

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 3
24-3-2024

200m wisselslag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	100m	200m
1.	Dewi van de Pas	ZPB H&L Productions	3:29.95	201400208	3:21.76		3:21.76

Programmanr. 1
24-3-2024

Dames, 1500m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Junioren 3 en 4					
1.	Dante van Meene	Daw	20:04.35	200900678	19:40.41
	100m: 1:12.16	1:12.16	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:30.91	1:18.75	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m:	1100m:	1500m: 19:40.41
	400m: 5:10.48	10:33.48		1200m:	
2.	Sarah Akil	Het Y	21:09.90	200900984	20:58.96
	100m: 1:16.05	1:16.05	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:38.41	1:22.36	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 11:01.93	1100m:	1500m: 20:58.96
	400m: 5:23.81			1200m:	
3.	Alya Basaran	Zwemlust- den Hommel	NT	200904280	21:26.35
	100m: 1:15.62	1:15.62	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:37.86	1:22.24	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 11:17.98	1100m:	1500m: 21:26.35
	400m: 5:27.86			1200m:	
4.	Yuna van den Idsert	Daw	21:32.00	201001196	22:29.09
	100m: 1:20.87	1:20.87	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:49.02	1:28.15	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 11:55.02	1100m:	1500m: 22:29.09
	400m: 5:50.59			1200m:	
5.	Femke Stecher	Triton	23:30.00	200901236	24:47.52
	100m: 1:22.98	1:22.98	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:56.97	1:33.99	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 12:56.26	1100m:	1500m: 24:47.52
	400m: 6:12.75			1200m:	
6.	Jildau Boonstra	MSV-Zeemacht	NT	200902236	25:27.34
	100m: 1:24.76	1:24.76	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:02.02	1:37.26	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 13:15.72	1100m:	1500m: 25:27.34
	400m: 6:21.97			1200m:	

Jeugd

1.	Bette Peetoom	Daw	20:53.26	200801808	20:08.67
	100m: 1:12.55	1:12.55	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:32.07	1:19.52	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 10:41.32	1100m:	1500m: 20:08.67
	400m: 5:13.64			1200m:	
2.	Diede de Vries	Zwemlust- den Hommel	NT	200803558	20:36.14
	100m: 1:13.60	1:13.60	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:33.39	1:19.79	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 10:50.39	1100m:	1500m: 20:36.14
	400m: 5:17.41			1200m:	
3.	Nina de Witt	Het Y	NT	200801858	22:27.27
	100m: 1:22.16	1:22.16	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:49.81	1:27.65	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 11:50.08	1100m:	1500m: 22:27.27
	400m: 5:48.16			1200m:	
4.	Tara de Rooij	Triton	25:00.00	200700658	25:58.52
	100m: 1:35.13	1:35.13	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:18.54	1:43.41	600m:	1000m:	1400m:
	300m:	700m:	800m: 13:52.37	1100m:	1500m: 25:58.52
	400m: 6:48.86			1200m:	

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 1, Dames, 1500m vrije slag

Senioren

1.	Amber van der Kruk	MSV-Zeemacht	NT	200102730	S14	19:23.47	841
	100m: 1:09.78	1:09.78	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:26.68	1:16.90	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:23.47		
	400m: 4:58.91		800m: 9:58.80	1200m:			
2.	Famke Irvine	De Otters Het Gooi	18:22.68	200501724		19:39.71	
	100m: 1:10.06	1:10.06	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:27.11	1:17.05	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:39.71		
	400m: 5:05.32		800m: 10:25.95	1200m:			
3.	Anne-Irene Ducheine	Zwemvereniging Hoogland	20:30.09	199506824		20:03.95	
	100m: 1:13.94	1:13.94	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:32.06	1:18.12	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:03.95		
	400m: 5:11.97		800m: 10:35.19	1200m:			
4.	Alina Spijkerman	Daw	21:18.50	197701220		21:45.20	
	100m: 1:17.11	1:17.11	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:42.45	1:25.34	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 21:45.20		
	400m: 5:35.98		800m: 11:27.98	1200m:			
5.	Zena Bout	Zwemlust- den Hommel	NT	200601442		22:48.89	
	100m: 1:21.15	1:21.15	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:48.21	1:27.06	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:48.89		
	400m: 5:47.38		800m: 11:55.71	1200m:			
6.	Inken Wemheuer	Dwt	23:05.76	197101016		23:36.40	
	100m: 1:24.23	1:24.23	500m:	900m:	1300m:		
	200m: 2:58.91	1:34.68	600m:	1000m:	1400m:		
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:36.40		
	400m: 6:10.48		800m: 12:32.35	1200m:			

Programmanr. 2
24-3-2024

Heren, 1500m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
Junioren 3 en 4						
1.	Teun van Weeren	WS Twente	17:37.56	200801145	18:22.76	
	100m: 1:07.15	1:07.15	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:19.68	1:12.53	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:22.76	
	400m: 4:46.16		800m: 9:43.96	1200m:		
2.	Steven Knol	De Otters Het Gooi	19:10.46	200900543	19:28.83	
	100m: 1:10.76	1:10.76	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:28.63	1:17.87	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:28.83	
	400m: 5:06.12		800m: 10:22.69	1200m:		
3.	Dinand Kop	Daw	NT	200901001	19:54.31	
	100m: 1:13.82	1:13.82	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:31.40	1:17.58	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:54.31	
	400m: 5:11.38		800m: 10:30.55	1200m:		
4.	Bas Marinus	Zv Aquawaard	NT	200903379	21:01.33	
	100m: 1:17.23	1:17.23	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:43.66	1:26.43	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 21:01.33	
	400m: 5:37.87		800m: 11:22.27	1200m:		
5.	Jelte Boonstra	MSV-Zeemacht	NT	200901867	21:28.87	
	100m: 1:17.60	1:17.60	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:44.22	1:26.62	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 21:28.87	
	400m: 5:38.53		800m: 11:26.84	1200m:		
6.	Owen Glover	De Otters Het Gooi	NT	200901913	22:09.01	
	100m: 1:19.67	1:19.67	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:46.85	1:27.18	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:09.01	
	400m: 5:45.84		800m: 11:46.25	1200m:		
7.	Thias Kruidenberg	Triton	23:40.31	200900545	23:49.73	
	100m: 1:24.80	1:24.80	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:59.48	1:34.68	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:49.73	
	400m: 6:13.77		800m: 12:46.74	1200m:		

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 2, Heren, 1500m vrije slag

Jeugd

1.	Sijmon van der Woude	Zwemvereniging Hoogland	18:50.00	200603299	19:09.49
	100m: 1:08.86	1:08.86	500m: 10:14.22	900m: 12:00m:	1300m: 19:09.49
	200m: 2:25.12	1:16.26	600m: 10:14.22	1000m: 1400m:	1500m: 19:09.49
	300m: 5:01.53		700m: 10:14.22	1100m: 1200m:	
	400m: 5:01.53		800m: 10:14.22		
2.	Storm Elgersma	Zwemlust- den Hommel	18:49.80	200702053	19:41.22
	100m: 1:08.55	1:08.55	500m: 10:22.16	900m: 1300m:	1400m: 19:41.22
	200m: 2:24.94	1:16.39	600m: 10:22.16	1000m: 1400m:	1500m: 19:41.22
	300m: 5:04.12		700m: 10:22.16	1100m: 1200m:	
	400m: 5:04.12		800m: 10:22.16		
3.	Thijmen van Boheemen	MSV-Zeemacht	NT	200700231	20:12.71
	100m: 1:13.93	1:13.93	500m: 10:45.63	900m: 1300m:	1400m: 20:12.71
	200m: 2:34.87	1:20.94	600m: 10:45.63	1000m: 1400m:	1500m: 20:12.71
	300m: 5:19.64		700m: 10:45.63	1100m: 1200m:	
	400m: 5:19.64		800m: 10:45.63		
4.	Jidde Rademaker	De Reuring	19:38.87	200603619	20:13.08
	100m: 1:11.42	1:11.42	500m: 10:47.18	900m: 1300m:	1400m: 20:13.08
	200m: 2:30.62	1:19.20	600m: 10:47.18	1000m: 1400m:	1500m: 20:13.08
	300m: 5:14.16		700m: 10:47.18	1100m: 1200m:	
	400m: 5:14.16		800m: 10:47.18		
5.	Jonathan Norflès	AZ&PC De Futen	19:17.71	200702179	20:15.87
	100m: 1:11.25	1:11.25	500m: 10:33.82	900m: 1300m:	1400m: 20:15.87
	200m: 2:28.54	1:17.29	600m: 10:33.82	1000m: 1400m:	1500m: 20:15.87
	300m: 5:06.01		700m: 10:33.82	1100m: 1200m:	
	400m: 5:06.01		800m: 10:33.82		
6.	Tjalling Venema	Triton	22:45.00	200702027	22:59.93
	100m: 1:21.14	1:21.14	500m: 12:09.53	900m: 1300m:	1400m: 22:59.93
	200m: 2:50.25	1:29.11	600m: 12:09.53	1000m: 1400m:	1500m: 22:59.93
	300m: 5:54.78		700m: 12:09.53	1100m: 1200m:	
	400m: 5:54.78		800m: 12:09.53		

Senioren

1.	Cetin Cetiner	AZ&PC De Futen	NT	198303155	24:25.80
	100m: 1:26.70	1:26.70	500m: 12:57.75	900m: 1300m:	1400m: 24:25.80
	200m: 3:02.86	1:36.16	600m: 12:57.75	1000m: 1400m:	1500m: 24:25.80
	300m: 6:21.81		700m: 12:57.75	1100m: 1200m:	
	400m: 6:21.81		800m: 12:57.75		

Programmanr. 4
24-3-2024

Meisjes, 200m wisselslag

Minioren 5
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	100m	200m
Programmanr. 5 24-3-2024							
			Jongens, 200m wisselslag			Minioren 5 en 6 Resultaten	
rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	100m	200m

Programmanr. 6
24-3-2024

Dames, 400m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	100m	200m	300m	400m
------	------	------------	--------	------	----	------	------	------	------

Junioren

1.	Sara Spoorberg	Het Y	6:18.25	200901718	6:20.69	1:24.16			6:20.69
	50m: 1:24.16		150m: 2:00m:	250m: 3:00m:	350m: 4:00m:	6:20.69			
	100m: 1:24.16		200m: 2:00m:	300m: 3:00m:	400m: 4:00m:				
	DIS Megan Snoek	Daw	NT	200900888					
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								

Jeugd

1.	Eline van Rijn	Daw	5:13.77	200700918	5:41.31	1:18.54			5:41.31
	50m: 1:18.54		150m: 2:00m:	250m: 3:00m:	350m: 4:00m:	5:41.31			
	100m: 1:18.54		200m: 2:00m:	300m: 3:00m:	400m: 4:00m:				
2.	Ilana van der Putten	AZ&PC De Futen	NT	200701152	6:44.49	1:38.68			6:44.49
	50m: 1:38.68		150m: 2:00m:	250m: 3:00m:	350m: 4:00m:	6:44.49			
	100m: 1:38.68		200m: 2:00m:	300m: 3:00m:	400m: 4:00m:				

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 6, Dames, 400m wisselslag

Senioren

1. Lieke Broere	De Otters Het Gooi	6:38.00	200303890	6:36.20	1:38.53	6:36.20
50m:	150m:	250m:	350m:			
100m: 1:38.53	200m: 6:36.20	300m:	400m:			

Programmanr. 7
24-3-2024

Heren, 400m wisselslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	100m	200m	300m	400m
-----------	------------	--------	------	----	------	------	------	------

Junioren

1. Franzl Ziegler	Daw	5:36.09	201100891	5:53.00	1:16.72			5:53.00
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:16.72	200m: 5:53.00	300m:	400m:					
2. Bas Marinus	Zv Aquawaard	NT	200903379	6:00.89	1:25.57			6:00.89
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:25.57	200m: 6:00.89	300m:	400m:					
3. Stijn Butter	Oeza	NT	201100455	7:03.38	1:53.17			7:03.38
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:53.17	200m: 7:03.38	300m:	400m:					

DIS Euan Mooney AZ&PC De Futen NT 200903399
SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.

Senioren

1. Yuri van Omme	Zwemvereniging Hoogl:	5:19.85	198501887	5:29.09	1:11.93			5:29.09
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:11.93	200m: 5:29.09	300m:	400m:					

Programmanr. 8
24-3-2024

400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	100m	200m	300m	400m
-----------	------------	--------	------	----	------	------	------	------

1. Dewi van de Pas	ZPB H&L Productions	6:17.98	201400208	6:28.93	1:31.02	3:09.26		6:28.93
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:31.02	200m: 3:09.26	300m: 6:28.93	400m:					

Programmanr. 9
24-3-2024

Meisjes, 800m vrije slag

Minioren 5
Resultaten

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

Programmanr. 10
24-3-2024

Jongens, 800m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

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

1. Mauro van den IJssert	Daw	NT	201300559	14:52.72
100m: 1:37.17	300m: 1:54.20	500m: 7:00m:	600m: 14:52.72	
200m: 3:31.37	400m: 7:18.88	700m: 800m:		

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 11
24-3-2024

Meisjes, 1500m vrije slag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Romée Smit	MSV-Zeemacht	NT 201100438	21:01.74	
	100m: 1:17.68	1:17.68 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:40.85	1:23.17 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:01.74	
	400m: 5:28.65	800m: 11:09.83	1200m:		
2.	Anne-Meike Stienstra	MSV-Zeemacht	NT 201103422	25:23.94	
	100m: 1:31.93	1:31.93 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:10.61	1:38.68 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 25:23.94	
	400m: 6:35.08	800m: 13:26.15	1200m:		
3.	Tessa Winkelhorst	ZPB H&L Productions	28:00.00 201101668	26:59.79	
	100m: 1:31.33	1:31.33 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:11.78	1:40.45 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 26:59.79	
	400m: 6:37.02	800m: 13:37.98	1200m:		
4.	Bente Jongeling	Triton	26:30.00 201201544	27:55.69	
	100m: 1:46.61	1:46.61 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:39.89	1:53.28 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 27:55.69	
	400m: 7:25.91	800m: 15:03.40	1200m:		
5.	Lola Opdam	Daw	NT 201103150	28:41.72	
	100m: 1:43.22	1:43.22 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:39.76	1:56.54 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 28:41.72	
	400m: 7:33.11	800m: 15:22.94	1200m:		

Programmanr. 12
24-3-2024

Jongens, 1500m vrije slag

Junioren 1 en 2
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Bink Elgersma	Zwemlust- den Hommel	18:42.94 201000137	19:18.40	
	100m: 1:11.34	1:11.34 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:28.30	1:16.96 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 19:18.40	
	400m: 5:03.50	800m: 10:13.70	1200m:		
2.	Mees de Vries	Zwemlust- den Hommel	21:54.35 201001151	20:02.64	
	100m: 1:13.90	1:13.90 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:34.20	1:20.30 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:02.64	
	400m: 5:15.90	800m: 10:39.11	1200m:		
3.	Gwee Bokma	Zwemlust- den Hommel	NT 201002259	20:36.70	
	100m: 1:08.78	1:08.78 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:28.77	1:19.99 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:36.70	
	400m: 5:14.09	800m: 10:49.89	1200m:		
4.	Giovanni Wolfgang	MSV-Zeemacht	NT 201100859	20:59.04	
	100m: 1:12.92	1:12.92 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:37.71	1:24.79 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:59.04	
	400m: 5:28.29	800m: 11:10.07	1200m:		
5.	Mees Otto	ZPC Woerden	21:00.33 201001319	21:30.14	
	100m: 1:18.08	1:18.08 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:43.59	1:25.51 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:30.14	
	400m: 5:38.23	800m: 11:25.96	1200m:		
6.	Ivan Half	Zv de Ham	NT 201100479	21:31.63	
	100m: 1:20.99	1:20.99 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:46.36	1:25.37 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:31.63	
	400m: 5:40.64	800m: 11:29.96	1200m:		
7.	Ryan Bais	MSV-Zeemacht	NT 201002217	22:21.88	
	100m: 1:24.63	1:24.63 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:54.09	1:29.46 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 22:21.88	
	400m: 5:57.31	800m: 12:03.63	1200m:		
8.	Emil Fuchs	MSV-Zeemacht	NT 201001135	23:04.34	
	100m: 1:21.17	1:21.17 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:50.24	1:29.07 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:04.34	
	400m: 5:54.42	800m: 12:15.07	1200m:		

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 12, Jongens, 1500m vrije slag, Junioren 1 en 2

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
9.	Stijn Butter	Oeza	24:25.14	201100455	24:01.71
	100m: 1:27.49	1:27.49	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:06.32	1:38.83	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:01.71
	400m: 6:22.87		800m: 12:48.56	1200m:	
10.	Joey Sahyoun	Triton	24:00.00	201000513	24:31.61
	100m: 1:28.73	1:28.73	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:05.13	1:36.40	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:31.61
	400m: 6:22.48		800m: 12:59.77	1200m:	
AFGEM	Oleksandr Hordiienko	ZV De Aalscholver	18:43.33	201003061	

Programmanr. 13
24-3-2024

Dames, 2000m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Junioren 3 en 4					
1.	Amber Kunst	Daw	26:56.72	200900680	26:46.16
	100m: 1:14.05	1:14.05	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:34.07	1:20.02	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:36.91	1300m:	1800m:
	400m: 5:12.66		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 20:02.66	2000m: 26:46.16
2.	Patricia de Leu	De Reuring	NT	200900982	29:08.97
	100m: 1:19.80	1:19.80	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:48.78	1:28.98	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 11:46.60	1300m:	1800m:
	400m: 5:45.85		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 22:08.92	2000m: 29:08.97
3.	Anouk Venema	Triton	33:20.00	200900844	32:11.13
	100m: 1:26.25	1:26.25	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:01.31	1:35.06	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 12:49.45	1300m:	1800m:
	400m: 6:16.01		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 24:14.22	2000m: 32:11.13

Jeugd

1.	Isabelle Toole	AZ&PC De Futen	32:27.68	200801982	31:53.13
	100m: 1:30.56	1:30.56	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:06.85	1:36.29	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 12:48.42	1300m:	1800m:
	400m: 6:21.71		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 24:03.10	2000m: 31:53.13

Senioren

1.	Kim Groeneveld	Daw	26:25.94	200100924	25:56.18
	100m: 1:12.14	1:12.14	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:29.98	1:17.84	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:16.28	1300m:	1800m:
	400m: 5:05.17		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 19:23.96	2000m: 25:56.18
2.	Eline Hoekstra	Oeza	28:57.65	200301280	28:13.56
	100m: 1:14.46	1:14.46	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:34.33	1:19.87	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:55.01	1300m:	1800m:
	400m: 5:20.03		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 21:00.32	2000m: 28:13.56
3.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	NT	197000652	28:56.10
	100m: 1:22.56	1:22.56	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:49.20	1:26.64	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 11:28.67	1300m:	1800m:
	400m: 5:42.37		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 21:39.10	2000m: 28:56.10
4.	Audrey Toole	AZ&PC De Futen	34:47.48	200005204	35:23.28
	100m: 1:31.28	1:31.28	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:12.31	1:41.03	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 13:49.02	1300m:	1800m:
	400m: 6:39.65		900m:	1400m:	1900m:
	500m:		1000m:	1500m: 26:35.84	2000m: 35:23.28

LAC wedstrijd DAW - LB
Alkmaar, 24-3-2024

Programmanr. 14
24-3-2024

Heren, 2000m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Junioren 3 en 4					
1.	Rogier Ottenhoff	Triton	35:15.00	200902129	35:58.38
	100m: 1:34.21	1:34.21	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:18.02	1:43.81	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 14:23.16	1300m:	1800m:
	400m: 6:54.77		900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:		1500m: 27:13.41	2000m: 35:58.38
2.	Stefan Dongen	Triton	35:45.00	200900541	36:17.31
	100m: 1:36.59	1:36.59	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:27.67	1:51.08	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 14:33.54	1300m:	1800m:
	400m: 7:09.71		900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:		1500m: 27:29.40	2000m: 36:17.31
Senioren					
1.	Hessel Robert	Het Y	23:34.73	200200917	23:32.56
	100m: 1:04.63	1:04.63	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:14.86	1:10.23	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 9:09.58	1300m:	1800m:
	400m: 4:31.82		900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:		1500m: 17:30.16	2000m: 23:32.56
2.	Tim Bunnik	Triton	25:31.09	199000505	26:26.09
	100m: 1:11.52	1:11.52	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 2:30.35	1:18.83	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 10:32.15	1300m:	1800m:
	400m: 5:10.10		900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:		1500m: 19:49.07	2000m: 26:26.09
3.	Noah Hitzhusen	AZ&PC De Futen	NT	199905427	36:34.20
	100m: 1:29.13	1:29.13	600m:	1100m:	1600m:
	200m: 3:11.90	1:42.77	700m:	1200m:	1700m:
	300m:		800m: 14:11.42	1300m:	1800m:
	400m: 6:46.20		900m:	1400m:	1900m:
	500m:	1000m:		1500m: 27:18.82	2000m: 36:34.20