

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 1 Meisjes, 400m wisselslag Junioren 2 en 3
27-3-2011 - 13:00 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Angelique van Vark Z&PC De Gouwe	5:36.23 9701478	1:22.91			5:40.96
2.	Jasmijn Bink LZ 1886	5:26.14 9700332	1:17.14			5:44.23
3.	Myrthe de Jong Racing Club	5:41.81 9800244	1:15.02			5:53.02
4.	Lara Bink LZ 1886	5:46.22 9800076	1:20.00			5:53.28
5.	Lisa Postma De Zijl LGB	5:44.77 9701588	1:16.12			5:53.73
6.	Kelly de Jonge Poseidon'56	5:44.78 9701210	1:19.11			5:59.74
7.	Sabrina de Graaf De Geul	5:56.24 9801082	1:25.36			6:01.89
8.	Nilce Mendes Barbosa LAC	5:51.04 9800214	1:18.22			6:03.75
9.	Freeke den Dulk De Columbiaan	5:55.00 9700538	1:30.35			6:04.76

Programmanr. 1 Meisjes, 400m wisselslag Jeugd 1 en 2
27-3-2011 - 13:00 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Kelly Wigleven Poseidon'56	5:16.40 9500058	1:11.82			5:22.50
2.	Nicole Bennis Racing Club	5:19.01 9600470	1:15.03			5:29.41
3.	Asmara Ritmeijer ZV Vlaardingen-Schiedam	5:23.39 9600790	1:18.07			5:33.70
4.	Liza Hummel De Kempvis	5:25.93 9501910	1:18.77			5:36.08
5.	Lisa van den Eng Racing Club	5:37.57 9602070	1:19.07			5:43.51
6.	Liset Jansen De Columbiaan	5:28.68 9500418	1:16.38			5:49.00
7.	Anouk Hesseling De Columbiaan	5:36.55 9601070	1:21.19			5:53.72
8.	Laura van Daalen De Columbiaan	5:36.65 9503474	1:15.79			5:54.53
AFGEM	Anouk van der Vlies Zoetermeer	5:35.63 9603226				
AFGEM	Jennifer den Besten Hoogenboom Tours BZ&PC	5:34.71 9501740				

Programmanr. 1 Dames, 400m wisselslag Senioren 1 en 2
27-3-2011 - 13:00 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Kris Siegers Zoetermeer	5:26.62 9306368	1:14.13			5:38.66
2.	Marijke Kommers Van Vliet Barracuda	5:29.51 9305334	1:23.88			5:48.72
3.	Jasmijn Ruijgrok LZ 1886	5:37.47 9401032	1:19.41			5:50.81
4.	Simone de Boer LZ 1886	5:32.36 9306858	1:21.48			6:01.80
5.	Aure Lampe De Devel	6:12.29 9400072				6:16.84
6.	Eline Molle De Geul	6:28.59 9404276	1:37.84			6:48.81
NG	Lisa Witvliet Racing Club	5:44.32 9403980				
NG	Krista Kostwinder De Kempvis	5:41.65 9401058				

Programmanr. 1 Dames, 400m wisselslag Senioren
27-3-2011 - 13:00 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Tonia Ruybroek Poseidon'56	5:26.72 8101290	1:15.66			5:33.94
2.	Nadya Putter ZV Vlaardingen-Schiedam	5:20.20 8301630	1:13.72			5:34.09
3.	Rosanne de Boer LZ 1886	5:22.46 9104060	1:19.69			5:38.45
4.	Aniek Huijsman De Lansingh	5:56.52 8801932	1:20.48			6:04.10
5.	Linda Hoogendam d'ELFT	6:08.58 8300892	1:25.48			6:15.48
6.	Tamara Hoogenboom WZK	5:58.50 9001560	1:25.57			6:26.57
NG	Denise Boereboom Van Vliet Barracuda	5:38.60 9202144				

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 2
27-3-2011 - 13:25

Jongens, 1500m vrije slag

Junioren 1 en 2
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd	
1.	Jorgos Skotadis				Racing Club	17:52.99	9803317	17:53.10
	100m: 1:03.60	1:03.60	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:13.60	1:10.00	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 17:53.10		
	400m: 4:36.44		800m: 9:26.12	1200m:				
2.	Jonne Schaafsma				Racing Club	18:36.40	9800745	18:41.66
	100m: 1:08.85	1:08.85	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:23.22	1:14.37	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 18:41.66		
	400m: 4:53.76		800m: 9:55.38	1200m:				
3.	Krijn de Kievit				Racing Club	18:27.04	9700277	18:50.94
	100m: 1:07.18	1:07.18	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:22.48	1:15.30	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 18:50.94		
	400m: 4:55.15		800m: 10:02.23	1200m:				
4.	Timos Skotadis				Racing Club	20:03.71	9804615	19:28.42
	100m: 1:13.57	1:13.57	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:31.42	1:17.85	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:28.42		
	400m: 5:10.00		800m: 10:28.32	1200m:				
5.	Tim van der Steen				ZV Vlaardingen-Schiedam	18:41.70	9702961	19:34.98
	100m: 1:09.08	1:09.08	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:24.94	1:15.86	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:34.98		
	400m: 5:02.95		800m: 10:19.39	1200m:				
6.	Remco van Velzen				De Zeehond '73	18:51.39	9800011	19:52.69
	100m: 1:08.16	1:08.16	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:25.47	1:17.31	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:52.69		
	400m: 5:04.72		800m: 10:32.22	1200m:				
7.	Jordy v. Oel				ZC Ooievaar (SG)	19:51.70	9802003	20:12.23
	100m: 1:12.80	1:12.80	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:33.39	1:20.59	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 20:12.23		
	400m: 5:17.48		800m: 10:45.57	1200m:				
8.	Linguendo van der Klooster				ZPB H&L	20:03.19	9801361	20:20.69
	100m: 1:10.64	1:10.64	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:29.64	1:19.00	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 20:20.69		
	400m: 5:14.24		800m: 10:44.65	1200m:				
9.	Dion de Mooy				LZ 1886	19:30.45	9701803	20:27.78
	100m: 1:12.72	1:12.72	500m:	900m:		1300m:		
	200m: 2:34.47	1:21.75	600m:	1000m:		1400m:		
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 20:27.78		
	400m: 5:21.66		800m: 10:53.03	1200m:				

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 2, Heren, 1500m vrije slag

Programmanr. 2
27-3-2011 - 13:25

Jongens, 1500m vrije slag

Juniores 3 en 4
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Lars Schoffelmeer			ZPCNumansdorp	17:05.58	9501907	17:37.69
	100m: 1:03.76	1:03.76	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:12.00	1:08.24	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 17:37.69	
	400m: 4:29.69		800m: 9:16.16	1200m:			
2.	Jurian Beukers			WVZ	17:33.10	9501327	17:48.20
	100m: 1:06.39	1:06.39	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:17.82	1:11.43	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 17:48.20	
	400m: 4:39.64		800m: 9:26.73	1200m:			
3.	Melvin Prins			De Devel	17:35.07	9500201	18:06.98
	100m: 1:07.36	1:07.36	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:17.96	1:10.60	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 18:06.98	
	400m: 4:42.06		800m: 9:34.74	1200m:			
4.	Timo van der Ende			WVZ	18:19.91	9601979	18:22.95
	100m: 1:08.67	1:08.67	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:22.64	1:13.97	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 18:22.95	
	400m: 4:52.02		800m: 9:51.04	1200m:			
5.	Jordi 't Mannetje			De Kempvis	18:17.23	9502775	18:23.07
	100m: 1:08.02	1:08.02	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:22.54	1:14.52	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 18:23.07	
	400m: 4:52.02		800m: 9:51.48	1200m:			
6.	Nick Cleintuar			ZV Vlaardingen-Schiedam	18:38.87	9503781	19:06.67
	100m: 1:08.02	1:08.02	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:23.16	1:15.14	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:06.67	
	400m: 4:57.76		800m: 10:08.26	1200m:			
7.	Nour Al-Nahas			ZV Westland Dijkglas	19:04.70	9505421	19:20.91
	100m: 1:08.44	1:08.44	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:25.76	1:17.32	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:20.91	
	400m: 5:01.12		800m: 10:14.22	1200m:			
8.	Tim Muller			De Geul	18:27.54	9501019	19:47.25
	100m: 1:07.72	1:07.72	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:22.53	1:14.81	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:47.25	
	400m: 4:55.50		800m: 10:14.94	1200m:			
9.	Nick van der Krogt			De Zijl LGB	19:07.05	9501313	20:38.02
	100m: 1:12.86	1:12.86	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:33.76	1:20.90	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 20:38.02	
	400m: 5:18.29		800m: 10:48.86	1200m:			

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 2, Heren, 1500m vrije slag

Programmanr. 2 Jongens, 1500m vrije slag Jeugd 1 en 2
27-3-2011 - 13:25 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Niek Pereboom		WVZ	16:01.88	9305395	17:06.97
	100m: 1:03.66	1:03.66	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:11.72	1:08.06	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:06.97	
	400m: 4:28.38		800m: 9:02.82	1200m:		
2.	Jeroen van der Giessen		ZV Westland Dijkglas	17:36.16	9404751	18:21.09
	100m: 1:06.63	1:06.63	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:20.69	1:14.06	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:21.09	
	400m: 4:46.83		800m: 9:42.56	1200m:		
3.	Richard Bestebreur		ZPCNumansdorp	18:39.29	9404797	18:34.57
	100m: 1:07.51	1:07.51	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:20.73	1:13.22	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:34.57	
	400m: 4:49.51		800m: 9:53.07	1200m:		
4.	Simon Stouten		De Zijl LGB	17:47.01	9400943	18:48.25
	100m: 1:07.91	1:07.91	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:22.63	1:14.72	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:48.25	
	400m: 4:51.82		800m: 9:55.88	1200m:		
5.	Emiel van Beusekom		Van Vliet Barracuda	19:34.48	9403951	19:57.73
	100m: 1:10.70	1:10.70	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:31.02	1:20.32	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:57.73	
	400m: 5:14.00		800m: 10:40.86	1200m:		
6.	Kevin Lingen		Hoogenboom Tours BZ&PC	20:54.52	9404237	20:47.79
	100m: 1:13.94	1:13.94	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:36.44	1:22.50	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:47.79	
	400m: 5:25.03		800m: 11:05.09	1200m:		
7.	Koen Roobol		LAC	19:46.46	9403209	20:56.07
	100m: 1:12.13	1:12.13	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:33.60	1:21.47	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:56.07	
	400m: 5:19.76		800m: 10:57.00	1200m:		
NG.ZA	Wesley Keur		De Zijl LGB	19:15.39	9405489	

Programmanr. 2 Heren, 1500m vrije slag Senioren 1 en ouder
27-3-2011 - 13:25 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Victor Poot		MNC Dordrecht	17:09.79	9203651	17:28.09
	100m: 1:03.06	1:03.06	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:12.53	1:09.47	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:28.09	
	400m: 4:34.60		800m: 9:18.76	1200m:		
2.	Menno van den Heuvel		Noordwijkerhout	17:43.02	9200519	17:47.76
	100m: 1:04.41	1:04.41	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:14.79	1:10.38	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:47.76	
	400m: 4:36.76		800m: 9:26.79	1200m:		
3.	Donald Hillebregt		De Columbiaan	17:28.11	9202629	18:06.80
	100m: 1:04.86	1:04.86	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:15.60	1:10.74	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:06.80	
	400m: 4:38.76		800m: 9:34.76	1200m:		

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 2, Heren, 1500m vrije slag, Senioren 1 en ouder

Rang					In.tijd		Tijd
4.	Rutger Dalm		De Devel		18:38.31	9005561	18:48.13
	100m: 1:08.13	1:08.13	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:22.60	1:14.47	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 18:48.13	
	400m: 4:54.80		800m: 9:56.07	1200m:			
5.	Alex Vermeulen		WZK		18:58.56	8905811	19:42.82
	100m: 1:08.97	1:08.97	500m:	900m:		1300m:	
	200m: 2:27.35	1:18.38	600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m: 19:42.82	
	400m: 5:06.91		800m: 10:26.88	1200m:			
DIS	Haico Weijers		ZPCNumansdorp		18:36.43	8803759	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen. (geen tijden noteren)</i>						
	100m:		500m:	900m:		1300m:	
	200m:		600m:	1000m:		1400m:	
	300m:		700m:	1100m:		1500m:	
	400m:		800m:	1200m:			
AFGEM	Hans van Wijk		Hoogenboom Tours BZ&PC		18:19.63	8903605	
NG	Kristiaan Lenos		LZ 1886		17:13.36	8301331	

Programmanr. 3
27-3-2011 - 15:05

Jongens, 400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Thomas Jansen	WVZ	5:49.01 0100143	1:22.82	2:51.18		5:45.22
2.	Ivo Stolk	De Duck	5:51.51 0100615	1:22.72	2:52.11		5:49.74
3.	Brandon van den Berg	Poseidon'56	6:28.84 0200669	1:26.90	3:00.15		6:03.54
4.	Casper Sulsters	LAC	6:23.16 0101705	1:23.24			6:07.39
5.	Jeroen de Mooy	LZ 1886	6:23.71 0100723	1:25.70	3:02.06		6:15.72
6.	Jeroen Willemsen	LZ 1886	6:29.66 0101101	1:29.89	3:06.42		6:26.12
7.	Tjeerd van Stein	LZ 1886	6:30.14 0101439	1:30.32	3:12.28		6:31.94
8.	Iwan Vos	LZ 1886	6:24.18 0100035	1:30.59	3:15.09		6:43.48

Programmanr. 4
27-3-2011 - 15:15

Meisjes, 400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Sanne Heemskerk	LZ 1886	5:56.63 0100600	1:21.12	2:50.47		5:45.26
2.	Inge Vieveen	WVZ	6:15.39 0100024	1:21.36	2:50.33		5:45.50
3.	Loulou Janssen	De Columbiaan	5:57.10 0100132	1:20.26	2:49.98		5:52.90
4.	Esmee Roodenburg	De Geul	6:18.91 0100040	1:27.47	3:03.51		6:15.45
5.	Tessa Kempen	Zoetermeer	6:02.44 0100090	1:26.44	3:04.20		6:16.75
6.	Juliet van Dinther	LAC	6:32.44 0101124	1:29.14	3:06.69		6:20.54
7.	Diana Noordermeer	De Duck	6:37.27 0102110	1:28.99	3:13.84		6:52.79
8.	Sofia de Graaf	De Geul	7:06.51 0100304	1:37.77	3:28.46		7:08.57
AFGEM	Danielle van Valen	De Devel	6:20.77 0100202				

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 5
27-3-2011 - 15:20

Jongens, 800m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Ruben Griffioen	De Columbiaan		10:28.63	9900771	10:17.98
	100m: 1:09.54 1:09.54	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:27.22 1:17.68	400m: 5:04.21	600m:		800m: 10:17.98	
2.	Adam Juhasz	Racing Club		10:44.72	9903567	10:56.49
	100m: 1:12.98 1:12.98	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:33.76 1:20.78	400m: 5:21.59	600m:		800m: 10:56.49	
3.	Thijs van Wieringen	De Columbiaan		10:46.47	9900577	10:58.36
	100m: 1:13.93 1:13.93	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:37.24 1:23.31	400m: 5:28.81	600m:		800m: 10:58.36	
4.	Floris Boendermaker	LZ 1886		11:02.63	9902619	11:09.05
	100m: 1:17.91 1:17.91	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:43.40 1:25.49	400m: 5:35.99	600m:		800m: 11:09.05	
5.	Vincent v.d. Weijden	LZ 1886		11:29.77	9902657	11:21.41
	100m: 1:19.62 1:19.62	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:45.18 1:25.56	400m: 5:39.87	600m:		800m: 11:21.41	
6.	Bernard Rivard	WVZ		11:48.63	0000045	11:37.85
	100m: 1:22.00 1:22.00	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:50.18 1:28.18	400m: 5:46.54	600m:		800m: 11:37.85	
7.	Ryan van den Ouden	Poseidon'56		12:00.23	9900377	12:34.82
	100m: 1:20.93 1:20.93	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:55.53 1:34.60	400m: 6:11.51	600m:		800m: 12:34.82	
8.	Luke Boom	De Devel		12:35.50	0000637	12:39.75
	100m: 1:27.00 1:27.00	300m:	500m:		700m:	
	200m: 3:05.45 1:38.45	400m: 6:20.07	600m:		800m: 12:39.75	
AFGEM	Sybe de Waard	De Devel		11:38.36	9900139	
NG	Marc Botter	Racing Club		12:31.76	0000329	

Programmanr. 6
27-3-2011 - 15:35

Meisjes, 800m vrije slag

Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Eelke Roman	LZ 1886		10:42.24	9900352	11:08.62
	100m: 1:16.04 1:16.04	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:40.47 1:24.43	400m: 5:33.72	600m:		800m: 11:08.62	
2.	Nikita Vos	LZ 1886		11:11.19	9900356	11:35.87
	100m: 1:18.74 1:18.74	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:46.99 1:28.25	400m: 5:43.55	600m:		800m: 11:35.87	
3.	Saskia Koolen	ZHM		11:11.27	9900456	11:38.35
	100m: 1:19.01 1:19.01	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:45.72 1:26.71	400m: 5:43.44	600m:		800m: 11:38.35	
4.	Alyssa vd Lans	Racing Club		11:40.69	9901644	11:42.08
	100m: 1:18.96 1:18.96	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:46.43 1:27.47	400m: 5:46.47	600m:		800m: 11:42.08	
5.	Marieke van der Meer	De Columbiaan		11:47.79	0000162	11:48.60
	100m: 1:21.63 1:21.63	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:50.26 1:28.63	400m: 5:48.14	600m:		800m: 11:48.60	
6.	Iona van der Toom	Racing Club		11:25.79	9900884	11:58.96
	100m: 1:19.09 1:19.09	300m:	500m:		700m:	
	200m: 2:47.26 1:28.17	400m: 5:51.34	600m:		800m: 11:58.96	

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 6, Meisjes, 800m vrije slag, Minioren 5 en Junioren 1

Rang				In.tijd		Tijd
7.	Esmée van Geest		WVZ	11:58.35	0001286	11:59.59
	100m: 1:19.40	1:19.40	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:47.15	1:27.75	400m: 5:51.69	600m:	800m: 11:59.59	
8.	Ingeborg Uyttenbroek		LAC	11:54.97	0001976	12:37.44
	100m: 1:25.33	1:25.33	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:00.34	1:35.01	400m: 6:13.18	600m:	800m: 12:37.44	
AFGEM	Vera Bos		Racing Club	10:57.48	9900886	

Programmanr. 7
27-3-2011 - 15:50

Meisjes, 800m vrije slag

Junioren 2 en 3
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Angelique van Vark		Z&PC De Gouwe	10:03.16	9701478	10:21.52
	100m: 1:10.19	1:10.19	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:27.89	1:17.70	400m: 5:06.51	600m:	800m: 10:21.52	
2.	Jasmijn Bink		LZ 1886	10:28.98	9700332	10:24.75
	100m: 1:10.65	1:10.65	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:28.01	1:17.36	400m: 5:06.56	600m:	800m: 10:24.75	
3.	Raiesha Sardar		ZC Ooievaar (SG)	10:19.42	9800604	10:26.32
	100m: 1:14.05	1:14.05	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:32.79	1:18.74	400m: 5:11.62	600m:	800m: 10:26.32	
4.	Sanne Advocaat		MNC Dordrecht	10:19.55	9801320	10:28.16
	100m: 1:12.84	1:12.84	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:33.16	1:20.32	400m: 5:13.68	600m:	800m: 10:28.16	
5.	Nine Roman		LZ 1886	10:18.19	9702310	10:28.25
	100m: 1:10.83	1:10.83	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:29.25	1:18.42	400m: 5:08.90	600m:	800m: 10:28.25	
6.	Lisa Postma		De Zijl LGB	10:27.45	9701588	10:29.06
	100m: 1:12.43	1:12.43	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:31.96	1:19.53	400m: 5:12.48	600m:	800m: 10:29.06	
7.	Brighid van Uffelen		ZV Vlaardingen-Schiedam	10:37.99	9800310	10:38.34
	100m: 1:13.11	1:13.11	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:33.85	1:20.74	400m: 5:17.44	600m:	800m: 10:38.34	
8.	Kim Visser		Racing Club	10:16.31	9702516	10:41.71
	100m: 1:11.44	1:11.44	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:31.49	1:20.05	400m: 5:12.90	600m:	800m: 10:41.71	
9.	Britt Vis		ZV Westland Dijkglas	10:36.77	9700888	10:48.33
	100m: 1:15.34	1:15.34	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:36.17	1:20.83	400m: 5:20.34	600m:	800m: 10:48.33	
10.	Freeke den Dulk		De Columbiaan	10:38.18	9700538	10:58.46
	100m: 1:15.28	1:15.28	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:37.82	1:22.54	400m: 5:25.56	600m:	800m: 10:58.46	

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 7, Dames, 800m vrije slag

Programmanr. 7 Meisjes, 800m vrije slag Jeugd 1 en 2
27-3-2011 - 15:50 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Carina Klees		WVZ	9:40.30	9602680	9:52.21
	100m: 1:08.46 1:08.46	300m:			700m:	
	200m: 2:22.82 1:14.36	400m: 4:53.24			800m: 9:52.21	
2.	Elisabeth Rivard		WVZ	9:52.48	9600244	9:54.67
	100m: 1:09.93 1:09.93	300m:			700m:	
	200m: 2:25.24 1:15.31	400m: 4:56.66			800m: 9:54.67	
3.	Liza Hummel		De Kempvis	9:57.11	9501910	10:11.91
	100m: 1:10.07 1:10.07	300m:			700m:	
	200m: 2:26.96 1:16.89	400m: 5:03.16			800m: 10:11.91	
4.	Laura van Daalen		De Columbiaan	10:03.16	9503474	10:13.65
	100m: 1:13.77 1:13.77	300m:			700m:	
	200m: 2:31.74 1:17.97	400m: 5:08.74			800m: 10:13.65	
5.	Maud Hoofs		Racing Club	9:41.88	9501206	10:14.08
	100m: 1:10.66 1:10.66	300m:			700m:	
	200m: 2:26.97 1:16.31	400m: 5:02.46			800m: 10:14.08	
6.	Tamara van der Steen		ZV Vlaardingen-Schiedam	9:55.72	9605156	10:17.20
	100m: 1:09.04 1:09.04	300m:			700m:	
	200m: 2:25.86 1:16.82	400m: 5:02.60			800m: 10:17.20	
7.	Danielle Grootes		De Columbiaan	9:47.70	9501278	10:25.43
	100m: 1:11.32 1:11.32	300m:			700m:	
	200m: 2:29.08 1:17.76	400m: 5:08.24			800m: 10:25.43	
AFGEM	Asmara Ritmeijer		ZV Vlaardingen-Schiedam	9:56.46	9600790	

Programmanr. 7 Dames, 800m vrije slag Senioren 1 en 2
27-3-2011 - 15:50 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Astrid van Nieuwkerk		ZV Westland Dijkglas	9:33.69	9402904	9:52.21
	100m: 1:08.79 1:08.79	300m:			700m:	
	200m: 2:22.96 1:14.17	400m: 4:52.67			800m: 9:52.21	
2.	Géke Heinsbroek		WVZ	9:54.41	9300312	10:05.39
	100m: 1:09.82 1:09.82	300m:			700m:	
	200m: 2:25.51 1:15.69	400m: 4:57.94			800m: 10:05.39	
3.	Jasmijn Ruijgrok		LZ 1886	10:37.41	9401032	10:33.95
	100m: 1:12.45 1:12.45	300m:			700m:	
	200m: 2:31.30 1:18.85	400m: 5:13.01			800m: 10:33.95	
4.	Marijke Kommers		Van Vliet Barracuda	9:58.98	9305334	10:36.15
	100m: 1:13.51 1:13.51	300m:			700m:	
	200m: 2:33.59 1:20.08	400m: 5:15.15			800m: 10:36.15	
5.	Emma Siemensma		De Zijl LGB	10:42.10	9402716	10:46.34
	100m: 1:14.13 1:14.13	300m:			700m:	
	200m: 2:35.34 1:21.21	400m: 5:19.18			800m: 10:46.34	
6.	Simone de Boer		LZ 1886	10:42.85	9306858	11:03.29
	100m: 1:15.74 1:15.74	300m:			700m:	
	200m: 2:38.41 1:22.67	400m: 5:27.94			800m: 11:03.29	
7.	Esther Radder		ZHM	10:51.94	9303620	11:09.56
	100m: 1:16.62 1:16.62	300m:			700m:	
	200m:	400m: 5:30.46			800m: 11:09.56	
8.	Eline Molle		De Geul	12:28.73	9404276	12:25.97
	100m: 1:22.53 1:22.53	300m:			700m:	
	200m: 2:54.75 1:32.22	400m: 6:04.96			800m: 12:25.97	

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 7, Dames, 800m vrije slag, Senioren 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
NG	Lisa Witvliet	Racing Club	9:58.10	9403980	

Programmanr. 7
27-3-2011 - 15:50

Dames, 800m vrije slag

Senioren
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Merel Barendregt	Van Vliet Barracuda	9:28.72	9100118	9:49.03
	100m: 1:06.85 1:06.85	300m:	500m:	700m:	800m: 9:49.03
	200m: 2:19.30 1:12.45	400m: 4:47.91	600m:		
2.	Rosanne de Boer	LZ 1886	9:41.23	9104060	10:06.63
	100m: 1:10.45 1:10.45	300m:	500m:	700m:	800m: 10:06.63
	200m: 2:26.33 1:15.88	400m: 4:59.30	600m:		
3.	Karin Stein	ZV Vlaardingen-Schiedam	9:51.31	7100554	10:13.49
	100m: 1:11.78 1:11.78	300m:	500m:	700m:	800m: 10:13.49
	200m: 2:27.99 1:16.21	400m: 5:02.55	600m:		
4.	Debby den Besten	ZV Westland Dijkglas	10:22.08	9207520	10:33.69
	100m: 1:13.23 1:13.23	300m:	500m:	700m:	800m: 10:33.69
	200m: 2:32.47 1:19.24	400m: 5:13.24	600m:		
5.	Myrthe Lampe	De Devel	10:23.59	9002236	10:42.26
	100m: 1:13.13 1:13.13	300m:	500m:	700m:	800m: 10:42.26
	200m: 2:31.98 1:18.85	400m: 5:13.16	600m:		
6.	Linda Hoogendam	d'ELFT	10:32.51	8300892	10:48.57
	100m: 1:13.79 1:13.79	300m:	500m:	700m:	800m: 10:48.57
	200m: 2:35.38 1:21.59	400m: 5:21.49	600m:		
7.	Kimberly de Pater	De Lansingh	10:51.37	8903218	11:11.06
	100m: 1:17.04 1:17.04	300m:	500m:	700m:	800m: 11:11.06
	200m: 2:40.66 1:23.62	400m: 5:32.72	600m:		
AFGEM	Nadya Putter	ZV Vlaardingen-Schiedam	10:00.04	8301630	
NG	Pauline Tieleman	De Geul	10:38.32	8403348	

Programmanr. 8
27-3-2011 - 16:35

Jongens, 400m wisselslag

Junioren 1 en 2
Resultaten

Rang			In.tijd		100m	200m	300m	400m	
1.	Tim van der Steen	ZV Vlaardingen-Schiedam	5:27.01	9702961	1:16.44			5:30.29	
2.	Stan Zwinkels	WVZ	5:43.02	9800239	1:19.87			5:48.08	
3.	Jelmer Lankhorst	Racing Club	5:52.84	9800353	1:20.99			5:55.41	
4.	Dion de Mooy	LZ 1886	5:40.39	9701803	1:21.68			5:55.43	
5.	Bas Verdoes	LZ 1886	5:54.54	9801487	1:27.85			6:05.22	
6.	Wouter Arnoldus	WVZ	5:54.57	9800581	1:29.22			6:06.37	
7.	Thomas Verhoeven	De Geul	5:57.83	9700311	1:29.86			6:11.74	
8.	Rainier Voll	De Devel	5:59.48	9800365	1:28.49			6:13.54	
9.	Rens Hoofs	Racing Club	6:01.08	9800161	1:30.69			6:17.28	
10.	Enrico Strik	LZ 1886	6:07.74	9800747	1:32.98			6:18.06	
DIS	Yaro Roodenburg	De Geul	6:04.93	9700335	1:29.83			6:11.14	
	<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>								
AFGEM	L. van der Klooster	ZPB H&L	5:57.85	9801361					

District Lange Afstand
Dordrecht, 27.3.2011

Programmanr. 8, Heren, 400m wisselslag

Programmanr. 8 Jongens, 400m wisselslag Junioren 3 en 4
27-3-2011 - 16:35 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Mike Bravenboer Poseidon'56	5:05.34 9500299	1:08.69			5:17.75
2.	Nick van der Krogt De Zijl LGB	5:14.70 9501313	1:13.28			5:25.75
3.	Roy Bos De Devel	5:20.52 9500241	1:13.53			5:28.64
4.	Paul van Grol Widex GZC Donk	5:30.81 9602951	1:20.26			5:43.00
5.	Nour Al-Nahas ZV Westland Dijkglas	5:40.48 9505421	1:14.63			5:43.97
6.	Gijs Ruijgrok LZ 1886	5:38.83 9600863	1:21.85			5:44.88
	DIS Sander Asjes LAC	5:03.08 9503787	1:09.02			5:30.68
<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						
AFGEM	Ruben Forkink De Columbiaan	5:35.76 9601305				
NG	Aron Broekhuizen Poseidon'56	5:29.06 9600553				
NG	Bart Uittenhout De Zijl LGB	5:39.39 9502447				
NG	Mitchel Bom Van Vliet Barracuda	5:43.48 9501945				

Programmanr. 8 Jongens, 400m wisselslag Jeugd 1 en 2
27-3-2011 - 16:35 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Alex Catsburg De Lansingh	5:08.89 9404753	1:08.99			5:07.49
2.	Stefan Verheul Hoogenboom Tours BZ&PS	5:07.07 9302983	1:06.05			5:27.08
AFGEM	Philippe Rivard WVZ	4:35.15 9301209				
NG	Martijn van den Hul LAC	5:47.86 9404981				

Programmanr. 8 Heren, 400m wisselslag Senioren 1 en ouder
27-3-2011 - 16:35 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Menno van den Heuvel Noordwijkerhout	4:45.43 9200519	1:08.88			4:58.64
2.	Donald Hillebregt De Columbiaan	5:07.88 9202629	1:11.79			5:15.69
3.	Marc Catsburg MNC Dordrecht	5:02.99 9000533	1:05.74			5:17.90
4.	Robin van Beusekom Van Vliet Barracuda	5:41.58 9205841	1:20.80			5:52.96
AFGEM	Jelle Versteeg LAC	5:28.27 9105219				
AFGEM	Bart van der Zwaan Hoogenboom Tours BZ&PS	5:12.72 9005149				
NG	Kristiaan Lenos LZ 1886	4:51.92 8301331				
NG	Kas Kop Jansen Van Vliet Barracuda	4:47.41 8501423				