

LAC deel 3, seizoen 2022-2023
Soest, 8-3-2023

Programmanr. 1 200m vlinderslag 12 jaar en ouder
8-3-2023 - 18:15 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Junioren 1 en ouder, Heren					
1.	Donny van den Bosch	Zwemlust- den Hommel	2:14.89	199502001	2:16.05
	50m: 29.77	100m: 1:04.08	150m:	200m: 2:16.05	
2.	Tom Blankestijn	Zpc Amersfoort	2:17.16	200201185	2:16.53
	50m: 30.28	100m: 1:04.14	150m:	200m: 2:16.53	
3.	Kevin Roest	De Duinkickers	2:19.81	200001223	2:20.00
	50m: 30.07	100m: 1:03.93	150m:	200m: 2:20.00	

Programmanr. 2 400m vrije slag Minioren 3 en 4
8-3-2023 - 18:18 Resultaten

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

Programmanr. 3 400m vrije slag Minioren 5 en 6
8-3-2023 - 18:18 Resultaten

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

Minioren 5 en Junioren 1, Meisjes

1.	Sara Wunderink	ZC de Vuursche	7:26.46	201101858	6:58.93
	50m: 42.69	150m:	250m: 350m:	400m: 6:58.93	
	100m: 1:33.61	200m: 3:20.74	300m:		
2.	Nine Boekema	De Duinkickers	6:46.97	201200214	6:59.71
	50m: 44.49	150m:	250m: 350m:	400m: 6:59.71	
	100m: 1:37.31	200m: 3:26.07	300m:		

Minioren 5 en 6, Jongens

1.	Mark Strang van Hees	De Duinkickers	6:39.30	201200383	6:35.98
	50m: 43.77	150m:	250m: 350m:	400m: 6:35.98	
	100m: 1:33.25	200m: 3:15.01	300m:		

Programmanr. 4 400m vrije slag 12 jaar en ouder
8-3-2023 - 18:27 Resultaten

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

Junioren 2 en ouder, Dames

1.	Merel Visser	De Duinkickers	4:54.52	199904398	4:51.71
	50m: 32.24	150m:	250m: 350m:	400m: 4:51.71	
	100m: 1:07.76	200m: 2:21.18	300m:		
2.	Pieke Beekhuis	De Blauwe Schuur	5:33.12	201000090	5:40.42
	50m: 37.82	150m:	250m: 350m:	400m: 5:40.42	
	100m: 1:17.46	200m: 2:40.72	300m:		
3.	Roos de Jong	De Duinkickers	6:33.26	201000724	6:13.43
	50m: 42.28	150m:	250m: 350m:	400m: 6:13.43	
	100m: 1:29.18	200m: 3:04.28	300m:		
4.	Hinde Wunderink	ZC de Vuursche	7:43.70	201002162	6:46.37
	50m: 44.18	150m:	250m: 350m:	400m: 6:46.37	
	100m: 1:33.14	200m: 3:16.79	300m:		
5.	Klasien Blankestijn	De Duinkickers	10:00.00	196900934	9:28.62
	50m: 57.10	150m:	250m: 350m:	400m: 9:28.62	
	100m: 2:05.89	200m: 4:32.06	300m:		
DIS	Ifke Stam	De Duinkickers	5:22.49	200800374	
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>				
AFGEM	Elske van Doornum	De Duinkickers	8:36.08	197401052	

LAC deel 3, seizoen 2022-2023
Soest, 8-3-2023

Programmanr. 4, 400m vrije slag

Junioren 1 en ouder, Heren

1.	Xander Kragting	De Blauwe Schuur	5:26.51	200900077	5:06.79
	50m: 34.15	150m: 250m:	350m:	400m:	5:06.79
	100m: 1:12.13	200m: 2:30.88	300m:	400m:	
2.	Hessel Wachter	Zwemclub Zeist	5:24.45	200903337	5:10.49
	50m: 35.36	150m: 250m:	350m:	400m:	5:10.49
	100m: 1:12.75	200m: 2:31.97	300m:	400m:	
3.	Connor Elemans	De Duinkickers	5:33.89	199100581	5:50.78
	50m: 38.35	150m: 250m:	350m:	400m:	5:50.78
	100m: 1:21.65	200m: 2:51.69	300m:	400m:	
4.	Tim Keuning	De Duinkickers	6:28.04	201000557	6:12.45
	50m: 41.56	150m: 250m:	350m:	400m:	6:12.45
	100m: 1:29.16	200m: 3:04.66	300m:	400m:	
5.	Jelle Postma	De Duinkickers	6:45.12	201000559	6:15.41
	50m: 41.26	150m: 250m:	350m:	400m:	6:15.41
	100m: 1:28.66	200m: 3:06.01	300m:	400m:	

Programmanr. 5
8-3-2023 - 18:44

400m wisselslag

12 jaar en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
Junioren 2 en ouder, Dames						
1.	Anna Strang van Hees	De Duinkickers	5:52.02	200902566	5:44.98	
	50m: 39.88	150m: 250m:	350m:	400m:	5:44.98	
	100m: 1:27.06	200m: 300m:	300m:	400m:		
2.	Emma Schalken	De Duinkickers	5:45.19	200802308	5:46.29	
	50m: 34.58	150m: 250m:	350m:	400m:	5:46.29	
	100m: 1:18.02	200m: 300m:	300m:	400m:		
3.	Jade van Berlo	Zwemclub Zeist	6:00.00	200803934	6:20.31	
	50m: 38.72	150m: 250m:	350m:	400m:	6:20.31	
	100m: 1:30.55	200m: 300m:	300m:	400m:		
4.	Rachel Trapman	De Duinkickers	6:30.00	199606760	6:22.35	
	50m: 39.18	150m: 250m:	350m:	400m:	6:22.35	
	100m: 1:26.57	200m: 300m:	300m:	400m:		
5.	Jasmijn Scott	ZC de Vuursche	7:13.28	201001236	7:12.72	
	50m: 49.51	150m: 250m:	350m:	400m:	7:12.72	
	100m: 1:48.98	200m: 300m:	300m:	400m:		
6.	Dannique Koolen	ZC de Vuursche	6:55.71	199904048	7:16.62	419
	50m: 40.88	150m: 250m:	350m:	400m:	7:16.62	
	100m: 1:36.22	200m: 300m:	300m:	400m:		

Junioren 1 en ouder, Heren

1.	Lucas Bemer	De Duinkickers	5:08.55	200700219	5:12.66
	50m: 31.40	150m: 250m:	350m:	400m:	5:12.66
	100m: 1:08.82	200m: 300m:	300m:	400m:	
2.	Tom Blankestijn	Zpc Amersfoort	5:10.43	200201185	5:19.78
	50m: 30.86	150m: 250m:	350m:	400m:	5:19.78
	100m: 1:06.50	200m: 300m:	300m:	400m:	
3.	Chris de Jong	De Duinkickers	5:33.54	200802899	5:24.10
	50m: 35.09	150m: 250m:	350m:	400m:	5:24.10
	100m: 1:17.42	200m: 300m:	300m:	400m:	
4.	Bas van Berlo	Zwemclub Zeist	5:25.00	200601193	5:27.74
	50m: 34.62	150m: 250m:	350m:	400m:	5:27.74
	100m: 1:14.67	200m: 300m:	300m:	400m:	
5.	Koen van Leeuwenkamp	De Duinkickers	6:34.47	200900053	6:19.72
	50m: 39.45	150m: 250m:	350m:	400m:	6:19.72
	100m: 1:28.57	200m: 300m:	300m:	400m:	

LAC deel 3, seizoen 2022-2023
Soest, 8-3-2023

Programmanr. 6
8-3-2023 - 18:58

800m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	200700090	tijd	RT
Junioren 2 en ouder, Dames						
1.	Rhodee van den Ham	De Duinkickers	10:59.08	200700090	9:25.56	
	50m: 31.64	200m: 2:18.99	350m: 4:42.67	500m: 6:00m:	650m: 7:00m:	800m: 9:25.56
	100m: 1:06.78	250m: 300m:	400m: 450m:	550m: 600m:	700m: 750m:	
2.	Senna Boogmans	De Duinkickers	10:47.44	201000640	10:39.31	
	50m: 34.45	200m: 2:34.14	350m: 5:17.84	500m: 6:00m:	650m: 7:00m:	800m: 10:39.31
	100m: 1:13.81	250m: 300m:	400m: 450m:	550m: 600m:	700m: 750m:	
3.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	11:08.84	198702786	11:13.50	
	50m: 36.94	200m: 2:40.16	350m: 5:28.01	500m: 6:00m:	650m: 7:00m:	800m: 11:13.50
	100m: 1:17.61	250m: 300m:	400m: 450m:	550m: 600m:	700m: 750m:	
4.	Floore Boekema	De Duinkickers	12:30.00	200901764	11:39.33	
	50m: 36.97	200m: 2:46.80	350m: 5:45.56	500m: 6:00m:	650m: 7:00m:	800m: 11:39.33
	100m: 1:19.01	250m: 300m:	400m: 450m:	550m: 600m:	700m: 750m:	
5.	Cherry Bas-Ott	Daw	13:00.00	197100464	12:44.62	
	50m: 40.47	200m: 3:04.55	350m: 6:19.31	500m: 6:00m:	650m: 7:00m:	800m: 12:44.62
	100m: 1:26.97	250m: 300m:	400m: 450m:	550m: 600m:	700m: 750m:	
6.	Mara Hoppen	ZC de Vuursche	13:12.70	201000022	13:27.76	
	50m: 39.72	200m: 3:08.35	350m: 6:35.90	500m: 6:00m:	650m: 7:00m:	800m: 13:27.76
	100m: 1:26.99	250m: 300m:	400m: 450m:	550m: 600m:	700m: 750m:	

Programmanr. 7
8-3-2023 - 19:13

2000m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	200600664	tijd	RT
Junioren 2 en ouder, Dames						
1.	Marit Bakker	ZC de Vuursche	31:16.00	200600664	29:26.63	
	50m: 36.67	400m: 5:33.64	750m: 11:29.54	1100m: 1150m:	1450m: 1500m:	1800m: 1850m:
	100m: 1:16.92	450m: 500m:	800m: 850m:	1200m: 1250m:	1550m: 1600m:	1900m: 1950m:
	150m: 2:40.92	550m: 600m:	900m: 950m:	1300m: 1350m:	1650m: 1700m:	2000m: 29:26.63
	200m: 2:40.92	650m: 700m:	1000m: 1050m:	1400m: 1450m:	1750m:	
	250m: 6:00m:					
	300m: 6:50m:					
	350m: 7:00m:					
Junioren 1 en ouder, Heren						
1.	Hessel Robert	Het Y	23:34.73	200200917	22:29.38	
	50m: 29.10	400m: 4:24.00	750m: 8:55.14	1100m: 1150m:	1450m: 1500m:	1800m: 1850m:
	100m: 1:01.50	450m: 500m:	800m: 850m:	1200m: 1250m:	1550m: 1600m:	1900m: 1950m:
	150m: 2:09.07	550m: 600m:	900m: 950m:	1300m: 1350m:	1650m: 1700m:	2000m: 22:29.38
	200m: 2:09.07	650m: 700m:	1000m: 1050m:	1400m: 1450m:	1750m:	
	250m: 2:09.07					
	300m: 2:09.07					
	350m: 2:09.07					
2.	Donny van den Bosch	Zwemlust- den Hommel	25:26.36	199502001	24:14.23	
	50m: 31.17	400m: 4:43.46	750m: 9:39.20	1100m: 1150m:	1450m: 1500m:	1800m: 1850m:
	100m: 1:05.18	450m: 500m:	800m: 850m:	1200m: 1250m:	1550m: 1600m:	1900m: 1950m:
	150m: 2:16.65	550m: 600m:	900m: 950m:	1300m: 1350m:	1650m: 1700m:	2000m: 24:14.23
	200m: 2:16.65	650m: 700m:	1000m: 1050m:	1400m: 1450m:	1750m:	
	250m: 2:16.65					
	300m: 2:16.65					
	350m: 2:16.65					
3.	John Hardeman	Zwemlust- den Hommel	26:30.00	196601615	25:39.81	
	50m: 34.13	400m: 5:05.31	750m: 10:14.56	1100m: 1150m:	1450m: 1500m:	1800m: 1850m:
	100m: 1:11.56	450m: 500m:	800m: 850m:	1200m: 1250m:	1550m: 1600m:	1900m: 1950m:
	150m: 2:29.02	550m: 600m:	900m: 950m:	1300m: 1350m:	1650m: 1700m:	2000m: 25:39.81
	200m: 2:29.02	650m: 700m:	1000m: 1050m:	1400m: 1450m:	1750m:	
	250m: 2:29.02					
	300m: 2:29.02					
	350m: 2:29.02					

LAC deel 3, seizoen 2022-2023
Soest, 8-3-2023

Programmanr. 7, Heren, 2000m vrije slag, Junioren 1 en ouder

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
4.	Abel op den Velde	De Duinkickers	30:00.00	201000079	28:23.54	
	50m: 34.98	400m: 5:26.40	750m:	1100m:	1450m:	1800m:
	100m: 1:14.64	450m:	800m: 11:08.97	1150m:	1500m: 21:10.77	1850m:
	150m:	500m:	850m:	1200m:	1550m:	1900m:
	200m: 2:37.61	550m:	900m:	1250m:	1600m:	1950m:
	250m:	600m:	950m:	1300m:	1650m:	2000m: 28:23.54
	300m:	650m:	1000m:	1350m:	1700m:	
	350m:	700m:	1050m:	1400m:	1750m:	
5.	Gerbert Mollenhorst	De Duinkickers	30:00.00	200801163	28:35.31	
	50m: 36.20	400m: 5:32.70	750m:	1100m:	1450m:	1800m:
	100m: 1:16.74	450m:	800m: 11:18.67	1150m:	1500m: 21:30.49	1850m:
	150m:	500m:	850m:	1200m:	1550m:	1900m:
	200m: 2:40.11	550m:	900m:	1250m:	1600m:	1950m:
	250m:	600m:	950m:	1300m:	1650m:	2000m: 28:35.31
	300m:	650m:	1000m:	1350m:	1700m:	
	350m:	700m:	1050m:	1400m:	1750m:	