

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 1  
11-12-2011 - 16:30

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Junioren 1 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:59.82	200000552	<b>3:01.40</b>	37.13			3:01.40
2. Janneke Weiland	Wetterwille	3:18.98	200100128	<b>3:11.63</b>	45.38			3:11.63
3. Lize Janna de Vries	Orca	3:17.50	200101948	<b>3:17.84</b>	46.38			3:17.84
4. Myrthe Visser	Orca	3:25.71	200002340	<b>3:20.06</b>	48.32			3:20.06
5. Froukje Osinga	Orca	3:17.12	200003090	<b>3:21.12</b>	50.44			3:21.12
6. Janke Wytske de Vries	Orca	3:22.34	200004436	<b>3:24.60</b>	46.77			3:24.60

Programmanr. 2  
11-12-2011 - 16:45

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Junioren 1 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Hugo Jan Bosscher	de Granaet	3:11.86	200000185	<b>3:02.50</b>	42.32			3:02.50
2. Remco Witteveen	Orca	3:16.47	199902535	<b>3:06.94</b>	43.35			3:06.94
3. Teun de Boer	Orca	3:22.99	199902537	<b>3:16.81</b>	48.56			3:16.81
DIS Auke Jan Ytsma	Orca	3:09.84	199900905	<b>3:12.50</b>	43.63			3:12.50

RF - Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.

Programmanr. 3  
11-12-2011 - 16:50

400m wisselslag

Mix Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
<b>Meisjes Junioren 3 en later, Meisjes</b>				
1. Hanny van Dijk	Orca	5:49.62	199804514	<b>5:29.35</b>
50m: 1:15.80	150m: 250m: 350m: 400m:	5:29.35		
2. Anneliene Zuidema	Orca	5:45.21	199800768	<b>5:32.09</b>
50m: 1:13.41	150m: 250m: 350m: 400m:	5:32.09		
3. Kinge Zandringa	Orca	5:34.13	199801422	<b>5:33.87</b>
50m: 1:09.30	150m: 250m: 350m: 400m:	5:33.87		
4. Josien Wijkhuijs	Orca	5:43.20	199902866	<b>5:46.47</b>
50m: 1:16.79	150m: 250m: 350m: 400m:	5:46.47		
5. Myrthe Offenga	Orca	6:11.66	199901874	<b>5:57.34</b>
50m: 1:26.98	150m: 250m: 350m: 400m:	5:57.34		
6. Sigrid Hogendorp	Orca	6:02.56	199900962	<b>6:08.91</b>
50m: 1:28.06	150m: 250m: 350m: 400m:	6:08.91		
7. Rosalie Baarda	Orca	NT	199903460	<b>6:21.99</b>
50m: 1:29.02	150m: 250m: 350m: 400m:	6:21.99		
8. Carmen Weistra	Orca	6:08.92	199802148	<b>6:24.40</b>
50m: 1:21.72	150m: 250m: 350m: 400m:	6:24.40		
9. Nienke Postma	Orca	NT	199801096	<b>6:49.22</b>
50m: 1:46.53	150m: 250m: 350m: 400m:	6:49.22		
10. Esther Pot	Orca	NT	199903462	<b>6:53.50</b>
50m: 1:42.96	150m: 250m: 350m: 400m:	6:53.50		

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 3, 400m wisselslag

Meisjes Jeugd 1 en 2, Meisjes

1.	Cynthia Verkaik	Orca	4:58.13	199601288	<b>5:10.62</b>
	50m: 100m: 1:09.03	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:10.62	
2.	Clariss de Vries	Orca	5:30.90	199700942	<b>5:23.07</b>
	50m: 100m: 1:16.18	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:23.07	
3.	Evelien van Ruiten	Orca	5:52.66	199602924	<b>5:23.93</b>
	50m: 100m: 1:11.00	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:23.93	
4.	Marre Zandringa	Orca	5:22.44	199701136	<b>5:30.00</b>
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:30.00	
5.	Melissa Nauta	Orca	5:28.38	199602388	<b>5:43.84</b>
	50m: 100m: 1:26.28	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:43.84	
6.	Carolien Baarda	Orca	6:07.49	199704060	<b>5:49.75</b>
	50m: 100m: 1:21.66	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:49.75	
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	6:50.25	199601932	<b>6:00.47</b>
	50m: 100m: 1:25.35	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:00.47	
DIS	Sanne Dijkstra <i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>	Orca	NT	199705876	<b>7:00.24</b>
	50m: 100m: 1:42.03	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 7:00.24	
AFGEM	Esmee Verhoef	Orca	6:26.32	199603802	

Dames Senioren Open, Dames

1.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	6:44.46	199403928	<b>6:05.56</b>
	50m: 100m: 1:29.60	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:05.56	
AFGEM	Ann Wanter	Orca	5:19.93	198202386	

Jongens Junioren 4 en later, Jongens

1.	Minne Koopmans	Orca	5:48.32	199603557	<b>5:03.03</b>
	50m: 100m: 1:07.18	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:03.03	
2.	Richard Kuipers	Orca	5:22.76	199704171	<b>5:13.82</b>
	50m: 100m: 1:14.43	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:13.82	
3.	Jelmer Postma	Orca	5:42.85	199701631	<b>5:26.09</b>
	50m: 100m: 1:18.46	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:26.09	
4.	Jens Kuitert	Orca	5:50.47	199603891	<b>5:30.64</b>
	50m: 100m: 1:14.16	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:30.64	
5.	Eric Offenga	Orca	6:23.06	199604473	<b>6:17.52</b>
	50m: 100m: 1:28.42	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:17.52	
AFGEM	Stuart Vis	Orca	5:35.46	199702991	

Jongens Jeugd 1 en 2, Jongens

1.	Willem Kees Roos	Orca	4:50.08	199402693	<b>5:00.53</b>
	50m: 100m: 1:05.72	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:00.53	
2.	Pieter Ytsma	Orca	5:12.22	199501809	<b>5:02.65</b>
	50m: 100m: 1:10.08	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:02.65	
AFGEM	Ramon Fredrik	Orca	4:47.10	199403933	

Heren Senioren Open, Heren

AFGEM	Henk Jan Verkaik	Orca	5:25.75	199305447	
-------	------------------	------	---------	-----------	--

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 3, 400m wisselslag

Heren Senioren Open, Heren

1.	Willem Kees Roos	Orca	4:50.08	199402693	<b>5:00.53</b>
	50m: 100m: 1:05.72	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:00.53	
2.	Pieter Ytsma	Orca	5:12.22	199501809	<b>5:02.65</b>
	50m: 100m: 1:10.08	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:02.65	
3.	Minne Koopmans	Orca	5:48.32	199603557	<b>5:03.03</b>
	50m: 100m: 1:07.18	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:03.03	
4.	Richard Kuipers	Orca	5:22.76	199704171	<b>5:13.82</b>
	50m: 100m: 1:14.43	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:13.82	
5.	Jelmer Postma	Orca	5:42.85	199701631	<b>5:26.09</b>
	50m: 100m: 1:18.46	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:26.09	
6.	Jens Kuitert	Orca	5:50.47	199603891	<b>5:30.64</b>
	50m: 100m: 1:14.16	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:30.64	
7.	Eric Offenga	Orca	6:23.06	199604473	<b>6:17.52</b>
	50m: 100m: 1:28.42	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:17.52	
AFGEM	Ramon Fredrik	Orca	4:47.10	199403933	
AFGEM	Henk Jan Verkaik	Orca	5:25.75	199305447	
AFGEM	Stuart Vis	Orca	5:35.46	199702991	

Dames Senioren Open, Dames

1.	Cynthia Verkaik	Orca	4:58.13	199601288	<b>5:10.62</b>
	50m: 100m: 1:09.03	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:10.62	
2.	Clariss de Vries	Orca	5:30.90	199700942	<b>5:23.07</b>
	50m: 100m: 1:16.18	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:23.07	
3.	Evelien van Ruiten	Orca	5:52.66	199602924	<b>5:23.93</b>
	50m: 100m: 1:11.00	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:23.93	
4.	Hanny van Dijk	Orca	5:49.62	199804514	<b>5:29.35</b>
	50m: 100m: 1:15.80	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:29.35	
5.	Marre Zandringa	Orca	5:22.44	199701136	<b>5:30.00</b>
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:30.00	
6.	Anneliene Zuidema	Orca	5:45.21	199800768	<b>5:32.09</b>
	50m: 100m: 1:13.41	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:32.09	
7.	Kinge Zandringa	Orca	5:34.13	199801422	<b>5:33.87</b>
	50m: 100m: 1:09.30	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:33.87	
8.	Melissa Nauta	Orca	5:28.38	199602388	<b>5:43.84</b>
	50m: 100m: 1:26.28	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:43.84	
9.	Josien Wijkhuijs	Orca	5:43.20	199902866	<b>5:46.47</b>
	50m: 100m: 1:16.79	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:46.47	
10.	Carolien Baarda	Orca	6:07.49	199704060	<b>5:49.75</b>
	50m: 100m: 1:21.66	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:49.75	
11.	Myrthe Offenga	Orca	6:11.66	199901874	<b>5:57.34</b>
	50m: 100m: 1:26.98	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:57.34	
12.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	6:50.25	199601932	<b>6:00.47</b>
	50m: 100m: 1:25.35	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:00.47	
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	6:44.46	199403928	<b>6:05.56</b>
	50m: 100m: 1:29.60	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:05.56	
14.	Sigrid Hogendorp	Orca	6:02.56	199900962	<b>6:08.91</b>
	50m: 100m: 1:28.06	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 6:08.91	

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 3, Dames, 400m wisselslag, Dames Senioren Open

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
15.	Rosalie Baarda 50m: 1:29.02 100m:	Orca 150m: 250m: 200m: 300m:	NT 199903460	<b>6:21.99</b> 350m: 6:21.99 400m:
16.	Carmen Weistra 50m: 1:21.72 100m:	Orca 150m: 250m: 200m: 300m:	6:08.92 199802148	<b>6:24.40</b> 350m: 6:24.40 400m:
17.	Nienke Postma 50m: 1:46.53 100m:	Orca 150m: 250m: 200m: 300m:	NT 199801096	<b>6:49.22</b> 350m: 6:49.22 400m:
18.	Esther Pot 50m: 1:42.96 100m:	Orca 150m: 250m: 200m: 300m:	NT 199903462	<b>6:53.50</b> 350m: 6:53.50 400m:
DIS	Sanne Dijkstra <i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i> 50m: 1:42.03 100m:	Orca 150m: 250m: 200m: 300m:	NT 199705876	<b>7:00.24</b> 350m: 7:00.24 400m:
AFGEM	Esmee Verhoef	Orca	6:26.32	199603802
AFGEM	Ann Wanter	Orca	5:19.93	198202386
BM	Vincent Iperen 50m: 1:08.31 100m:	Trivia 150m: 250m: 200m: 300m:	NT 199106169	<b>5:07.24</b> 350m: 5:07.24 400m:

Programmanr. 4  
11-12-2011 - 17:35

Meisjes, 800m vrije slag

Meisjes Junioren 1 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Danieke van der Kooi 100m: 1:18.76 1:18.76 200m: 2:44.70 1:25.94	de Granaet 300m: 500m: 400m: 5:41.25 6:00m:	12:07.09 200000552	<b>11:31.44</b> 700m: 11:31.44 800m:
2.	Janneke Weiland 100m: 1:28.37 1:28.37 200m: 3:07.44 1:39.07	Wetterwille 300m: 500m: 400m: 6:22.94 6:00m:	13:55.00 200100128	<b>12:48.62</b> 700m: 12:48.62 800m:
3.	Myrthe Visser 100m: 1:32.30 1:32.30 200m: 3:11.76 1:39.46	Orca 300m: 500m: 400m: 6:29.39 6:00m:	NT 200002340	<b>12:53.43</b> 700m: 12:53.43 800m:
4.	Froukje Osinga 100m: 1:32.69 1:32.69 200m: 3:13.16 1:40.47	Orca 300m: 500m: 400m: 6:34.16 6:00m:	NT 200003090	<b>13:06.81</b> 700m: 13:06.81 800m:
5.	Lize Janna de Vries 100m: 1:29.43 1:29.43 200m: 3:07.34 1:37.91	Orca 300m: 500m: 400m: 6:26.37 6:00m:	NT 200101948	<b>13:10.97</b> 700m: 13:10.97 800m:
6.	Janke Wytske de Vries 100m: 1:33.66 1:33.66 200m: 3:16.79 1:43.13	Orca 300m: 500m: 400m: 6:39.14 6:00m:	NT 200004436	<b>13:12.02</b> 700m: 13:12.02 800m:
BM	Hugo Jan Bosscher 100m: 1:27.72 1:27.72 200m: 2:59.72 1:32.00	de Granaet 300m: 500m: 400m: 6:06.50 6:00m:	NT 200000185	<b>12:04.47</b> 700m: 12:04.47 800m:

Programmanr. 5  
11-12-2011 - 18:00

Meisjes, 800m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Kinge Zandringa 100m: 1:06.82 1:06.82 200m: 2:21.82 1:15.00	Orca 300m: 500m: 400m: 4:52.25 6:00m:	9:38.86 199801422	<b>9:47.53</b> 700m: 9:47.53 800m:
2.	Hanny van Dijk 100m: 1:08.33 1:08.33 200m: 2:23.83 1:15.50	Orca 300m: 500m: 400m: 4:54.33 6:00m:	9:55.53 199804514	<b>9:49.00</b> 700m: 9:49.00 800m:
3.	Anneliene Zuidema 100m: 1:08.20 1:08.20 200m: 2:25.52 1:17.32	Orca 300m: 500m: 400m: 5:05.37 6:00m:	10:29.51 199800768	<b>10:27.30</b> 700m: 10:27.30 800m:

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 5, Meisjes, 800m vrije slag, Meisjes Junioren 3 en later

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
4.	Josien Wijkhuijs		Orca	11:07.15	199902866	<b>10:39.89</b>
	100m:	1:11.77	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:30.67	400m:	600m:	800m:	10:39.89
5.	Sigrid Hogendorp		Orca	11:00.95	199900962	<b>10:48.56</b>
	100m:	1:15.00	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:36.82	400m:	600m:	800m:	10:48.56
6.	Myrthe Offenga		Orca	11:07.11	199901874	<b>10:50.74</b>
	100m:	1:17.74	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:39.74	400m:	600m:	800m:	10:50.74
7.	Rosalie Baarda		Orca	11:48.29	199903460	<b>11:50.14</b>
	100m:		300m:	500m:	700m:	
	200m:		400m:	600m:	800m:	11:50.14
8.	Nienke Postma		Orca	12:33.92	199801096	<b>12:29.69</b>
	100m:	1:26.63	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:02.88	400m:	600m:	800m:	12:29.69
9.	Esther Pot		Orca	12:27.54	199903462	<b>12:44.68</b>
	100m:	1:26.66	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:00.66	400m:	600m:	800m:	12:44.68

Programmanr. 6  
11-12-2011 - 18:25

1500m vrije slag

Mix Senioren Open  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
<b>Meisjes Jeugd 2 en later, Meisjes</b>						
1.	Evelien van Ruiten		Orca	18:33.70	199602924	<b>17:53.72</b>
	100m:	1:06.82	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:19.12	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	17:53.72
	400m:	4:44.38	800m:	1200m:		
2.	Cynthia Verkaik		Orca	19:37.36	199601288	<b>18:17.44</b>
	100m:	1:07.84	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:21.65	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	18:17.44
	400m:	4:47.37	800m:	1200m:		
3.	Clariss de Vries		Orca	19:55.66	199700942	<b>19:03.56</b>
	100m:	1:12.50	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:29.94	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	19:03.56
	400m:	5:04.91	800m:	1200m:		
4.	Carolien Baarda		Orca	21:29.18	199704060	<b>19:58.53</b>
	100m:	1:15.46	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:36.79	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	19:58.53
	400m:	5:20.28	800m:	1200m:		
5.	Rixt Menger		Orca	22:02.12	199602052	<b>21:09.44</b>
	100m:	1:15.28	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:36.69	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:09.44
	400m:	5:21.82	800m:	1200m:		
6.	Melissa Nauta		Orca	21:18.62	199602388	<b>21:21.33</b>
	100m:	1:19.76	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:42.95	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:21.33
	400m:	5:33.73	800m:	1200m:		
7.	Simone Mus		SG Middelse-Skelp	23:00.58	199601932	<b>21:55.85</b>
	100m:	1:18.10	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:43.88	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:55.85
	400m:	5:40.76	800m:	1200m:		
8.	Rebecca Jansen		Orca	23:06.14	199703490	<b>23:11.68</b>
	100m:		500m:	900m:	1300m:	
	200m:		600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	23:11.68
	400m:		800m:	1200m:		
9.	Sanne Dijkstra		Orca	NT	199705876	<b>25:17.56</b>
	100m:	1:30.50	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:10.56	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	25:17.56
	400m:	6:34.90	800m:	1200m:		

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 6, Meisjes, 1500m vrije slag, Meisjes Jeugd 2 en later

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
AFGEM	Esmee Verhoef	Orca	23:00.24	199603802	

Dames Senioren Open, Dames

1.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	22:52.41	199403928	<b>22:16.53</b>
	100m: 1:17.10	1:17.10	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:43.94	1:26.84	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:16.53
	400m: 5:40.72		800m: 11:41.28	1200m:	
AFGEM	Ann Wanter	Orca	19:42.49	198202386	

Jongens Junioren 2 en later, Jongens

1.	Auke Jan Ytsma	Orca	NT	199900905	<b>23:53.43</b>
	100m: 1:31.24	1:31.24	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:07.18	1:35.94	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 23:53.43
	400m: 6:19.81		800m: 12:47.21	1200m:	
2.	Remco Witteveen	Orca	NT	199902535	<b>24:35.85</b>
	100m: 1:28.00	1:28.00	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:05.50	1:37.50	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 24:35.85
	400m: 6:19.14		800m: 12:48.56	1200m:	
3.	Teun de Boer	Orca	NT	199902537	<b>26:36.99</b>
	100m: 1:38.14	1:38.14	500m:	900m:	1300m:
	200m: 3:25.56	1:47.42	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 26:36.99
	400m: 7:01.76		800m: 14:08.24	1200m:	

Jongens Junioren 3 en 4, Jongens

1.	Minne Koopmans	Orca	18:50.44	199603557	<b>18:02.22</b>
	100m: 1:03.11	1:03.11	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:11.61	1:08.50	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:02.22
	400m: 4:31.25		800m: 9:27.33	1200m:	
2.	Jelmer Postma	Orca	21:45.82	199701631	<b>18:50.11</b>
	100m: 1:09.77	1:09.77	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:25.87	1:16.10	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:50.11
	400m: 4:58.12		800m: 10:03.90	1200m:	
3.	Richard Kuipers	Orca	19:57.38	199704171	<b>19:03.72</b>
	100m: 1:11.46	1:11.46	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:27.42	1:15.96	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:03.72
	400m: 5:01.03		800m: 10:06.64	1200m:	
4.	Jens Kuitert	Orca	21:00.12	199603891	<b>21:24.27</b>
	100m: 1:03.02	1:03.02	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:17.38	1:14.36	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 21:24.27
	400m: 5:26.21		800m: 11:16.80	1200m:	
5.	Eric Offenga	Orca	23:00.52	199604473	<b>22:48.43</b>
	100m: 1:19.75	1:19.75	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:48.26	1:28.51	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:48.43
	400m: 5:50.22		800m: 12:02.25	1200m:	
AFGEM	Stuart Vis	Orca	20:39.50	199702991	

Jongens Jeugd 1 en 2, Jongens

1.	Willem Kees Roos	Orca	16:35.56	199402693	<b>17:50.41</b>
	100m: 1:06.38	1:06.38	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:18.88	1:12.50	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:50.41
	400m: 4:43.47		800m: 9:35.82	1200m:	
2.	Pieter Ytsma	Orca	18:38.39	199501809	<b>18:03.07</b>
	100m: 1:07.90	1:07.90	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:22.97	1:15.07	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:03.07
	400m: 4:49.76		800m: 9:40.82	1200m:	
AFGEM	Ramon Fredrik	Orca	17:58.66	199403933	

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 6, 1500m vrije slag

Heren Senioren Open, Heren

AFGEM Henk Jan Verkaik Orca 18:25.51 199305447

Heren Senioren Open, Heren

1.	Willem Kees Roos		Orca	16:35.56	199402693	<b>17:50.41</b>
	100m: 1:06.38	1:06.38	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:18.88	1:12.50	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	17:50.41
	400m: 4:43.47		800m: 9:35.82	1200m:		
2.	Minne Koopmans		Orca	18:50.44	199603557	<b>18:02.22</b>
	100m: 1:03.11	1:03.11	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:11.61	1:08.50	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	18:02.22
	400m: 4:31.25		800m: 9:27.33	1200m:		
3.	Pieter Ytsma		Orca	18:38.39	199501809	<b>18:03.07</b>
	100m: 1:07.90	1:07.90	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:22.97	1:15.07	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	18:03.07
	400m: 4:49.76		800m: 9:40.82	1200m:		
4.	Jelmer Postma		Orca	21:45.82	199701631	<b>18:50.11</b>
	100m: 1:09.77	1:09.77	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:25.87	1:16.10	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	18:50.11
	400m: 4:58.12		800m: 10:03.90	1200m:		
5.	Richard Kuipers		Orca	19:57.38	199704171	<b>19:03.72</b>
	100m: 1:11.46	1:11.46	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:27.42	1:15.96	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	19:03.72
	400m: 5:01.03		800m: 10:06.64	1200m:		
6.	Jens Kuitert		Orca	21:00.12	199603891	<b>21:24.27</b>
	100m: 1:03.02	1:03.02	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:17.38	1:14.36	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:24.27
	400m: 5:26.21		800m: 11:16.80	1200m:		
7.	Eric Offenga		Orca	23:00.52	199604473	<b>22:48.43</b>
	100m: 1:19.75	1:19.75	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:48.26	1:28.51	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	22:48.43
	400m: 5:50.22		800m: 12:02.25	1200m:		
8.	Auke Jan Ytsma		Orca	NT	199900905	<b>23:53.43</b>
	100m: 1:31.24	1:31.24	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:07.18	1:35.94	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	23:53.43
	400m: 6:19.81		800m: 12:47.21	1200m:		
9.	Remco Witteveen		Orca	NT	199902535	<b>24:35.85</b>
	100m: 1:28.00	1:28.00	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:05.50	1:37.50	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	24:35.85
	400m: 6:19.14		800m: 12:48.56	1200m:		
10.	Teun de Boer		Orca	NT	199902537	<b>26:36.99</b>
	100m: 1:38.14	1:38.14	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 3:25.56	1:47.42	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	26:36.99
	400m: 7:01.76		800m: 14:08.24	1200m:		

AFGEM Henk Jan Verkaik Orca 18:25.51 199305447  
 AFGEM Stuart Vis Orca 20:39.50 199702991  
 AFGEM Ramon Fredrik Orca 17:58.66 199403933

Dames Senioren Open, Dames

1.	Evelien van Ruiten		Orca	18:33.70	199602924	<b>17:53.72</b>
	100m: 1:06.82	1:06.82	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:19.12	1:12.30	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	17:53.72
	400m: 4:44.38		800m: 9:34.25	1200m:		
2.	Cynthia Verkaik		Orca	19:37.36	199601288	<b>18:17.44</b>
	100m: 1:07.84	1:07.84	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:21.65	1:13.81	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	18:17.44
	400m: 4:47.37		800m: 9:40.79	1200m:		
3.	Claris de Vries		Orca	19:55.66	199700942	<b>19:03.56</b>
	100m: 1:12.50	1:12.50	500m:	900m:	1300m:	
	200m: 2:29.94	1:17.44	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	19:03.56
	400m: 5:04.91		800m: 10:11.50	1200m:		

LAC 2011 / 2012 - deel 2  
Leeuwarden, 11.12.2011

Programmanr. 6, Dames, 1500m vrije slag, Dames Senioren Open

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
4.	Carolien Baarda		Orca	21:29.18	199704060	<b>19:58.53</b>
	100m:	1:15.46	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:36.79	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	19:58.53
	400m:	5:20.28	800m:	1200m:		
			10:52.76			
5.	Rixt Menger		Orca	22:02.12	199602052	<b>21:09.44</b>
	100m:	1:15.28	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:36.69	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:09.44
	400m:	5:21.82	800m:	1200m:		
			11:06.82			
6.	Melissa Nauta		Orca	21:18.62	199602388	<b>21:21.33</b>
	100m:	1:19.76	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:42.95	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:21.33
	400m:	5:33.73	800m:	1200m:		
			11:20.35			
7.	Simone Mus		SG Middelse-Skelp	23:00.58	199601932	<b>21:55.85</b>
	100m:	1:18.10	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:43.88	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	21:55.85
	400m:	5:40.76	800m:	1200m:		
			11:32.16			
8.	Anja Mus		SG Middelse-Skelp	22:52.41	199403928	<b>22:16.53</b>
	100m:	1:17.10	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:43.94	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	22:16.53
	400m:	5:40.72	800m:	1200m:		
			11:41.28			
9.	Rebecca Jansen		Orca	23:06.14	199703490	<b>23:11.68</b>
	100m:		500m:	900m:	1300m:	
	200m:		600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	23:11.68
	400m:		800m:	1200m:		
10.	Sanne Dijkstra		Orca	NT	199705876	<b>25:17.56</b>
	100m:	1:30.50	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	3:10.56	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	25:17.56
	400m:	6:34.90	800m:	1200m:		
			13:27.72			
AFGEM	Esmee Verhoef		Orca	23:00.24	199603802	
AFGEM	Ann Wanter		Orca	19:42.49	198202386	
BM	Vincent Iperen		Trivia	NT	199106169	<b>18:06.76</b>
	100m:	1:06.37	500m:	900m:	1300m:	
	200m:	2:18.87	600m:	1000m:	1400m:	
	300m:		700m:	1100m:	1500m:	18:06.76
	400m:	4:43.97	800m:	1200m:		
			9:36.24			