

LAC 2 2022-2023
Steenwijk, 25-2-2023

Programmanr. 1
25-2-2023 - 17:30

400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Minioren 3 en 4, Meisjes					
1.	Marit Vuist	Steenwijk 1934	7:27.59	201300530	6:56.67
	50m: 48.10	48.10	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:41.10	53.00	200m: 3:30.67	300m:	400m: 6:56.67
Minioren 3 en 4, Jongens					
1.	Floris Meijers	Swol 1894	6:05.20	201300015	5:54.70
	50m: 39.20	39.20	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:23.64	44.44	200m: 2:54.02	300m:	400m: 5:54.70
2.	Dirk Rietman	De Eerste Kolk	NT	201300131	6:55.90
	50m: 43.27	43.27	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:34.81	51.54	200m: 3:25.26	300m:	400m: 6:55.90
3.	Lucas Vos	De Eerste Kolk	NT	201300005	7:35.16
	50m: 46.73	46.73	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:42.39	55.66	200m: 3:36.77	300m:	400m: 7:35.16
4.	Julian Vos	De Eerste Kolk	NT	201300003	8:32.08
	50m: 47.79	47.79	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:56.85	1:09.06	200m: 4:07.73	300m:	400m: 8:32.08
5.	Jesse Last	Steenwijk 1934	10:27.47	201400383	9:00.94
	50m: 59.81	59.81	150m:	250m:	350m:
	100m: 2:07.82	1:08.01	200m: 4:26.03	300m:	400m: 9:00.94

Programmanr. 2
25-2-2023 - 17:40

Meisjes, 800m vrije slag

Minioren 5
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Jinthe Kuiper	Swol 1894	NT	201200688	13:38.84
	100m: 1:34.97	1:34.97	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:18.43	1:43.46	400m: 6:47.45	600m:	800m: 13:38.84
2.	Julia Bouman	Swol 1894	NT	201200790	16:30.13
	100m: 1:46.48	1:46.48	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:46.11	1:59.63	400m: 7:58.26	600m:	800m: 16:30.13

Programmanr. 3
25-2-2023 - 17:50

Jongens, 800m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Sander Voorhorst	De Eerste Kolk	NT	201100819	12:38.46
	100m: 1:26.66	1:26.66	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:02.61	1:35.95	400m: 6:19.64	600m:	800m: 12:38.46
2.	Milan Eikenaar	Swol 1894	NT	201100599	12:45.81
	100m: 1:30.31	1:30.31	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:08.11	1:37.80	400m: 6:25.94	600m:	800m: 12:45.81
3.	Kevin Tuinman	De Eerste Kolk	NT	201100047	13:37.33
	100m: 1:35.45	1:35.45	300m:	500m:	700m:
	200m: 3:20.64	1:45.19	400m: 6:49.89	600m:	800m: 13:37.33
DIS	Timo Vuist	Steenwijk 1934	NT	201101245	
	<i>AA - De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>				
AFGEM	Vince Al	Zignea	NT	201101813	

LAC 2 2022-2023
Steenwijk, 25-2-2023

Programmanr. 4
25-2-2023 - 18:00

Meisjes, 1500m vrije slag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Florien Pot	WS Twente	NT 201000768	21:58.14	
	100m: 1:22.52	1:22.52 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:53.53	1:31.01 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	21:58.14
	400m: 5:56.39	800m: 11:55.29	1200m:		
2.	Silvia Vos	De Eerste Kolk	NT 201000442	27:17.71	
	100m: 1:34.76	1:34.76 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:22.17	1:47.41 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	27:17.71
	400m: 7:03.78	800m: 14:25.45	1200m:		
3.	Sophia de Dood	Zignea	NT 201102152	31:39.93	
	100m: 1:55.08	1:55.08 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 4:03.95	2:08.87 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	31:39.93
	400m: 8:19.67	800m: 16:59.01	1200m:		

Programmanr. 5
25-2-2023 - 18:20

Jongens, 1500m vrije slag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Dyon Scholten	Steenwijk 1934	NT 200900095	20:31.72	
	100m: 1:16.10	1:16.10 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:38.61	1:22.51 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	20:31.72
	400m: 5:25.56	800m: 11:00.77	1200m:		
2.	Yorre van der Wal	SG. Bolsward-Workum	20:58.90 201000017	20:52.23	
	100m: 1:15.95	1:15.95 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:38.13	1:22.18 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	20:52.23
	400m: 5:25.10	800m: 11:00.54	1200m:		
3.	Guus van Duinen	Dedemsvaart-AC	NT 200901107	21:18.41	
	100m: 1:17.41	1:17.41 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:41.41	1:24.00 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	21:18.41
	400m: 5:30.38	800m: 11:17.51	1200m:		
4.	Noud Assinck	Zignea	23:14.88 200900047	21:32.45	
	100m: 1:19.54	1:19.54 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:46.64	1:27.10 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m:	21:32.45
	400m: 5:40.82	800m: 11:35.26	1200m:		

AFGEM Duuk Harms

Dedemsvaart-AC

NT

200900201

Programmanr. 6
25-2-2023 - 18:45

Dames, 400m wisselslag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Ismay Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	5:01.90 200400622	5:01.29	
	50m: 30.42	30.42 150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:08.36	37.94 200m:	300m:	400m:	5:01.29
2.	Lois Waterham	Dedemsvaart-AC	5:42.64 200803726	5:52.02	
	50m: 36.33	36.33 150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:21.36	45.03 200m:	300m:	400m:	5:52.02
3.	Esther Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	5:58.38 200800784	6:06.77	
	50m: 37.94	37.94 150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:26.01	48.07 200m:	300m:	400m:	6:06.77
4.	Daphne Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	6:07.46 200901690	6:12.84	
	50m: 40.80	40.80 150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:32.83	52.03 200m:	300m:	400m:	6:12.84
5.	Emma Jansen	Dedemsvaart-AC	6:37.24 200902408	6:26.54	
	50m: 44.64	44.64 150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:38.08	53.44 200m:	300m:	400m:	6:26.54
6.	Fianne Kroes	MZ&PC De Reest	NT 200504190	7:01.11	
	50m: 43.55	43.55 150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:39.08	55.53 200m:	300m:	400m:	7:01.11

LAC 2 2022-2023
Steenwijk, 25-2-2023

Programmanr. 6, Dames, 400m wisselslag, Junioren 3 en ouder

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
DIS	Ninthe van der Zwaag	Steenwijk 1934	NT	200801764	
	<i>SC - De bewegingen van de armen met afwisselende bewegingen en/of niet te allen tijde gelijktijdig uitgevoerd.</i>				

Programmanr. 7
25-2-2023 - 19:00

Heren, 400m wisselslag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Rick Smelt	ZVZwartsluis	5:56.93	200600051	5:25.35
	50m: 32.67	32.67	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:14.20	41.53	200m:	300m:	400m: 5:25.35
2.	Emiel de Bruijn	Dedemsvaart-AC	5:29.28	200700953	5:26.58
	50m: 34.64	34.64	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:17.83	43.19	200m:	300m:	400m: 5:26.58
3.	Dirk Hoogeveen	Dedemsvaart-AC	5:52.94	200702595	5:46.20
	50m: 36.54	36.54	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:22.23	45.69	200m:	300m:	400m: 5:46.20
4.	Laurens van der Pligt	De Eerste Kolk	6:15.54	200700015	6:07.31
	50m: 37.89	37.89	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:24.62	46.73	200m:	300m:	400m: 6:07.31
5.	Jöran Brouwer	De Eerste Kolk	NT	200600449	6:13.48
	50m: 37.68	37.68	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:24.60	46.92	200m:	300m:	400m: 6:13.48
6.	Herniek van Dalfsen	De Eerste Kolk	NT	200800295	7:13.36
	50m: 46.49	46.49	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:45.44	58.95	200m:	300m:	400m: 7:13.36
AFGEM	Thijs Pijl	Flevo	6:00.33	200601979	

Programmanr. 8
25-2-2023 - 19:15

400m wisselslag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
	Programmanr. 9 25-2-2023 - 19:15				
	200m wisselslag				
	Minioren 3 en 4 Resultaten				

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
	Minioren 3 en 4, Meisjes								
DIS	Marit Vuist	Steenwijk 1934	3:56.28	201300530					
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>								

Minioren 3 en 4, Jongens

1.	Floris Meijers	Swol 1894	3:27.68	201300015	3:05.08	38.82			3:05.08
----	----------------	-----------	---------	-----------	----------------	-------	--	--	---------

Programmanr. 10
25-2-2023 - 19:20

Meisjes, 200m wisselslag

Minioren 5
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Jinthe Kuiper	Swol 1894	3:28.14	201200688	3:31.60	49.26			3:31.60
2.	Julia Bouman	Swol 1894	3:46.30	201200790	3:46.82	57.44			3:46.82

LAC 2022-2023
Steenwijk, 25-2-2023

Programmanr. 11
25-2-2023 - 19:25

Jongens, 200m wisselslag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Milan Eikenaar	Swol 1894	3:08.63	201100599	3:11.64	46.57			3:11.64

Programmanr. 12
25-2-2023 - 19:40

Meisjes, 400m wisselslag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Marre van der Wal	SG. Bolsward-Workum	5:33.84	201000046	5:37.73
50m: 36.04	36.04	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:20.60	44.56	200m: 300m:	400m: 5:37.73	
2. Sjors Wergers	Dedemsvaart-AC	NT	201100906	6:49.38
50m: 45.16	45.16	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:42.91	57.75	200m: 300m:	400m: 6:49.38	
3. Manora Ponne	Steenwijk 1934	NT	201102222	7:08.23
50m: 41.82	41.82	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:35.86	54.04	200m: 300m:	400m: 7:08.23	
4. Mieke Jansen	Dedemsvaart-AC	NT	201101950	7:28.97
50m: 52.79	52.79	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:06.49	13.70	200m: 300m:	400m: 7:28.97	

Programmanr. 13
25-2-2023 - 19:50

Jongens, 400m wisselslag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Guus van Duinen	Dedemsvaart-AC	NT	200901107	6:07.57
50m: 40.02	40.02	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:28.70	48.68	200m: 300m:	400m: 6:07.57	
2. Roan Dijkstra	Dedemsvaart-AC	NT	201002791	6:45.02
50m: 46.12	46.12	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:40.73	54.61	200m: 300m:	400m: 6:45.02	
DIS Alex Spijker	Dedemsvaart-AC	NT	201002457	
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>				
AFGEM Duuk Harms	Dedemsvaart-AC	5:37.22	200900201	

Programmanr. 14
25-2-2023 - 19:55

Dames, 2000m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Ismay Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	23:48.81	200400622	23:55.92
100m: 1:05.73	1:05.73	600m: 1100m:	1600m:	
200m: 2:15.51	1:09.78	700m: 1200m:	1700m:	
300m: 3:30.86	9:18.86	800m: 1300m:	1800m:	
400m: 4:36.10	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	
500m: 5:41.83	1000m: 1500m: 17:50.23	1500m: 17:50.23	2000m: 23:55.92	
2. Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	26:42.47	200300232	26:18.76
100m: 1:13.57	1:13.57	600m: 1100m:	1600m:	
200m: 2:31.20	1:17.63	700m: 1200m:	1700m:	
300m: 3:48.83	800m: 10:25.51	800m: 10:25.51	1800m:	
400m: 5:06.34	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	
500m: 6:24.85	1000m: 1500m: 19:44.39	1500m: 19:44.39	2000m: 26:18.76	
3. Marlies Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	NT	200601046	26:44.69
100m: 1:10.73	1:10.73	600m: 1100m:	1600m:	
200m: 2:27.90	1:17.17	700m: 1200m:	1700m:	
300m: 3:45.03	800m: 10:25.23	800m: 10:25.23	1800m:	
400m: 5:02.16	900m: 1400m:	900m: 1400m:	1900m:	
500m: 6:20.67	1000m: 1500m: 19:59.91	1500m: 19:59.91	2000m: 26:44.69	

LAC 2022-2023
Steenwijk, 25-2-2023

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

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
4.	Leyona Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	NT 200700010	27:28.82	
	100m: 1:12.80	1:12.80	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:30.80	1:18.00	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 10:32.07	1800m:	
	400m: 5:11.00		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 20:23.16	2000m: 27:28.82	
5.	Sofie Kragt	Dedemsvaart-AC	NT 200701020	28:51.67	
	100m: 1:18.99	1:18.99	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:44.78	1:25.79	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 11:25.45	1800m:	
	400m: 5:37.10		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 21:36.39	2000m: 28:51.67	
6.	Jessica Dekkinga	Steenwijk 1934	32:23.50 200600180	29:47.95	
	100m: 1:19.86	1:19.86	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:48.95	1:29.09	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 11:44.11	1800m:	
	400m: 5:47.74		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 22:19.00	2000m: 29:47.95	
7.	Romée Jabben	Dedemsvaart-AC	31:17.48 200404426	29:51.82	
	100m: 1:19.82	1:19.82	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:46.38	1:26.56	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 11:40.83	1800m:	
	400m: 5:41.71		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 22:19.78	2000m: 29:51.82	
8.	Simone Kragt	Dedemsvaart-AC	NT 200901088	32:05.16	
	100m: 1:24.86	1:24.86	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:57.29	1:32.43	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 12:32.45	1800m:	
	400m: 6:09.03		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 24:05.14	2000m: 32:05.16	
9.	Fianne Kroes	MZ&PC De Reest	33:34.95 200504190	32:22.72	
	100m: 1:29.01	1:29.01	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 3:06.21	1:37.20	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 12:56.05	1800m:	
	400m: 6:23.82		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 24:20.47	2000m: 32:22.72	
AFGEM	Alessia Sluis	Dedemsvaart-AC	25:20.15 200300896		
AFGEM	Lily Zandstra	Dedemsvaart-AC	NT 200701418		

Programmanr. 15
25-2-2023 - 21:05

Heren, 2000m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Dennis Mosterman	Dedemsvaart-AC	26:53.32 200501283	25:14.24	
	100m: 1:06.07	1:06.07	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:18.78	1:12.71	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 9:48.99	1800m:	
	400m: 4:45.53		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 18:55.03	2000m: 25:14.24	
2.	Emiel de Bruijn	Dedemsvaart-AC	NT 200700953	25:21.42	
	100m: 1:09.91	1:09.91	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:27.63	1:17.72	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 10:12.25	1800m:	
	400m: 5:02.85		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 19:10.43	2000m: 25:21.42	
3.	Rick Smelt	ZVZwartsluis	26:40.00 200600051	25:23.06	
	100m: 1:12.24	1:12.24	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:28.79	1:16.55	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 10:11.11	1800m:	
	400m: 5:01.42		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 19:04.86	2000m: 25:23.06	
4.	Lias IJzerman	Dedemsvaart-AC	NT 200703145	25:44.37	
	100m: 1:12.35	1:12.35	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:32.47	1:20.12	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 10:28.31	1800m:	
	400m: 5:10.53		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 19:33.06	2000m: 25:44.37	
5.	Lars Heddema	Steenwijk 1934	NT 200603697	27:33.48	
	100m: 1:11.02	1:11.02	600m: 11:00m:	1600m:	
	200m: 2:30.51	1:19.49	700m: 12:00m:	1700m:	
	300m:		800m: 10:48.36	1800m:	
	400m: 5:15.13		900m:	1900m:	
	500m:		1000m: 15:00m: 20:32.29	2000m: 27:33.48	

LAC 2 2022-2023
Steenwijk, 25-2-2023

Programmanr. 15, Heren, 2000m vrije slag, Junioren 3 en ouder

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
6.	Ivan Vuist	Steenwijk 1934	NT 200802067	28:10.16	
	100m: 1:13.60	1:13.60	600m: 11:09.13	1100m: 16:00m:	
	200m: 2:35.39	1:21.79	700m: 11:09.13	1200m: 17:00m:	
	300m: 5:25.60		800m: 11:09.13	1300m: 18:00m:	
	400m: 5:25.60		900m: 11:09.13	1400m: 19:00m:	
	500m: 5:25.60		1000m: 11:09.13	1500m: 21:16.51	2000m: 28:10.16
7.	Dirk Hoogeveen	Dedemsvaart-AC	NT 200702595	28:18.66	
	100m: 1:18.97	1:18.97	600m: 11:21.37	1100m: 16:00m:	
	200m: 2:43.22	1:24.25	700m: 11:21.37	1200m: 17:00m:	
	300m: 5:34.72		800m: 11:21.37	1300m: 18:00m:	
	400m: 5:34.72		900m: 11:21.37	1400m: 19:00m:	
	500m: 5:34.72		1000m: 11:21.37	1500m: 21:18.55	2000m: 28:18.66
8.	Laurens van der Pligt	De Eerste Kolk	NT 200700015	30:53.32	
	100m: 1:23.25	1:23.25	600m: 12:10.00	1100m: 16:00m:	
	200m: 2:54.61	1:31.36	700m: 12:10.00	1200m: 17:00m:	
	300m: 6:00.72		800m: 12:10.00	1300m: 18:00m:	
	400m: 6:00.72		900m: 12:10.00	1400m: 19:00m:	
	500m: 6:00.72		1000m: 12:10.00	1500m: 23:07.53	2000m: 30:53.32
DIS	Meindert Dekkinga	DZ&PC	24:15.12 200400377		
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>				
DIS	Jöran Brouwer	De Eerste Kolk	NT 200600449		
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>				

Programmanr. 16
25-2-2023 - 22:00

2000m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 25+, Dames					
1.	Hilma Buiten	MZ&PC De Reest	NT 199407522	33:03.88	
	100m: 1:28.46	1:28.46	600m: 13:09.75	1100m: 16:00m:	
	200m: 3:07.35	1:38.89	700m: 13:09.75	1200m: 17:00m:	
	300m: 6:27.56		800m: 13:09.75	1300m: 18:00m:	
	400m: 6:27.56		900m: 13:09.75	1400m: 19:00m:	
	500m: 6:27.56		1000m: 13:09.75	1500m: 24:51.82	2000m: 33:03.88
Masters 40+, Dames					
1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	31:00.00 197901558	28:47.59	
	100m: 1:19.10	1:19.10	600m: 11:27.42	1100m: 16:00m:	
	200m: 2:45.36	1:26.26	700m: 11:27.42	1200m: 17:00m:	
	300m: 5:39.85		800m: 11:27.42	1300m: 18:00m:	
	400m: 5:39.85		900m: 11:27.42	1400m: 19:00m:	
	500m: 5:39.85		1000m: 11:27.42	1500m: 21:36.53	2000m: 28:47.59
Masters 50+, Heren					
1.	Chris Kouwenhoven	De Grunte	28:34.39 197101669	28:46.63	
	100m: 1:18.66	1:18.66	600m: 11:20.41	1100m: 16:00m:	
	200m: 2:43.51	1:24.85	700m: 11:20.41	1200m: 17:00m:	
	300m: 5:35.48		800m: 11:20.41	1300m: 18:00m:	
	400m: 5:35.48		900m: 11:20.41	1400m: 19:00m:	
	500m: 5:35.48		1000m: 11:20.41	1500m: 21:27.73	2000m: 28:46.63