92	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	21:24.04	
	400m:	5:36.26		800m:	1200m:			
7.	Leonie Veldhuis	Aquapoldro		22:45.21	200301768	22:26.33		325
	100m:	1:22.36	1:22.36	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:51.53	1:29.17	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:26.33	
	400m:	5:49.72		800m:	1200m:			
8.	Elke van Keulen	Noord-Veluwe		23:54.28	200101818	22:34.67		319
	100m:	1:15.97	1:15.97	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:43.10	1:27.13	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:34.67	
	400m:	5:44.39		800m:	1200m:			
9.	Maureen Reichardt	Flevo		23:13.55	200400112	22:51.48		307
	100m:	1:22.23	1:22.23	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:53.13	1:30.90	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:51.48	
	400m:	5:58.64		800m:	1200m:			
10.	Marieke Haafkes	Aquapoldro		22:05.69	200104348	22:52.30		307
	100m:	1:21.92	1:21.92	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:53.20	1:31.28	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	22:52.30	
	400m:	6:00.13		800m:	1200m:			
11.	Lena Nieuwdam	ZIGNEA		25:36.47	200202806	23:36.46		279
	100m:	1:25.35	1:25.35	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:57.94	1:32.59	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:36.46	
	400m:	6:04.79		800m:	1200m:			
12.	Sterre Boerma	ZIGNEA		24:01.61	200300156	23:46.76		273
	100m:	1:24.75	1:24.75	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	2:57.73	1:32.98	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	23:46.76	
	400m:	6:08.42		800m:	1200m:			
13.	Idske Roest	Zuiderzeewimmers		NT	200300658	25:29.63		221
	100m:	1:30.84	1:30.84	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:11.44	1:40.60	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:29.63	
	400m:	6:36.18		800m:	1200m:			
14.	Chantal Veldhuis	Aquapoldro		25:15.08	200102434	25:54.90		211
	100m:	1:37.28	1:37.28	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:18.26	1:40.98	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:54.90	
	400m:	6:44.11		800m:	1200m:			
15.	Julia Koopman	Noord-Veluwe		26:26.26	199606688	26:00.05		209
	100m:	1:31.27	1:31.27	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:15.84	1:44.57	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	26:00.05	
	400m:	6:47.49		800m:	1200m:			
16.	Anne Rüwen	Aquapoldro		23:50.32	200104914	26:00.89		208
	100m:	1:33.04	1:33.04	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:15.39	1:42.35	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	26:00.89	
	400m:	6:43.40		800m:	1200m:			
17.	José Hagting	Zuiderzeewimmers		29:24.48	200301504	28:51.01		153
	100m:	1:38.31	1:38.31	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:30.18	1:51.87	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	28:51.01	
	400m:	7:21.13		800m:	1200m:			
18.	Betsie Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe		30:19.61	195900200	29:57.42		137
	100m:	1:51.29	1:51.29	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:51.00	1:59.71	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	29:57.42	
	400m:	7:51.82		800m:	1200m:			
AFGEM	Rachel Jonker	Aquapoldro		25:17.57	200304552			
AFGEM	Angélique Rotteveel	Aquapoldro		24:58.16	198402090			
AFGEM	Zoë Harteman	Flevo		NT	200103376			

LAC wedstrijd deel 1B
Apeldoorn, 10-11-2018

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

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
AFGEM	Mirthe van der Voorst	ZIGNEA	NT	200005482	
AFGEM	Hilde Jonkman	Zuiderzeezwemmers	20:41.52	200300442	

Programmanr. 6
10-11-2018

Heren, 1500m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Daniel Rykov	Flevo	NT	200204975	409
	100m: 1:08.38	1:08.38	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:23.85	1:15.47	600m: 12:57.73	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 19:33.22	
	400m: 5:01.25	800m: 10:17.45	1200m:		
2.	Lesley Smits	Zuiderzeezwemmers	20:30.00	200105227	403
	100m: 1:11.33	1:11.33	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:29.39	1:18.06	600m: 13:09.73	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 19:39.33	
	400m: 5:09.82	800m: 10:29.98	1200m:		
3.	Bart Giezeman	Aquapoldro	21:20.30	200104713	342
	100m: 1:15.91	1:15.91	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:39.51	1:23.60	600m: 13:48.66	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:45.38	
	400m: 5:26.66	800m: 11:01.91	1200m:		
4.	Thijs Goossens	ZIGNEA	21:25.38	200204401	341
	100m: 1:12.23	1:12.23	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:33.80	1:21.57	600m: 13:46.70	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:46.23	
	400m: 5:18.28	800m: 10:56.44	1200m:		
5.	Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	21:20.45	196901439	317
	100m: 1:18.86	1:18.86	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:42.52	1:23.66	600m: 14:12.26	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:17.29	
	400m: 5:32.56	800m: 11:18.71	1200m:		
6.	Jur van Hunen	Aquapoldro	22:29.42	200300703	315
	100m: 1:17.33	1:17.33	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:40.91	1:23.58	600m: 14:17.13	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:19.85	
	400m: 5:32.29	800m: 11:23.39	1200m:		
7.	Delano Weijn	Aquapoldro	NT	200003965	303
	100m: 1:21.50	1:21.50	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:49.37	1:27.87	600m: 14:30.78	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:36.53	
	400m: 5:45.59	800m: 11:34.63	1200m:		
8.	Frank Versprille 3580	Noord-Veluwe	21:30.95	199901073	301
	100m: 1:16.00	1:16.00	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:40.51	1:24.51	600m: 14:25.76	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:39.10	
	400m: 5:32.64	800m: 11:25.82	1200m:		
9.	Jurjen Gobas	Aquapoldro	21:57.16	200204081	299
	100m: 1:18.67	1:18.67	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:43.64	1:24.97	600m: 14:30.80	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:42.02	
	400m: 5:39.04	800m: 11:34.89	1200m:		
10.	Joep Versluis	Zuiderzeezwemmers	21:30.00	199805479	279
	100m: 1:19.62	1:19.62	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:45.57	1:25.95	600m: 14:44.88	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 22:13.57	
	400m: 5:43.50	800m: 11:42.53	1200m:		
11.	Mees Vosbeek	Aquapoldro	NT	200104711	275
	100m: 1:21.38	1:21.38	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:49.34	1:27.96	600m: 14:54.56	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 22:19.85	
	400m: 5:49.30	800m: 11:52.49	1200m:		
12.	Jacco Rook	Flevo	22:45.02	200402141	225
	100m: 1:21.79	1:21.79	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:57.89	1:36.10	600m: 16:06.45	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:52.09	
	400m: 6:18.19	800m: 12:50.23	1200m:		
13.	Paul van der Voort	De Zwoer	23:43.77	196200715	213
	100m: 1:22.34	1:22.34	500m: 900m:	1300m:	
	200m: 2:58.05	1:35.71	600m: 16:03.87	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 24:17.35	
	400m: 6:13.86	800m: 12:46.04	1200m:		

LAC wedstrijd deel 1B
Apeldoorn, 10-11-2018

Programmanr. 6, Heren, 1500m vrije slag, Heren Senioren Open

rang	naam	vereniging		intijd		tijd		RT
14.	Frans de Lange	Flevo		23:57.30	199206249	24:22.98		211
	100m:	1:28.00	1:28.00	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:04.05	1:36.05	600m:	1000m:	1400m:	16:19.24	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	24:22.98	
	400m:	6:24.10		800m:	1200m:			
15.	Renzo Meester	Flevo		25:07.90	200202897	25:07.84		193
	100m:	1:30.16	1:30.16	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:10.16	1:40.00	600m:	1000m:	1400m:	16:50.63	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:07.84	
	400m:	6:32.31		800m:	1200m:			
16.	Eef van de Berg	ZIGNEA		NT	200101781	25:21.81		188
	100m:	1:31.21	1:31.21	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:12.04	1:40.83	600m:	1000m:	1400m:	16:50.72	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:21.81	
	400m:	6:37.38		800m:	1200m:			
17.	Luuk Hagting	Zuiderzeewemmers		NT	197101709	25:47.58		178
	100m:	1:31.47	1:31.47	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:10.60	1:39.13	600m:	1000m:	1400m:	17:00.13	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	25:47.58	
	400m:	6:35.91		800m:	1200m:			
18.	Tijn Kooijman	Flevo		25:10.57	200303443	26:05.09		172
	100m:	1:32.43	1:32.43	500m:	900m:	1300m:		
	200m:	3:15.14	1:42.71	600m:	1000m:	1400m:	17:16.74	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	26:05.09	
	400m:	6:42.86		800m:	1200m:			
AFGEM	Gilbert van de Beek	Flevo		22:29.80	199601607			
AFGEM	Ivan Jobsis	Flevo		NT	199307295			
AFGEM	Tom Reurink	Zuiderzeewemmers		NT	200400401			