

LAC Steenwijk deel 2  
Steenwijk, 2-3-2019

Programmanr. 1  
2-3-2019

Dames, 400m wisselslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	6:01.20	200401416	<b>5:52.44</b>	
	50m: 36.47	36.47 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:24.86	48.39 200m:		300m:	400m: 5:52.44	
2.	Lisa van Riel	Swol 1894	5:53.46	199805652	<b>5:54.58</b>	
	50m: 35.49	35.49 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:21.52	46.03 200m:		300m:	400m: 5:54.58	
3.	Alyah de Bruijn	De Forel	5:55.40	200004308	<b>6:08.18</b>	
	50m: 36.98	36.98 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:20.82	43.84 200m:		300m:	400m: 6:08.18	
4.	Marlies Berends	HZ&PC Heerenveen	6:08.48	200402194	<b>6:10.74</b>	
	50m: 38.29	38.29 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:24.51	46.22 200m:		300m:	400m: 6:10.74	
5.	Kimm Bakker	't Tolhekke	6:48.60	200403270	<b>6:19.63</b>	
	50m: 39.00	39.00 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:28.46	49.46 200m:		300m:	400m: 6:19.63	
6.	Janine ter Schure	't Tolhekke	6:11.39	200105164	<b>6:22.95</b>	
	50m: 40.70	40.70 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:32.54	51.84 200m:		300m:	400m: 6:22.95	
7.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	NT	200300968	<b>6:40.88</b>	
	50m: 41.07	41.07 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:33.99	52.92 200m:		300m:	400m: 6:40.88	
AFGEM	Karin de Haan	't Tolhekke	6:33.15	200301456		

Programmanr. 2  
2-3-2019

Heren, 400m wisselslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	5:14.78	199900763	<b>5:20.17</b>	
	50m: 31.51	31.51 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:10.26	38.75 200m:		300m:	400m: 5:20.17	
2.	Diederik de Boer	Steenwijk 1934	5:23.84	200000269	<b>5:21.33</b>	
	50m: 32.42	32.42 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:14.15	41.73 200m:		300m:	400m: 5:21.33	
3.	Geert de Haan	't Tolhekke	5:52.26	200200369	<b>5:41.09</b>	
	50m: 31.47	31.47 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:16.79	45.32 200m:		300m:	400m: 5:41.09	

Programmanr. 3  
2-3-2019

400m wisselslag

20 - 89 jaar  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
Heren Masters 25+, Heren						
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	4:45.22	199201965	<b>5:02.75</b>	
	50m: 28.55	28.55 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:03.40	34.85 200m:		300m:	400m: 5:02.75	
Heren Masters 50+, Heren						
1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	5:55.68	196801551	<b>5:59.13</b>	
	50m: 37.39	37.39 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:24.13	46.74 200m:		300m:	400m: 5:59.13	

LAC Steenwijk deel 2  
Steenwijk, 2-3-2019

Programmanr. 4  
2-3-2019

Meisjes, 1500m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	NT 200601672	<b>20:59.16</b>	
	100m: 1:14.92	1:14.92 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:37.60	1:22.68 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:59.16	
	400m: 5:26.10	800m: 11:05.82	1200m:		
2.	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	NT 200603016	<b>21:47.97</b>	
	100m: 1:18.85	1:18.85 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:44.74	1:25.89 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:47.97	
	400m: 5:38.70	800m: 11:37.81	1200m:		
3.	Jessica Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	NT 200600180	<b>23:25.36</b>	
	100m: 1:26.26	1:26.26 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:00.51	1:34.25 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:25.36	
	400m: 6:08.76	800m: 12:26.36	1200m:		
4.	Aniek Vuisst	't Tolhekke	26:17.58 200600958	<b>23:35.12</b>	
	100m: 1:17.17	1:17.17 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:49.19	1:32.02 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:35.12	
	400m: 6:02.76	800m: 12:26.21	1200m:		
5.	Fianne Kroes	't Tolhekke	26:30.61 200504190	<b>26:15.69</b>	
	100m: 1:36.09	1:36.09 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:22.30	1:46.21 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 26:15.69	
	400m: 6:57.22	800m: 14:09.65	1200m:		

Programmanr. 5  
2-3-2019

Jongens, 1500m vrije slag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Matthias van Dijk	Swol 1894	NT 200502947	<b>21:22.25</b>	
	100m: 1:19.18	1:19.18 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:44.75	1:25.57 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:22.25	
	400m: 5:39.40	800m: 11:29.28	1200m:		
2.	Daan van de Belt	MZ&PC De Reest	NT 200601221	<b>21:41.28</b>	
	100m: 1:19.63	1:19.63 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:44.94	1:25.31 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:41.28	
	400m: 5:40.68	800m: 11:32.20	1200m:		
3.	Ruben Westerneng	MZ&PC De Reest	NT 200600091	<b>23:56.40</b>	
	100m: 1:24.49	1:24.49 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:55.68	1:31.19 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:56.40	
	400m: 6:07.23	800m: 12:39.40	1200m:		
AFGEM	Marco Wagter	Steenwijk 1934	23:10.57 200500003		

Programmanr. 6  
2-3-2019

Meisjes, 800m vrije slag

Meisjes Junioren 1 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
AFGEM	Vlora Berisha	HZ&PC Heerenveen	14:59.93 200702544		

LAC Steenwijk deel 2  
Steenwijk, 2-3-2019

Programmanr. 7  
2-3-2019

Jongens, 800m vrije slag

Jongens Minioren 6 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Gijs Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	NT 200800275	<b>12:01.32</b>	
	100m: 1:24.78	1:24.78	300m: 5:57.65	700m: 12:01.32	
	200m: 2:54.80	1:30.02	400m: 5:57.65	800m: 12:01.32	
2.	Rens de Boer	MZ&PC De Reest	NT 200700711	<b>12:47.04</b>	
	100m: 1:30.45	1:30.45	300m: 6:24.92	700m: 12:47.04	
	200m: 3:10.51	1:40.06	400m: 6:24.92	800m: 12:47.04	

Programmanr. 8  
2-3-2019

400m vrije slag

Mix Minioren 4 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Jongens Minioren 4 en later, Jongens					
1.	Felix Kouwenhoven	Steenwijk 1934	7:37.32 200900743	<b>7:10.26</b>	
	50m: 47.67	47.67	150m: 3:36.57	350m: 7:10.26	
	100m: 1:44.02	56.35	200m: 3:36.57	400m: 7:10.26	
2.	Dyon Scholten	Steenwijk 1934	7:15.09 200900095	<b>7:17.79</b>	
	50m: 48.24	48.24	150m: 3:34.17	350m: 7:17.79	
	100m: 1:41.95	53.71	200m: 3:34.17	400m: 7:17.79	
3.	Friso Moedt	De Forel	NT 200900437	<b>7:19.49</b>	
	50m: 47.40	47.40	150m: 3:37.20	350m: 7:19.49	
	100m: 1:43.58	56.18	200m: 3:37.20	400m: 7:19.49	
4.	Meer van het Mark	HZ&PC Heerenveen	NT 200900435	<b>7:41.44</b>	
	50m: 48.90	48.90	150m: 3:45.05	350m: 7:41.44	
	100m: 1:47.03	58.13	200m: 3:45.05	400m: 7:41.44	
5.	Jelte Ruitenbergh	HZ&PC Heerenveen	7:42.62 200900013	<b>7:42.01</b>	
	50m: 50.97	50.97	150m: 3:49.47	350m: 7:42.01	
	100m: 1:50.83	59.86	200m: 3:49.47	400m: 7:42.01	

Programmanr. 9  
2-3-2019

Dames, 2000m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Annejèn Smelt	ZVZwartsuis	NT 200400442	<b>30:43.50</b>	
	100m: 1:21.17	1:21.17	600m: 11:58.94	1600m: 30:43.50	
	200m: 2:49.91	1:28.74	700m: 11:58.94	1700m: 30:43.50	
	300m: 5:50.30		800m: 11:58.94	1800m: 30:43.50	
	400m: 5:50.30		900m: 11:58.94	1900m: 30:43.50	
	500m: 5:50.30		1000m: 23:06.46	2000m: 30:43.50	
2.	Esther Roele	HZ&PC Heerenveen	NT 200001056	<b>31:32.75</b>	
	100m: 1:23.82	1:23.82	600m: 12:19.47	1600m: 31:32.75	
	200m: 2:53.36	1:29.54	700m: 12:19.47	1700m: 31:32.75	
	300m: 5:59.50		800m: 12:19.47	1800m: 31:32.75	
	400m: 5:59.50		900m: 12:19.47	1900m: 31:32.75	
	500m: 5:59.50		1000m: 23:42.28	2000m: 31:32.75	
3.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	NT 200300968	<b>32:21.89</b>	
	100m: 1:25.04	1:25.04	600m: 12:36.54	1600m: 32:21.89	
	200m: 2:57.76	1:32.72	700m: 12:36.54	1700m: 32:21.89	
	300m: 6:10.13		800m: 12:36.54	1800m: 32:21.89	
	400m: 6:10.13		900m: 12:36.54	1900m: 32:21.89	
	500m: 6:10.13		1000m: 24:14.32	2000m: 32:21.89	
4.	Anouk Boltendal	HZ&PC Heerenveen	NT 200002518	<b>32:22.52</b>	
	100m: 1:22.95	1:22.95	600m: 12:39.76	1600m: 32:22.52	
	200m: 2:56.23	1:33.28	700m: 12:39.76	1700m: 32:22.52	
	300m: 6:06.89		800m: 12:39.76	1800m: 32:22.52	
	400m: 6:06.89		900m: 12:39.76	1900m: 32:22.52	
	500m: 6:06.89		1000m: 24:21.19	2000m: 32:22.52	
5.	Fayola van den Berg	Steenwijk 1934	35:59.27 200200146	<b>35:42.06</b>	
	100m: 1:30.70	1:30.70	600m: 13:47.95	1600m: 35:42.06	
	200m: 3:11.72	1:41.02	700m: 13:47.95	1700m: 35:42.06	
	300m: 6:41.60		800m: 13:47.95	1800m: 35:42.06	
	400m: 6:41.60		900m: 13:47.95	1900m: 35:42.06	
	500m: 6:41.60		1000m: 26:40.62	2000m: 35:42.06	

LAC Steenwijk deel 2  
Steenwijk, 2-3-2019

Programmanr. 9, Dames, 2000m vrije slag, Dames Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
AFGEM	Kim Hillen	MZ&PC De Reest	NT	200300364	

Programmanr. 10  
2-3-2019

Heren, 2000m vrije slag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	NT	200401545	<b>23:44.63</b>
	100m: 1:04.99	1:04.99	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:15.87	1:10.88	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 9:25.74	1300m:	1800m:
	400m: 4:38.33		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 17:50.63	2000m: 23:44.63
2.	Rens van Beek	Aqua-Novio'94	23:53.07	200300537	<b>23:48.07</b>
	100m: 1:05.23	1:05.23	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:15.51	1:10.28	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 9:25.00	1300m:	1800m:
	400m: 4:38.23		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 17:48.36	2000m: 23:48.07
3.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	27:31.51	200400377	<b>24:40.17</b>
	100m: 1:06.17	1:06.17	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:16.62	1:10.45	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 9:34.38	1300m:	1800m:
	400m: 4:39.84		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 18:21.14	2000m: 24:40.17
4.	Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	25:57.82	199900763	<b>26:29.37</b>
	100m: 1:10.72	1:10.72	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:28.40	1:17.68	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:25.83	1300m:	1800m:
	400m: 5:07.22		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 19:47.92	2000m: 26:29.37
5.	Diederik de Boer	Steenwijk 1934	26:20.07	200000269	<b>27:06.52</b>
	100m: 1:11.72	1:11.72	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:29.73	1:18.01	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:38.88	1300m:	1800m:
	400m: 5:10.42		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 20:14.34	2000m: 27:06.52

Programmanr. 11  
2-3-2019

2000m vrije slag

20 - 89 jaar  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Elianne Huitema	Steenwijk 1934	24:35.10	199700258	<b>25:15.61</b>
	100m: 1:08.08	1:08.08	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:22.89	1:14.81	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 9:57.70	1300m:	1800m:
	400m: 4:54.17		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 18:51.04	2000m: 25:15.61

Dames Masters 25+, Dames

1.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	25:49.57	199204328	<b>26:17.56</b>
	100m: 1:10.54	1:10.54	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:26.62	1:16.08	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:17.03	1300m:	1800m:
	400m: 5:01.25		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 19:38.29	2000m: 26:17.56

Dames Masters 30+, Dames

AFGEM	Marion Tuin	HZ&PC Heerenveen	29:00.00	85A31725V112	
-------	-------------	------------------	----------	--------------	--

Dames Masters 45+, Dames

LAC Steenwijk deel 2  
Steenwijk, 2-3-2019

Programmanr. 11, Dames, 2000m vrije slag, Dames Masters 45+

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	32:07.03	196900922	<b>31:25.04</b>	
	100m: 1:22.91	1:22.91	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:54.32	1:31.41	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 12:12.99	1300m:	1800m:	
	400m: 6:00.42		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 23:20.90	2000m: 31:25.04	

Heren Masters 45+, Heren

1.	Chris Kouwenhoven	Steenwijk 1934	28:52.49	197101669	<b>28:34.39</b>	
	100m: 1:19.52	1:19.52	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:43.41	1:23.89	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 11:18.88	1300m:	1800m:	
	400m: 5:35.25		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 21:23.45	2000m: 28:34.39	
2.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	29:30.00	197101629	<b>29:01.48</b>	
	100m: 1:15.32	1:15.32	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:40.02	1:24.70	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 11:23.95	1300m:	1800m:	
	400m: 5:32.95		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 21:43.16	2000m: 29:01.48	
3.	Arnold Jonker	HZ&PC Heerenveen	34:06.78	197000529	<b>35:24.34</b>	
	100m: 1:42.14	1:42.14	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:29.71	1:47.57	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 14:01.59	1300m:	1800m:	
	400m: 7:00.96		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 26:32.14	2000m: 35:24.34	

Dames Masters 50+, Dames

1.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	28:33.05	196400506	<b>28:58.80</b>	
	100m: 1:20.81	1:20.81	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:46.59	1:25.78	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 11:28.50	1300m:	1800m:	
	400m: 5:40.32		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 21:41.86	2000m: 28:58.80	

Heren Masters 50+, Heren

DIS	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	29:00.00	196701535		
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>					

Dames Masters 60+, Dames

1.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	31:08.60	195600082	<b>35:09.66</b>	
	100m: 1:32.03	1:32.03	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:11.77	1:39.74	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 13:35.98	1300m:	1800m:	
	400m: 6:38.53		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 26:08.03	2000m: 35:09.66	

Heren Masters 60+, Heren

1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	26:17.93	195800149	<b>25:53.10</b>	
	100m: 1:14.72	1:14.72	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 2:33.93	1:19.21	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 10:18.77	1300m:	1800m:	
	400m: 5:09.59		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 19:26.74	2000m: 25:53.10	

Dames Masters 65+, Dames

1.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	40:00.00	195200034	<b>40:22.25</b>	
	100m: 1:48.05	1:48.05	600m:	1100m:	1600m:	
	200m: 3:50.39	2:02.34	700m:	1200m:	1700m:	
	300m:		800m: 16:06.60	1300m:	1800m:	
	400m: 7:58.56		900m:	1400m:	1900m:	
	500m:	1000m:		1500m: 30:21.15	2000m: 40:22.25	

LAC Steenwijk deel 2  
Steenwijk, 2-3-2019

Programmanr. 12  
2-3-2019

Meisjes, 400m wisselslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Fianne Kroes	't Tolhekke	NT 200504190	<b>7:21.26</b>	
	50m: 44.95	44.95	150m: 250m:	350m: 7:21.26	
	100m: 1:41.74	56.79	200m: 300m:		

Programmanr. 13  
2-3-2019

Jongens, 400m wisselslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
------	------	------------	--------	------	----

Programmanr. 14  
2-3-2019

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Junioren 1 en later  
Resultaten

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

Programmanr. 15  
2-3-2019

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Minioren 6 en later  
Resultaten

1.	Rens de Boer	MZ&PC De Reest	3:33.31 200700711	<b>3:36.62</b>		57.76			3:36.62
----	--------------	----------------	-------------------	----------------	--	-------	--	--	---------

Programmanr. 16  
2-3-2019

200m wisselslag

Mix Minioren 4 en later  
Resultaten

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

Jongens Minioren 4 en later, Jongens

1.	Meer van het Mark	HZ&PC Heerenveen	NT 200900435	<b>3:56.97</b>		59.35			3:56.97
2.	Jelte Ruitenber	HZ&PC Heerenveen	4:10.97 200900013	<b>4:00.38</b>		59.05			4:00.38
DIS	Felix Kouwenhoven	Steenwijk 1934	NT 200900743						
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								
DIS	Friso Moedt	De Forel	NT 200900437						
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								