

Duik



Maandag 7 maart 2005

TC secretariaat: Helmi Hansma
e-mail tc.secr@lac-rotterdam.nl

ZUID-HOLLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN 6 MAART DORDRECHT

Vanmiddag deden we met drie LAC-zwimmers mee aan de Zuid-Hollandse kampioenschappen: **Pascal** (50 en 100 meter vrije slag), **Tim** (100 schoolslag) en **Max** (100 schoolslag). De acht snelste zwimmers (op diverse afstanden) van de hele provincie Zuid-Holland mochten meedoen.

Er is weer uitstekend gezwommen in dit 50 meter lange bad. Doordat er minder keerpunten zijn is het vrijwel onmogelijk om p.r.'s te zwemmen. Als we hier rekening mee houden dan heeft **Pascal** ondanks zijn trainingsachterstand uitstekend gezwommen met als resultaat een trotse vriendin en moeder en een tevreden trainer. Ook **Tim** heeft een uitstekende prestatie geleverd. Met name bij de schoolslag is het gemis van twee keerpunten in een 50 meterbad duidelijk merkbaar in de eindtijd. De tijd die Tim vanmiddag heeft gezwommen (1.27.88) is dan ook prima.

En dan onze jongste deelnemer: **MAX**. Ik schrijf zijn naam met hoofdletters want MAX is kampioen geworden op de 100 meter schoolslag!!!! In een schitterende tijd van 1.36.36.

Ook hier een hele trotse moeder op de tribune en een uitermate tevreden trainer aan de kant. LAC heeft er dus een kampioen bij en als we met zijn allen doorgaan zoals we nu bezig zijn dan weet ik zeker dat er in de toekomst nog veel meer LAC-ers met deze kampioenschappen mee gaan doen. Groetjes,

Eric Janssen

ZUIDHOLLANDS KAMPIOEN 2005 100 M SCHOOLSLAG MINIÖREN 4 EN 5

Hallo zo als de meesten weten heb ik meegedaan aan de zuidhollandse kampioenschappen ik moest 100 meter schoolslag en ik stond 4^e geplaatst en na 37 programmas moest ik eindelijk zwemmen (dus programma 38) en ik had het echt niet verwacht maar ik werd 1^e met 1 seconde verschil op nummer 2. Het geheim is altijd een anderhalf uur trainen.

Max Spiering



DRIEKAMP 5 MAART ROTTERDAM

Een enorme oogst aan medailles deze keer. Hele goede prestaties van **Tino**, twee keer goud met 2 mooie PR's en hij is pas net weer begonnen, dat belooft wat. **Nilce** won ook twee keer goud met twee PR's, evenals **Lawrence**. Verder zagen we een prachtig PR voor **Stijn** op de 50 rug, een verbetering van 13 seconden! Hij won er zilver mee. **Boris** zette een geweldige 1.07 neer op de 100 vrij, een PR en een hele goede tijd. **Ashley** won goud op de 100 rug met ook al zo'n mooi PR, een verbetering van 4 seconden. **Denise** is er even tussenuit geweest maar deed het heel goed met goud op de 100 rug en zilver op de 50 school. **Lavina** zwom 2 PR's en won brons op de 100 rug. **Kimberley** ging weer als vanouds, PR op de 200 wissel en een verbetering van haar eigen clubrecord op de 100 rug. **Eline** won 2x brons en scherpte haar tijd op de 100 vrij nog een beetje aan. **Robin** zette twee mooie tijden neer op de 200 wissel en 100 vrij, net als **Silvan**, die twee PR's zwom op deze afstanden. Een fantastisch PR voor **Dwayne** op de 200 wissel, een verbetering van 30 seconden, maar we vragen ons allemaal af van wanneer die tijd in vredesnaam was Dwayne? Vorige eeuw ofzo? Goed voor zilver was het wel, en zijn 100 vrij was goud. Ook **Tim** pakte een seconde op de 200 wissel.

Pascal kwam niet aan zijn beste tijden maar won toch weer 2x brons.

Stephanie en **Rianne** verbeterden beiden hun beide tijden, voor Rianne leverde dat zilver op. **Arda** won 2x brons, dat gaat goed zo! **Desiree** won zilver, die blijft ook gewoon gaan.

Claire zwom twee geweldige PR's, 30 seconden van haar tijd af op de 100 vrij, en die was echt niet van vorige eeuw, en 8 seconden van de 100 school. **Tamara** ook 2 PR's en dat was 1x brons. Dan **Luanne**, een verbetering van 11 seconden op de 100 vrij en goud op de 50 school. **Caroline** 9 seconden eraf op de 100 vrij, dat was brons, en ook nog zilver op de 50 school. **Whitney** ook 9 seconden op de 100 vrij, zilver! Wat was er met jullie aan de hand meiden, dat ging fantastisch.

Dalibor en **Samir** zetten mooie tijden neer op de 100 vrij en 50 rug. **Rashad** zwom een prima PR op de 100 vrij en **Joey** deed het heel goed, 1 seconde op de 100 vrij en ruim 3 op de 50 rug. **Koen** ging ook heel sterk, 4 seconden op de 100 vrij, brons, en 5 seconden op de 100 rug, super.

Liona won 2x brons, met een clubrecord op de 200 vrij en 4 seconden eraf op de 100 school. **Tarik**, mooie tijd op de 200 vrij en een verbetering van 6 seconden op de 50 rug, brons. **Vincent** ook prima, 2 seconden op de 50 rug. **Max** won zilver op de 200 vrij met een hele mooie tijd en zilver op de 100 school, maar dat hadden we niet anders verwacht.

Hassania verbeterde haar tijd op de 50 vlinder met 4 seconden. **Sander** tenslotte won 2x zilver op de 100 rug en de 50 vlinder, de laatste met een mooi PR van 3 seconden. Allemaal heel erg fantastisch gedaan!

DE MEDAILLES

Tino Buitendijk	50 rug	goud
	50 vrij	goud
Nilce Mendes Barbosa	25 school	goud
	25 vrij	goud
Lawrence Cross	50 vlinder	goud
	100 rug	goud
Denise de Kort	100 rug	goud
	50 school	zilver
Dwayne Helder	100 vrij	goud
	200 wissel	zilver
Ashley Heemskerk	100 rug	goud
Luanne Dors	50 school	goud
Max Spiering	200 vrij	zilver
	100 school	zilver
Sander Gribling	50 vlinder	zilver
	100 rug	zilver
Caroline Gribling	50 school	zilver
	100 vrij	brons
Whitney Neerhout	100 vrij	zilver
Desiree de Koster	25 school	zilver
Rianne Timmers	50 vrij	zilver
Stijn Bongertman	50 rug	zilver
Eline Roobol	200 wissel	brons
	100 vrij	brons
Pascal van Haren	200 wissel	brons
	100 vrij	brons
Arda Kaya	50 rug	brons
	50 vrij	brons
Liona Timmers	200 vrij	brons
	100 school	brons
Koen Roobol	100 vrij	brons
Lavina Jarmohamed	100 rug	brons
Tamara Broughton	50 school	brons
Tarik Faria	50 rug	brons
Estafette j/m min. 6	4x50 school	zilver
Estafette j/m junioren	6x50 vrij	zilver

HERHAALDE OPROEP

Zoals jullie allemaal weten en zoals regelmatig door de ploegleiders is gezegd, is het de bedoeling dat jullie tijdens de wedstrijd bij de ploeg blijven. Zo hebben de ploegleiders overzicht, hou je zelf in de gaten wanneer je moet zwemmen en helpt de ploegleider je op tijd naar de voorstart te gaan. Als je even naar je ouders wilt lopen is dat natuurlijk prima, dan meld je dat even en kom je weer terug. Het is dus zeker niet de bedoeling dat je de zwemzaal verlaat en ergens anders gaat spelen. Buiten de zwemzaal is geen toezicht en kunnen wij als LAC niet meer verantwoordelijk zijn voor jullie. Bovendien, als niemand weet waar je bent en je wordt opgeroepen voor je start, mis je gewoon je hele programma. Dat kost je dan een boete van € 5,-. Afgelopen wedstrijd is dat ook gebeurd en dat is gewoon zonde. De ploegleiders kunnen niet steeds achter iedereen aan blijven rennen, hun verantwoordelijkheid ligt bij de ploeg in de zwemzaal.

CLUBRECORDS

Deze is wel heel erg: we hadden nog een clubrecord van **Kimberley** gemist, die ze op 17 februari heeft gezwommen: 100 m rug meisjes 13 jaar met 1.19.45, tot dan toe stond dat op naam van Cindy Brusse uit 1986 op 1.19.80. Deze wedstrijd heeft Kimberley dat alweer verbeterd naar 1.18.24! We kunnen je gewoon niet bijhouden Kimberley! Ook **Liona** heeft er weer eentje: op de 200 vrij meisjes 11 jaar zwom ze 2.58.24. Vanaf 10-05-03 stond dat op naam van Joyce Hoogendoorn met 3.00.74.

VERHAAL IN DE DUIK

Hierbij roep ik iedereen op die het leuk vindt om eens een stukje te schrijven voor de Duik. Het is een beetje vanzelf gegaan dat dat nu iedere keer door mij gebeurt, maar dat wordt voor jullie wel een beetje saai en voor mij uiteindelijk teveel werk. Ik zal wel wekelijks de uitslagen, aanschrijvingen, medailleoverzichten, clubrecords en alle mededelingen blijven doen. Jullie inbreng is van harte welkom!

Helmi Hansma

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Op 12 maart de **KNZB Verenigingscompetitie** in Giessen, inzwemmen 15.30 uur, wedstrijd 16.00 uur. Op 19 maart de laatste **ZRO wedstrijd** in het Caribabad in Gorinchem, inzwemmen 13.30 uur, aanvang 14.00 uur.

UITSLAG ZUIDHOLLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN DORDRECHT 6 MAART

100 M SCHOOLSLAG JONGENS JUNIOREN 1

Tim Verwest **1.27.88** **5^e**

100 M VRIJE SLAG JONGENS JEUGD 2

Pascal van Haren **0.59.09** **8^e**

50 M VRIJE SLAG JONGENS JEUGD 2

Pascal van Haren **0.27.21** **8^e**

100 M SCHOOLSLAG JONGENS JUNIOREN 4 EN 5

Max Spiering **1.36.36** **1^e**

UITSLAG DRIEKAMP 5 MAART 2005

<u>Programmanummer: 1 4x50m Schoolslag estafette m./j. minioren 6 en later</u>					
		3.35.14	0.51.95	3.32.83	2
Luanne Dors	0.51.95				
Tarik Faria					
Caroline Gribling					
Koen Roobol					
<u>Programmanummer: 2 50m Schoolslag m. jeugd 2 en later</u>					
Denise de Kort	0.48.80	90-02092		0.48.84	2
Lavina Jarmohamed	0.50.03	92-05798		0.49.32*	
<u>Programmanummer: 4 200m Wisselslag dames</u>					
Ashley Heemskerk	3.18.12	92-04026	0.49.63	3.36.08	
Kimberley Albers	3.03.91	92-04102	0.41.71	3.00.84*	
Eline Roobol	2.55.29	91-06414	0.39.07	2.55.74	3
<u>Programmanummer: 5 200m Wisselslag heren</u>					
Robin de Vries		90-06167	0.40.14	3.00.75*	
Tim Verwest	2.55.12	92-04675	0.39.58	2.54.05*	
Dwaijne Helder	3.04.60	86-01159	0.30.78	2.33.69*	2
Silvan Biesheuvel	2.54.86	90-03719	0.39.16	2.51.84*	
Boris Galjart	2.54.86	92-01997	0.37.17	2.54.80*	
Pascal van Haren	2.29.80	87-04101	0.32.54	2.33.75	3
<u>Programmanummer: 6 50m Rugslag m. minioren 4 en later</u>					
Stephanie Strougo Castell	1.02.30	96-02236		1.01.66*	
Rianne Timmers	0.51.68	96-01936	BM	0.51.62*a	
<u>Programmanummer: 7 50m Rugslag j. minioren 4 en later</u>					
Tino Buitendijk	0.55.99	96-01253		0.54.40*	1
Arda Kaya	1.08.78	96-01255		1.08.38*	3
<u>Programmanummer: 8 25m Schoolslag m./j. minioren 2 en later</u>					
Desiree de Koster	0.28.93	97-00494		0.28.93	2
Nilce Mendes Barbosa	0.28.95	98-agv		0.27.24*	1
<u>Programmanummer: 9 100m Vrijeslag m. minioren 6 en later</u>					
Tamara Broughton	94-04788		0.56.67	2.04.73*	
Claire Galjart	2.14.87	95-00760	0.49.99	1.45.90*	
Luanne Dors	1.49.38	95-01938	0.45.35	1.38.96*	
Caroline Gribling	1.39.51	93-05884	0.41.91	1.30.46*	3
Whitney Neerhout	1.38.17	93-04330	0.41.34	1.29.96*	2
<u>Programmanummer: 10 100m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>					
Stijn Bongertman		93-05193	0.45.99	1.37.08*	
Dalibor Vlaovic		93-05483	0.57.91	2.05.33*	
Samir Kaddem		93-05315	0.53.01	2.00.13*	
Rashad Jarmohamed	1.43.88	94-02129	0.47.25	1.40.82*	
Joey Post	1.42.69	93-03297	0.47.55	1.41.77*	
Koen Roobol	1.38.09	94-03209	0.46.26	1.34.89*	3
<u>Programmanummer: 11 200m Vrijeslag m. minioren 6 en later</u>					
Liona Timmers		94-02662	0.40.37	1.26.30	2.58.24* 3 CR
<u>Programmanummer: 12 200m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>					
Tarik Faria		93-04223	0.42.08	1.31.68	3.10.45*
Vincent Baas		94-agv	0.42.99	1.35.06	3.21.74*
Max Spiering		94-02131	0.39.90	1.24.96	2.54.62* 2
<u>Programmanummer: 13 50m Vlinderslag m. junioren 2 en later</u>					
Hassania Bouladen	0.53.22	92-06606		0.49.38*	
<u>Programmanummer: 14 50m Vlinderslag j. junioren 2 en later</u>					
Lawrence Cross	0.42.12	92-00203		0.42.83	1
Sander Gribling	0.50.71	92-05311		0.47.78*	2
<u>Programmanummer: 15 100m Rugslag m. jeugd 2 en later</u>					
Denise de Kort	1.39.94	90-02092	0.47.26	1.39.06*	1
Kimberley Albers	1.19.45	92-04102	BM	0.37.44	1.18.24* CR
<u>Programmanummer: 17 100m Vrijeslag dames</u>					
Eline Roobol	1.09.37	91-06414	0.33.38	1.08.91*	3
<u>Programmanummer: 18 100m Vrijeslag heren</u>					
Robin de Vries	1.13.23	90-06167	0.35.98	1.16.12	

Boris Galjart	1.09.07	92-01997	0.31.93	1.07.79*
Tim Verwest	1.10.07	92-04675	0.34.01	1.11.52
Silvan Biesheuvel	1.05.88	90-03719	0.30.20	1.05.55*
Pascal van Haren	0.57.43	87-04101	0.28.62	0.59.28 3
Dwajjne Helder	0.58.83	86-01159	0.28.67	0.58.32a* 1
<u>Programmanummer: 19 50m Vrijeslag m. minioeren 4 en later</u>				
Desiree de Koster		97-00494		0.49.70*
Stephanie Strougo Castell		96-02236		0.57.03*
Rianne Timmers	0.45.72	96-01936		0.45.08* 2
<u>Programmanummer: 20 50m Vrijeslag j. minioeren 4 en later</u>				
Tino Buitendijk	0.47.45	96-01253		0.45.09* 1
Arda Kaya	0.49.90	96-01255		0.52.58 3
<u>Programmanummer: 21 25m Vrijeslag m./j. minioeren 2 en later</u>				
Nilce Mendes Barbosa	98-agv	A	0.22.62* 1	
<u>Programmanummer: 22 100m Rugslag m. junioren 2 en later</u>				
Hassania Bouladen	1.48.15	92-06606	0.50.88	1.49.56
Ashley Heemskerk	1.34.32	92-04026	0.42.43	1.30.63* 1
Lavina Jarmohamed	1.36.89	92-05798	0.46.32	1.36.49* 3
<u>Programmanummer: 23 100m Rugslag j. junioren 2 en later</u>				
Lawrence Cross	1.33.23	92-00203	0.45.84	1.35.30 1
Sander Gribling	1.41.92	92-05311	0.49.82	1.42.43 2
<u>Programmanummer: 24 50m Schoolslag m. minioeren 6 en later</u>				
Caroline Gribling	0.54.96	93-05884		0.54.44* 2
Tamara Broughton	0.56.57	94-04788		0.55.25* 3
Luanne Dors	0.52.44	95-01938		0.53.70 1
<u>Programmanummer: 25 50m Rugslag j. minioeren 6 en later</u>				
Dalibor Vlaovic	1.02.90	93-05483		1.02.94
Samir Kaddem	0.57.25	93-05315		1.01.46
Joey Post	0.57.96	93-03297		0.54.45*
Stijn Bongertman	0.57.09	93-05193		0.44.77* 2
Koen Roobol	0.55.87	94-03209		0.50.85*
Rashad Jarmohamed	0.52.87	94-02129		n.o.
Tarik Faria	0.51.87	93-04223		0.45.61* 3
Vincent Baas	0.50.68	94-agv0.48.71*		
<u>Programmanummer: 26 100m Schoolslag m. minioeren 6 en later</u>				
Claire Galjart	2.01.48	95-00760	0.54.06	1.53.97*
Liona Timmers	1.48.61	94-02662	0.49.19	1.44.67* 3
Whitney Neerhout	1.45.90	93-04330	0.49.38	1.45.98
<u>Programmanummer: 27 100m Schoolslag j. minioeren 6 en later</u>				
Max Spiering	1.36.15	94-02131	0.47.95	1.40.10 2
<u>Programmanummer: 28 6x50m Vrijeslag estafette jun2/jeu2/jun4/dh</u>				
	3.29.54		0.40.81	3.30.48 2
Hassania Bouladen	0.40.81			
Lawrence Cross				
Denise de Kort				
Robin de Vries				
Kimberley Albers				
Silvan Biesheuvel				

* : Verbetering eigen tijd

CR : Clubrecord

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.

DUIK



Maandag 14 maart 2005

TC secretariaat: Helmi Hansma
e-mail tc.secr@lac-rotterdam.nl

VERENIGINGSCOMPETITIE 12 MAART HARDINXVELD-GIESSENDAM

De wedstrijd van afgelopen zaterdag ging in de voorbereidingen al niet makkelijk. Een week van tevoren werd de aanvangstijd vervoegd. Dat konden we iedereen nog op tijd laten weten. Maar de vrijdagmiddag voor de wedstrijd werd deze verplaatst naar een heel ander zwembad in een ander dorp met een andere aanvangstijd! Doordat bijna iedereen e-mail heeft konden we de meeste zwemmers bereiken, Carlos stond ook nog vrijdag voor de training in het zwembad de kleedkamers te blokkeren om iedereen een briefje mee te laten nemen en 's avonds zijn nog de laatste mensen gebeld. Het is helemaal goed gegaan! Het zwembad was heel gezellig. Het wordt eigenlijk nooit voor wedstrijden gebruikt maar we waren allang blij dat we ergens terecht konden. De lijnen tussen de banen waren niet helemaal goed en de vlaggetjeslijn was wel heel feestelijk, die werd waarschijnlijk meestal voor partijtjes gebruikt. De temperatuur was een ander verhaal: bij navraag bleek het er 31 graden te zijn. Dat was puffen! De warmte beviel de meeste zwemmers niet goed, maar sommigen hadden er totaal geen last van en zwommen waanzinnige PR's.

De toppers: **Caroline** zwom 16 seconden van haar tijd op de 100 school af. Eerder pakte ze al 2 seconden op de 100 vrij. Zij voelde zich als een vis in het water in deze warmte! Petje af. Ook **Joey** houdt van tropische temperaturen: hij zwom 7 seconden van zijn tijd op de 100 vrij en 3 op de 100 school eraf. Fantastisch Joey! **Boris** vond ook dat zijn tijd op de 100 wissel aan vervanging toe was, die stond al van januari 2004: hij haalde er 11 seconden af en werd er tweede mee. Hoewel ik zag dat je al een paar keer eerder snel had gezwommen, maar dan in andere seizoenen Boris?

Verder deed **Lawrence** het heel goed, hij zwom 2 PR's: 2 seconden op de 50 rug en 3 op de 100 wissel, waar hij net 4^e werd, het scheelde niks met nummer 3. **Nilce** moest BM meezwommen omdat ze nog een jaartje te jong is, maar ze ging geweldig: 7 seconden eraf op de 50 vrij naar 1.00.37, nu al bijna onder de minuut.

Liona ging weer vooruit: een heel mooi PR op de 100 vrij, 1.19.76, 6 seconden eraf. Goed voor brons, en zelfs op de 100 school haalde ze er nog 2 seconden af, goed voor zilver.

Vincent en **Koen** beginnen elkaar aardig te beconcurreren: ze haalden allebei 5 seconden van hun tijd op de 100 school en op de 100 vrij eindigden ze in precies dezelfde tijd!

Silvan was ook in vorm vandaag: hij haalde 5 seconden van zijn tijd op de 200 vrij en 1 seconde op de 100 school. Dan **Tino**, die won gewoon weer twee medailles, en dat in zo'n zware wedstrijd voor de competitie, dat gaat heel goed.

Sander zwom een prachtig PR op de 100 wissel, 4 seconden eraf en ook nog goed op de 50 rug, hij blijft vooruit gaan.

Robin, dat zeg ik elke week, gaat steeds weer een stukje vooruit: nu weer 2 seconden op de 50 school en een hele

mooie tijd op de 200 vrij. **Desiree** had een beetje pech. Ze ging fantastisch goed en heel snel, weer een seconde op de 25 vrij, op de 50 vrij ging ze als een speer, maar ze werd gedist. Dat is dan weer het nadeel van zo'n officiële competitiewedstrijd, daar zijn ze heel streng. **Kimberley** stopt niet meer met het verbeteren van haar tijden, ze zwom 3 seconden eraf op de 100 wissel en 2 op de 100 school. En dan ook nog twee estafettes. **Ashley** hield het vandaag op 1 afstand en zwom maar 1 seconde boven haar PR op de 50 rug. Maar ja, daar kwamen natuurlijk wel 2 estafettes bij. **Whitney** zwom 3 keer de schoolslag, lekker afwisselend! En dan twee keer pech (wel een PR) en de derde keer ging het helemaal goed. Volgende keer maar weer eens wat anders zwemmen? **Claire** en **Rianne** deden wat ze konden, zwommen 2 keer in de buurt van hun PR. Prima gedaan. **Stephanie**, **Tamara** en **Samir** moeten nog wat eerste tijden neerzetten en deden dat heel goed. Nu maar proberen dat te verbeteren in de volgende wedstrijden! **Lavina** zwom een mini-PR maar het is er eentje! Het is ook wel zwaar, twee persoonlijke afstanden en twee estafettes. **Rashad** haalde 2 seconden van zijn tijd op de 100 vrij en ook de 100 school ging goed. **Luanne** zwom een PR op de 100 vrij en won mooi zilver op de 50 vrij. **Tarik** haalde ook een seconde van zijn tijd op de 100 vrij. **Denise** zwemt ook heel goed, ze is nog niet eens zo heel lang weer aan het trainen maar toch alweer een mini-PR op de 50 school! En **Eline**, de vlinder heeft voor haar geen geheimen meer en op de 200 vrij werd ze gewoon tweede. Met ook 2 estafettes! **Max**, 2 x goud, **Tim**, zilver, wat moet ik er nog van zeggen: weer heel goed gedaan jongens. Het was duidelijk geen zwembad voor jongens met lange benen, keerpunten maken met een diepte van 1.10 gaat niet echt lekker! **Arda** zwom geen PR maar hij heeft zijn krachten gespaard voor de finale: de estafette voor minioren. En wat was die spannend, ze werden bijna tweede maar toch net derde, heel goed gedaan **Claire**, **Arda**, **Rianne** en **Tino**!

DE MEDAILLES

Max Spiering	100 vrij	goud
	100 school	goud
Tino Buitendijk	25 school	zilver
	50 vrij	brons
Liona Timmers	100 school	zilver
	100 vrij	brons
Tim Verwest	50 rug	zilver
Luanne Dors	50 vrij	zilver
Boris Galjart	100 wissel	zilver
Eline Roobol	200 vrij	zilver
Estafette jongens 1989	4x50 vrij	zilver
Estafette dames	4x100 wissel	brons
Estafette mix 1995	4x25 vrij	brons

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Op 19 maart de laatste **ZRO wedstrijd** in het Caribabad in Gorinchem, inzwemmen 13.30 uur, aanvang 14.00 uur. Op 20 maart voor enkele zwemmers een **limietwedstrijd** in Bodegraven, inzwemmen 15.40 uur, aanvang wedstrijd 16.10 uur. Het weekend daarna is het trainingsweekend (zie brief bijgaand).
Helmi Hansma

Uitslag Verenigingscompetitie deel 4
03-12-2005 te Hardinxveld-Giessendam

<u>Programmanummer: 1 4x100m Wisselslag estafette dames</u>				50m	100m	4x100m	
Kimberley Albers, Ashley Heemskerk,	1.19.45			0.36.59	1.27.28	5.35.76	3e
Eline Roobol, Lavina Jarmohamed							
<u>Programmanummer: 2 4x50m Vrijeslag estafette Jongens 1989</u>					50m	4x50m	
Boris Galjart, Tim Verwest, Robin de Vries, Silvan Biesheuvel					0.31.82	2.04.35	2e
<u>Programmanummer: 3 25m Schoolslag MIX95EL</u>						25m	
1 Claire Galjart	0.23.66	95-00760				0.23.80	
2 Rianne Timmers	0.25.55	96-01936				0.25.67	
3 Desiree de Koster	0.28.76	97-00494				0.27.02*	
4 Nilce Mendes Barbosa	0.27.90	98-00214	BM			0.27.53*	
5 Tino Buitendijk	0.29.68	96-01253				0.28.07*	3e
6 Stephanie Strougo Castelli	0.28.78	96-02236				0.28.74*	
7 Arda Kaya	0.28.64	96-01255				0.32.07	
<u>Programmanummer: 4 100m Vrijeslag Meisjes 1993 en later</u>				50m		100m	
1 Liona Timmers	1.25.04	94-02662				1.19.75*	3e
2 Caroline Gribling	1.30.46	93-05884				1.28.07*	
3 Luanne Dors	1.38.96	95-01938				1.37.77*	
4 Tamara Broughton		94-04788				2.03.43*	
<u>Programmanummer: 5 100m Vrijeslag Jongens 1993 en later</u>				50m		100m	
1 Max Spiering	1.19.44	94-02131				1.20.28	1e
2 Tarik Faria	1.25.96	93-04223				1.24.68*	
3 Koen Roobol	1.33.29	94-03209				1.33.34	B
4 Vincent Baas	1.30.97	94-ag6				1.33.34	A
5 Joey Post	1.41.77	93-03297				1.34.96*	
6 Rashad Jarmohamed	1.42.90	94-02129				1.40.59*	
7 Samir Kaddem		93-05315				2.03.48*	
<u>Programmanummer: 6 50m Rugslag Meisjes 1991 en later</u>						50m	
1 Ashley Heemskerk	0.42.75	92-04026				0.43.78	
2 Lavina Jarmohamed	0.44.50	92-05798				0.44.23*	
<u>Programmanummer: 7 50m Rugslag Jongens 1991 en later</u>						50m	
1 Tim Verwest	0.37.10	92-04675				0.37.58	B 2e
2 Lawrence Cross	0.42.66	92-00203				0.40.54*	
3 Boris Galjart	0.40.93	92-01997				0.40.60*	
4 Sander Gribling	0.48.05	92-05311				0.48.58	
<u>Programmanummer: 8 50m Schoolslag Meisjes 1989 en later</u>						50m	
1 Denise de Kort	0.48.80	90-02092				0.48.38*	
2 Whitney Neerhout	0.47.34	93-04330				0.48.92	SD
<u>Programmanummer: 9 50m Schoolslag Jongens 1989 en later</u>						50m	
1 Silvan Biesheuvel	0.39.85	90-03719				0.38.93*	
2 Robin de Vries	0.42.78	90-06167				0.40.90*	
<u>Programmanummer: 10 100m Wisselslag Meisjes 1987 en later</u>						100m	
1 Kimberley Albers	1.26.48	92-04102				1.23.78*	
<u>Programmanummer: 12 100m Vlinderslag dames</u>				50m		100m	
1 Eline Roobol	1.30.08	91-06414				1.31.03	
<u>Programmanummer: 14 50m Vrijeslag MIX95EL</u>						50m	
1 Luanne Dors	0.42.67	95-01938				0.43.21	2e
2 Tino Buitendijk	0.47.45	96-01253				0.47.60	3e
3 Rianne Timmers	0.45.72	96-01936				0.48.21	
4 Arda Kaya	0.49.90	96-01255				0.53.59	
5 Stephanie Strougo Castelli		96-02236				0.55.99*	
6 Nilce Mendes Barbosa	1.07.95	98-00214	BM			1.00.37*	
7 Desiree de Koster		97-00494					VRA
<u>Programmanummer: 15 100m Schoolslag Meisjes 1993 en later</u>				50m		100m	
1 Liona Timmers	1.44.67	94-02662				1.42.10*	2e
2 Whitney Neerhout	1.45.90	93-04330				1.45.89*	SL
3 Claire Galjart	1.53.97	95-00760				1.54.84	
4 Caroline Gribling	2.15.09	93-05884				1.59.68*	
5 Tamara Broughton		94-04788				2.13.93*	

<u>Programmanummer: 16 100m Schoolslag Jongens 1993 en later</u>				50m		100m	
1	Max Spiering	1.36.15	94-02131			1.39.70	1e
2	Tarik Faria	1.52.17	93-04223			1.55.36	
3	Vincent Baas	2.01.27	94-ag6			1.56.37*	
4	Rashad Jarmohamed	1.57.18	94-02129			1.58.25	
5	Koen Roobol	2.04.58	94-03209			1.59.97*	
6	Samir Kaddem		93-05315			2.03.18*	
7	Joey Post	2.11.34	93-03297			2.08.78*	
<u>Programmanummer: 17 100m Wisselslag Meisjes 1991 en later</u>						100m	
1	Lavina Jarmohamed	1.39.68	92-05798			1.41.08	
<u>Programmanummer: 18 100m Wisselslag Jongens 1991 en later</u>						100m	
1	Boris Galjart	1.35.76	92-01997			1.24.07*	2e
2	Lawrence Cross	1.31.17	92-00203			1.28.70*	
3	Sander Gribling	1.44.75	92-05311			1.40.31*	
<u>Programmanummer: 19 200m Vrijslag Meisjes 1989 en later</u>				50m	100m	200m	
1	Eline Roobol	2.35.64	91-06414	0.36.84CR		2.36.78	2e
<u>Programmanummer: 20 200m Vrijslag Jongens 1989 en later</u>				50m	100m	200m	
1	Silvan Biesheuvel	2.37.51	90-03719	0.33.30		2.32.12*	
2	Robin de Vries		90-06167	0.38.92		2.49.45*	
<u>Programmanummer: 21 100m Schoolslag Meisjes 1987 en later</u>				50m		100m	
1	Kimberley Albers	1.39.61	92-04102			1.37.56*	
2	Whitney Neerhout	1.45.90	93-04330			1.48.49	
<u>Programmanummer: 22 100m Schoolslag Jongens 1987 en later</u>				50m		100m	
1	Tim Verwest	1.25.82	92-04675			1.27.18	
<u>Programmanummer: 23 50m Rugslag dames</u>						50m	
1	Denise de Kort	0.44.26	90-02092			0.45.67	
<u>Programmanummer: 25 4x50m Wisselslag estafette Meisjes</u>				50m		4x50m	
Kimberley Albers, Ashley Heemskerk, Eline Roobol, Lavina Jarmohamed						2.41.82	EA
<u>Programmanummer: 26 4x25m Vrijslag estafette MIX95EL</u>				25m		4x25m	
Claire Galjart, Arda Kaya, Rianne Timmers, Tino Buitendijk						1.26.21	3e

* : Verbetering eigen tijd

CR : Clubrecord

SD : (Schoolslag) De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

VRA : (Vrije slag) Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel (geen tijd noteren).

SL : (Schoolslag) Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.

EA : (Estafette) Te vroeg overgenomen en niet teruggekeerd naar de bassinwand om opnieuw te vertrekken.

Aanschrijving ZRO deel 4 zaterdag 19 maart 2005

Zwembad : Caribabad, Bataafsekade 8, 4204 AX, Gorinchem, 0183-623911, www.caribabad.nl
 Aanvang : 14:00 uur
 Inzwemmen : 13:30 uur
 Ploegleider : Yvonne van Haren

Afmelden uiterlijk maandag 14 maart 2005 bij: Helmi Hansma, tc.sec@lac-rotterdam.nl

Boete voor te laat afschrijven: € 5,00 per start.

69	4x50m Vrijeslag m. junioren 2 en						
1	92-06606	Hassania Bouladen	40,46	12-02-05	Rotterdam		
	93-05884	Caroline Gribling	40,13	11-12-04	Dordrecht		
	92-05798	Lavina Jarmohamed	38,93	02-10-04	Rotterdam		
	92-04026	Ashley Heemskerk	33,87	10-04-04	Sliedrecht		
			2 33,39				
70	4x50m Vrijeslag j. junioren 2 en						
1	93-04223	Tarik Faria	36,19	01-08-05	Schiedam		
	92-04675	Tim Verwest	31,80	15-01-05	Rotterdam		
	92-00203	Lawrence Cross	33,73	15-01-05	Rotterdam		
	92-01997	Boris Galjart	31,40	15-01-05	Rotterdam		
			2 13,12				
2Res	92-05311	Sander Gribling	38,55	15-01-05	Rotterdam		
71	100m Wisselslag dames						
72	100m Wisselslag heren						
	87-04101	Pascal van Haren	1 05,86	06-03-04	Zwijndrecht		
	86-01159	Dwayne Helder	1 06,46	01-08-05	Schiedam		
	85-02983	Menno Wiegink	1 09,56	06-03-04	Zwijndrecht		
73	50m Rugslag m. minioren 6 en later						
	94-02662	Liona Timmers	40,97	19-02-05	Numansd		
	93-04330	Whitney Neerhout	48,26	19-02-05	Numansd		
	93-05884	Caroline Gribling	51,97	19-02-05	Numansd		
Res	95-00760	Claire Galjart	51,54	05-02-05	Rozenburg		
74	50m Rugslag j. minioren 6 en later						
	94-02131	Max Spiering	42,32	22-01-05	Schiedam		
	93-04223	Tarik Faria	44,25	19-02-05	Numansd		
	94-02129	Rashad Jarmohamed	48,94	19-02-05	Numansd		
75	50m Schoolslag m. jeugd 2 en later						
	90-02092	Denise de Kort	48,80	17-04-04	Rotterdam		
76	50m Schoolslag j. junioren 4 en						
	90-03719	Silvan Biesheuvel	39,85	27-11-04	Numansd		
	92-04675	Tim Verwest	39,86	04-12-04	Dordrecht		
77	100m Schoolslag m. senioren 2 en						
	92-04026	Ashley Heemskerk	1 40,11	07-02-04	Schiedam		
78	100m Schoolslag j. jeugd 2 en later						
	90-03719	Silvan Biesheuvel	1 27,29	22-01-05	Schiedam		
	90-06167	Robin de Vries	1 31,07	12-02-05	Rotterdam		
79	100m Rugslag m. junioren 2 en later						
	92-04102	Kimberley Albers	1 19,45	17-02-05	Nieuwerkerk		
	92-05798	Lavina Jarmohamed	1 36,89	27-11-04	Numansd		
80	100m Rugslag j. junioren 2 en later						
	92-04675	Tim Verwest	1 20,69	17-02-05	Nieuwerkerk		
	92-01997	Boris Galjart	1 25,80	17-02-05	Nieuwerkerk		
	92-00203	Lawrence Cross	1 33,23	17-02-05	Nieuwerkerk		
Res	92-05311	Sander Gribling	1 41,92	17-02-05	Nieuwerkerk		
81	50m Vrijeslag dames						
	91-06414	Eline Roobol	30,87	12-02-05	Rotterdam		
	90-02092	Denise de Kort	39,07	31-01-04	Rotterdam		
82	50m Vrijeslag heren						
	86-01159	Dwayne Helder	25,57	06-03-04	Zwijndrecht		
	85-02983	Menno Wiegink	27,73	03-04-04	Giessen		
	73-00495	Sander Korving	30,32	17-01-04	Rotterdam		
83	50m Vlinderslag m. minioren 6 en						
	94-02662	Liona Timmers	42,25	11-12-04	Dordrecht		
	93-04330	Whitney Neerhout	46,69	19-02-05	Numansd		
	95-00760	Claire Galjart	52,56	26-02-05			
	93-05884	Caroline Gribling (res)	57,32	19-02-05	Numansd		
84	50m Vlinderslag j. minioren 6 en						
	93-04223	Tarik Faria	42,62	19-02-05	Numansd		
	94-02131	Max Spiering	42,84	11-12-04	Dordrecht		
	94-02129	Rashad Jarmohamed	48,35	11-12-04	Dordrecht		
85	50m Vrijeslag m. senioren 2 en						
	92-04026	Ashley Heemskerk	33,87	10-04-04	Sliedrecht		
	92-05798	Lavina Jarmohamed	38,93	02-10-04	Rotterdam		
86	50m Vrijeslag j. jeugd 2 en later						
	87-04101	Pascal van Haren	26,37	06-03-04	Zwijndrecht		
	90-06167	Robin de Vries	33,70	18-09-04	Vlaardinge		
87	200m Vrijeslag m. jeugd 2 en later						
	91-06414	Eline Roobol	2 35,64	27-11-04	Numansd		
	92-04102	Kimberley Albers	2 58,34	23-10-04	Rotterdam		
88	200m Vrijeslag j. junioren 4 en						
	92-01997	Boris Galjart	2 36,05	23-10-04	Rotterdam		
	90-03719	Silvan Biesheuvel	2 37,51	01-05-04	Alblasserd		
	92-00203	Lawrence Cross	00,00				
89	4x100m Wisselslag dames						
	92-04102	Kimberley Albers	1 19,45	17-02-05	Nieuwerkerk		
	92-06606	Hassania Bouladen	2 05,04	10-04-04	Sliedrecht		
	91-06414	Eline Roobol	1 30,08	22-01-05	Schiedam		
	90-02092	Denise de Kort	1 23,48	18-09-04	Vlaardinge		
			6 18,05				
90	4x100m Wisselslag heren						
	86-01159	Dwayne Helder	1 03,89	17-01-04	Rotterdam		
	85-02983	Menno Wiegink	1 13,21	17-01-04	Rotterdam		
	87-04101	Pascal van Haren	1 09,64	16-05-04	Dordrecht		
	73-00495	Sander Korving	1 02,13	17-01-04	Rotterdam		
			4 28,87				

Aanschrijving Limietwedstrijd zondag 20 maart 2005

Zwembad : de Kuil, Sportlaan1, 2411 XD Bodegraven, 0172-612818, www.zwembadbodegraven.nl
Aanvang : 16:10 / Inzwemmen : 15:40
Ploegleider : Eric Janssen

Afschrijven uiterlijk dinsdag 15 maart 2005 bij: Helmi Hansma, tc.secr@lac-rotterdam.nl
Boete voor te laat afschrijven: € 5,00 per start.

LET OP: IN HET GEVAL VAN TEVEEL DEELNEMERS BEHOUDT DE ORGANISATIE ZICH HET RECHT VOOR DEELNEMERS NIET OP TE STELLEN. WIJ ZULLEN DIT TIJDIG LATEN WETEN.

Nr	Afstand	Startnummer	Tijd	Datum	Plaats
1	400m Vrijslag dames				
	400 VRIJ	91-06414 Eline Roobol	6 02,33	01-08-05	Schiedam
2	400m Vrijslag heren				
	400 VRIJ	92-01997 Boris Galjart	5 45,90	01-08-05	Schiedam
4	100m Schoolslag heren				
	100 SCHOOL	92-04675 Tim Verwest	1 25,82	05-02-05	Rozenburg
5	50m Rugslag dames				
	50 RUG	92-04102 Kimberley Albers	35,25	13-11-04	Vlaardingen
7	100m Vlinderslag m. minioren 6 en later				
	100 VLINDER	94-02662 Liona Timmers	1 48,08	21-03-04	Bodegraven
8	100m Schoolslag j. minioren 6 en later				
	100 SCHOOL	94-02131 Max Spiering	1 36,15	19-02-05	Leiden
13	200m Rugslag dames				
	200 RUG	92-04102 Kimberley Albers	2 53,51	12-02-05	Rotterdam
15	100m Rugslag m. minioren 6 en later				
	100 RUG	94-02662 Liona Timmers	1 28,70	17-02-05	Nieuwerkerk
16	100m Vrijslag j. minioren 6 en later				
	100 VRIJ	94-02131 Max Spiering	1 19,44	20-11-04	Dordrecht
19	50m Vrijslag dames				
	50 VRIJ	91-06414 Eline Roobol	30,87	12-02-05	Rotterdam
20	50m Vrijslag heren				
	50 VRIJ	90-03719 Silvan Biesheuvel	29,53	02-10-04	Rotterdam
22	200m Schoolslag heren				
	200 SCHOOL	92-04675 Tim Verwest	3 08,55	22-01-05	Schiedam
24	100m Vrijslag heren				
	100 VRIJ	90-03719 Silvan Biesheuvel	1 05,88	13-11-04	Vlaardingen
	100 VRIJ	92-01997 Boris Galjart	1 09,07	05-02-05	Rozenburg

Wijzigingen Voorbehouden

Zwemvereniging LAC te Rotterdam

Aangesloten bij ZRO en KNZB



Aan alle zwemmers die meegaan op trainingskamp,

Het is dan bijna zo ver, we gaan eindelijk op trainingsweekend. Op zaterdag 26 maart verzamelen we om 10.00 uur in de Van Maanenstraat voor het zwembad. We vertrekken om 10.15 uur richting Zeist, dus zorg dat je op tijd aanwezig bent, want klokslag 10.15 uur gaan we ook echt weg.

Op zondag 27 maart gaan we rond 16.00 uur weer richting Rotterdam.

Wat neem je mee:

- droge kleding (het is niet met zekerheid te zeggen dat we het droog houden dit weekend)
- nachtkleding
- gevulde toiletta's
- zwemkleding + voldoende badlakens (we zwemmen 3 keer)
- zwemtas
- evt. zaklamp
- evt. spelletjes
- evt. snoep (niet te veel, wij nemen ook snoep mee)
- lunchpakket voor de eerste dag (wij zorgen voor drinken)

Geld is niet nodig, er is daar geen winkel. Beddengoed is ook niet nodig, dat is daar aanwezig. Als er zwemmers zijn die medicijnen gebruiken dit graag vooraf bij Dick, Carlos, Jose, Helmi of Yvonne melden.

Mochten er nog vragen zijn kunt u zich wenden tot Yvonne van Haren, telefoon 010-4216230.

AUTOINDELING:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
DICK DE KORT	HELMI HANSMA	EUGENE ALBERS	HANANJA VAN DIJK MARTINE GALJART	RUUD TIMMERS	FAM. GRIBLING ROOBOL	ANDRE STROUGO	MENNO WIEGMINK	YVONNE VAN HAREN
Denise	Max	Kimberley	Boris	Liona	Sander	Stephanie	Femke	Pascal
Bianca	Jose	Ashley	Lawrence	Rianne	Caroline	Benethon	Silvan	heel veel boodschappen
Desiree	Nilce	Hassania	Claire	Robin	Eline	Tarik		
	Tim	Carlos			Koen			

Het adres is: Woudenbergseweg 56, 3707 HX Zeist. In het weekend zijn we eventueel mobiel bereikbaar op nummer 06-24780022 (alleen in noodgevallen).

We hopen dat dit weekend weer net zo gezellig word als de afgelopen 3 jaar.

Sommige van de deelnemers hebben nog niet betaald (€ 35,- p.p.), men dient dit zo snel mogelijk te doen bij Helmi of Yvonne, anders kan uw kind helaas niet mee.

Met vriendelijke groet,

Yvonne van Haren
010-4216230.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.

Maandag 21 maart 2005

TC secretariaat: Helmi Hansma
e-mail tc.secr@lac-rotterdam.nl

VERENIGINGSCOMPETITIE 19 MAART GORINCHEM

Vanwege het superdrukke zwemweekend een kort stukje, want de tijd is op. De ZRO-wedstrijd viel op door schitterende afwezigheid van onze gehele herenploeg. De schande werd gelukkig gered door onze jongens: **Robin, Tim, Lawrence en Sander Gribling** zwommen als laatste, oververmoeid door hun eigen afstanden daarvoor, de herenestafette 100 meter wissel, heel zwaar, in een tijd van 6.03.45. Gefeliciteerd jongens, de complimenten van heel LAC, want jullie zwommen nog 9 seconden onder de vervangende tijd die we anders gekregen hadden! En heren, dat mogen jullie je aantrekken, dat gaan we niet nog een keer zo doen natuurlijk.

En wat nog het allergenste was: Terwijl Sander nog aan het zwemmen was ging iedereen weg, zwemmers en zelfs de tijdwaarnemers, ook degene die Sanders keerpunt nog moest beoordelen! Top hoor Sander, dat je gewoon eerlijk bleef doorzwemmen en niet gesmokkeld hebt en top tijdwaarnemer Sjaak Roobol dat je als enige tot het einde bleef staan! Dan ben ik toch weer trots op onze LAC-ploeg, wij bleven allemaal tot het einde toe aanmoedigen en zo hoort dat ook.

Verder wil ik **Boris** nog even vermelden, die zijn tijd op de 200 vrij verbeterde van 2.36.05 naar 2.28.21, 8 seconden eraf en nog 2 seconden verwijderd van een NK limiet.

Kimberley deed dat ook, van 2.58.34 naar 2.48.32, 10 seconden eraf!

We zagen weer vele mooie PR's van **Liona, Whitney, Caroline, Max, Tarik, Stijn, Denise, Silvan, Tim, Robin, Lawrence, Sander, Denise, en Hassania.**

Eline en Ashley bleven daar ook dichtbij.

Heel goed gedaan weer allemaal!

Helmi Hansma

LIMIETWEDSTRIJD 20 MAART IN BODEGRAVEN

Met 7,5 LAC'ers naar de limietwedstrijd in Bodegraven.

Liona, Max, Boris, Silvan, TIM, Eline, Kimberley en Linda. Weer veel persoonlijke records, een paar clubrecords en een NK-limiet! Grootse prestaties van jullie allemaal met als klap op de vuurpijl het NK-limiet van **TIM** op de 100 meter schoolslag. Omdat het al zondagavond is wanneer ik dit schrijf en de deadline van de Duik nabij is laat ik dit schrijven bij weinig woorden. Maar zoals het bij een echte Rotterdamse vereniging hoort: geen woorden maar daden! En daden heb ik vanmiddag gezien!

Eric Janssen

CLUBRECORDS

Bijna teveel deze keer! Allereerst **Tim Verwest** op de 50 school, hij verbeterde zijn eigen clubrecord jongens 13 jaar van 39,86 van 4 december 2004 naar 39,00 op de ZRO-wedstrijd van 19 maart. De dag erna, op 20 maart, zwom hij het clubrecord op de 100 school: van 1.23.60 van Damir Frkovic uit 1986 nam **Tim** het over met 1.22.58 en dat is de **limiet voor het NK Junioren!** Daar bleef het niet bij, hij zwom ook nog het clubrecord op de 200 school: dat stond ook op naam van Damir Frkovic uit 1986 op 3.08.40 en **Tim** zette het op 3.05.28. Gefeliciteerd Tim, dit was voor jou een superweekend, dat kan niet meer stuk!

Kimberley Albers deed het ook weer: haar eigen clubrecord meisjes 13 jaar op de 100 rug verbeterde ze op 19 maart van 1.18.24 naar 1.17.52. De dag erna bij de limietwedstrijd verbeterde ze haar eigen clubrecord op de 200 vrij van 2.53.51 naar 2.49.10. Ook de 50 rug verbeterde ze minimaal, maar toch een clubrecord: van 35.25 naar 35.23!

Liona Timmers tenslotte pakte tijdens de limietwedstrijd ook het clubrecord op de 100 vlinder meisjes 11 jaar: het stond sinds 26-10-1995 op naam van Jolanda Hoepel met 1.36.60 en **Liona** zette het op 1.36.12. Heel erg gefeliciteerd allemaal!

DE MEDAILLES (ZRO 19 maart)

Kimberley Albers	100 rug	goud
Liona Timmers	50 rug	zilver
Tim Verwest	100 rug	zilver
Eline Roobol	200 vrij	zilver
Silvan Biesheuvel	50 school	brons
Max Spiering	50 rug	brons
Jongens junioren 2	4x50 vrij	zilver

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Komend weekend is het trainingsweekend. Op zaterdag 2 april de 4^e Speedowedstrijd in Schiedam, aanvang 16.00 uur, inzwemmen 15.30 uur.

Succes allemaal en veel plezier tijdens het trainingsweekend!

UITSLAG ZRO DEEL 4, 19-03-2005 TE GORINCHEM

<u>Programmanummer: 69 4x50m Vrijeslag estafette m. junioren 2</u>				50m	4x50m	
1	Hassania Bouladen, Caroline Gribling, Whitney Neerhout, Ashley Heemskerk	0.40.46	92-06606	0.39.09*	2.32.14	
<u>Programmanummer: 70 4x50m Vrijeslag estafette j. junioren 2</u>				50m	4x50m	
1	Tarik Faria, Tim Verwest, Lawrence Cross, Boris Galjart	0.36.19	93-04223		2.13.04	2e
<u>Programmanummer: 73 50m Rugslag m. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Liona Timmers	0.40.97	94-02662		0.40.60*	2e
2	Whitney Neerhout	0.48.26	93-04330		0.47.73*	
3	Caroline Gribling	0.51.97	93-05884		0.49.42*	
<u>Programmanummer: 74 50m Rugslag j. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Max Spiering	0.42.32	94-02131		0.41.19*	3e
2	Tarik Faria	0.44.25	93-04223		0.44.23*	
3	Stijn Bongertman	0.44.18	93-05193		0.44.99	
<u>Programmanummer: 75 50m Schoolslag m. jeugd 2 en later</u>					50m	
1	Denise de Kort	0.48.80	90-02092		0.49.90	
<u>Programmanummer: 76 50m Schoolslag j. junioren 4 en later</u>					50m	
1	Silvan Biesheuvel	0.39.85	90-03719		0.38.05*	3e
2	Tim Verwest	0.39.86	92-04675		0.39.00*	CR
<u>Programmanummer: 77 100m Schoolslag m. senioren 2 en later</u>				50m	100m	
1	Ashley Heemskerk	1.40.11	92-04026	0.46.77	1.40.52	
<u>Programmanummer: 78 100m Schoolslag j. jeugd 2 en later</u>				50m	100m	
1	Silvan Biesheuvel	1.27.29	90-03719	0.40.37	1.26.75*	
2	Robin de Vries	1.31.07	90-06167	0.41.47*	1.29.62*	
<u>Programmanummer: 79 100m Rugslag m. junioren 2 en later</u>				50m	100m	
1	Kimberley Albers	1.19.45	92-04102	0.36.84	1.17.52*	CR 1e
<u>Programmanummer: 80 100m Rugslag j. junioren 2 en later</u>				50m	100m	
1	Tim Verwest	1.20.69	92-04675	0.38.55	1.19.88*	2e
2	Boris Galjart	1.25.80	92-01997	0.42.79	1.27.32	
3	Lawrence Cross	1.33.23	92-00203	0.46.34	1.33.14*	
4	Sander Gribling	1.41.92	92-05311	BM 0.48.76	1.39.67*	
<u>Programmanummer: 81 50m Vrijeslag dames</u>					50m	
1	Eline Roobol	0.30.87	91-06414		0.30.87	
2	Denise de Kort	0.39.07	90-02092		0.38.89*	
<u>Programmanummer: 83 50m Vlinderslag m. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Liona Timmers	0.42.25	94-02662		0.41.37*	
2	Whitney Neerhout	0.46.69	93-04330		0.44.64*	
3	Caroline Gribling	0.57.32	93-05884		0.57.09*	
<u>Programmanummer: 84 50m Vlinderslag j. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Tarik Faria	0.42.62	93-04223		0.44.40	
2	Max Spiering	0.42.84	94-02131		0.44.45	
3	Stijn Bongertman		93-05193		0.59.02*	
<u>Programmanummer: 85 50m Vrijeslag m. senioren 2 en later</u>					50m	
1	Ashley Heemskerk	0.33.87	92-04026		0.34.54	
<u>Programmanummer: 86 50m Vrijeslag j. jeugd 2 en later</u>					50m	
1	Robin de Vries	0.33.70	90-06167		0.32.12*	
<u>Programmanummer: 87 200m Vrijeslag m. jeugd 2 en later</u>				50m	100m	200m
1	Eline Roobol	2.35.64	91-06414	0.35.67	1.14.93	2.36.08
2	Kimberley Albers	2.58.34	92-04102	0.36.01	1.19.13	2.48.32*
<u>Programmanummer: 88 200m Vrijeslag j. junioren 4 en later</u>				50m	100m	200m
1	Boris Galjart	2.36.05	92-01997	0.34.01	1.11.95	2.28.21*
2	Silvan Biesheuvel	2.37.51	90-03719	0.32.17	1.10.93	2.35.14*
3	Lawrence Cross		92-00203	0.39.75	1.26.36	2.58.21*
<u>Programmanummer: 89 4x100m Wisselslag estafette dames</u>				50m	100m	4x100m
1	Kimberley Albers, Hassania Bouladen, Eline Roobol, Denise de Kort	1.19.45			1.20.36	6.21.33
<u>Programmanummer: 90 4x100m Wisselslag estafette heren</u>				50m	100m	4x100m
1	Robin de Vries, Tim Verwest, Lawrence Cross, Sander Gribling	1.22.97	90-06167		1.21.08*	6.03.45

**UITSLAG LIMIETWEDSTRIJD
20-03-2005 TE BODEGRAVEN**

<u>Programmanummer: 1 400m Vrijeslag dames</u>			50m	100m	400m
1 Eline Roobol	6.02.33	91-06414			5.29.21*
<u>Programmanummer: 2 400m Vrijeslag heren</u>			50m	100m	400m
1 Boris Galjart	5.45.90	92-01997			5.16.73*
<u>Programmanummer: 4 100m Schoolslag heren</u>			50m		100m
1 Tim Verwest	1.25.82	92-04675			1.22.58*CR
<u>Programmanummer: 5 50m Rugslag dames</u>					50m
1 Kimberley Albers	0.35.25	92-04102			0.35.23*CR
<u>Programmanummer: 7 100m Vlinderslag m. minioren 6 en later</u>			50m		100m
1 Liona Timmers	1.48.08	94-02662			1.36.12*CR
<u>Programmanummer: 8 100m Schoolslag j. minioren 6 en later</u>			50m		100m
1 Max Spiering	1.36.15	94-02131			1.35.70*
<u>Programmanummer: 13 200m Rugslag dames</u>			50m	100m	200m
1 Kimberley Albers	2.53.51	92-04102			2.49.10*CR
<u>Programmanummer: 15 100m Rugslag m. minioren 6 en later</u>			50m		100m
1 Liona Timmers	1.28.70	94-02662			1.29.54
<u>Programmanummer: 16 100m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>			50m		100m
1 Max Spiering	1.19.44	94-02131			1.20.05
<u>Programmanummer: 19 50m Vrijeslag dames</u>					50m
1 Eline Roobol	0.30.87	91-06414			0.30.66*
<u>Programmanummer: 20 50m Vrijeslag heren</u>					50m
1 Silvan Biesheuvel	0.29.53	90-03719			0.29.26*
<u>Programmanummer: 22 200m Schoolslag heren</u>			50m	100m	200m
1 Tim Verwest	3.08.55	92-04675			3.05.28*CR
<u>Programmanummer: 24 100m Vrijeslag heren</u>			50m		100m
1 Silvan Biesheuvel	1.05.88	90-03719	0.31.28CR		1.07.03
2 Boris Galjart	1.09.07	92-01997	0.31.84CR		1.07.07*

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

**AANSCHRIJVING SPEEDO DEEL 4
ZATERDAG 2 APRIL 2005**

Zwembad : Groenoord, Prinses Beatrixlaan 2, 3121 JN, Schiedam
Aanvang : 16:00 / Inzwemmen : 15:30

Afschrijven uiterlijk maandag 28 maart 2005.

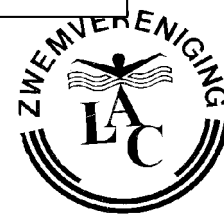
Boete voor te laat afschrijven: € 5,00 per start. E-mail afschrijvingen: tc.secr@lac-rotterdam.nl

1	100m Vrijeslag j. minioren 6	voorrunde	21	50m Vrijeslag j. minioren 3 / 4	instroom
93-04223	Tarik Faria	1 25,96 12-02-05 Rotterdam	96-01253	Tino Buitendijk	45,09 03-05-05 Rotterdam
2	100m Vrijeslag m. minioren 6	voorrunde	96-agv	Arda Kaya	49,90 19-02-05 Numansdorp
93-04330	Whitney Neerhout	1 29,96 03-05-05 Rotterdam	22	50m Vrijeslag m. minioren 3 / 4	instroom
93-05884	Caroline Gribling	1 30,46 03-05-05 Rotterdam	96-01936	Rianne Timmers	45,08 03-05-05 Rotterdam
3	100m Schoolslag j. minioren 3 / 4	voorrunde	96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	57,03 03-05-05 Rotterdam
4	100m Schoolslag m. minioren 3 / 4	voorrunde	23	50m Vrijeslag j. minioren 5	instroom
95-00760	Claire Galjart	1 53,97 03-05-05 Rotterdam	94-00811	Vincent Baas	40,75 16-10-04 Rotterdam
95-01938	Luanne Dors	1 57,14 11-12-04 Dordrecht	94-03209	Koen Roobol	41,62 12-02-05 Rotterdam
5	50m Vlinderslag j. minioren 5	voorrunde	24	50m Vrijeslag m. minioren 5	instroom
94-02131	Max Spiering	42,84 11-12-04 Dordrecht	94-04788	Tamara Broughton	52,23 27-11-04 Numansdorp
94-02129	Rashad Jarmohamed	48,35 11-12-04 Dordrecht	94-agv	Dorien van Mulligen	00,00
94-00811	Vincent Baas	50,33 19-02-05 Numansdorp	25	50m Vrijeslag j. minioren 6	instroom
6	50m Vlinderslag m. minioren 5	voorrunde	93-05193	Stijn Bongertman	43,37 12-02-05 Rotterdam
94-02662	Liona Timmers	41,37 19-03-05 Gorinchem	93-03297	Joey Post	45,32 27-11-04 Numansdorp
7	25m Vlinderslag minioren 1 / 2	instroom	93-05315	Samir Kaddem	48,02 12-02-05 Rotterdam
98-agv	Nilce Mendes Barbosa	31,00 12-02-05 Rotterdam	93-05483	Dalibor Vlaovic	57,91 03-05-05 Rotterdam
97-00494	Desiree de Koster	31,73 12-02-05 Rotterdam	26	50m Vrijeslag m. minioren 6	instroom
8	25m Vlinderslag j. minioren 3 / 4	instroom	93-05884	Caroline Gribling	40,13 11-12-04 Dordrecht
96-01253	Tino Buitendijk	27,85 11-12-04 Dordrecht	27	100m Rugslag j. minioren 6	voorrunde
96-agv	Arda Kaya	33,17 15-01-05 Rotterdam	93-04223	Tarik Faria	1 34,04 15-01-05 Rotterdam
9	25m Vlinderslag m. minioren 3 / 4	instroom	28	100m Rugslag m. minioren 6	voorrunde
96-01936	Rianne Timmers	24,96 15-01-05 Rotterdam	93-04330	Whitney Neerhout	1 46,98 15-01-05 Rotterdam
96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	29,24 15-01-05 Rotterdam	29	100m Vrijeslag j. minioren 3 / 4	voorrunde
10	25m Vlinderslag j. minioren 5	instroom	30	100m Vrijeslag m. minioren 3 / 4	voorrunde
94-03209	Koen Roobol	00,00	95-01938	Luanne Dors	1 38,96 03-05-05 Rotterdam
11	25m Vlinderslag m. minioren 5	instroom	95-00760	Claire Galjart	1 45,90 03-05-05 Rotterdam
94-04788	Tamara Broughton	30,25 11-12-04 Dordrecht			
94-agv	Dorien van Mulligen	00,00			
12	50m Vlinderslag j. minioren 6	instroom			
93-05193	Stijn Bongertman	59,02 19-03-05 Gorinchem			
93-05315	Samir Kaddem	1 01,19 19-02-05 Numansdorp			
93-05483	Dalibor Vlaovic	1 06,45 19-02-05 Numansdorp			
93-03297	Joey Post	00,00			
13	50m Vlinderslag m. minioren 6	instroom			
93-04330	Whitney Neerhout	44,64 19-03-05 Gorinchem			
93-05884	Caroline Gribling	57,09 19-03-05 Gorinchem			
14	200m Wisselslag j. minioren 6	voorrunde			
93-04223	Tarik Faria	3 27,84 12-02-05 Rotterdam			
15	200m Wisselslag m. minioren 6	voorrunde			
16	100m Wisselslag j. minioren 3 / 4	voorrunde			
17	100m Wisselslag m. minioren 3 / 4	voorrunde			
95-01938	Luanne Dors	1 53,22 11-12-04 Dordrecht			
95-00760	Claire Galjart	00,00			
18	100m Schoolslag j. minioren 5	voorrunde			
94-02131	Max Spiering	1 35,70 20-03-05 Bodegraven			
94-02129	Rashad Jarmohamed	1 57,18 11-12-04 Dordrecht			
19	100m Schoolslag m. minioren 5	voorrunde			
94-02662	Liona Timmers	1 44,67 03-05-05 Rotterdam			
20	25m Vrijeslag minioren 1 / 2	instroom			
98-agv	Nilce Mendes Barbosa	22,62 03-05-05 Rotterdam			
97-00494	Desiree de Koster	22,65 11-12-04 Dordrecht			

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.

DUIK

Het speelterrein



Maandag 28 maart 2005

TC secretariaat: Helmi Hansma

e-mail tc.secr@lac-rotterdam.nl

TRAININGSWEEKEND

Het trainingsweekend was heel gezellig, heel vermoeiend, veel gelachen, veel geleerd en weinig geslapen!

Ik wil **Yvonne van Haren** bedanken die het elk jaar weer mogelijk maakt dat alle kinderen op trainingskamp kunnen, ik heb nu van dichtbij meegemaakt hoeveel georganiseerd dat is. Dank je wel Yvonne!

Ook dank aan de trainers Eric, Carlos, Dick en Jose en aan Femke die de kinderen met al haar spelletjes het hele weekend heeft vermaakt.

Dan nu maar een paar foto's. De rest moeten jullie maar op de website bekijken!

Helmi Hansma.

NIEUWE BAANINDELING

De afgelopen weken hebben Carlos en ik goed nagedacht over de baanindeling met ingang van 4 april. Ik mag Rashad, Antoinette en Claire verwelkomen in baan 5. Lavina en Liona gaan baan 4 versterken en Boris en Tim mogen hun kunsten in baan 3 gaan vertonen. In de groepen van Carlos is zoveel veranderd dat ik daar niet alle namen van op ga noemen. In het overzicht dat eveneens bij deze Duik is gevoegd kunnen jullie zien in welke baan en op welk tijdstip jullie kunnen trainen.

Er is veel denkwerk voor nodig geweest om tot een goede baanindeling te komen. Zelf heb ik er voor gekozen om iedereen die in de banen 3,4 en 5 (de groepen 4,5 en 6) waren ingedeeld in deze banen te laten zwemmen. We zijn pas enkele weken met deze indeling aan het werk en ik vind het nog iets te vroeg om enkele zwemmers, die het niveau (nog) niet aankunnen, in groep 7 mee te laten zwemmen. Bij sommige zwemmers zie ik een goede ontwikkeling. Als zij zo doorgaan dan horen zij volgend seizoen zeker weer in de banen 3,4 en 5. Toch zijn er ook zwemmers die zullen moeten laten zien dat ook zij in deze banen thuishoren. Meer inzet, beter luisteren naar de trainers, op tijd beginnen met inzwemmen, minder kwebbelen. Het zijn zo maar een paar punten ter verbetering die mij zijn opgevallen de afgelopen tijd. Uiteraard geldt dit niet voor iedereen maar wie de schoen past

Veel succes de komende maanden,
Eric

BAANINDELING MAANDAG EN WOENSDAG

Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5
GROEP 1 1° drie kwartier	GROEP 3 1° drie kwartier	GROEP 6 1,5 uur	GROEP 5 1,5 uur	GROEP 4 1,5 uur
Boris Spiering Tino Buitendijk Sabrina Kaddem Hannah Kortman Benethon do Nascimento Isabella Douwes Shakira	Tamara Broughton Rianne Timmers Stijn Bongertman Luanne Dors Vincent Baas Bianca de Kort	Sander Korving Menno Wiegink Linda Janssen Eline Roobol Dwayne Helder Silvan Biesheuvel Boris Galjart Tim Verwest Inge Verton	Robin de Vries Kimberley Albers Ashley Heemskerk Lawrence Cross Max Spiering Sander Gribling Liona Timmers Lavina Jarmohamed Alexej Potapov	Tarik Faria Whitney Neerhout Caroline Gribling Koen Roobol Denise de Kort Rashad Jarmohamed Antoinette Baas Claire Galjart
GROEP 2 2° drie kwartier	GROEP 7 2° drie kwartier			
Stephanie Strougo Castelli Nilce Mendes Barbosa Younes El Arkoubi Samir Kaddem Joey Post Desiree de Koster	Redouan Louche Frank Platen Dorien van Mulligen Hannah Abbink Dalibor Vlaovic Arda Kaya Hassania Bouladen Marc Lampe Matthijs v/d Eijnden			

Voor de cursief gedrukte namen geldt dat zij alleen op maandag en woensdag trainen.
Voor de vrijdag geldt voor baan 1 en 2 de volgende indeling:

BAANINDELING VRIJDAG

Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5
DEEL GROEP 2, 3, 7 1 uur	DEEL GROEP 2, 3, 7 1 uur	GROEP 6 1,5 uur	GROEP 5 1,5 uur	GROEP 4 1,5 uur
Redouan Louche Dorien van Mulligen Hannah Abbink Nilce Mendes Barbosa Desiree de Koster Stephanie Strougo Castelli	Tamara Broughton Luanne Dors Vincent Baas Dalibor Vlaovic Arda Kaya Samir Kaddem Joey Post Hassania Bouladen	Sander Korving Menno Wiegink Linda Janssen Eline Roobol Dwayne Helder Silvan Biesheuvel Boris Galjart Tim Verwest	Robin de Vries Kimberley Albers Ashley Heemskerk Lawrence Cross Max Spiering Sander Gribling Liona Timmers Lavina Jarmohamed Alexej Potapov	Tarik Faria Whitney Neerhout Caroline Gribling Koen Roobol Denise de Kort Rashad Jarmohamed Antoinette Baas Claire Galjart

TRAINERSINDELING

	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5
Ma	Carlos Chavarro + Jose Rodrigues + Femke Wiegink		Martine Galjart + Wilma Timmers		
Wo	Jose Rodrigues + Margot Bouwman of Jacqueline Gribling		Eric Janssen + Dick de Kort + Inge Verton		
Vr	Femke Wiegink + Remco Wiegink		Dick de Kort + Hananja van Dijk		

Aanschrijving KNZB Verenigingscompetitie deel 5 zaterdag 9 april 2005

Zwembad : Charlois, Gooilandsingel 7 (bij Zuidplein), 3083 DP Rotterdam

Aanvang : 13:30 / Inzwemmen : 13:00

Af schrijven uiterlijk maandag 4 april 2005 bij: Helmi Hansma, tel:

Boete voor te laat af schrijven: € 5,00 per start. Email af schrijven: tc.secr@lac-rotterdam.nl

BALANGRIJKE WEDSTRIJD, AFZEGGEN IN PRINCIPE NIET MOGELIJK!

Nr	Afstan	Startnumme	Tijd	Datum	Plaats
1	4x50m Wisselslag estafette j. jeugd 2 en later				
1	50	RUG 90-03719	Silvan Biesheuvel	35,65	30-10-04 Alblasterdam
	50	SCHOOL 92-04675	Tim Verwest	39,00	19-03-05 Gorinchem
	50	VLINDER 92-01997	Boris Galjart	35,58	15-01-05 Rotterdam
	50	VRIJ 90-06167	Robin de Vries	32,12	19-03-05 Gorinchem
			2 22,35		
2	4x50m Vrijeslag estafette m. jeugd 2 en later				
1	50	VRIJ 91-06414	Eline Roobol	30,66	20-03-05 Bodegraven
	50	VRIJ 90-02092	Denise de Kort	38,89	19-03-05 Gorinchem
	50	VRIJ 92-04026	Ashley Heemskerck	34,54	19-03-05 Gorinchem
	50	VRIJ 92-04102	Kimberley Albers	33,05	04-12-04 Dordrecht
			2 17,14		
3	100m Wisselslag m./j. minioren 4 en later				
	100	WISSEL 95-01938	Luanne Dors	1 53,22	11-12-04 Dordrecht
	100	WISSEL 95-00760	Claire Galjart	2 07,22	27-03-04 Schiedam
4	50m Vlinderslag m. minioren 6 en later				
	50	VLINDER 94-02662	Liona Timmers	41,37	19-03-05 Gorinchem
	50	VLINDER 93-04330	Whitney Neerhout	44,64	19-03-05 Gorinchem
	50	VLINDER 93-05884	Caroline Gribling	57,09	19-03-05 Gorinchem
	50	VLINDER 94-agv	Dorien van Mulligen	00,00	
	50	VLINDER 94-04788	Tamara Broughton	00,00	
5	50m Vlinderslag j. minioren 6 en later				
	50	VLINDER 93-04223	Tarik Faria	42,62	19-02-05 Numandsdorp
	50	VLINDER 94-02131	Max Spiering	42,84	11-12-04 Dordrecht
	50	VLINDER 94-02129	Rashad Jarmohamed	48,35	11-12-04 Dordrecht
	50	VLINDER 94-00811	Vincent Baas	50,33	19-02-05 Numandsdorp
	50	VLINDER 93-03297	Joey Post	55,59	14-02-04 Numandsdorp
	50	VLINDER 93-05193	Stijn Bongertman	59,02	19-03-05 Gorinchem
	50	VLINDER 94-03209	Koen Roobol	59,72	11-12-04 Dordrecht
	50	VLINDER 93-05315	Samir Kaddem	1 01,19	19-02-05 Numandsdorp
	50	VLINDER 93-05483	Dalibor Vlaovic	1 06,45	19-02-05 Numandsdorp
6.1	100m Vrijeslag m. junioren 2 en later				
	100	VRIJ 92-05798	Lavina Jarmohamed	1 30,93	02-10-04 Rotterdam
	100	VRIJ 92-06606	Hassania Bouladen	1 34,40	12-02-05 Rotterdam
	100	VRIJ 92-agv	Hannah Abbink	00,00	
	100	VRIJ 92-agv	Antoinette Baag	00,00	
7,1	100m Vrijeslag j. junioren 2 en later				
	100	VRIJ 92-01997	Boris Galjart	1 07,07	20-03-05 Bodegraven
	100	VRIJ 92-00203	Lawrence Cross	1 18,16	12-02-05 Rotterdam
	100	VRIJ 92-05311	Sander Gribling	1 25,14	12-02-05 Rotterdam
8	100m Wisselslag m. jeugd 2 en later				
	100	WISSEL 92-04102	Kimberley Albers	1 23,78	12-03-05 Hardinxveld-Giessendam
	100	WISSEL 92-04026	Ashley Heemskerck	1 30,02	18-09-04 Vlaardingen
9	100m Wisselslag j. junioren 4 en later				
	100	WISSEL 90-03719	Silvan Biesheuvel	1 18,70	15-01-05 Rotterdam
	100	WISSEL 92-04675	Tim Verwest	1 23,09	13-11-04 Vlaardingen
10.1	50m Rugslag m. senioren 2 en later				
	50	RUG 90-02092	Denise de Kort	45,67	12-03-05 Hardinxveld-Giessendam
11.1	50m Rugslag j. jeugd 2 en later				
	50	RUG 90-06167	Robin de Vries	37,40	30-10-04 Alblasterdam
12	200m Wisselslag dames				
	200	WISSEL 91-06414	Eline Roobol	2 55,29	17-02-05 Nieuwerkerk

13	200m Wisselslag heren						
	200	WISSEL	86-01159	Dwayne Helder	2 33,69	05-03-05	Rotterdam
	200	WISSEL	85-02983	Menno Wiegink	2 33,70	03-04-04	Giessen
	200	WISSEL	73-00495	Sander Korving	2 40,65	15-04-00	Papendrecht
14	25m Schoolslag m./j. minioren 4 en later						
	25	SCHOOL	95-00760	Claire Galjart	23,80	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	25	SCHOOL	95-01938	Luanne Dors	25,09	05-02-05	Rozenburg
	25	SCHOOL	96-01936	Rianne Timmers	25,55	05-02-05	Rozenburg
	25	SCHOOL	96-01253	Tino Buitendijk	28,07	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	25	SCHOOL	96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	28,74	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	25	SCHOOL	96-agv	Arda Kaya	29,71	05-02-05	Rozenburg
15.1	50m Vrijeslag m. minioren 6 en later						
	50	VRIJ	94-02662	Liona Timmers	37,07	22-01-05	Schiedam
	50	VRIJ	93-05884	Caroline Gribling	40,13	11-12-04	Dordrecht
	50	VRIJ	93-04330	Whitney Neerhout	41,34	05-03-05	Rotterdam
	50	VRIJ	94-04788	Tamara Broughton	52,23	27-11-04	Numandsdorp
	50	VRIJ	94-agv	Dorien van Mulligen	00,00		
16.1	50m Vrijeslag j. minioren 6 en later						
	50	VRIJ	94-02131	Max Spiering	36,36	27-11-04	Numandsdorp
	50	VRIJ	93-04223	Tarik Faria	37,76	27-11-04	Numandsdorp
	50	VRIJ	94-00811	Vincent Baas	40,75	16-10-04	Rotterdam
	50	VRIJ	94-03209	Koen Roobol	41,62	12-02-05	Rotterdam
	50	VRIJ	93-05193	Stijn Bongertman	43,37	12-02-05	Rotterdam
	50	VRIJ	93-03297	Joey Post	45,32	27-11-04	Numandsdorp
	50	VRIJ	94-02129	Rashad Jarmohamed	47,25	05-03-05	Rotterdam
	50	VRIJ	93-05315	Samir Kaddem	48,02	12-02-05	Rotterdam
	50	VRIJ	93-05483	Dalibor Vlaovic	57,91	05-03-05	Rotterdam
17	50m Schoolslag m. junioren 2 en later						
	50	SCHOOL	92-05798	Lavina Jarmohamed	49,32	05-03-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	92-06606	Hassania Bouladen	54,58	12-02-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	92-agv	Hannah Abbink	00,00		
	50	SCHOOL	92-agv	Antoinette Baag	00,00		
18	50m Schoolslag j. junioren 2 en later						
	50	SCHOOL	92-04675	Tim Verwest	39,00	19-03-05	Gorinchem
	50	SCHOOL	92-00203	Lawrence Cross	46,97	19-02-05	Numandsdorp
	50	SCHOOL	92-05311	Sander Gribling	52,02	19-02-05	Numandsdorp
19.1	100m Rugslag m. jeugd 2 en later						
	100	RUG	92-04102	Kimberley Albers	1 17,52	19-03-05	Gorinchem
	100	RUG	92-04026	Ashley Heemskerk	1 30,63	05-03-05	Rotterdam
20.1	100m Rugslag j. junioren 4 en later						
	100	RUG	90-06167	Robin de Vries	1 21,08	19-03-05	Gorinchem
	100	RUG	90-03719	Silvan Biesheuvel	1 21,15	22-01-05	Schiedam
21	100m Vrijeslag m. senioren 2 en later						
	100	VRIJ	90-02092	Denise de Kort	1 23,48	18-09-04	Vlaardingen
22	100m Vrijeslag j. jeugd 2 en later						
	100	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	1 07,07	20-03-05	Bodegraven
23	50m Vrijeslag dames						
	50	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	30,66	20-03-05	Bodegraven
24	50m Vrijeslag heren						
	50	VRIJ	86-01159	Dwayne Helder	26,31	19-02-05	Numandsdorp
	50	VRIJ	85-02983	Menno Wiegink	28,49	19-02-05	Numandsdorp
	50	VRIJ	73-00495	Sander Korving	30,32	17-01-04	Rotterdam
25	4x50m Vrijeslag estafette j. junioren 2 en later						
1	50	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	31,40	15-01-05	Rotterdam
	50	VRIJ	92-05311	Sander Gribling	38,55	15-01-05	Rotterdam
	50	VRIJ	92-00203	Lawrence Cross	33,73	15-01-05	Rotterdam
	50	VRIJ	92-04675	Tim Verwest	31,80	15-01-05	Rotterdam
					2 15,48		
26	4x25m Schoolslag estafette m./j. minioren 4 en later				j-m-j-m		
1	25	SCHOOL	96-agv	Arda Kaya	29,71	05-02-05	Rozenburg
	25	SCHOOL	96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	28,74	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	25	SCHOOL	96-01253	Tino Buitendijk	28,07	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	25	SCHOOL	96-01936	Rianne Timmers	25,55	05-02-05	Rozenburg
					1 52,07		

27	8x50m Vrijeslag estafette Mix j-m mix leeftijd				jmjun2el/jjun4mjeu2el/jjeu2msen2el/		
1	50	VRIJ	93-04223	Tarik Faria	37,76	27-11-04	Numandsdorp
	50	VRIJ	92-05798	Lavina Jarmohamed	38,93	02-10-04	Rotterdam
	50	VRIJ	90-06167	Robin de Vries	32,12	19-03-05	Gorinchem
	50	VRIJ	92-04102	Kimberley Albers	33,05	04-12-04	Dordrecht
	50	VRIJ	90-03719	Silvan Biesheuvel	29,26	20-03-05	Bodegraven
	50	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	30,66	20-03-05	Bodegraven
	50	VRIJ	86-01159	Dwayne Helder	26,31	19-02-05	Numandsdorp
					3 48,09		

Wijzigingen Voorbehouden

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.