

LAC 2 Steenwijk 2019-2020
Steenwijk, 29-2-2020

Programmanr. 1 400m vrije slag Minioren 3 en 4
29-2-2020 - 17:30 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Programmanr. 2 29-2-2020 - 17:30 Meisjes, 800m vrije slag Minioren 5 Resultaten					

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Programmanr. 3 29-2-2020 - 17:30 Jongens, 800m vrije slag Minioren 5 en 6 Resultaten					

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Gijs Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	10:59.92	200800275	11:05.72
	100m: 1:15.26	1:15.26	300m:	500m:	700m:
	200m: 2:39.22	1:23.96	400m: 5:28.55	600m:	800m: 11:05.72
2.	Koen de Vries	MZ&PC De Reest	NT	200802379	11:56.52
	100m: 1:23.49	1:23.49	300m:	500m:	700m:
	200m: 2:55.86	1:32.37	400m: 5:59.52	600m:	800m: 11:56.52
3.	Friso Moedt	HZ&PC Heerenveen	NT	200900437	13:26.55
	100m: 1:30.26	1:30.26	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:11.20	1:40.94	400m: 6:37.88	600m:	800m: 13:26.55
4.	Mark van het Meer	HZ&PC Heerenveen	NT	200900435	13:50.89
	100m: 1:37.48	1:37.48	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:24.92	1:47.44	400m: 6:59.64	600m:	800m: 13:50.89
5.	Jelte Ruitenber	HZ&PC Heerenveen	NT	200900013	13:52.70
	100m: 1:39.17	1:39.17	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:26.14	1:46.97	400m: 7:00.23	600m:	800m: 13:52.70

Programmanr. 4 Meisjes, 1500m vrije slag Junioren 1 en 2
29-2-2020 - 17:40 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Femke Smilde	HZ&PC Heerenveen	NT	200801826	23:47.14
	100m: 1:22.74	1:22.74	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:56.51	1:33.77	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	23:47.14
	400m: 6:09.19	800m: 12:37.90	1200m:		

Programmanr. 5 Jongens, 1500m vrije slag Junioren 1 en 2
29-2-2020 - 18:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Daan van de Belt	MZ&PC De Reest	21:41.28	200601221	20:06.47
	100m: 1:10.94	1:10.94	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:30.91	1:19.97	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	20:06.47
	400m: 5:14.22	800m: 10:41.22	1200m:		
2.	Rens de Boer	MZ&PC De Reest	NT	200700711	22:47.65
	100m: 1:20.26	1:20.26	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:51.00	1:30.74	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	22:47.65
	400m: 5:53.64	800m: 12:05.22	1200m:		

LAC 2 Steenwijk 2019-2020
Steenwijk, 29-2-2020

Programmanr. 6
29-2-2020 - 18:25

Dames, 400m wisselslag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	5:52.44	200401416	5:50.22
	50m: 35.97	35.97	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:23.30	47.33	200m: 300m:	400m: 5:50.22	
2.	Kimm Bakker	HZ&PC Heerenveen	NT	200403270	6:03.59
	50m: 36.52	36.52	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:19.63	43.11	200m: 300m:	400m: 6:03.59	
3.	Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	6:38.02	200501418	6:09.23
	50m: 40.40	40.40	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:30.23	49.83	200m: 300m:	400m: 6:09.23	
4.	Fayola van den Berg	Steenwijk 1934	6:54.86	200200146	6:54.47
	50m: 45.30	45.30	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:44.83	59.53	200m: 300m:	400m: 6:54.47	

Programmanr. 7
29-2-2020 - 18:30

Heren, 400m wisselslag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Geert de Haan	Steenwijk 1934	5:41.09	200200369	5:40.52
	50m: 32.58	32.58	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:16.11	43.53	200m: 300m:	400m: 5:40.52	

Programmanr. 8
29-2-2020 - 18:40

400m wisselslag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 25+, Heren					
1.	Bernd Kobesen	Steenwijk 1934	5:15.00	199300981	5:42.17
	50m: 28.35	28.35	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:02.95	34.60	200m: 300m:	400m: 5:42.17	

Masters 50+, Heren

1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	5:59.13	196801551	5:58.14
	50m: 36.11	36.11	150m: 250m:	350m:	
	100m: 1:22.33	46.22	200m: 300m:	400m: 5:58.14	

Programmanr. 9
29-2-2020 - 18:45

200m wisselslag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
------	------	------------	--------	------	----	-----	------	------	------

Programmanr. 10
29-2-2020 - 18:45

Meisjes, 200m wisselslag

Minioren 5
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
------	------	------------	--------	------	----	-----	------	------	------

LAC 2 Steenwijk 2019-2020
Steenwijk, 29-2-2020

Programmanr. 11
29-2-2020 - 18:45

Jongens, 200m wisselslag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Gijs Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	3:04.37	200800275	2:58.65	40.55			2:58.65
2. Koen de Vries	MZ&PC De Reest	3:14.14	200802379	3:11.50	46.89			3:11.50
3. Friso Moedt	HZ&PC Heerenveen	3:25.43	200900437	3:28.00	50.49			3:28.00
4. Mark van het Meer	HZ&PC Heerenveen	3:43.92	200900435	3:48.46	57.41			3:48.46
5. Jelte Ruitenberg	HZ&PC Heerenveen	3:52.66	200900013	4:06.04	1:03.70			4:06.04

Programmanr. 12
29-2-2020 - 18:50

Meisjes, 400m wisselslag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Leonore Heerschop	MZ&PC De Reest	NT	200801310	7:47.39
50m: 48.22	48.22	150m: 250m:	350m:	7:47.39
100m: 1:50.65	1:02.43	200m: 300m:	400m:	7:47.39

Programmanr. 13
29-2-2020 - 18:55

Jongens, 400m wisselslag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Daan van de Belt	MZ&PC De Reest	7:04.95	200601221	6:10.08
50m: 44.01	44.01	150m: 250m:	350m:	6:10.08
100m: 1:32.75	48.74	200m: 300m:	400m:	6:10.08
2. Rens de Boer	MZ&PC De Reest	NT	200700711	6:56.58
50m: 50.34	50.34	150m: 250m:	350m:	6:56.58
100m: 1:49.02	58.68	200m: 300m:	400m:	6:56.58

Programmanr. 14
29-2-2020 - 19:05

Dames, 2000m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Ismay Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	25:00.32	200400622	23:48.81
100m: 1:05.57	1:05.57	600m: 1100m:	1600m:	23:48.81
200m: 2:14.96	1:09.39	700m: 1200m:	1700m:	23:48.81
300m: 3:24.14	9:18.14	800m: 1300m:	1800m:	23:48.81
400m: 4:34.71	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	23:48.81
500m: 5:45.28	1000m: 1500m:	1500m: 17:48.81	2000m:	23:48.81
2. Michelle Zomerdijk	Dedemsvaart-AC	25:01.26	200003196	25:36.42
100m: 1:09.39	1:09.39	600m: 1100m:	1600m:	25:36.42
200m: 2:24.51	1:15.12	700m: 1200m:	1700m:	25:36.42
300m: 3:39.66	800m: 10:08.42	800m: 10:08.42	1800m:	25:36.42
400m: 4:59.04	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	25:36.42
500m: 6:18.41	1000m: 1500m:	1500m: 19:11.45	2000m:	25:36.42
3. Aniek Vuist	HZ&PC Heerenveen	NT	200600958	30:28.89
100m: 1:14.66	1:14.66	600m: 1100m:	1600m:	30:28.89
200m: 2:43.27	1:28.61	700m: 1200m:	1700m:	30:28.89
300m: 4:17.88	800m: 12:07.36	800m: 12:07.36	1800m:	30:28.89
400m: 5:49.16	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	30:28.89
500m: 7:20.44	1000m: 1500m:	1500m: 22:57.20	2000m:	30:28.89
4. Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	32:21.89	200300968	31:07.13
100m: 1:22.24	1:22.24	600m: 1100m:	1600m:	31:07.13
200m: 2:54.53	1:32.29	700m: 1200m:	1700m:	31:07.13
300m: 4:26.82	800m: 12:24.21	800m: 12:24.21	1800m:	31:07.13
400m: 6:04.86	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	31:07.13
500m: 7:42.89	1000m: 1500m:	1500m: 23:24.02	2000m:	31:07.13
5. Jessica Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	NT	200600180	32:23.50
100m: 1:25.21	1:25.21	600m: 1100m:	1600m:	32:23.50
200m: 2:59.25	1:34.04	700m: 1200m:	1700m:	32:23.50
300m: 4:33.30	800m: 12:40.16	800m: 12:40.16	1800m:	32:23.50
400m: 6:10.66	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	32:23.50
500m: 7:46.91	1000m: 1500m:	1500m: 24:10.29	2000m:	32:23.50

LAC 2 Steenwijk 2019-2020
Steenwijk, 29-2-2020

Programmanr. 14, Dames, 2000m vrije slag, Junioren 3 en ouder

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
6.	Aimee Heerschop	MZ&PC De Reest	33:54.62	200300146	33:34.05
	100m: 1:30.28	1:30.28	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:08.45	1:38.17	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 13:06.28	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 6:24.01	900m:	1400m:	2000m:	33:34.05
	500m:	1000m:	1500m: 25:06.45		
7.	Fianne Kroes	MZ&PC De Reest	NT	200504190	33:34.95
	100m: 1:29.49	1:29.49	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:08.50	1:39.01	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 13:25.71	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 6:33.61	900m:	1400m:	2000m:	33:34.95
	500m:	1000m:	1500m: 25:20.97		
8.	Annieke Boer	Steenwijk 1934	NT	200106174	33:44.37
	100m: 1:28.42	1:28.42	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:05.91	1:37.49	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 13:12.37	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 6:28.37	900m:	1400m:	2000m:	33:44.37
	500m:	1000m:	1500m: 25:16.78		

Programmanr. 15
29-2-2020 - 20:15

Heren, 2000m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	24:40.17	200400377	24:15.12
	100m: 1:04.99	1:04.99	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:14.54	1:09.55	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 9:28.90	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 4:36.61	900m:	1400m:	2000m:	24:15.12
	500m:	1000m:	1500m: 18:06.54		
2.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	23:44.63	200401545	24:47.96
	100m: 1:07.88	1:07.88	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:21.18	1:13.30	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 9:49.34	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 4:49.74	900m:	1400m:	2000m:	24:47.96
	500m:	1000m:	1500m: 18:36.17		
3.	Robin Wolbers	MZ&PC De Reest	NT	198503051	29:53.83
	100m: 1:19.55	1:19.55	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:48.26	1:28.71	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 11:55.81	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 5:49.53	900m:	1400m:	2000m:	29:53.83
	500m:	1000m:	1500m: 22:29.65		

Programmanr. 16
29-2-2020 - 20:40

2000m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 25+, Dames					
1.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	31:26.88	199204328	30:41.96
	100m: 1:26.25	1:26.25	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:02.91	1:36.66	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 12:33.40	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 6:17.81	900m:	1400m:	2000m:	30:41.96
	500m:	1000m:	1500m: 24:00.45		

Masters 25+, Heren

1.	Bernd Kobesen	Steenwijk 1934	25:00.00	199300981	26:13.95
	100m: 1:11.59	1:11.59	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:29.17	1:17.58	700m:	1200m:	1700m:
	300m:	800m: 10:20.92	1300m:	1800m:	1900m:
	400m: 5:04.92	900m:	1400m:	2000m:	26:13.95
	500m:	1000m:	1500m: 19:40.06		

Masters 30+, Heren

LAC 2 Steenwijk 2019-2020
Steenwijk, 29-2-2020

Programmanr. 16, Heren, 2000m vrije slag, Masters 30+

rang	naam	vereniging	intijd	intijd	tijd	RT
1.	Jeroen Grinwis	Z&PC de Inktvis	NT	198906813	31:05.30	
	100m: 1:22.83	1:22.83 600m:		1100m:	1600m:	
	200m: 2:51.90	1:29.07 700m:		1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 12:08.22		1300m:	1800m:	
	400m: 5:57.72	900m:		1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 23:00.47	2000m: 31:05.30	

Masters 45+, Heren

1.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	29:01.48	197101629	29:09.58	
	100m: 1:15.83	1:15.83 600m:		1100m:	1600m:	
	200m: 2:41.86	1:26.03 700m:		1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:28.11		1300m:	1800m:	
	400m: 5:37.74	900m:		1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 21:47.74	2000m: 29:09.58	

NG.ZA Chris Kouwenhoven Steenwijk 1934 28:34.39 197101669

Masters 50+, Dames

1.	Miranda Keijl	Zignea	NT	196500588	34:23.48	
	100m: 1:33.18	1:33.18 600m:		1100m:	1600m:	
	200m: 3:15.38	1:42.20 700m:		1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 13:41.25		1300m:	1800m:	
	400m: 6:43.38	900m:		1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 25:53.68	2000m: 34:23.48	

Masters 55+, Dames

1.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	28:33.05	196400506	29:18.43	
	100m: 1:19.84	1:19.84 600m:		1100m:	1600m:	
	200m: 2:45.54	1:25.70 700m:		1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 11:27.23		1300m:	1800m:	
	400m: 5:38.31	900m:		1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 21:50.41	2000m: 29:18.43	

Masters 60+, Dames

1.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	31:08.60	195600082	35:01.88	
	100m: 1:32.62	1:32.62 600m:		1100m:	1600m:	
	200m: 3:13.53	1:40.91 700m:		1200m:	1700m:	
	300m:	800m: 13:40.30		1300m:	1800m:	
	400m: 6:41.53	900m:		1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 26:01.85	2000m: 35:01.88	