

Uitslag LAC deel 1
21-10-2011 te 's-Gravenzande (25m baan)

Afstand:	Naam:	50m	100m	200m	400m	800m	
200	WISSEL Jordy v. Oel	(4) 0.33.05		2.31.26*			
200	WISSEL Eef Hollander	(2) 0.33.89		2.40.89			
200	WISSEL Richard Kuiper	0.38.43		2.57.47*			SL
200	WISSEL Alex Boer	(9) 0.37.45		2.58.70*			
200	WISSEL Manisha Bakas	(10) 0.45.60		3.13.32			
800	VRIJ Eef Hollander	(3)	1.10.92	2.29.07	5.07.67	10.22.07	
<i>50m: 0.33.36, 100m: 1.10.92, 200m: 2.29.07, 400m: 5.07.67</i>							
800	VRIJ Raiesha Sardar	(4)	1.09.37	2.24.05	5.16.27	10.39.23	
<i>50m: 0.33.25, 100m: 1.09.37, 200m: 2.24.05, 400m: 5.16.27</i>							
800	VRIJ Richard Kuiper	(8)	1.21.82	2.51.63	5.57.88*	11.57.75*	
<i>50m: 0.38.75, 100m: 1.21.82, 200m: 2.51.63, 400m: 5.57.88</i>							
800	VRIJ Alex Boer	(9)	1.24.82	2.59.02	6.08.23*	12.07.92*	
<i>50m: 0.39.10, 100m: 1.24.82, 200m: 2.59.02, 400m: 6.08.23</i>							
800	VRIJ Cornelia Roth	(11)	1.24.86	2.58.82	6.06.73	12.17.29	
<i>50m: 0.39.13, 100m: 1.24.86, 200m: 2.58.82, 400m: 6.06.73</i>							
800	VRIJ Raya Sardar	(13)	1.27.04	3.00.51	6.11.89*	12.23.83*	
<i>50m: 0.40.42, 100m: 1.27.04, 200m: 3.00.51, 400m: 6.11.89</i>							
800	VRIJ Manisha Bakas	(16)	1.27.78	3.06.96	6.30.36	13.08.50*	
<i>50m: 0.40.29, 100m: 1.27.78, 200m: 3.06.96, 400m: 6.30.36</i>							
Persoonlijke Records		<i>Nieuw</i>	<i>Verb.</i>	<i>Oud</i>			
800	VRIJ Alex Boer	12.07.92	-42,25	12.50.17	27-02-2011	Den Haag	25m
800	VRIJ Richard Kuiper	11.57.75	-24,10	12.21.85	27-02-2011	Den Haag	25m
800	VRIJ Raya Sardar	12.23.83	-10,74	12.34.57	27-02-2011	Den Haag	25m
200	WISSEL Jordy v. Oel	2.31.26	-9,13	2.40.39	18-06-2011	Dordrecht	50m
200	WISSEL Richard Kuiper	2.57.47	-8,18	3.05.65	09-01-2011	's Gravenzande	25m
400	VRIJ Alex Boer	6.08.23	-5,48	6.13.71	27-02-2011	Den Haag	25m
400	VRIJ Raya Sardar	6.11.89	-3,34	6.15.23	27-02-2011	Den Haag	25m
400	VRIJ Richard Kuiper	5.57.88	-2,34	6.00.22	27-02-2011	Den Haag	25m
800	VRIJ Manisha Bakas	13.08.50	-2,15	13.10.65	27-02-2011	Den Haag	25m
200	WISSEL Alex Boer	2.58.70	-0,24	2.58.94	23-01-2011	Den Haag	25m

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