

LAC deel 4
Hoogeveen, 24-4-2023

Programmanr. 1 400m wisselslag 11 jaar en ouder
24-4-2023 - 18:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Senioren Open, Heren					
1.	Kay van Sleen	Steenwijk 1934	6:45.86	200400083	5:09.21
	50m: 32.06	32.06 150m: 1:51.93	41.89	250m: 3:13.19	40.55 350m: 4:33.35
	100m: 1:10.04	37.98 200m: 2:32.64	40.71	300m: 3:55.81	42.62 400m: 5:09.21
					37.54 35.86
2.	Mathijs Boersma	ZPC Hoogeveen	NT	201000313	6:19.82
	50m: 44.56	44.56 150m: 2:26.79	46.34	250m: 4:05.45	52.50 350m: 5:39.71
	100m: 1:40.45	55.89 200m: 3:12.95	46.16	300m: 4:57.83	52.38 400m: 6:19.82
					41.88 40.11

Senioren Open, Dames

1.	Norell Kroeze	ZC Polaris	NT	201100378	6:05.09
	50m: 40.32	40.32 150m: 2:18.72	49.37	250m: 3:56.54	49.75 350m: 5:26.40
	100m: 1:29.35	49.03 200m: 3:06.79	48.07	300m: 4:46.91	50.37 400m: 6:05.09
					39.49 38.69

Programmanr. 2 200m vrije slag Minioren 5 en jonger
24-4-2023 - 18:10 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
Minioren 5 en jonger, Jongens									
1.	Thomas Boersma	ZPC Hoogeveen	NT 201300833	3:17.43		44.25	1:34.43	2:25.69	3:17.43
Minioren 5 en jonger, Meisjes									
1.	Reva van der Veen	ZPC Hoogeveen	NT 201400298	3:35.19		49.02	1:45.76	2:42.77	3:35.19
2.	Meike Pekelsma	ZPC Hoogeveen	NT 201300086	3:37.48		46.32	1:42.77	2:42.10	3:37.48
3.	Isis Koelewijn	ZPC Hoogeveen	NT 201300736	4:22.62		55.63	2:04.05	3:13.22	4:22.62
4.	Zoë van Dijken	ZPC Hoogeveen	NT 201301058	4:33.13		1:00.92	2:11.09	3:21.15	4:33.13

Programmanr. 3 400m vrije slag Meisjes Jun1 e.j, Jongens Min6 e.j
24-4-2023 - 18:10 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Junioren 1 en jonger, Meisjes					
1.	Feline Bruns	ZC Polaris	6:06.99	201200730	5:58.12
	50m: 38.94	38.94 150m: 2:10.89	46.85	250m: 3:43.88	46.71 350m: 5:15.28
	100m: 1:24.04	45.10 200m: 2:57.17	46.28	300m: 4:30.33	46.45 400m: 5:58.12
					44.95 42.84
2.	Vera Arling	ZC Polaris	6:24.45	201200944	6:16.77
	50m: 43.53	43.53 150m: 2:19.39	48.41	250m: 3:58.30	49.72 350m: 5:33.19
	100m: 1:30.98	47.45 200m: 3:08.58	49.19	300m: 4:47.12	48.82 400m: 6:16.77
					46.07 43.58
3.	Saar Meems	ZC Polaris	NT	201200946	6:18.12
	50m: 43.17	43.17 150m: 2:19.67	48.41	250m: 3:56.62	48.46 350m: 5:31.93
	100m: 1:31.26	48.09 200m: 3:08.16	48.49	300m: 4:44.64	48.02 400m: 6:18.12
					47.29 46.19
4.	Mirthe De Leeuw	ZC Polaris	NT	201200038	6:19.15
	50m: 43.63	43.63 150m: 2:23.30	50.39	250m: 4:03.20	49.23 350m: 5:37.25
	100m: 1:32.91	49.28 200m: 3:13.97	50.67	300m: 4:52.73	49.53 400m: 6:19.15
					44.52 41.90
5.	Eva ter Horst	ZPC Hoogeveen	6:20.07	201200070	6:23.90
	50m: 42.39	42.39 150m: 2:20.07	50.44	250m: 4:03.15	53.28 350m: 5:38.45
	100m: 1:29.63	47.24 200m: 3:09.87	49.80	300m: 4:52.65	49.50 400m: 6:23.90
					45.80 45.45
6.	Jade van der Veen	ZPC Hoogeveen	7:00.41	201200416	6:37.50
	50m: 45.33	45.33 150m: 2:25.24	50.94	250m: 4:08.40	52.25 350m: 5:49.37
	100m: 1:34.30	48.97 200m: 3:16.15	50.91	300m: 4:59.06	50.66 400m: 6:37.50
					50.31 48.13
7.	Fabiën van Halderen	ZPC Hoogeveen	7:33.68	201200412	6:39.99
	50m: 44.90	44.90 150m: 2:23.73	50.23	250m: 4:06.72	52.11 350m: 5:49.56
	100m: 1:33.50	48.60 200m: 3:14.61	50.88	300m: 4:58.22	51.50 400m: 6:39.99
					51.34 50.43
8.	Tess Broer	ZPC Hoogeveen	7:36.02	201200420	6:51.67
	50m: 45.07	45.07 150m: 2:26.14	51.42	250m: 4:11.30	53.24 350m: 5:59.91
	100m: 1:34.72	49.65 200m: 3:18.06	51.92	300m: 5:05.59	54.29 400m: 6:51.67
					54.32 51.76

LAC deel 4
Hoogveen, 24-4-2023

Programmanr. 3, Meisjes, 400m vrije slag, Junioren 1 en jonger

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
9.	Hedwig Bork	ZPC Hoogveen	7:48.49	201200414	7:18.63
	50m: 49.50	49.50 150m: 2:44.00	58.09	250m: 4:42.17	59.53
	100m: 1:45.91	56.41 200m: 3:42.64	58.64	300m: 5:36.07	53.90
				350m: 6:26.05	49.98
				400m: 7:18.63	52.58
10.	Renske Van Ommen	ZC Polaris	NT	201200948	7:20.27
	50m: 50.02	50.02 150m: 2:40.87	56.53	250m: 4:35.66	57.22
	100m: 1:44.34	54.32 200m: 3:38.44	57.57	300m: 5:33.13	57.47
				350m: 6:27.64	54.51
				400m: 7:20.27	52.63
11.	Fayen Inberg	ZPC Hoogveen	8:13.45	201300200	7:59.21
	50m: 51.06	51.06 150m: 2:52.03	1:01.23	250m: 4:57.53	1:01.81
	100m: 1:50.80	59.74 200m: 3:55.72	1:03.69	300m: 5:59.27	1:01.74
				350m: 7:02.17	1:02.90
				400m: 7:59.21	57.04

Programmanr. 4
24-4-2023 - 18:30

800m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Darryl Lubbinge	ZPC Hoogveen	8:59.27	199701045	9:29.31
	100m: 1:05.62	1:05.62 300m: 3:30.19	1:12.30	500m: 5:54.15	1:11.66
	200m: 2:17.89	1:12.27 400m: 4:42.49	1:12.30	600m: 7:05.85	1:11.70
				700m: 8:18.24	1:12.39
				800m: 9:29.31	1:11.07
2.	Colin Beuker	ZC Polaris	11:01.06	200802023	10:16.72
	100m: 1:09.02	1:09.02 300m: 3:45.32	1:18.41	500m: 6:24.50	1:20.21
	200m: 2:26.91	1:17.89 400m: 5:04.29	1:18.97	600m: 7:44.78	1:20.28
				700m: 9:04.74	1:19.96
				800m: 10:16.72	1:11.98

Senioren Open, Dames

1.	Esmee van der Tuuk	ZPC Hoogveen	10:38.80	200800682	10:19.29
	100m: 1:12.55	1:12.55 300m: 3:46.78	1:17.06	500m: 6:24.40	1:18.42
	200m: 2:29.72	1:17.17 400m: 5:05.98	1:19.20	600m: 7:42.90	1:18.50
				700m: 9:02.19	1:19.29
				800m: 10:19.29	1:17.10
2.	Isa Kerpels	ZPC Hoogveen	11:19.84	200800880	10:47.99
	100m: 1:14.65	1:14.65 300m: 3:55.53	1:21.18	500m: 6:43.53	1:23.92
	200m: 2:34.35	1:19.70 400m: 5:19.61	1:24.08	600m: 8:06.78	1:23.25
				700m: 9:29.81	1:23.03
				800m: 10:47.99	1:18.18
3.	Esmee Reuver	ZC Polaris	NT	201100846	11:42.54
	100m: 1:24.23	1:24.23 300m: 4:22.87	1:29.72	500m: 7:24.24	1:29.82
	200m: 2:53.15	1:28.92 400m: 5:54.42	1:31.55	600m: 8:54.14	1:29.90
				700m: 10:21.48	1:27.34
				800m: 11:42.54	1:21.06
4.	Ilse Zuurman	ZPC Hoogveen	NT	201100112	13:58.63
	100m: 1:34.38	1:34.38 300m: 5:01.83	1:45.86	500m: 8:39.13	1:49.62
	200m: 3:15.97	1:41.59 400m: 6:49.51	1:47.68	600m: 10:27.43	1:48.30
				700m: 12:16.99	1:49.56
				800m: 13:58.63	1:41.64

Programmanr. 5
24-4-2023 - 18:40

1500m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Twan Wielage	De Kikker	19:50.64	200902671	19:39.90
	100m: 1:10.55	1:10.55 500m: 6:24.69	1:19.30	900m: 11:43.41	1:19.69
	200m: 2:27.90	1:17.35 600m: 7:44.71	1:20.02	1000m: 13:03.68	1:20.27
	300m: 3:46.22	1:18.32 700m: 9:04.35	1:19.64	1100m: 14:23.82	1:20.14
	400m: 5:05.39	1:19.17 800m: 10:23.72	1:19.37	1200m: 15:44.47	1:20.65
2.	Ramon Vos	ZPC Hoogveen	NT	201100051	20:09.65
	100m: 1:18.75	1:18.75 500m: 6:56.32	1:24.74	900m: 12:23.47	1:19.90
	200m: 2:43.80	1:25.05 600m: 8:20.67	1:24.35	1000m: 13:43.01	1:19.54
	300m: 4:08.19	1:24.39 700m: 9:43.23	1:22.56	1100m: 15:02.55	1:19.54
	400m: 5:31.58	1:23.39 800m: 11:03.57	1:20.34	1200m: 16:22.64	1:20.09
3.	Amor van der Veen	ZPC Hoogveen	NT	201100197	21:33.32
	100m: 1:19.27	1:19.27 500m: 7:08.66	1:27.25	900m: 12:55.19	1:26.78
	200m: 2:47.18	1:27.91 600m: 8:36.15	1:27.49	1000m: 14:23.21	1:28.02
	300m: 4:13.53	1:26.35 700m: 10:02.13	1:25.98	1100m: 15:51.27	1:28.06
	400m: 5:41.41	1:27.88 800m: 11:28.41	1:26.28	1200m: 17:17.65	1:26.38

LAC deel 4
Hoogeveen, 24-4-2023

Programmanr. 5, 1500m vrije slag

Senioren Open, Dames

1. Hilda Vrijbloed	ZV Vlaardingen-Schiedam	19:27.94	200605262	19:48.70
100m: 1:11.63	1:11.63	500m: 6:26.12	1:18.63	900m: 11:44.05
200m: 2:29.57	1:17.94	600m: 7:45.36	1:19.24	1000m: 13:03.81
300m: 3:48.12	1:18.55	700m: 9:04.64	1:19.28	1100m: 14:25.48
400m: 5:07.49	1:19.37	800m: 10:24.23	1:19.59	1200m: 15:48.17
				1:19.82
				1300m: 17:10.65
				1:19.76
				1400m: 18:32.55
				1:21.67
				1500m: 19:48.70
				1:16.15
				1:22.69
2. Femke ter Horst	ZPC Hoogeveen	NT	201000108	21:38.82
100m: 1:19.10	1:19.10	500m: 7:07.33	1:27.35	900m: 12:58.89
200m: 2:45.81	1:26.71	600m: 8:34.92	1:27.59	1000m: 14:26.16
300m: 4:12.30	1:26.49	700m: 10:03.52	1:28.60	1100m: 15:53.86
400m: 5:39.98	1:27.68	800m: 11:30.99	1:27.47	1200m: 17:21.49
				1:27.90
				1300m: 18:49.01
				1:27.27
				1400m: 20:15.82
				1:27.70
				1500m: 21:38.82
				1:23.00

Programmanr. 6
24-4-2023 - 19:00

200m wisselslag

Meisjes Jun1 e.j, Jongens Min6 e.j
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
Junioren 1 en jonger, Meisjes								
1. Eva ter Horst	ZPC Hoogeveen	3:11.23	201200070	3:16.11	44.26	1:31.78	2:31.85	3:16.11
2. Sanne Reuver	ZC Polaris	NT	201300168	3:29.37	50.50	1:42.06	2:42.94	3:29.37
3. Jade van der Veen	ZPC Hoogeveen	3:35.28	201200416	3:38.36	51.82	1:45.14	2:46.14	3:38.36
4. Fabiën van Halderen	ZPC Hoogeveen	NT	201200412	3:43.17	53.24	1:52.03	2:45.56	3:43.17
5. Tess Broer	ZPC Hoogeveen	4:09.97	201200420	3:44.62	55.83	1:50.53	2:53.98	3:44.62
6. Hedwig Bork	ZPC Hoogeveen	3:46.02	201200414	3:50.71	55.91	1:52.74	2:58.90	3:50.71
7. Fayen Inberg	ZPC Hoogeveen	4:48.90	201300200	4:06.23	1:01.21	2:02.37	3:11.06	4:06.23

Programmanr. 7
24-4-2023 - 19:10

2000m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Senioren Open, Heren				
1. Olivier Wilbers	ZPC Hoogeveen	NT	200600181	22:36.75
100m: 1:04.89	1:04.89	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:12.62	1:07.73	700m:	1200m:	1700m:
300m:		8:54.83	1300m:	1800m:
400m: 4:26.15		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m:	2000m:
			16:55.97	22:36.75
2. Luc Kerpels	ZPC Hoogeveen	NT	200503015	23:06.00
100m: 1:05.76	1:05.76	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:14.47	1:08.71	700m:	1200m:	1700m:
300m:		9:14.63	1300m:	1800m:
400m: 4:33.55		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m:	2000m:
			17:24.65	23:06.00
3. Tiamo van der Veen	ZPC Hoogeveen	NT	200600033	23:14.36
100m: 1:05.30	1:05.30	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:13.47	1:08.17	700m:	1200m:	1700m:
300m:		9:10.75	1300m:	1800m:
400m: 4:31.24		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m:	2000m:
			17:25.62	23:14.36
4. Tim Zuurman	ZPC Hoogeveen	NT	200700131	24:10.24
100m: 1:09.13	1:09.13	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:21.48	1:12.35	700m:	1200m:	1700m:
300m:		9:38.56	1300m:	1800m:
400m: 4:46.47		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m:	2000m:
			18:11.77	24:10.24
5. Jordey Thole	ZPC Hoogeveen	NT	200700385	25:24.28
100m: 1:10.86	1:10.86	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:27.17	1:16.31	700m:	1200m:	1700m:
300m:		10:10.31	1300m:	1800m:
400m: 5:00.08		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m:	2000m:
			19:10.10	25:24.28

LAC deel 4
Hoogeveen, 24-4-2023

Programmanr. 7, 2000m vrije slag

Senioren Open, Dames

1. Dachen Haaijer	ZPC Hoogeveen	NT	200800380	24:39.13
100m: 1:08.62	1:08.62	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:21.80	1:13.18	700m:	1200m:	1700m:
300m:		800m: 9:46.30	1300m:	1800m:
400m: 4:48.94		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m: 18:33.42	2000m: 24:39.13
2. Dominique Dingshoff	ZPC Hoogeveen	NT	200400804	24:40.46
100m: 1:08.36	1:08.36	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:22.01	1:13.65	700m:	1200m:	1700m:
300m:		800m: 9:48.04	1300m:	1800m:
400m: 4:51.28		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m: 18:36.84	2000m: 24:40.46
3. Imre Bouwland	ZPC Hoogeveen	NT	200700388	25:14.95
100m: 1:08.34	1:08.34	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:22.39	1:14.05	700m:	1200m:	1700m:
300m:		800m: 9:51.84	1300m:	1800m:
400m: 4:50.69		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m: 18:49.51	2000m: 25:14.95
4. Fenna Westerneng	ZPC Hoogeveen	NT	200900070	25:57.74
100m: 1:12.04	1:12.04	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:32.38	1:20.34	700m:	1200m:	1700m:
300m:		800m: 10:20.07	1300m:	1800m:
400m: 5:07.29		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m: 19:31.81	2000m: 25:57.74
5. Sofie Vos	ZPC Hoogeveen	NT	200800804	25:59.07
100m: 1:12.20	1:12.20	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:30.52	1:18.32	700m:	1200m:	1700m:
300m:		800m: 10:19.81	1300m:	1800m:
400m: 5:07.44		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m: 19:31.47	2000m: 25:59.07
6. Nienke Koster	ZPC Hoogeveen	NT	200900612	27:54.27
100m: 1:12.49	1:12.49	600m:	1100m:	1600m:
200m: 2:32.33	1:19.84	700m:	1200m:	1700m:
300m:		800m: 10:48.38	1300m:	1800m:
400m: 5:14.13		900m:	1400m:	1900m:
500m:		1000m:	1500m: 20:50.04	2000m: 27:54.27