

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 1
29-10-2022 - 17:30

Dames, 800m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Leyona Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	10:05.82	200700010	10:04.57
	100m: 1:11.67	1:11.67 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:27.73	1:16.06 400m: 4:59.54		600m:	800m: 10:04.57
2.	Marlies Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	11:15.46	200601046	10:18.35
	100m: 1:10.93	1:10.93 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:27.85	1:16.92 400m: 5:04.02		600m:	800m: 10:18.35
3.	Alessia Sluis	Dedemsvaart-AC	9:59.54	200300896	10:18.54
	100m: 1:08.54	1:08.54 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:25.00	1:16.46 400m: 5:00.82		600m:	800m: 10:18.54
4.	Rebecca Reurink	Dedemsvaart-AC	12:03.69	200602112	10:30.30
	100m: 1:11.74	1:11.74 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:31.68	1:19.94 400m: 5:16.88		600m:	800m: 10:30.30
5.	Daphne Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	NT	200901690	11:03.19
	100m: 1:15.31	1:15.31 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:38.76	1:23.45 400m: 5:29.32		600m:	800m: 11:03.19
6.	Esther Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	11:06.67	200800784	11:05.20
	100m: 1:16.80	1:16.80 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:41.30	1:24.50 400m: 5:31.90		600m:	800m: 11:05.20
7.	Ageeth de Haan	Steenwijk 1934	10:54.16	199901022	11:20.06
	100m: 1:14.62	1:14.62 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:39.12	1:24.50 400m: 5:33.65		600m:	800m: 11:20.06
8.	Lily Zandstra	Dedemsvaart-AC	11:26.32	200701418	11:26.00
	100m: 1:18.51	1:18.51 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:43.92	1:25.41 400m: 5:38.42		600m:	800m: 11:26.00
9.	Romée Jabben	Dedemsvaart-AC	11:17.56	200404426	11:38.26
	100m: 1:20.76	1:20.76 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:47.28	1:26.52 400m: 5:44.11		600m:	800m: 11:38.26
10.	Jessica Dekkinga	Steenwijk 1934	12:01.85	200600180	11:41.14
	100m: 1:16.20	1:16.20 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:43.48	1:27.28 400m: 5:43.67		600m:	800m: 11:41.14
11.	Karlijn Bredenoort	Dedemsvaart-AC	12:06.57	200800340	11:47.67
	100m: 1:19.13	1:19.13 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:47.57	1:28.44 400m: 5:47.16		600m:	800m: 11:47.67
12.	Irenka van Daltsen	De Eerste Kolk	12:48.29	200302666	12:06.64
	100m: 1:17.98	1:17.98 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:47.45	1:29.47 400m: 5:51.90		600m:	800m: 12:06.64
13.	Ninthe van der Zwaag	Steenwijk 1934	13:14.45	200801764	12:17.16
	100m: 1:25.67	1:25.67 300m:		500m:	700m:
	200m: 3:01.32	1:35.65 400m: 6:09.82		600m:	800m: 12:17.16
14.	Fianne Kroes	MZ&PC De Reest	12:25.48	200504190	12:25.61
	100m: 1:23.87	1:23.87 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:57.76	1:33.89 400m: 6:09.66		600m:	800m: 12:25.61
15.	Manora Ponne	Steenwijk 1934	NT	201102222	13:12.67
	100m: 1:29.29	1:29.29 300m:		500m:	700m:
	200m: 3:09.95	1:40.66 400m: 6:33.02		600m:	800m: 13:12.67
AFGEM	Maud Dokter	Steenwijk 1934	9:57.23	200601672	

Programmanr. 2
29-10-2022 - 18:10

Heren, 800m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Dennis Mosterman	Dedemsvaart-AC	9:53.60	200501283	9:35.98
	100m: 1:03.13	1:03.13 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:13.06	1:09.93 400m: 4:38.31		600m:	800m: 9:35.98
2.	Melle van Veen	Dedemsvaart-AC	9:48.30	200700661	9:38.36
	100m: 1:08.51	1:08.51 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:21.57	1:13.06 400m: 4:48.70		600m:	800m: 9:38.36
3.	Lias IJzerman	Dedemsvaart-AC	10:28.52	200703145	9:38.81
	100m: 1:08.21	1:08.21 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:22.06	1:13.85 400m: 4:51.24		600m:	800m: 9:38.81
4.	Mart Tempelman	Dedemsvaart-AC	11:55.92	200801075	10:03.13
	100m: 1:11.10	1:11.10 300m:		500m:	700m:
	200m: 2:27.02	1:15.92 400m: 5:01.51		600m:	800m: 10:03.13

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 2, Heren, 800m vrije slag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
5.	Emiel de Bruijn	Dedemsvaart-AC	10:16.56	200700953	10:06.90
	100m: 1:09.47	1:09.47 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:24.32	1:14.85 400m: 4:57.84	600m:	800m: 10:06.90	
6.	Kay van Sleen	Steenwijk 1934	11:20.48	200400083	10:14.00
	100m: 1:07.68	1:07.68 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:21.11	1:13.43 400m: 4:54.14	600m:	800m: 10:14.00	
7.	Duuk Harms	Dedemsvaart-AC	11:04.67	200900201	10:38.02
	100m: 1:11.00	1:11.00 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:30.02	1:19.02 400m: 5:09.02	600m:	800m: 10:38.02	
8.	Colin Beuker	ZC Polaris	NT	200802023	11:01.06
	100m: 1:16.27	1:16.27 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:40.35	1:24.08 400m: 5:29.85	600m:	800m: 11:01.06	
9.	Dirk Hoogeveen	Dedemsvaart-AC	NT	200702595	11:08.86
	100m: 1:14.56	1:14.56 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:38.51	1:23.95 400m: 5:29.69	600m:	800m: 11:08.86	
10.	Ivan Vuist	Steenwijk 1934	NT	200802067	11:09.01
	100m: 1:17.24	1:17.24 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:40.23	1:22.99 400m: 5:36.15	600m:	800m: 11:09.01	
11.	Dyon Scholten	Steenwijk 1934	NT	200900095	11:09.93
	100m: 1:16.83	1:16.83 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:42.32	1:25.49 400m: 5:36.34	600m:	800m: 11:09.93	
12.	Guus van Duinen	Dedemsvaart-AC	NT	200901107	11:17.00
	100m: 1:16.95	1:16.95 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:43.32	1:26.37 400m: 5:37.86	600m:	800m: 11:17.00	
13.	Herniek van Dalfsen	De Eerste Kolk	NT	200800295	14:12.20
	100m: 1:36.39	1:36.39 300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:22.23	1:45.84 400m: 7:03.76	600m:	800m: 14:12.20	
14.	Milan van den Berg	De Eerste Kolk	NT	201100253	15:36.08
	100m: 1:38.46	1:38.46 300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:34.80	1:56.34 400m: 7:40.12	600m:	800m: 15:36.08	

Programmanr. 3
29-10-2022 - 18:45

800m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 55+, Dames					
1.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	11:00.20	196400506	11:35.75
	100m: 1:21.10	1:21.10 300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:48.00	1:26.90 400m: 5:43.92	600m:	800m: 11:35.75	

Masters 65+, Dames

1.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	12:17.77	195600082	13:45.80
	100m: 1:33.67	1:33.67 300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:15.45	1:41.78 400m: 6:44.48	600m:	800m: 13:45.80	

Programmanr. 4
29-10-2022 - 19:00

Meisjes, 200m wisselslag

Minioren 4 en 5
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Marit Vuist	Steenwijk 1934	4:11.75	201300530	3:56.28	57.76			3:56.28

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 5
29-10-2022 - 19:05

Jongens, 200m wisselslag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
DIS Sander Voorhorst	De Eerste Kolk	NT 201100819						
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>								

Programmanr. 6
29-10-2022 - 19:10

Dames, 200m rugslag

Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Aniek Vuist	Steenwijk 1934	2:46.52	200600958	2:47.48	40.15	1:24.34		2:47.48
2. Renske Willemsen	Hera'11	3:15.73	200600292	3:09.92	42.92	1:30.86		3:09.92
3. Leah Kloosterman	De Eerste Kolk	NT 201102782		4:40.42	1:09.16	2:20.48		4:40.42
DIS Leonore Heerschop	Steenwijk 1934	NT 200801310						
<i>AB - Gestart voor het startsignaal en de start is afgefloten (uitsluiten voor dat progr.nr.).</i>								

Programmanr. 7
29-10-2022 - 19:10

Heren, 200m rugslag

Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Jaydey Schonewille	Steenwijk 1934	2:35.39	200800025	2:21.92	33.30	1:08.36		2:21.92
2. Corné Driessen	De Eerste Kolk	NT 200901505		3:57.15	54.99	1:55.22		3:57.15
3. Jimmy Fisca	De Eerste Kolk	NT 201002671		4:03.61				4:03.61

Programmanr. 8
29-10-2022 - 19:15

200m rugslag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
Masters 30+, Dames								
1. Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	2:39.65	199002956	2:38.34	36.35	1:16.33		2:38.34
Masters 40+, Dames								
1. Leonie Scholten	Steenwijk 1934	3:10.45	197901560	3:05.16	42.92	1:29.10		3:05.16
Masters 50+, Heren								
1. Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	2:46.92	197101629	2:51.31	39.44	1:22.41		2:51.31

Programmanr. 9
29-10-2022 - 19:20

200m vrije slag

Minioren 3 en 4
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Marit Vuist	Steenwijk 1934	3:30.65	201300530	3:27.41	47.35	1:43.47		3:27.41
2. Dirk Rietman	De Eerste Kolk	NT 201300131		3:27.64	44.64	1:38.30		3:27.64
3. Lucas Vos	De Eerste Kolk	NT 201300005		4:00.42	48.51	1:56.80		4:00.42
4. Julian Vos	De Eerste Kolk	NT 201300003		4:03.93	53.42	1:55.78		4:03.93

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 10
29-10-2022 - 19:25

Meisjes, 800m vrije slag

Junioren 3 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Esmee Reuver	ZC Polaris	NT 201100846	12:03.53	
	100m: 1:28.23 200m: 3:01.56	1:28.23 300m: 1:33.33 400m: 6:10.18	500m: 600m:	700m: 800m: 12:03.53	
2.	Norell Kroeze	ZC Polaris	NT 201100378	12:38.40	
	100m: 1:31.04 200m: 3:11.00	1:31.04 300m: 1:39.96 400m: 6:28.99	500m: 600m:	700m: 800m: 12:38.40	
3.	Sjors Werger	Dedemsvaart-AC	NT 201100906	13:22.89	
	100m: 1:30.08 200m: 3:11.70	1:30.08 300m: 1:41.62 400m: 6:39.30	500m: 600m:	700m: 800m: 13:22.89	
4.	Silvia Vos	De Eerste Kolk	NT 201000442	14:45.76	
	100m: 1:38.16 200m: 3:31.60	1:38.16 300m: 1:53.44 400m: 7:20.57	500m: 600m:	700m: 800m: 14:45.76	
5.	Mieke Jansen	Dedemsvaart-AC	NT 201101950	14:55.10	
	100m: 1:38.00 200m: 3:31.10	1:38.00 300m: 1:53.10 400m: 7:21.51	500m: 600m:	700m: 800m: 14:55.10	

Programmanr. 11
29-10-2022 - 19:35

Jongens, 800m vrije slag

Junioren 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Alex Spijker	Dedemsvaart-AC	NT 201002457	13:19.24	
	100m: 1:29.08 200m: 3:09.23	1:29.08 300m: 1:40.15 400m: 6:36.95	500m: 600m:	700m: 800m: 13:19.24	

Programmanr. 12
29-10-2022 - 19:45

Meisjes, 400m vrije slag

Minioren 5
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Vera Arling	ZC Polaris	NT 201200944	6:43.17	
	50m: 42.92 100m: 1:32.84	42.92 150m: 49.92 200m: 3:19.97	250m: 300m:	350m: 400m: 6:43.17	
2.	Femke Keizer	Dedemsvaart-AC	NT 201200272	6:44.80	
	50m: 43.81 100m: 1:32.58	43.81 150m: 48.77 200m: 3:19.69	250m: 300m:	350m: 400m: 6:44.80	

Programmanr. 13
29-10-2022 - 19:50

Jongens, 400m vrije slag

Minioren 5 en 6
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Sander Voorhorst	De Eerste Kolk	NT 201100819	6:43.57	
	50m: 46.67 100m: 1:38.02	46.67 150m: 51.35 200m: 3:23.00	250m: 300m:	350m: 400m: 6:43.57	
2.	Timo Vuist	Steenwijk 1934	NT 201101245	6:47.76	
	50m: 46.10 100m: 1:38.00	46.10 150m: 51.90 200m: 3:23.95	250m: 300m:	350m: 400m: 6:47.76	
3.	Ties Tempelman	Dedemsvaart-AC	NT 201100621	7:32.92	
	50m: 47.70 100m: 1:43.17	47.70 150m: 55.47 200m: 3:41.20	250m: 300m:	350m: 400m: 7:32.92	
4.	Robin van den Berg	De Eerste Kolk	NT 201200355	8:29.90	
	50m: 51.32 100m: 1:55.58	51.32 150m: 1:04.26 200m: 4:09.39	250m: 300m:	350m: 400m: 8:29.90	
AFGEM	Kevin Tuinman	De Eerste Kolk	NT 201100047		

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 14
29-10-2022 - 19:55

Dames, 1500m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Myrthe Bosman	De Eerste Kolk	NT 200500838	21:23.95	
	100m: 1:11.45	1:11.45 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:33.36	1:21.91 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:23.95	
	400m: 5:24.51	800m: 11:15.00	1200m:		
2.	Jessica Dekkinga	Steenwijk 1934	22:42.35 200600180	22:40.67	
	100m: 1:22.38	1:22.38 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:52.60	1:30.22 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 22:40.67	
	400m: 5:55.81	800m: 12:01.92	1200m:		
3.	Christa Valk	Hera'11	NT 200600066	23:10.08	
	100m: 1:20.95	1:20.95 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:52.08	1:31.13 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:10.08	
	400m: 5:57.36	800m: 12:13.51	1200m:		
4.	Jirsa van Dalfsen	De Eerste Kolk	24:25.11 200600146	25:56.70	
	100m: 1:28.02	1:28.02 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:07.73	1:39.71 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 25:56.70	
	400m: 6:39.51	800m: 13:40.76	1200m:		

Programmanr. 15
29-10-2022 - 20:20

Heren, 1500m vrije slag

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Koen de Vries	MZ&PC De Reest	20:09.31 200802379	20:05.00	
	100m: 1:09.51	1:09.51 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:26.76	1:17.25 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:05.00	
	400m: 5:07.26	800m: 10:35.67	1200m:		
2.	Lars Heddemä	De Forel	NT 200603697	20:41.48	
	100m: 1:12.06	1:12.06 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:28.95	1:16.89 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 20:41.48	
	400m:	800m: 10:44.77	1200m:		
3.	Jöran Brouwer	De Eerste Kolk	NT 200600449	21:48.15	
	100m: 1:12.07	1:12.07 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:33.80	1:21.73 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:48.15	
	400m: 5:28.49	800m: 11:29.00	1200m:		
4.	Laurens van der Pligt	De Eerste Kolk	NT 200700015	23:21.17	
	100m: 1:20.61	1:20.61 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:50.35	1:29.74 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 23:21.17	
	400m: 5:56.18	800m: 12:15.72	1200m:		

Programmanr. 16
29-10-2022 - 20:40

1500m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 20+, Heren					
1.	Robert Toeter	Hera'11	25:08.37 200101779	21:39.29	
	100m: 1:15.32	1:15.32 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:40.02	1:24.70 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 21:39.29	
	400m: 5:32.51	800m: 11:17.10	1200m:		
Masters 65+, Dames					
1.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	23:59.46 195600082	27:09.48	
	100m: 1:39.33	1:39.33 500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:23.76	1:44.43 600m:	1000m:	1400m:	
	300m:	700m:	1100m:	1500m: 27:09.48	
	400m: 6:52.45	800m: 14:43.46	1200m:		

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 17
29-10-2022 - 21:10

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Irenka van Dalflen	De Eerste Kolk	3:19.38	200302666	3:20.26	43.92	1:34.64		3:20.26

Programmanr. 18
29-10-2022 - 21:10

Heren, 200m schoolslag

Senioren Open Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Kay van Sleen	Steenwijk 1934	2:49.08	200400083	2:38.12	34.75	1:14.72		2:38.12
2. Jaydey Schonewille	Steenwijk 1934	2:40.96	200800025	2:44.76	36.45	1:18.80		2:44.76
3. Bjorn Trinks	De Eerste Kolk	2:58.50	200600149	3:03.91	40.11	1:25.87		3:03.91
AFGEM Martijn Gerritsen	De Eerste Kolk	NT	199600465					

Programmanr. 19
29-10-2022 - 21:15

200m schoolslag

20 - 89 jaar Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
Masters 30+, Dames								
1. Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	2:54.07	199002956	2:53.14	38.20	1:22.14		2:53.14

Masters 55+, Dames

AFGEM Riekie Schra	Steenwijk 1934	4:52.11	196400404					
--------------------	----------------	---------	-----------	--	--	--	--	--

Programmanr. 20
29-10-2022 - 21:20

Dames, 200m vrije slag

Senioren Open Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Maud Dokter	Steenwijk 1934	2:15.86	200601672	2:25.13	34.04	1:11.57		2:25.13
2. Karlijn Dijkshoorn	Steenwijk 1934	2:35.72	200803926	2:30.38		1:12.90		2:30.38
3. Leah Kloosterman	De Eerste Kolk	NT	201102782	4:09.48	54.48	1:59.89		4:09.48

Programmanr. 21
29-10-2022 - 21:25

Heren, 200m vrije slag

Senioren Open Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Ivan Vuist	Steenwijk 1934	2:39.48	200802067	2:28.00	32.89	1:10.16		2:28.00
2. Jimmy Fisca	De Eerste Kolk	NT	201002671	3:45.64	43.02	1:42.87		3:45.64
3. Corné Driessen	De Eerste Kolk	3:33.00	200901505	3:53.59	50.31	1:49.21		3:53.59
AFGEM Martijn Gerritsen	De Eerste Kolk	NT	199600465					

Programmanr. 22
29-10-2022 - 21:30

200m vrije slag

20 - 89 jaar Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
Masters 40+, Dames								
1. Leonie Scholten	Steenwijk 1934	3:02.52	197901560	3:02.00	38.95	1:25.00		3:02.00

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 22, 200m vrije slag

Masters 55+, Dames

1. Wilna Heijman	Steenwijk 1934	2:35.97	196400506	2:44.34	37.96	1:19.89	2:44.34
AFGEM Riekie Schra	Steenwijk 1934	4:23.21	196400404				

Masters 65+, Dames

1. Monica Bakker	Steenwijk 1934	2:53.46	195600082	3:17.87	45.50	1:37.05	3:17.87
------------------	----------------	---------	-----------	----------------	-------	---------	---------

Programmanr. 23
29-10-2022 - 21:35

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Alessia Sluis	Dedemsvaart-AC	2:28.45	200300896	2:32.16		30.86			2:32.16
2. Rebecca Reurink	Dedemsvaart-AC	2:43.23	200602112	2:37.64		32.80			2:37.64
3. Marlies Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	2:37.43	200601046	2:40.10		34.29			2:40.10
4. Ageeth de Haan	Steenwijk 1934	2:40.31	199901022	2:42.64		36.37			2:42.64
5. Leyona Lichtendonk	Dedemsvaart-AC	2:36.58	200700010	2:45.56		34.03			2:45.56
6. Esther Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	2:52.46	200800784	2:49.51		36.95			2:49.51
7. Lily Zandstra	Dedemsvaart-AC	2:52.60	200701418	2:52.36		37.57			2:52.36
8. Daphne Dijsselhof	Dedemsvaart-AC	2:55.98	200901690	2:52.48		39.28			2:52.48
9. Karlijn Bredenoort	Dedemsvaart-AC	3:04.36	200800340	2:59.42					2:59.42
10. Irenka van Dalfsen	De Eerste Kolk	3:01.54	200302666	3:00.07		41.32			3:00.07
11. Romée Jabben	Dedemsvaart-AC	2:59.72	200404426	3:01.05		40.81			3:01.05
12. Leonore Heerschop	Steenwijk 1934	3:27.59	200801310	3:14.51		39.10			3:14.51
13. Fianne Kroes	MZ&PC De Reest	3:26.70	200504190	3:20.00		41.16			3:20.00
14. Sjors Werger	Dedemsvaart-AC	3:28.50	201100906	3:22.68		49.26			3:22.68
15. Mieke Jansen	Dedemsvaart-AC	NT	201101950	3:39.59		49.54			3:39.59

Programmanr. 24
29-10-2022 - 21:50

Heren, 200m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Mart Tempelman	Dedemsvaart-AC	2:38.36	200801075	2:29.83		32.29			2:29.83
2. Emiel de Bruijn	Dedemsvaart-AC	2:37.21	200700953	2:30.64		32.71			2:30.64
3. Melle van Veen	Dedemsvaart-AC	2:43.26	200700661	2:32.02		33.43			2:32.02
4. Dennis Mosterman	Dedemsvaart-AC	2:29.24	200501283	2:32.86		32.60			2:32.86
5. Lias IJzerman	Dedemsvaart-AC	2:44.98	200703145	2:33.29		31.54			2:33.29
6. Koen de Vries	MZ&PC De Reest	2:43.59	200802379	2:43.48		37.04			2:43.48
7. Duuk Harms	Dedemsvaart-AC	3:06.15	200900201	2:44.03		37.98			2:44.03
8. Dirk Hoogeveen	Dedemsvaart-AC	3:02.61	200702595	2:55.89		39.51			2:55.89
9. Guus van Duinen	Dedemsvaart-AC	3:14.08	200901107	2:57.71		43.40			2:57.71
10. Alex Spijker	Dedemsvaart-AC	NT	201002457	3:49.55		54.84			3:49.55

Programmanr. 25
29-10-2022 - 21:55

200m wisselslag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m	150m	200m
-----------	------------	--------	--	------	----	-----	------	------	------

Masters 50+, Heren

DIS Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	2:44.21	197101629						
-----------------------	----------------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--

VL - Het lichaam niet op de borstzijde gehouden (met uitzondering van het keerpunt).

LAC deel 1 2022-2023
Steenwijk, 29-10-2022

Programmanr. 26
29-10-2022 - 22:00

Dames, 100m vlinderslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Maud Dokter	Steenwijk 1934	1:07.57	200601672	1:14.32	35.02	1:14.32
2.	Aniek Vuist	Steenwijk 1934	1:15.78	200600958	1:17.03	33.03	1:17.03
3.	Karlijn Dijkshoorn	Steenwijk 1934	1:24.91	200803926	1:27.05	37.26	1:27.05
4.	Jirsa van Dalfsen	De Eerste Kolk	1:26.76	200600146	1:32.20	40.85	1:32.20
5.	Renske Willemsen	Hera'11	1:31.32	200600292	1:33.77	41.48	1:33.77
6.	Manora Ponne	Steenwijk 1934	NT	201102222	1:40.45	45.36	1:40.45

Programmanr. 27
29-10-2022 - 22:00

Heren, 100m vlinderslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Bjorn Trinks	De Eerste Kolk	1:11.46	200600149	1:11.73	32.48	1:11.73
2.	Dyon Scholten	Steenwijk 1934	1:34.52	200900095	1:23.41	37.23	1:23.41
3.	Ivan Vuist	Steenwijk 1934	1:30.15	200802067	1:32.60	42.31	1:32.60

Programmanr. 28
29-10-2022 - 22:05

100m vlinderslag

20 - 89 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Ageeth de Haan	Steenwijk 1934	1:17.56	199901022	1:22.87	37.62	1:22.87

Masters 20+, Dames