

LAC deel 2  
's-Gravenzande, 10-12-2011

Programmanr. 1  
10-12-2011 Meisjes, 100m wisselslag Minioren 3 en 4  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
Programmanr. 2 10-12-2011 Jongens, 100m wisselslag Minioren 3 en 4 Resultaten						

Programmanr. 3  
10-12-2011 Meisjes, 200m wisselslag Minioren 5 en Junioren 1  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Celina von Berg	D'Eft	3:23.01	200002596	<b>3:24.06</b>	47.62		3:24.06

Programmanr. 4  
10-12-2011 Jongens, 200m wisselslag Minioren 5 en 6  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
Programmanr. 5 10-12-2011 Jongens, 200m wisselslag Junioren 1 en 2 Resultaten								

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Alex Boer	ZC Ooievaar (SG)	2:58.70	199804521	<b>2:55.65</b>	34.18		2:55.65
2.	Frank Paardekooper	Zoetermeer	3:07.16	199803793	<b>3:08.02</b>	38.51		3:08.02
3.	Nick Boekestijn	ZV Westland Dijkglas	3:11.10	199900291	<b>3:19.20</b>	46.29		3:19.20
4.	Pim Hollander	ZC Ooievaar (SG)	3:36.15	199901051	<b>3:34.45</b>	58.13		3:34.45

Programmanr. 6  
10-12-2011 Dames, 400m wisselslag Junioren 2 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Anouk van der Vlies	Zoetermeer	5:25.83	199603226
	50m: 34.50	150m: 35.07	250m: 35.07	350m: 5:24.95
	100m: 1:09.13	200m: 40.91	300m: 40.00	400m: 5:24.95
2.	Eef Hollander	ZC Ooievaar (SG)	5:49.02	199602074
	50m: 34.50	150m: 34.50	250m: 35.07	350m: 5:39.78
	100m: 1:15.41	200m: 40.91	300m: 40.00	400m: 5:39.78
3.	Astrid van Nieuwkerk	ZV Westland Dijkglas	5:53.00	199402904
	50m: 35.07	150m: 35.07	250m: 35.07	350m: 5:40.80
	100m: 1:18.13	200m: 43.06	300m: 40.00	400m: 5:40.80
4.	Jasmijn Ruijgrok	LZ 1886	5:37.47	199401032
	50m: 35.60	150m: 35.60	250m: 35.07	350m: 5:43.54
	100m: 1:19.51	200m: 43.91	300m: 40.00	400m: 5:43.54
5.	Debby den Besten	ZV Westland Dijkglas	5:40.37	199207520
	50m: 36.04	150m: 36.04	250m: 35.07	350m: 5:46.48
	100m: 1:18.70	200m: 42.66	300m: 40.00	400m: 5:46.48
6.	Marja Esmeijer	Zoetermeer	5:56.86	199800776
	50m: 36.15	150m: 36.15	250m: 35.07	350m: 5:49.15
	100m: 1:22.30	200m: 46.15	300m: 40.00	400m: 5:49.15
7.	Yancey Bouman	Zoetermeer	5:56.44	199801924
	50m: 35.78	150m: 35.78	250m: 35.07	350m: 5:50.57
	100m: 1:18.63	200m: 42.85	300m: 40.00	400m: 5:50.57
8.	Julia Litjens	ZV Westland Dijkglas	5:52.83	199801188
	50m: 38.46	150m: 38.46	250m: 35.07	350m: 5:50.96
	100m: 1:24.93	200m: 46.47	300m: 40.00	400m: 5:50.96
9.	Eline Veldkamp	Zoetermeer	6:06.90	199801766
	50m: 38.54	150m: 38.54	250m: 35.07	350m: 6:02.54
	100m: 1:26.77	200m: 48.23	300m: 40.00	400m: 6:02.54
10.	Tessa de Koning	ZV Westland Dijkglas	NT	199903482
	50m: 38.47	150m: 38.47	250m: 35.07	350m: 6:05.09
	100m: 1:24.63	200m: 46.16	300m: 40.00	400m: 6:05.09

LAC deel 2  
's-Gravenzande, 10-12-2011

Programmanr. 6, Dames, 400m wisselslag, Junioren 2 en ouder

rang	naam		vereniging	inschrijftijd			tijd
11.	Linda Hoogendam		D'Eift	5:55.73	198300892		<b>6:17.92</b>
	50m:	41.00	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:31.67	200m:	300m:	400m:	6:17.92	
12.	Lisanne Groeneveld		ZV Westland Dijkglas	NT	199503612		<b>6:21.69</b>
	50m:	39.94	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:29.28	200m:	300m:	400m:	6:21.69	
13.	Kirsten Boon		ZV Westland Dijkglas	6:57.26	199803530		<b>6:53.80</b>
	50m:	46.80	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:45.76	200m:	300m:	400m:	6:53.80	
DIS	Janniek Duisenberg		ZC Ooievaar (SG)	NT	199903128		<b>6:51.13</b>
	<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						
	50m:	47.00	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:46.67	200m:	300m:	400m:	6:51.13	

Programmanr. 7  
10-12-2011

Heren, 400m wisselslag

Junioren 3 en ouder  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd			tijd
1.	Jeroen van der Giessen		ZV Westland Dijkglas	5:06.36	199404751		<b>5:09.14</b>
	50m:	31.73	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:09.70	200m:	300m:	400m:	5:09.14	
2.	Nour Al-Nahas		ZV Westland Dijkglas	5:27.63	199505421		<b>5:19.45</b>
	50m:	31.70	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:09.02	200m:	300m:	400m:	5:19.45	
3.	Pascal Nuijten		ZV Westland Dijkglas	NT	199701353		<b>5:20.67</b>
	50m:	33.95	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:14.48	200m:	300m:	400m:	5:20.67	
4.	Thom Paardekooper		Zoetermeer	5:57.81	199604259		<b>5:21.25</b>
	50m:	33.24	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:14.92	200m:	300m:	400m:	5:21.25	
5.	Armand Heyder		ZV Westland Dijkglas	5:51.44	199603221		<b>5:30.80</b>
	50m:	35.10	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:20.89	200m:	300m:	400m:	5:30.80	
6.	Mohamed Al-Nahas		ZV Westland Dijkglas	NT	199703997		<b>5:33.80</b>
	50m:	33.33	150m:	250m:	350m:		
	100m:	1:12.64	200m:	300m:	400m:	5:33.80	