

LAC- Deel1
Dokkum, 1.11.2009

1 - LAC Periode 1

1-11-2009 - 17:00

Programmanr. 1 Meisjes, 200m wisselslag Meisjes Junioren 2 en 3
1-11-2009 - 17:00 Resultaten

Rang In.tijd Tijd
Programmanr. 2 Jongens, 200m wisselslag Jongens Junioren 1 en 2
1-11-2009 - 17:00 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Robin de Joode	De Granaet 2:41.10	9601371 2:36.57
50m: 34.57 34.57	100m: 1:14.20 39.63	150m: 2:00.16 45.96
	200m: 2:36.57	36.41

Programmanr. 3 Dames, 200m wisselslag Dames Senioren Open
1-11-2009 - 17:04 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Rixt Wilbers	De Granaet 2:44.70	9503480 2:44.23
2. Ilse Dammer	De Granaet 3:00.58	9403130 2:54.67

Programmanr. 4 Heren, 200m wisselslag Heren Senioren Open
1-11-2009 - 17:09 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Thomas Veltman	De Granaet 2:22.89	9201355 2:26.59
50m: 29.14 29.14	100m: 1:08.96 39.82	150m: 1:51.19 42.23
	200m: 2:26.59	35.40
2. Harm Rozenga	De Granaet NT	8902685 2:33.78
50m: 33.68 33.68	100m: 1:10.00 36.32	150m: 1:55.38 45.38
	200m: 2:33.78	38.40
3. Sander Verkaik	De Granaet 2:43.27	9404057 2:40.70
4. Sybe van Hijum	De Granaet NT	9206437 2:56.29

Programmanr. 5 200m vrije slag Mix Minioren 3 en 4
1-11-2009 - 17:13 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Danieke van der Kooi	De Granaet NT	0000552 2:52.77
50m: 37.51 37.51	100m: 1:21.20 43.69	150m: 2:07.16 45.96
	200m: 2:52.77	45.61
2. Marcel Delfstra	De Granaet NT	0100037 3:18.31

Programmanr. 6 Meisjes, 200m vrije slag Meisjes Minioren 5 en Junioren 1
1-11-2009 - 17:17 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Brigitte van der Veen	De Granaet 2:57.75	9802600 2:56.73
50m: 38.33 38.33	100m: 1:22.78 44.45	150m: 2:10.52 47.74
	200m: 2:56.73	46.21
2. Rixt-Nynke Zijlstra	De Granaet 3:03.97	9801456 3:06.29
50m: 39.89 39.89	100m: 1:27.54 47.65	150m: 2:17.57 50.03
	200m: 3:06.29	48.72

LAC- Deel1
Dokkum, 1.11.2009

Programmanr. 7
1-11-2009 - 17:21

Jongens, 200m vrije slag

Jongens Minioren 5 en 6
Resultaten

Rang							In.tijd			Tijd
1. Kevin de Joode	De Granaet						2:56.09	9800371	2:44.66	
50m:	37.17	37.17	100m:	1:19.26	42.09	150m:	2:02.98	43.72	200m:	2:44.66 41.68

Programmanr. 8
1-11-2009 - 17:46

Meisjes, 400m vrije slag

Meisjes Junioren 2 en 3
Resultaten

Rang							In.tijd			Tijd
1. Cynthia Verkaik	De Granaet						5:01.68	9601288	4:53.23	
50m:	32.53	32.53	150m:	1:47.12	37.56	250m:	3:03.09	37.97	350m:	4:18.42 37.54
100m:	1:09.56	37.03	200m:	2:25.12	38.00	300m:	3:40.88	37.79	400m:	4:53.23 34.81
2. Marike de Boer	De Granaet						6:13.57	9705302	5:56.86	
50m:	39.16	39.16	150m:	2:10.64	46.54	250m:	3:42.20	45.53	350m:	5:12.57 44.65
100m:	1:24.10	44.94	200m:	2:56.67	46.03	300m:	4:27.92	45.72	400m:	5:56.86 44.29

Programmanr. 9
1-11-2009 - 17:53

Jongens, 400m vrije slag

Jongens Junioren 1 en 2
Resultaten

Rang							In.tijd			Tijd
1. Robin de Joode	De Granaet						5:02.11	9601371	4:56.71	
50m:	32.65	32.65	150m:	1:45.86	37.30	250m:	3:02.94	38.84	350m:	4:20.06 38.45
100m:	1:08.56	35.91	200m:	2:24.10	38.24	300m:	3:41.61	38.67	400m:	4:56.71 36.65

Programmanr. 10
1-11-2009 - 18:00

Dames, 800m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang							In.tijd			Tijd
1. Rixt Wilbers	De Granaet						NT	9503480	10:39.76	
2. Maayke de Boer	De Granaet						11:39.55	9505906	10:43.49	
50m:	35.54	35.54	250m:	3:18.47	41.58	450m:	6:03.49	41.34	650m:	8:46.76 40.57
100m:	1:15.33	39.79	300m:	3:59.39	40.92	500m:	6:45.11	41.62	700m:	9:26.82 40.06
150m:	1:55.63	40.30	350m:	4:40.63	41.24	550m:	7:25.82	40.71	750m:	10:06.62 39.80
200m:	2:36.89	41.26	400m:	5:22.15	41.52	600m:	8:06.19	40.37	800m:	10:43.49 36.87
3. Hester de Vries	Zpd						10:39.54	8904492	11:28.69	
50m:	36.39	36.39	250m:	3:25.09	43.72	450m:	6:20.24	44.40	650m:	9:18.54 44.24
100m:	1:17.18	40.79	300m:	4:08.10	43.01	500m:	7:04.56	44.32	700m:	10:02.65 44.11
150m:	1:58.72	41.54	350m:	4:51.45	43.35	550m:	7:49.24	44.68	750m:	10:45.46 42.81
200m:	2:41.37	42.65	400m:	5:35.84	44.39	600m:	8:34.30	45.06	800m:	11:28.69 43.23
4. Ilse Dammer	De Granaet						11:55.43	9403130	11:30.80	
50m:	37.51	37.51	300m:	4:11.57	43.18	500m:	7:07.09	43.64	700m:	10:04.36 44.29
100m:	1:18.61	41.10	350m:	4:55.80	44.23	550m:	7:51.09	44.00	750m:	10:48.89 44.53
200m:	2:45.17	1:26.56	400m:	5:39.22	43.42	600m:	8:35.42	44.33	800m:	11:30.80 41.91
250m:	3:28.39	43.22	450m:	6:23.45	44.23	650m:	9:20.07	44.65		

LAC- Deel1
Dokkum, 1.11.2009

Programmanr. 11
1-11-2009 - 18:13

Heren, 800m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang							In.tijd	Tijd				
1.	Thomas Veltman						De Granaet	9:59.16	9201355	9:44.12		
	50m:	31.12	31.12	250m:	2:56.88	37.26	450m:	5:25.74	37.52	650m:	7:56.58	37.75
	100m:	1:06.74	35.62	300m:	3:33.67	36.79	500m:	6:03.74	38.00	700m:	8:34.27	37.69
	150m:	1:43.27	36.53	350m:	4:11.12	37.45	550m:	6:41.62	37.88	750m:	9:11.74	37.47
	200m:	2:19.62	36.35	400m:	4:48.22	37.10	600m:	7:18.83	37.21	800m:	9:44.12	32.38
2.	Hendrik Ben v/d Boon						Zpd	10:15.80	8804761	9:53.68		
	50m:	31.09	31.09	250m:	2:56.08	36.07	450m:	5:25.54	37.99	650m:	7:59.65	39.13
	100m:	1:06.07	34.98	300m:	3:32.76	36.68	500m:	6:03.90	38.36	700m:	8:38.50	38.85
	150m:	1:42.28	36.21	350m:	4:10.23	37.47	550m:	6:42.33	38.43	750m:	9:17.13	38.63
	200m:	2:20.01	37.73	400m:	4:47.55	37.32	600m:	7:20.52	38.19	800m:	9:53.68	36.55
3.	Sander Verkaik						De Granaet	NT	9404057	10:51.50		
	100m:	1:17.16	1:17.16	300m:	4:06.41	1:24.38	500m:	6:53.46	1:23.89	700m:	9:37.91	1:22.55
	200m:	2:42.03	1:24.87	400m:	5:29.57	1:23.16	600m:	8:15.36	1:21.90	800m:	10:51.50	1:13.59
4.	Harm Rozenga						De Granaet	NT	8902685	10:51.70		
5.	Sybe van Hijum						De Granaet	NT	9206437	12:15.58		