

LAC deel 1
's-Gravenzande, 21-10-2011

Programmanr. 1
21-10-2011

Meisjes, 200m wisselslag

Minioren 5 en junioren 1
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Tessa Kempen	Zoetermeer	3:07.94	200100090	3:10.13	38.64			3:10.13
2. Celina von Berg	D'Elft	3:23.01	200022596	3:23.53	44.47			3:23.53
AFGEM Hermijn Verbaan	ZC Ooievaar (SG)	3:08.84	0001576					

Programmanr. 2
21-10-2011

Jongens, 200m wisselslag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Noah Legerstee	D'Elft	NT	200003593	3:01.12	39.82			3:01.12
2. K. de Kruyf Molina	DES	3:17.68	0002667	3:12.00	41.07			3:12.00

Programmanr. 3
21-10-2011

Dames, 200m wisselslag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Astrid van Nieuwkerk	ZV Westland Dijkglas	2:37.98	199402904	2:37.90	33.53			2:37.90
2. Eef Hollander	ZC Ooievaar (SG)	2:39.06	9602074	2:40.89	33.89			2:40.89
3. Tessa de Koning	ZV Westland Dijkglas	2:47.35	199903482	2:45.82	35.73			2:45.82
4. Marja Esmeijer	Zoetermeer	2:49.27	199800776	2:46.98	35.12			2:46.98
5. Yancey Bouman	Zoetermeer	2:47.33	199801924	2:50.20	36.82			2:50.20
6. Linda Hoogendam	D'Elft	2:47.33	198300892	2:53.16	37.06			2:53.16
7. Eline Veldkamp	Zoetermeer	2:55.95	199801766	2:53.32	37.23			2:53.32
8. Joy Xavier	ZV Westland Dijkglas	2:54.67	199701686	2:55.32	39.81			2:55.32
9. Kirsten Boon	ZV Westland Dijkglas	3:16.14	199803530	3:09.74	44.10			3:09.74
10. Manisha Bakas	ZC Ooievaar (SG)	3:09.07	9605932	3:13.32	45.60			3:13.32
11. Anouk van der Lans	ZV Westland Dijkglas	3:32.91	199801614	3:15.79	37.72			3:15.79
AFGEM Janniek Duisenberg	ZC Ooievaar (SG)	3:22.70	9903128					
AFGEM Anouk van der Vlies	Zoetermeer	2:32.86	199603226					

Programmanr. 4
21-10-2011

Heren, 200m wisselslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Pascal Nuijten	ZV Westland Dijkglas	2:31.96	199701353	2:25.95	31.10			2:25.95
2. Nour Al-Nahas	ZV Westland Dijkglas	2:30.42	199505421	2:30.10	31.94			2:30.10
3. Thom Paardekooper	Zoetermeer	2:46.77	199604259	2:31.13	30.95			2:31.13
4. Jordy v. Oel	ZC Ooievaar (SG)	2:40.39	9802003	2:31.26	33.05			2:31.26
5. Jeroen van der Giessen	ZV Westland Dijkglas	2:25.29	199404751	2:32.68	32.36			2:32.68
6. Armand Heyder	ZV Westland Dijkglas	2:39.40	199603221	2:33.63	33.41			2:33.63
7. Mohamed Al-Nahas	ZV Westland Dijkglas	2:46.91	199703997	2:43.39	32.76			2:43.39
8. Martijn Groeneveld	ZV Westland Dijkglas	2:32.79	199105959	2:47.80	37.73			2:47.80
9. Alex Boer	ZC Ooievaar (SG)	2:58.94	9804521	2:58.70	37.45			2:58.70
10. Frank Paardekooper	Zoetermeer	NT	199803793	3:07.16	39.79			3:07.16
11. Nick Boekestijn	ZV Westland Dijkglas	3:11.42	199900291	3:11.10	43.42			3:11.10
DIS Richard Kuiper	ZC Ooievaar (SG)	3:05.65	9605011	2:57.47	38.43			2:57.47
AFGEM Elliot Falces	DES	2:42.14	199802713					

SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.

LAC deel 1
's-Gravenzande, 21-10-2011

Programmanr. 5
21-10-2011

Meisjes, 200m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
Programmanr. 6 21-10-2011		Jongens, 200m vrije slag					Minioren 3 en 4 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Mika Westenberg	D'Elft	NT 200200289	3:10.47	43.81	1:33.72		3:10.47

Programmanr. 7
21-10-2011

Meisjes, 400m vrije slag

Minioren 5 en junioren 1
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Celina von Berg	D'Elft	6:29.67	200022596				6:17.50
50m: 42.41 42.41	150m: 250m: 350m:						
100m: 1:30.69 48.28	200m: 3:06.41 300m: 400m:				6:17.50		
2. Tessa Kempen	Zoetermeer	6:02.44	200100090				6:25.86
50m: 43.51 43.51	150m: 250m: 350m:						
100m: 1:32.26 48.75	200m: 3:11.73 300m: 400m:				6:25.86		
3. Renee Demyttenaere	DES	7:40.16	0102758				7:27.23
50m: 50.02 50.02	150m: 250m: 350m:						
100m: 1:46.94 56.92	200m: 3:42.80 300m: 400m:				7:27.23		
AFGEM Hermijn Verbaan	ZC Ooievaar (SG)	5:52.29	0001576				

Programmanr. 8
21-10-2011

Jongens, 400m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Noah Legerstee	D'Elft	6:00.13	200003593				5:50.36
50m: 37.70 37.70	150m: 250m: 350m:						
100m: 1:20.13 42.43	200m: 2:48.23 300m: 400m:				5:50.36		
2. Kilian Xavier de Kruyf Molina	DES	6:17.82	0002667				6:16.61
50m: 39.88 39.88	150m: 250m: 350m:						
100m: 1:26.06 46.18	200m: 3:01.56 300m: 400m:				6:16.61		

Programmanr. 9
21-10-2011

Dames, 800m vrije slag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Astrid van Nieuwkerk	ZV Westland Dijkglas	9:33.69	199402904				9:49.95
50m: 32.80 32.80	250m: 450m: 650m:						
100m: 1:09.29 36.49	300m: 500m: 700m:						
150m: 2:23.41	350m: 550m: 750m:						
200m: 2:23.41	400m: 4:52.81 600m: 800m:				9:49.95		
2. Iris Voogt	ZV Westland Dijkglas	10:54.00	199504364				10:15.77
50m: 33.02 33.02	250m: 450m: 650m:						
100m: 1:10.00 36.98	300m: 500m: 700m:						
150m: 2:26.77	350m: 550m: 750m:						
200m: 2:26.77	400m: 5:01.48 600m: 800m:				10:15.77		
3. Eef Hollander	ZC Ooievaar (SG)	10:18.42	9602074				10:22.07
50m: 33.36 33.36	250m: 450m: 650m:						
100m: 1:10.92 37.56	300m: 500m: 700m:						
150m: 2:29.07	350m: 550m: 750m:						
200m: 2:29.07	400m: 5:07.67 600m: 800m:				10:22.07		
4. Raiesha Sardar	ZC Ooievaar (SG)	10:19.42	9800604				10:39.23
50m: 33.25 33.25	250m: 450m: 650m:						
100m: 1:09.37 36.12	300m: 500m: 700m:						
150m: 2:24.05	350m: 550m: 750m:						
200m: 2:24.05	400m: 5:16.27 600m: 800m:				10:39.23		

LAC deel 1
's-Gravenzande, 21-10-2011

Programmanr. 9, Dames, 800m vrije slag, Junioren 2 en ouder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
5.	Marja Esmeijer	Zoetermeer	10:54.23	199800776
	50m: 35.52 35.52	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:15.05 39.53	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:36.07	400m: 5:18.52	600m: 800m: 10:40.78	
6.	Linda Hoogendam	D'Elft	10:17.54	198300892
	50m: 34.20 34.20	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:14.11 39.91	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:35.72	400m: 5:23.18	600m: 800m: 10:58.64	
7.	Eline Veldkamp	Zoetermeer	11:09.11	199801766
	50m: 36.61 36.61	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:18.74 42.13	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:44.69	400m: 5:32.76	600m: 800m: 10:59.23	
8.	Yancey Bouman	Zoetermeer	11:17.00	199801924
	50m: 37.33 37.33	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:19.33 42.00	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:44.51	400m: 5:35.51	600m: 800m: 11:12.83	
9.	Tessa de Koning	ZV Westland Dijkglas	12:25.19	199903482
	50m: 34.67 34.67	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:14.56 39.89	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:38.25	400m: 5:31.81	600m: 800m: 11:13.11	
10.	Gaetane Demyttenaere	DES	13:03.84	199905018
	50m: 38.40 38.40	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:22.28 43.88	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:51.06	400m: 5:48.30	600m: 800m: 11:32.29	
11.	Cornelia Roth	ZC Ooievaar (SG)	NT	6300502
	50m: 39.13 39.13	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:24.86 45.73	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:58.82	400m: 6:06.73	600m: 800m: 12:17.29	
12.	Veerle Scholtes	DES	12:33.51	9804186
	50m: 38.60 38.60	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:23.32 44.72	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 2:56.93	400m: 6:08.85	600m: 800m: 12:20.55	
13.	Raya Sardar	ZC Ooievaar (SG)	12:34.57	9901562
	50m: 40.42 40.42	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:27.04 46.62	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 3:00.51	400m: 6:11.89	600m: 800m: 12:23.83	
14.	Kirsten Boon	ZV Westland Dijkglas	13:16.29	199803530
	50m: 41.20 41.20	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:27.20 46.00	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 3:02.10	400m: 6:14.04	600m: 800m: 12:29.04	
15.	Charlotte Demyttenaere	DES	NT	9407338
	50m: 39.85 39.85	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:25.98 46.13	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 3:00.91	400m: 6:18.02	600m: 800m: 12:46.08	
16.	Manisha Bakas	ZC Ooievaar (SG)	13:10.65	9605932
	50m: 40.29 40.29	250m:	450m: 650m:	
	100m: 1:27.78 47.49	300m:	500m: 700m:	
	150m:	350m: 750m:		
	200m: 3:06.96	400m: 6:30.36	600m: 800m: 13:08.50	
AFGEM	Janniek Duisenberg	ZC Ooievaar (SG)	NT	9903128
AFGEM	Anouk van der Vlies	Zoetermeer	10:19.23	199603226

LAC deel 1
's-Gravenzande, 21-10-2011

Programmanr. 10
21-10-2011

Heren, 800m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Jeroen van der Giessen		ZV Westland Dijkglas	9:18.54	199404751	9:17.41
	50m:	29.61	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:03.40	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:13.84	400m:	600m:	800m:	9:17.41
2.	Armand Heyder		ZV Westland Dijkglas	10:20.23	199603221	9:29.67
	50m:	32.89	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:08.28	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:19.96	400m:	600m:	800m:	9:29.67
3.	Nour Al-Nahas		ZV Westland Dijkglas	10:10.66	199505421	9:42.86
	50m:	29.83	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:03.64	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:14.64	400m:	600m:	800m:	9:42.86
4.	Pascal Nuijten		ZV Westland Dijkglas	11:08.80	199701353	9:48.26
	50m:	32.23	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:07.95	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:20.76	400m:	600m:	800m:	9:48.26
5.	Thom Paardekooper		Zoetermeer	11:20.26	199604259	10:06.98
	50m:	33.54	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:11.32	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:28.30	400m:	600m:	800m:	10:06.98
6.	Mohamed Al-Nahas		ZV Westland Dijkglas	10:44.20	199703997	10:16.53
	50m:	33.87	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:11.04	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:28.35	400m:	600m:	800m:	10:16.53
7.	Martijn Groeneveld		ZV Westland Dijkglas	10:10.24	199105959	10:35.52
	50m:	32.96	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:10.70	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:31.75	400m:	600m:	800m:	10:35.52
8.	Richard Kuiper		ZC Ooievaar (SG)	12:21.85	9605011	11:57.75
	50m:	38.75	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:21.82	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:51.63	400m:	600m:	800m:	11:57.75
9.	Alex Boer		ZC Ooievaar (SG)	12:50.17	9804521	12:07.92
	50m:	39.10	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:24.82	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:59.02	400m:	600m:	800m:	12:07.92
10.	Frank Paardekooper		Zoetermeer	NT	199803793	12:08.18
	50m:	39.34	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:24.08	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:57.65	400m:	600m:	800m:	12:08.18
11.	Walter Legerstee		NTB	NT	196801517	12:17.06
	50m:	41.30	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:25.26	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:57.33	400m:	600m:	800m:	12:17.06
12.	Nick Boekestijn		ZV Westland Dijkglas	NT	199900291	12:25.92
	50m:	39.02	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:24.17	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	2:53.36	400m:	600m:	800m:	12:25.92
13.	Ralph Westenberg		D'Elft	NT	196901605	15:35.42
	50m:	48.22	250m:	450m:	650m:	
	100m:	1:43.04	300m:	500m:	700m:	
	150m:		350m:	550m:	750m:	
	200m:	3:46.05	400m:	600m:	800m:	15:35.42
AFGEM	Elliot Falces		DES	NT	199802713	