

Programmanr. 1
25-3-2012

Dames, 400m wisselslag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
Junioren 2 en 3						
1.	Valerie van Roon		WVZ	5:22.93	199802326	5:34.32
	100m: 1:15.03	400m:	5:34.32			
2.	Myrthe de Jong		Racing Club	5:39.82	199800244	5:52.62
	100m: 1:21.16	400m:	5:52.62			
3.	Marja Esmeijer		Zoetermeer	5:49.15	199800776	6:01.41
	100m: 1:20.40	400m:	6:01.41			
4.	Julia Litjens		ZV Westland Dijkglas	5:50.03	199801188	6:01.73
	100m: 1:26.50	400m:	6:01.73			
5.	Yancey Bouman		Zoetermeer	5:45.60	199801924	6:07.76
	100m: 1:23.16	400m:	6:07.76			
6.	Iona van der Toorn		Racing Club	5:47.61	199900884	6:08.41
	100m: 1:29.41	400m:	6:08.41			
7.	Nikita Vos		LZ 1886	6:01.28	199900356	6:13.17
	100m: 1:25.52	400m:	6:13.17			
8.	Ilse Wijnmaalen		PCG	5:56.15	199900940	6:18.99
	100m: 1:22.69	400m:	6:18.99			
AFGEM	Iris van Valen		De Geul	6:45.62	199800496	
AFGEM	Tessa de Koning		ZV Westland Dijkglas	5:58.10	199903482	
AFGEM	Kelsey Tukker		Poseidon'56	6:07.87	199801148	

Jeugd 1 en 2

1.	Asmara Ritmeijer		ZV Vlaardingen-Schiedam	5:19.76	199600790	5:25.22
	100m: 1:15.72	400m:	5:25.22			
2.	Moniek Heemskerk		LZ 1886	5:20.10	199601964	5:31.46
	100m: 1:14.41	400m:	5:31.46			
3.	Elisabeth Rivard		WVZ	5:23.57	199600244	5:32.68
	100m: 1:15.99	400m:	5:32.68			
4.	Eef Hollander		ZC Ooievaar (SG)	5:32.33	199602074	5:42.66
	100m: 1:16.02	400m:	5:42.66			
5.	Melissa Weber		De Zijl LGB	5:37.29	199705316	5:45.36
	100m: 1:20.55	400m:	5:45.36			
6.	Lisa Postma		De Zijl LGB	5:39.96	199701588	5:49.39
	100m: 1:18.00	400m:	5:49.39			
7.	Kelly de Jonge		Poseidon'56	5:34.76	199701210	5:53.72
	100m: 1:19.35	400m:	5:53.72			
DIS	Jasmijn Bink		LZ 1886	5:18.43	199700332	5:35.43
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:14.38	400m:	5:35.43			
AFGEM	Britt Vis		ZV Westland Dijkglas	6:06.47	199700888	
AFGEM	Anne Petersen		Van Vliet Barracuda	6:11.24	199700454	
AFGEM	Freeke den Dulk		De Columbiaan	6:04.76	199700538	

Senioren 1 en 2

1.	Kelly Wigleven		MNC Dordrecht	5:10.09	199500058	5:20.95
	100m: 1:11.28	400m:	5:20.95			
2.	Jaimy Lee Taskin		De Columbiaan	5:13.20	199403364	5:29.39
	100m: 1:15.00	400m:	5:29.39			
3.	Astrid van Nieuwkerk		ZV Westland Dijkglas	5:40.80	199402904	5:42.08
	100m: 1:15.20	400m:	5:42.08			
4.	Jasmijn Ruijgrok		LZ 1886	5:43.54	199401032	5:54.01
	100m: 1:21.29	400m:	5:54.01			
5.	Emma Siemensma		De Zijl LGB	5:39.92	199402716	5:55.56
	100m: 1:19.35	400m:	5:55.56			
6.	Manon de Vos		Z&PC De Gouwe	5:52.11	199501638	6:07.00
	100m: 1:26.51	400m:	6:07.00			
7.	Naomi van Gool		de Devel	5:58.93	199505166	6:07.81
	100m: 1:22.68	400m:	6:07.81			

Programmanr. 1, Dames, 400m wisselslag, Senioren 1 en 2

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
8.	Saskia Kommers	100m: 1:32.20 400m:	Van Vliet Barracuda	5:43.08	199502846	6:18.70
AFGEM	Eline Molle		De Geul	6:25.42	199404276	
Senioren						
1.	Leonie van Noort	100m: 1:08.74 400m:	De Zijl LGB	5:00.54	199301752	5:07.98
2.	Nadya Putter	100m: 1:12.05 400m:	ZV Vlaardingen-Schiedam	5:24.85	198301630	5:31.77
3.	Tonia Ruybroek	100m: 1:15.06 400m:	Poseidon'56	5:25.90	198101290	5:36.62
4.	Kris Siegers	100m: 1:14.70 400m:	Van Vliet Barracuda	5:27.36	199306368	5:44.11
5.	Aniek Huijsman	100m: 1:18.87 400m:	KZV de Lansingh	5:48.53	198801932	5:56.12
6.	Debby den Besten	100m: 1:20.14 400m:	ZV Westland Dijkglas	5:46.48	199207520	6:11.80
7.	Ruby Boudestein	100m: 1:29.94 400m:	KZV de Lansingh	5:58.06	199303430	6:14.76
8.	Linda Hoogendam	100m: 1:28.93 400m:	D'elft	5:59.71	198300892	6:28.98

Programmanr. 2
25-3-2012

Heren, 1500m vrije slag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
Junioren 1 en 2						
1.	Timos Skotadis	100m: 1:08.66 200m:	Racing Club	18:14.34	199804615	18:13.07
2.	Ruben Griffioen	100m: 1:07.79 200m:	De Columbiaan	18:12.00	199900771	18:31.76
3.	Adam Juhasz	100m: 1:09.12 200m:	Racing Club	18:51.89	199903567	19:02.85
4.	Linquendo van der Klooster	100m: 1:09.16 200m:	Zpb H&L	19:29.80	199801361	19:28.76
5.	Bas Verdoes	100m: 1:09.39 200m:	LZ 1886	19:10.70	199801487	19:48.39
6.	Jordy van Oel	100m: 1:10.57 200m:	WVZ	19:03.13	199802003	19:55.21
7.	Enrico Strik	100m: 1:11.82 200m:	LZ 1886	20:25.82	199800747	20:13.45
8.	Max Muller	100m: 1:08.45 200m:	De Geul	20:47.75	199800347	20:23.96
9.	Roel van Grol	100m: 1:18.18 200m:	Widex Gzc Donk	20:50.38	199802277	20:51.04
10.	Floris Boendermaker	100m: 1:15.36 200m:	LZ 1886	20:24.82	199902619	21:21.91
11.	Matthew Dullemond	100m: 1:20.10 200m:	Racing Club	21:58.80	199805005	21:38.88
AFGEM	Sybe de Waard		de Devel	21:19.79	199900139	
Junioren 3 en 4						
1.	Timo van der Ende	100m: 1:06.80 200m:	WVZ	17:35.23	199601979	18:07.30
2.	Armand Heyder	100m: 1:06.97 200m:	ZV Westland Dijkglas	18:24.69	199603221	18:41.55
3.	Pascal Nuijten	100m: 1:10.30 200m:	ZV Westland Dijkglas	18:54.44	199701353	19:08.56
4.	Toby van Wijngaarden	100m: 1:11.93 200m:	Racing Club	19:06.73	199700591	19:21.40

Programmanr. 2, Jongens, 1500m vrije slag, Junioren 3 en 4

rang	naam		vereniging	inschrijftijd	tijd
5.	Gijs Ruijgrok	1:08.79	LZ 1886	19:11.07	199600863
	100m:	200m:	2:27.31	400m:	5:07.80
		800m:	10:25.61	1500m:	19:21.73
6.	Joeri Jacobs	1:09.24	De Columbiaan	18:50.20	199600049
	100m:	200m:	2:25.02	400m:	5:00.17
		800m:	10:14.23	1500m:	19:26.93
7.	Dion de Mooy	1:10.21	LZ 1886	19:04.06	199701803
	100m:	200m:	2:27.00	400m:	5:04.11
		800m:	10:19.37	1500m:	19:28.03
8.	Jeroen Oosthoek	1:08.66	De Columbiaan	19:17.25	199602547
	100m:	200m:	2:26.36	400m:	5:05.85
		800m:	10:25.72	1500m:	19:30.44
9.	Roberto Hogerwerf	1:09.15	de Devel	19:25.53	199701183
	100m:	200m:	2:27.70	400m:	5:09.98
		800m:	10:37.56	1500m:	20:12.31
10.	Sam Heck	1:11.42	De Columbiaan	19:37.43	199700779
	100m:	200m:	2:31.07	400m:	5:15.67
		800m:	10:52.76	1500m:	20:29.80
11.	Daan Clasener	1:08.28	de Devel	20:04.44	199600817
	100m:	200m:	2:27.72	400m:	5:14.67
		800m:	10:52.47	1500m:	20:30.98
AFGEM	Mark Dros		Z&PC De Gouwe	18:43.73	199601509
AFGEM	Raoul Weegink		WVZ	20:00.29	199601221
AFGEM	Martijn Tamis		Racing Club	19:41.20	199701407

Jeugd 1 en 2

1.	Tim Muller	1:04.66	De Geul	17:59.21	199501019
	100m:	200m:	2:15.44	400m:	4:39.88
		800m:	9:36.96	1500m:	18:15.40
2.	Niels de Jong	1:04.61	Z&PC De Gouwe	17:54.08	199502095
	100m:	200m:	2:16.84	400m:	4:44.90
		800m:	9:45.22	1500m:	18:27.21
3.	Jordi 't Mannetje	1:05.88	De Kempvis	17:55.75	199502775
	100m:	200m:	2:18.03	400m:	4:46.03
		800m:	9:50.25	1500m:	18:46.28
4.	Nick van der Krogt	1:05.94	De Zijl LGB	19:04.28	199501313
	100m:	200m:	2:21.43	400m:	4:56.69
		800m:	10:12.10	1500m:	19:14.29
5.	Luuk Heck	1:11.24	De Columbiaan	20:19.88	199502941
	100m:	200m:	2:32.07	400m:	5:22.11
		800m:	11:08.46	1500m:	21:07.95
AFGEM	Simon Stouten		De Zijl LGB	18:39.00	199400943
NG	Kevin Lingen		Hoogenboom Tours BZ&PC	20:47.79	199404237

Senioren 1 en ouder

1.	Kristiaan Lenos	1:03.91	LZ 1886	17:33.57	198301331
	100m:	200m:	2:14.81	400m:	4:41.12
		800m:	9:36.17	1500m:	18:22.36
2.	Edgar van Oosten	1:12.25	Van Vliet Barracuda	19:50.08	199104545
	100m:	200m:	2:33.38	400m:	5:16.47
		800m:	10:48.57	1500m:	20:25.98
3.	Jeroen van Blanken	1:13.16	KZV de Lansingh	21:05.10	199206451
	100m:	200m:	2:38.36	400m:	5:30.76
		800m:	11:25.73	1500m:	21:35.25
4.	Sjoerd Visser	1:12.20	KZV de Lansingh	21:48.36	198803639
	100m:	200m:	2:36.58	400m:	5:34.58
		800m:	11:36.66	1500m:	21:58.48
DIS	Giovanni den Ouden		De Geul	17:24.79	199300877

AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).

Programmanr. 3
25-3-2012

Jongens, 400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Brandon van den Berg	1:18.65	Poseidon'56	5:37.94	200200669
	100m:	200m:	2:45.84	400m:	5:37.64
2.	Wouter Verdoes	1:26.68	LZ 1886	6:07.59	200200351
	100m:	200m:	3:02.50	400m:	6:11.79
3.	Robert Speksnijder	1:25.99	Zpb H&L	6:35.25	200200429
	100m:	200m:	3:03.80	400m:	6:14.14
4.	Julian Stok	1:31.09	de Devel	6:36.22	200300071
	100m:	200m:	3:11.05	400m:	6:25.22
5.	Mika Westenberg	1:31.45	D'elft	6:23.39	200200289
	100m:	200m:	3:11.66	400m:	6:26.18
6.	Guus Hoogduin	1:31.94	LZ 1886	6:07.59	200201069
	100m:	200m:	3:12.66	400m:	6:29.96
7.	Jaap Schoenmaker	1:35.55	ZV Vlaardingen-Schiedam	7:09.72	200202619
	100m:	200m:	3:21.11	400m:	6:52.73

Programmanr. 3, Jongens, 400m vrije slag, Minioren 3 en 4

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
8.	Tino Huurman	De Geul	6:58.88	200300239
	100m: 1:38.35	200m: 3:26.22	400m: 7:02.08	7:02.08

Programmanr. 4
25-3-2012

Meisjes, 400m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Sophie de Jonge	De Duck	5:39.90	200200118
	100m: 1:21.55	200m: 2:50.45	400m: 5:44.47	5:44.47
2.	Giorgia Colle	De Duck	6:03.35	200201754
	100m: 1:25.24	200m: 2:58.35	400m: 5:56.28	5:56.28
3.	Britta Koehorst	KZV de Lansingh	6:31.25	200300246
	100m: 1:27.09	200m: 3:05.14	400m: 6:19.74	6:19.74
4.	Minouk Hol	KZV de Lansingh	7:00.85	200201090
	100m: 1:40.53	200m: 3:28.81	400m: 6:59.57	6:59.57
5.	Michelle van der Steen	ZV Vlaardingen-Schiedam	7:31.30	200300052
	100m: 1:41.57	200m: 3:34.60	400m: 7:11.41	7:11.41
6.	Susan van Grol	Widex Gzc Donk	7:22.42	200201344
	100m: 1:44.18	200m: 3:38.15	400m: 7:17.00	7:17.00

Programmanr. 5
25-3-2012

Jongens, 800m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Thomas Jansen	WVZ	10:55.57	200100143
	100m: 1:18.62	200m: 2:45.02	400m: 5:36.75	800m: 11:16.08
2.	Otto Pranger	de Zeehond '73	10:51.92	200000007
	100m: 1:18.15	200m: 2:44.19	400m: 5:36.54	800m: 11:19.51
3.	Matthijs Arnoldus	WVZ	11:21.57	200000571
	100m: 1:19.47	200m: 2:47.47	400m: 5:43.49	800m: 11:27.43
4.	Dylan Kalden	De Duck	11:32.40	200003283
	100m: 1:21.68	200m: 2:48.96	400m: 5:43.97	800m: 11:29.61
5.	Tjeerd van Stein	LZ 1886	11:34.88	200101439
	100m: 1:19.43	200m: 2:45.56	400m: 5:40.61	800m: 11:32.73
6.	Marc Botter	Racing Club	11:20.95	200000329
	100m: 1:19.02	200m: 2:44.72	400m: 5:41.84	800m: 11:33.62
7.	Tygo van Hassel	ZV Vlaardingen-Schiedam	11:43.76	200101479
	100m: 1:20.78	200m: 2:49.74	400m: 5:50.80	800m: 11:50.00
8.	Ivo Stolk	De Duck	11:11.33	200100615
	100m: 1:20.42	200m: 2:47.71	400m: 5:48.86	800m: 11:50.43
AFGEM	Erik Speksnijder	Zpb H&L	12:06.49	200001375
AFGEM	Ricardo van der Steen	ZV Vlaardingen-Schiedam	12:25.00	200000625
AFGEM	Bernard Rivard	WVZ	10:57.89	200000045

Programmanr. 6
25-3-2012

Meisjes, 800m vrije slag

Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Jasmijn Boon	WVZ	11:05.13	200001280
	100m: 1:15.49	200m: 2:38.33	400m: 5:26.61	800m: 10:49.68
2.	Marieke van der Meer	De Columbiaan	10:50.31	200000162
	100m: 1:17.56	200m: 2:42.59	400m: 5:32.47	800m: 11:07.50
3.	Britt Orchard	De Duck	11:02.31	200004102
	100m: 1:18.76	200m: 2:42.66	400m: 5:32.84	800m: 11:07.88
4.	Inge Vieveen	WVZ	11:24.39	200100024
	100m: 1:18.68	200m: 2:43.51	400m: 5:37.76	800m: 11:17.45
5.	Nicoline Schol	Hoogenboom Tours BZ&PC	11:24.47	200003600
	100m: 1:25.62	200m: 2:54.03	400m: 5:49.67	800m: 11:29.72
6.	Isabelle den Hartog	Van Vliet Barracuda	11:29.98	200002698
	100m: 1:17.78	200m: 2:43.66	400m: 5:38.75	800m: 11:29.90

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

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
7.	Naomi Knetemann 100m: 1:19.38	de Devel 200m: 2:45.08	400m: 5:41.04 800m: 11:14.95 11:31.39	200000594 11:31.39
8.	Chantalle Zijderveld 100m: 1:19.47	de Devel 200m: 2:46.08	400m: 5:45.52 800m: 11:31.28 11:46.15	200000702 11:46.15
AFGEM	Sanne Heemskerk	LZ 1886	11:34.55	200100600
AFGEM	Mariska Lugtenburg	Racing Club	12:11.54	200003700
AFGEM	Tessa Kempen	Zoetermeer	12:07.67	200100090

Programmanr. 7
25-3-2012

Dames, 800m vrije slag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
Junioren 2 en 3				
1.	Brighid van Uffelen 100m: 1:11.22	ZV Vlaardingen-Schiedam 200m: 2:28.12	400m: 5:04.28 800m: 9:58.87 10:16.56	199800310 10:16.56
2.	Esmee Buddenberg 100m: 1:14.00	de Zeehond '73 200m: 2:34.19	400m: 5:13.66 800m: 10:40.55 10:27.70	199800304 10:27.70
3.	Myrthe de Jong 100m: 1:09.31	Racing Club 200m: 2:27.56	400m: 5:08.53 800m: 9:59.42 10:30.81	199800244 10:30.81
4.	Myrthe Vreeswijk 100m: 1:14.28	LZ 1886 200m: 2:35.55	400m: 5:17.21 800m: 10:31.26 10:36.30	199800078 10:36.30
5.	Tessa Bruijgoms 100m: 1:14.78	MNC Dordrecht 200m: 2:35.01	400m: 5:19.65 800m: 10:38.56 10:41.72	199801322 10:41.72
6.	Annet Meijer 100m: 1:15.53	De Duck 200m: 2:35.67	400m: 5:18.14 800m: 10:32.52 10:42.09	199900964 10:42.09
7.	Marja Esmeijer 100m: 1:15.83	Zoetermeer 200m: 2:36.64	400m: 5:20.51 800m: 10:31.45 10:43.24	199800776 10:43.24
8.	Alyssa van der Lans 100m: 1:19.44	Racing Club 200m: 2:42.99	400m: 5:31.08 800m: 10:48.39 11:07.39	199901644 11:07.39
AFGEM	Vera Bos	Racing Club	10:25.89	199900886
AFGEM	Nathalie Bakker	De Columbiaan	10:58.38	199903732
AFGEM	Nikita Vos	LZ 1886	10:51.56	199900356

Jeugd 1 en 2

1.	Elisabeth Rivard 100m: 1:09.28	WVZ 200m: 2:24.79	400m: 4:53.31 800m: 9:54.67 9:47.00	199600244 9:47.00
2.	Lisa Postma 100m: 1:09.88	De Zijl LGB 200m: 2:25.30	400m: 4:59.21 800m: 10:08.73 10:06.36	199701588 10:06.36
3.	Angelique van Vark 100m: 1:08.96	Z&PC De Gouwe 200m: 2:24.44	400m: 4:59.23 800m: 10:02.47 10:16.40	199701478 10:16.40
4.	Eef Hollander 100m: 1:11.68	ZC Ooievaar (SG) 200m: 2:29.87	400m: 5:08.32 800m: 10:22.07 10:23.69	199602074 10:23.69
5.	Moniek Heemskerk 100m: 1:11.29	LZ 1886 200m: 2:29.68	400m: 5:08.02 800m: 10:10.80 10:27.43	199601964 10:27.43
6.	Freeke den Dulk 100m: 1:12.76	De Columbiaan 200m: 2:32.26	400m: 5:12.12 800m: 10:14.80 10:32.74	199700538 10:32.74
7.	Sanne van der Meer 100m: 1:11.07	De Columbiaan 200m: 2:29.99	400m: 5:12.26 800m: 10:04.98 10:39.86	199601648 10:39.86
8.	Céline Verhoef 100m: 1:11.97	De Duck 200m: 2:32.10	400m: 5:17.58 800m: 10:23.25 10:47.62	199604476 10:47.62
9.	Eline van Krimpen 100m: 1:15.75	Widex Gzc Donk 200m: 2:38.51	400m: 5:24.16 800m: 10:35.59 10:49.42	199704226 10:49.42
AFGEM	Anne Petersen	Van Vliet Barracuda	11:23.56	199700454
AFGEM	Britt Vis	ZV Westland Dijkglas	11:00.13	199700888
AFGEM	Annelou de Jong	Widex Gzc Donk	10:57.76	199701732

Programmanr. 7, Dames, 800m vrije slag

Senioren 1 en 2

1.	Jaimy Lee Taskin		De Columbiaan	9:48.39	199403364	10:00.23
	100m: 1:08.38	200m:	2:23.48 400m: 4:55.12	800m: 10:00.23		
2.	Maud Hoofs		Racing Club	10:00.12	199501206	10:04.73
	100m: 1:09.18	200m:	2:24.12 400m: 4:56.30	800m: 10:04.73		
3.	Danielle Grootes		De Zijl LGB	9:54.42	199501278	10:06.84
	100m: 1:10.58	200m:	2:25.74 400m: 4:59.56	800m: 10:06.84		
4.	Emma Siemensma		De Zijl LGB	10:25.70	199402716	10:34.85
	100m: 1:14.35	200m:	2:34.42 400m: 5:13.60	800m: 10:34.85		
5.	Saskia Kommers		Van Vliet Barracuda	10:39.01	199502846	10:58.69
	100m: 1:17.39	200m:	2:41.28 400m: 5:30.88	800m: 10:58.69		
6.	Jasmijn Ruijgrok		LZ 1886	10:19.81	199401032	11:07.61
	100m: 1:12.68	200m:	2:34.84 400m: 5:23.03	800m: 11:07.61		
7.	Sanne de Roo		de Devel	11:07.29	199501934	11:28.63
	100m: 1:19.27	200m:	2:46.07 400m: 5:40.54	800m: 11:28.63		
8.	Aure Lampe		de Devel	11:15.65	199400072	11:34.43
	100m: 1:18.00	200m:	2:43.40 400m: 5:38.25	800m: 11:34.43		
AFGEM	Eline Molle		De Geul	11:58.55	199404276	

Senioren

1.	Leonie van Noort		De Zijl LGB	9:03.75	199301752	9:09.44
	100m: 1:04.73	200m:	2:13.70 400m: 4:32.74	800m: 9:09.44		
2.	Karin Stein		ZV Vlaardingen-Schiedam	10:00.95	197100554	10:10.32
	100m: 1:11.33	200m:	2:27.98 400m: 5:01.48	800m: 10:10.32		
3.	Myrthe Lampe		de Devel	10:28.58	199002236	10:50.54
	100m: 1:14.32	200m:	2:34.57 400m: 5:18.64	800m: 10:50.54		
4.	Ruby Boudestein		KZV de Lansingh	11:03.79	199303430	11:05.90
	100m: 1:16.96	200m:	2:42.19 400m: 5:31.74	800m: 11:05.90		
5.	Ramona Linting		Hoogenboom Tours BZ&PC	10:36.90	198301274	11:07.41
	100m: 1:15.93	200m:	2:38.44 400m: 5:28.38	800m: 11:07.41		
6.	Pauline Tieleman		De Geul	10:37.78	198403348	11:08.25
	100m: 1:16.22	200m:	2:39.22 400m: 5:29.71	800m: 11:08.25		
7.	Linda Hoogendam		D'elft	10:31.75	198300892	11:11.71
	100m: 1:15.74	200m:	2:38.95 400m: 5:29.95	800m: 11:11.71		

Programmanr. 8
25-3-2012

Heren, 400m wisselslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	
Junioren 1 en 2					
1.	Linquendo van der Klooster	Zpb H&L	5:19.95	199801361	5:22.92
	100m: 1:19.55	400m:	5:22.92		
2.	Stan Zwinkels	WVZ	5:47.76	199800239	5:23.30
	100m: 1:14.33	400m:	5:23.30		
3.	Ruben Griffioen	De Columbiaan	5:15.82	199900771	5:37.06
	100m: 1:24.18	400m:	5:37.06		
4.	Enrico Strik	LZ 1886	6:02.66	199800747	5:42.81
	100m: 1:22.14	400m:	5:42.81		
5.	Ben Muller	De Geul	5:38.96	199801281	5:48.10
	100m: 1:16.98	400m:	5:48.10		
6.	Floris Boendermaker	LZ 1886	5:58.69	199902619	6:03.59
	100m: 1:25.84	400m:	6:03.59		
7.	Rainier Voll	de Devel	5:43.92	199800365	6:03.87
	100m: 1:23.89	400m:	6:03.87		
8.	Matthew Dullemond	Racing Club	6:40.32	199805005	6:05.15
	100m: 1:24.59	400m:	6:05.15		

Programmanr. 8, Heren, 400m wisselslag

Junioren 3 en 4

1.	Jesse de Win	100m: 1:12.99	400m: 5:17.77	De Geul	5:00.63	199600191	5:17.77
2.	Tim van der Steen	100m: 1:09.92	400m: 5:20.34	ZV Vlaardingen-Schiedam	5:11.39	199702961	5:20.34
3.	Pascal Nuijten	100m: 1:16.48	400m: 5:26.39	ZV Westland Dijkglas	5:20.67	199701353	5:26.39
4.	Paul van Grol	100m: 1:14.68	400m: 5:27.38	Widex Gzc Donk	5:19.52	199602951	5:27.38
5.	Jeroen Oosthoek	100m: 1:15.92	400m: 5:36.15	De Columbiaan	5:19.54	199602547	5:36.15
6.	Gijs Ruijgrok	100m: 1:19.78	400m: 5:37.90	LZ 1886	5:29.14	199600863	5:37.90
7.	Evert Zijlstra	100m: 1:16.91	400m: 5:41.64	Poseidon'56	5:29.81	199604773	5:41.64
8.	Dion de Mooy	100m: 1:17.83	400m: 5:42.53	LZ 1886	5:31.68	199701803	5:42.53
9.	Aron Broekhuizen	100m: 1:16.93	400m: 5:42.67	Poseidon'56	5:16.67	199600553	5:42.67
10.	Sam Heck	100m: 1:28.22	400m: 5:51.59	De Columbiaan	5:38.34	199700779	5:51.59
11.	Johan Speksnijder	100m: 1:20.89	400m: 6:03.50	Zpb H&L	5:52.16	199700649	6:03.50

Jeugd 1 en 2

1.	Mike Bravenboer	100m: 1:09.72	400m: 5:17.50	Poseidon'56	5:02.86	199500299	5:17.50
2.	Roy Bos	100m: 1:11.90	400m: 5:22.17	de Devel	5:11.11	199500241	5:22.17
3.	Nick van der Krogt	100m: 1:10.35	400m: 5:25.94	De Zijl LGB	5:24.52	199501313	5:25.94
4.	Wesley Keur	100m: 1:14.65	400m: 5:49.15	De Zijl LGB	5:25.20	199405489	5:49.15
AFGEM	Simon Stouten			De Zijl LGB	5:26.88	199400943	
AFGEM	Nicolas Rivard			WVZ	5:24.83	199500113	

Senioren 1 en ouder

1.	Raymond van de Merwe	100m: 1:04.84	400m: 4:50.52	WVZ	4:26.06	198602077	4:50.52
2.	Kristiaan Lenos	100m: 1:06.92	400m: 5:07.37	LZ 1886	4:54.00	198301331	5:07.37