

Maandag 4 april 2005

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

SPEEDO 2 APRIL SCHIEDAM

Afgelopen zaterdag zwommen de kinderen de laatste Speedo-wedstrijd van dit seizoen. Vanaf nu is het afwachten wie er in de top 100 komt en wie de Speedo-finales mogen zwemmen begin juni!

We hebben weer een hele hoop medailles binnengehaald en we hadden ook weer een nieuwe zwemster: **Dorien** deed voor het eerst mee en deed dat prima. Op de 25 vlinder zwom ze een hele goede tijd en werd ze 4^e!

Onze jonge meisjes **Desiree** en **Nilce** deden het weer: Desiree won zilver op de 25 vrij en haalde 2 seconden van haar tijd af. Nilce had brons op de 25 vrij en de 25 vlinder met maar liefst 4 seconden van haar tijd.

Tino haalde ook weer medailles, twee keer zilver deze keer, op de 25 vlinder en 50 vrij met mooie verbeteringen van zijn tijd. **Arda** zwom mooi met hem mee, deze keer geen PR maar dat komt de volgende keer wel weer. **Vincent** dan, die was heel blij met zijn medaille op de 50 vrij! Goed gedaan hoor. Ook **Caroline** deed het heel goed, goud op de 50 vrij en 2 seconden van haar tijd af en ook 3 seconden eraf op de 100 vrij. **Claire** had een zwaar programma, maar ze deed het goed: 3 seconden eraf op de 100 school (zilver) voor het eerst de 100 wissel met een mooie tijd en dan nog de 100 vrij. Dan ben je wel moe.

Bij **Joey** ging het heel eventjes mis: hij vergiste zich in de slag en werd gedist. Maar hij zwom wel een hele mooie tijd, 0.50.28! En die telt wel. Op de 50 vrij maakte hij het weer goed en won brons. **Dalibor** won brons op de 50 vlinder, heel goed gedaan! Op de 50 vrij haalde hij nog 3 seconden van zijn tijd af.

Rianne won goud op de 25 vlinder en brons op de 50 vrij, ik mag zeker niet zeggen dat ze haar zus achterna gaat? Voor de laatste keer dan. **Stephanie** verbeterde haar tijd op de 25 vlinder en haalde op de 50 vrij er 6 seconden vanaf! Prima gedaan. **Tamara** deed dat ook, op de 25 vlinder met 3 seconden en op de 50 vrij met 4 seconden. Ook prima!

Liona werd heel mooi 1^e op de 100 school en 2^e op de 50 vlinder, helaas geen PR's maar ja, wat wil je zo vlak na een werkweek van school. En **Max**? Ook 1^e op de 100 school, maar ja, dat is hij wel aan ons verplicht natuurlijk, en ook 2^e op de 50 vlinder. En ook geen PR's deze keer. **Rashad** zwom ook al geen PR, maar won wel mooi brons op de 50 vlinder! **Tarik** tenslotte, PR op de 100 vrij, PR en brons op de 200 wissel, en nog eens brons op de 100 rug. Dat ging heel goed Tarik!

Als laatste: er zijn toch weer zwemmers geweest die zonder afzeggen niet op kwamen dagen. Heel vervelend tijdens de wedstrijd (je wordt steeds omgeroepen) en het kost je bovendien een boete! Altijd afzeggen dus als je niet komt.

DE MEDAILLES

Liona Timmers	100 school	goud
	50 vlinder	zilver
Max Spiering	100 school	goud
	50 vlinder	zilver
Rianne Timmers	25 vlinder	goud
	50 vrij	brons
Vincent Baas	50 vrij	goud
Caroline Gribling	50 vrij	goud
Tino Buitendijk	25 vlinder	zilver
	50 vrij	zilver
Claire Galjart	100 school	zilver
Desiree de Koster	25 vrij	zilver
Nilce Mendes Barbosa	25 vlinder	brons
	25 vrij	brons
Tarik Faria	200 wissel	brons
	100 rug	brons
Rashad Jarmohamed	50 vlinder	brons
Dalibor Vlaovic	50 vlinder	brons
Joey Post	50 vrij	brons

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Voor sommige al eerder uitgenodigde zwemmers zijn er donderdag 9 april weer clubkampioenschappen bij Barracuda in Nieuwerkerk, de club van ons halve LAC-ertje Linda Janssen. Want een beetje van ons is ze toch wel!
Zaterdag 9 april zwemmen we de laatste KNZB verenigingscompetitie wedstrijd in zwembad Charlois op Zuidplein. Dat is een belangrijke wedstrijd, dus niet afzeggen! Inzwemmen 13.00 uur, wedstrijd 13.30 uur.
Op zaterdag 16 april dan de laatste ZRO-wedstrijd. Ook daarvoor niet afzeggen graag. Deze vindt plaats in Zwijndrecht, inzwemmen 12.30 uur, aanvang 13.00 uur.

ALVAST VOOR VOLGEND SEIZOEN

Voor jullie ouders: LAC kan weer heel goed nieuwe tijdwaarnemers gebruiken, je weet wel, de klokkers die bij de wedstrijden met hun stopwatch jullie tijden opnemen. De cursus daarvoor start na de zomervakantie, dus por je ouders alvast even op, dan zal Anja van der Kruk (de moeder van Silvan) daar binnenkort op terugkomen. De cursus kost niet veel tijd!
Verder kunnen we nog altijd goed hulpouders gebruiken om te helpen tijdens de wedstrijden die we zelf organiseren. Ook daarvoor kun je bij Anja terecht.

Helmi Hansma

UITSLAG SPEEDO DEEL 4, 02-04-2005 TE SCHIEDAM

<u>Programmanummer: 1 100m Vrijeslag j. minioren 6</u>				50m	100m	
1	Tarik Faria	1.25.96	93-04223	0.37.65	1.24.21*	
<u>Programmanummer: 2 100m Vrijeslag m. minioren 6</u>				50m	100m	
1	Caroline Gribling	1.30.46	93-05884	0.40.61	1.27.34*	
<u>Programmanummer: 4 100m Schoolslag m. minioren 3 / 4</u>				50m	100m	
1	Claire Galjart	1.53.97	95-00760	0.52.64	1.50.76*	2e
<u>Programmanummer: 5 50m Vlinderslag j. minioren 5</u>					50m	
1	Max Spiering	0.42.84	94-02131		0.44.50	2e
2	Rashad Jarmohamed	0.48.35	94-02129		0.50.38	3e
3	Vincent Baas	0.50.33	94-00811		0.51.80	
<u>Programmanummer: 6 50m Vlinderslag m. minioren 5</u>					50m	
1	Liona Timmers	0.41.37	94-02662		0.42.94	2e
<u>Programmanummer: 7 25m Vlinderslag minioren 1 / 2</u>					25m	
1	Nilce Mendes Barbosa	0.31.00	98-00214		0.26.96*	3e
2	Desiree de Koster	0.31.73	97-00494		0.27.21*	
<u>Programmanummer: 8 25m Vlinderslag j. minioren 3 / 4</u>					25m	
1	Tino Buitendijk	0.27.85	96-01253		0.25.58*	2e
2	Arda Kaya	0.33.17	96-01255		0.37.49	
<u>Programmanummer: 9 25m Vlinderslag m. minioren 3 / 4</u>					25m	
1	Rianne Timmers	0.24.96	96-01936		0.24.91*	1e
2	Stephanie Strougo Castelli	0.29.24	96-02236		0.28.89*	
<u>Programmanummer: 11 25m Vlinderslag m. minioren 5</u>					25m	
1	Dorien van Mulligen		94-mul		0.24.04*	
2	Tamara Broughton	0.30.25	94-04788		0.27.45*	
<u>Programmanummer: 12 50m Vlinderslag j. minioren 6</u>					50m	
1	Joey Post		93-03297		0.50.28*	AE
2	Dalibor Vlaovic	1.06.45	93-05483		1.10.92	3e
<u>Programmanummer: 13 50m Vlinderslag m. minioren 6</u>					50m	
1	Caroline Gribling	0.57.09	93-05884		0.58.96	
<u>Programmanummer: 14 200m Wisselslag j. minioren 6</u>				50m	200m	
1	Tarik Faria	3.27.84	93-04223	0.49.21	3.25.88*	3e
<u>Programmanummer: 17 100m Wisselslag m. minioren 3 / 4</u>					100m	
1	Claire Galjart		95-00760		1.48.82*	
<u>Programmanummer: 18 100m Schoolslag j. minioren 5</u>				50m	100m	
1	Max Spiering	1.35.70	94-02131	0.45.99	1.37.05	1e
2	Rashad Jarmohamed	1.57.18	94-02129	0.58.39	2.01.29	
<u>Programmanummer: 19 100m Schoolslag m. minioren 5</u>				50m	100m	
1	Liona Timmers	1.44.67	94-02662	0.50.12	1.45.96	1e
<u>Programmanummer: 20 25m Vrijeslag minioren 1 / 2</u>					25m	
1	Desiree de Koster	0.22.65	97-00494		0.20.78*	2e
2	Nilce Mendes Barbosa	0.22.62	98-00214		0.22.07*	3e
<u>Programmanummer: 21 50m Vrijeslag j. minioren 3 / 4</u>					50m	
1	Tino Buitendijk	0.45.09	96-01253		0.44.84*	2e
2	Arda Kaya	0.49.90	96-01255		0.51.00	
<u>Programmanummer: 22 50m Vrijeslag m. minioren 3 / 4</u>					50m	
1	Rianne Timmers	0.45.08	96-01936		0.47.58	3e
2	Stephanie Strougo Castelli	0.57.03	96-02236		0.51.97*	
<u>Programmanummer: 23 50m Vrijeslag j. minioren 5</u>					50m	
1	Vincent Baas	0.40.75	94-00811		0.40.02	1e
<u>Programmanummer: 24 50m Vrijeslag m. minioren 5</u>					50m	
1	Tamara Broughton	0.52.23	94-04788		0.48.49*	
2	Dorien van Mulligen		94-mul		0.48.59*	
<u>Programmanummer: 25 50m Vrijeslag j. minioren 6</u>					50m	
1	Joey Post	0.45.32	93-03297		0.45.50	3e
2	Dalibor Vlaovic	0.57.91	93-05483		0.54.35*	
<u>Programmanummer: 26 50m Vrijeslag m. minioren 6</u>					50m	
1	Caroline Gribling	0.40.13	93-05884		0.38.87*	1e
<u>Programmanummer: 27 100m Rugslag j. minioren 6</u>				50m	100m	
1	Tarik Faria	1.34.04	93-04223	0.46.52	1.34.81	3e
<u>Programmanummer: 30 100m Vrijeslag m. minioren 3 / 4</u>				50m	100m	
1	Claire Galjart	1.45.90	95-00760	0.51.68	1.48.25	

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

AE : Aangegeven zwemslag niet uitgevoerd (meer dan twee slagen geen tijd noteren).

**AANSCHRIJVING ZRO C DEEL 5
ZATERDAG 16 APRIL 2005**

Zwembad : De Hoge Devel, Parklaan 3, 3335 LM, Zwijndrecht
Aanvang : 13:00 / Inzwemmen : 12:30

Af schrijven uiterlijk maandag 11 april 2005.

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

91	4x50m Wisselslag m./j. minioren 6							
1	94-02662 Liona Timmers	40,60	19-03-05	Gorinchem				
	94-02131 Max Spiering	44,55	08-01-05	Schiedam				
	93-04330 Whitney Neerhout	44,64	19-03-05	Gorinchem				
	93-04223 Tarik Faria	36,19	08-01-05	Schiedam				
		2 45,98						
92	8x50m Wisselslag d/h							
1	92-04102 Kimberley Albers	35,23	20-03-05	Bodegraven				
	86-01159 Dwayne Helder	29,73						
	92-04026 Ashley Heemskerk	45,87						
	85-02983 Menno Wiegink	33,75						
	91-06414 Eline Roobol	37,26						
	92-01997 Boris Galjart	34,58						
	90-02092 Denise de Kort	38,89						
	73-00495 Sander Korving	30,32						
		4 45,63						
93	50m Rugslag m. jeugd 2 en later							
	92-05798 Lavina Jarmohamed	44,23	12-03-05	Hardinxveld-Gi				
	93-05884 Caroline Gribling	49,42	19-03-05	Gorinchem				
	92-06606 Hassania Bouladen	50,59	16-10-04	Rotterdam				
94	50m Rugslag j. junioren 4 en later							
	90-03719 Silvan Biesheuvel	35,65	30-10-04	Alblasserdam				
	92-00203 Lawrence Cross	40,54	12-03-05	Hardinxveld-Gi				
95	100m Vlinderslag m. senioren 2 en							
96	100m Vlinderslag j. jeugd 2 en later							
	90-06167 Robin de Vries	1 29,97	05-02-05	Rozenburg				
	89-04657 Alexej Potapov	1 51,88	22-02-03	Rotterdam				
97	200m Vrijeslag m. junioren 2 en							
	91-06414 Eline Roobol	2 35,64	27-11-04	Numansdorp				
	92-05798 Lavina Jarmohamed	00,00						
98	200m Vrijeslag j. junioren 2 en							
	92-01997 Boris Galjart	2 28,21	19-03-05	Gorinchem				
	92-04675 Tim Verwest	2 53,05	13-03-04	Giessen				
99	100m Rugslag dames							
	92-04102 Kimberley Albers	1 17,52	19-03-05	Gorinchem				
100	100m Rugslag heren							
	86-01159 Dwayne Helder	1 05,53	15-01-05	Rotterdam				
	73-00495 Sander Korving	1 20,27	11-03-00	Oud-Beijerland				
	85-02983 Menno Wiegink	1 21,37	27-11-04	Numansdorp				
101	100m Wisselslag m. minioren 6 en							
	94-02662 Liona Timmers	1 33,85	27-11-04	Numansdorp				
	93-04330 Whitney Neerhout	1 45,24	16-10-04	Rotterdam				
	93-05884 Caroline Gribling	1 50,46	11-12-04	Dordrecht				
102	100m Wisselslag j. minioren 6 en							
	94-02131 Max Spiering	1 29,43	27-11-04	Numansdorp				
	93-04223 Tarik Faria	1 39,94	20-11-04	Dordrecht				
	94-02129 Rashad Jarmohamed	1 47,73	27-11-04	Numansdorp				
103	100m Rugslag m. senioren 2 en							
	91-06414 Eline Roobol	1 21,14	17-02-05	Nieuwerkerk				
104	100m Rugslag j. jeugd 2 en later							
	92-04675 Tim Verwest	1 19,88	19-03-05	Gorinchem				
	90-06167 Robin de Vries	1 21,08	19-03-05	Gorinchem				
105	50m Schoolslag dames							
106	50m Schoolslag heren							
	85-02983 Menno Wiegink	33,75	02-10-04	Rotterdam				
	86-01159 Dwayne Helder	33,75	02-10-04	Rotterdam				
	73-00495 Sander Korving	38,11	15-01-05	Rotterdam				
107	100m Schoolslag m. jeugd 2 en							
	92-04026 Ashley Heemskerk	1 40,25	12-02-05	Rotterdam				
	90-02092 Denise de Kort	1 48,23	24-01-04	Rozenburg				
108	100m Schoolslag j. junioren 4 en							
	92-04675 Tim Verwest	1 22,58	20-03-05	Bodegraven				
	90-03719 Silvan Biesheuvel	1 26,75	19-03-05	Gorinchem				
	89-04657 Alexej Potapov	1 32,68	02-10-04	Rotterdam				
109	50m Rugslag m. junioren 2 en later							
	92-04102 Kimberley Albers	35,23	20-03-05	Bodegraven				
	92-06606 Hassania Bouladen	50,59	16-10-04	Rotterdam				
110	50m Rugslag j. junioren 2 en later							
	92-00203 Lawrence Cross	40,54	12-03-05	Hardinxveld-Gi				
	92-01997 Boris Galjart	40,60	12-03-05	Hardinxveld-Gi				
111	4x50m Vrijeslag m./j. minioren 6 en							
1	94-02662 Liona Timmers	36,10	08-01-05	Schiedam				
	94-02131 Max Spiering	35,77	08-01-05	Schiedam				
	93-04223 Tarik Faria	36,19	08-01-05	Schiedam				
	93-05884 Caroline Gribling	38,87	02-04-05	Schiedam				
		2 26,93						
112	8x50m Vrijeslag dames/heren							
1	91-06414 Eline Roobol	30,66	20-03-05	Bodegraven				
	86-01159 Dwayne Helder	25,77	08-01-05	Schiedam				
	92-04102 Kimberley Albers	33,05	04-12-04	Dordrecht				
	85-02983 Menno Wiegink	28,49	19-02-05	Numansdorp				
	92-04026 Ashley Heemskerk	34,54	19-03-05	Gorinchem				
	73-00495 Sander Korving	30,32	17-01-04	Rotterdam				
	90-02092 Denise de Kort	38,89	19-03-05	Gorinchem				
	90-03719 Silvan Biesheuvel	29,26	20-03-05	Bodegraven				
		4 10,98						

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 11 april 2005

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

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN BARRACUDA 7 APRIL

LAC-zwimmers stunten weer in Nieuwerkerk a/d IJssel.

Op donderdagavond 7 april was het weer zo ver. LAC mocht weer met een aantal zwimmers meedoen aan de clubkampioenschappen van Barracuda. En dat hebben ze geweten daar. Silvan, Eline, Boris, Tim, Linda, Max, Liona, Kimberley, Sander, Claire en Rianne waren onze troeven. Er zijn weer veel p.r.'s gezwommen. En als het geen p.r. was dan was het vaak toch een mooie tijd. Dit geldt ook voor Liona. Zij zwom dan wel boven haar oude tijden maar als we er rekening mee houden dat zij wat ziekjes is geweest dan zijn het juist weer hele goede tijden. Ik weet zeker dat ze de volgende keer weer voor verrassingen gaat zorgen. En weten jullie wat ik zo leuk vind? Ik hoorde sommige trainers van Barracuda zeggen dat wij erg veel talentjes hebben. Maar dat wist ik zelf al veel eerder!
Eric

KNZB-COMPETITIE 9 APRIL ROTTERDAM

Het is **ELINE** eindelijk gelukt, ze heeft de NK-limiet op de 50 vrij gezwommen! Op de estafette lukte het net niet, maar daarna zwom ze een formidabele 30,41 en dat is 'm!!! Heel erg gefeliciteerd Eline, we zijn heel benieuwd hoe je het gaat doen op de Nationale Kampioenschappen Sprint.

Boris probeerde het op de 100 vrij, en hij zwom 2x 1.07, dat was ook zijn PR, dat vind ik echt heel knap. Het is nog geen 1.05,7 maar wie weet, er komen nog kansen.

Antoinette en **Hannah** zwommen hun eerste wedstrijd vandaag, dat ging heel goed. Hannah pakte iedereen in op de 50 school en eindigde als eerste van de LAC-meiden. Ook Antoinette zwom prima mee met de andere meiden. **Dorien** verbeterde haar vorige week gezwommen tijd op de 50 vrij alweer met een seconde. **Claire** deed het gewoon goed, haar 100 wissel had ze vorige week al verbeterd en nu zwom ze dezelfde tijd. **Liona** was nog een beetje ziek maar won toch 2x brons. **Caroline** zwom 2 mooie PR's, net zoals **Tamara**, vooral die laatste op de 50 vrij.

Max won goud en zilver, de laatste in de B-tijd op de 50 vrij waar hij een mooi PR zwom onder de 35 seconden. **Vincent**, **Koen**, **Stijn**, **Joey**, **Rashad** en **Dalibor** zwommen allemaal PR's op de 50 vrij en/of de 50 vlinder. En nu ging het wel goed **Joey**, een nog beter PR dan vorige week op de vlinder! **Tarik** won zilver op de 50 vlinder en een mini-PR op de 50 vrij.

Lavina en **Hassania**, mooie PR's op de 100 vrij en Hassania ook nog op de 50 school. **Ashley** had ook zeker haar dag, ze zwom twee PR's, op de 100 wissel en de 100 rug.

Kimberley geen PR's vandaag, maar dat had ze op 7 april al gedaan op de 100 wissel.

Lawrence ging heel goed op de 100 vrij, 3 seconden eraf, prima! **Sander Gribling** haalde er 5 seconden af, en ook nog 3 op de 50 school, heel goed.

Silvan zwom ongemerkt een PR op de 50 rug, dat deed hij als startzwemmer op de estafette. Op de 100 wissel gingen

er ook nog even 2 seconden af en op de 100 rug ook nog een! En het was op 7 april al zo goed gegaan. Dat gold ook voor **Tim**, op de 100 wissel van 1.23 naar 1.19 (7 april) en nu naar 1.17. En hebben jullie die geweldige tijden van **Silvan**, **Tim** en **Boris** op de 100 vlinder van 7 april al gezien?

Robin zwom twee mini-PR's op de 50 rug en 100 rug, altijd goed! **Denise** zwom ook een mooi PR op de 50 rug, 1 seconde eraf. De HEREN waren er deze keer wel. Dat was meteen te merken, die gingen heel goed. **Menno** pakte brons op de 200 wissel, **Dwayne** goud op de 50 vrij en **Sander Korving** bewees meteen dat zijn tijd op de 50 vrij echt niet klopte. Goed dat je er weer was, Sander.

Rianne en **Arda** zwommen maar een afstand maar mochten gelukkig nog een estafette op het eind. Helaas moest die buiten mededinging omdat Tino er niet was en verder alle jongens te oud waren voor deze estafette! **Stijn** zwom mee. Op de **estafette** 4x50 vrij zwommen Boris, Sander, Lawrence en Tim naar een mooie eerste plaats. Goed team jongens!

Op de **estafette** 8x50 vrij mix kwamen we er gelukkig op tijd achter dat we een zwemmer te weinig hadden opgegeven. Ashley werd toegevoegd en dat had als resultaat dat de ploeg heel mooi derde werd. Goed gedaan!

DE MEDAILLES

Max Spiering	50 vlinder	goud
	50 vrij	zilver
Dwayne Helder	50 vrij	goud
Tarik Faria	50 vlinder	zilver
Tim Verwest	50 school	zilver
Kimberley Albers	100 rug	zilver
Eline Roobol	50 vrij	zilver
Liona Timmers	50 vlinder	brons
	50 vrij	brons
Menno Wiegink	200 wissel	brons
Claire Galjart	25 school	brons
Estafette j. junioren 2	4x50 vrij	goud
Estafette mix	8x50 vrij	brons

MEDEDELING

Voor de wedstrijd van afgelopen zaterdag merkte de ploegleiding dat veel kinderen zich niet bij hen zijn komen melden voor ze gingen inzwemmen. Doe dat altijd, want als jullie in het water liggen zijn jullie niet meer te herkennen voor de ploegleiding. En zij moeten echt van tevoren weten of je er bent! Dus zo gauw je binnenkomt, eerst naar de ploegleider om je te melden, dan pas inzwemmen.

OPROEP

Kunnen jullie mij laten weten of je met vakantie bent op 7 en/of 14 mei en dus niet naar de wedstrijd komt? Dan houden we daar rekening mee met de opstelling.

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Op zaterdag 16 april de laatste ZRO-wedstrijd. Daarvoor niet afzeggen graag. Deze vindt plaats in Zwijndrecht, inzwemmen 12.30 uur, aanvang 13.00 uur. Daarna op 23 april de driekamp op E-niveau in Alblisserdam, inzwemmen 13.30 uur, aanvang 14.00 uur.

DUIK

www.lac-rotterdam.nl



**Uitslag Clubkampioenschappen Barracuda deel 3
07-04-2005 te Nieuwerkerk**

<u>Programmanummer: 25 50m Schoolslag minioren 3 en later</u>				50m	
1	Rianne Timmers	0.56.42	96-01936	0.56.87	SK
<u>Programmanummer: 26 100m Schoolslag m. minioren 6 en later</u>				50m	100m
1	Liona Timmers	1.42.10	94-02662	0.50.76	1.46.38
2	Claire Galjart	1.53.97	95-00760	0.53.86	1.52.58
<u>Programmanummer: 27 100m Schoolslag j. minioren 6 en later</u>				50m	100m
1	Max Spiering	1.35.70	94-02131	0.46.76	1.37.32
<u>Programmanummer: 28 100m Vlinderslag dames</u>				50m	100m
1	Eline Roobol	1.30.08	91-06414	0.39.86	1.27.13*
<u>Programmanummer: 29 100m Vlinderslag heren</u>				50m	100m
1	Boris Galjart	1.23.57	92-01997	0.36.69	1.17.69*
2	Tim Verwest	1.49.37	92-04675	0.39.86	1.30.32*
3	Silvan Biesheuvel	1.59.20	90-03719	0.38.82	1.30.55*
4	Sander Gribling		92-05311	0.50.58	1.50.61*
<u>Programmanummer: 30a 50m Vrijeslag minioren 3 en later</u>				50m	
1	Rianne Timmers	0.45.08	96-01936	0.44.11*	
<u>Programmanummer: 31 100m Vlinderslag m. minioren 6 en later</u>				50m	100m
1	Liona Timmers	1.36.12	94-02662	0.48.61	1.46.33
2	Claire Galjart		95-00760	0.56.85	2.01.03*
<u>Programmanummer: 32 100m Vlinderslag j. minioren 6 en later</u>				50m	100m
1	Max Spiering		94-02131	0.48.42	1.42.64*
<u>Programmanummer: 33 100m Wisselslag dames</u>				50m	100m
1	Eline Roobol	1.25.52	91-06414		1.19.59*
2	Kimberley Albers	1.26.48	92-04102		1.20.54*
<u>Programmanummer: 34 100m Wisselslag heren</u>				50m	100m
1	Silvan Biesheuvel	1.18.70	90-03719		1.18.47*
2	Tim Verwest	1.23.09	92-04675		1.19.09*
3	Boris Galjart	1.24.07	92-01997		1.19.41*
4	Sander Gribling	1.40.31	92-05311		1.35.77*

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

SK : Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.

VC : Armen niet over het water naar voren gebracht.

**UITSLAG KNZB VERENIGINGSCOMPETITIE DEEL 5
09-04-2005 TE 3083 DP ROTTERDAM**

<u>Programmanummer: 1 4x50m Wisselslag estafette j. jeugd 2 en</u>			50m	4x50m	
1	0.35.65	90-03719	0.35.09*	2.22.32	
Silvan Biesheuvel, Tim Verwest, Boris Galjart, Robin de Vries					
<u>Programmanummer: 2 4x50m Vrijeslag estafette m. jeugd 2 en</u>			50m	4x50m	
1	0.30.66	91-06414	0.30.58*	2.13.99	EA
Eline Roobol, Denise de Kort, Ashley Heemskerk, Kimberley Albers					
<u>Programmanummer: 3 100m Wisselslag m./j. minioren 4 en</u>				100m	
1	Claire Galjart	2.07.22	95-00760	1.48.68	
<u>Programmanummer: 4 50m Vlinderslag m. minioren 6 en later</u>				50m	
1	Liona Timmers	0.41.37	94-02662	0.43.74	3e
2	Caroline Gribling	0.57.09	93-05884	0.56.05*	
3	Dorien van Mulligen		94-mul	1.01.35*	
4	Tamara Broughton		94-04788	1.07.97*	
<u>Programmanummer: 5 50m Vlinderslag j. minioren 6 en later</u>				50m	
1	Max Spiering	0.42.84	94-02131	0.43.72	1e
2	Tarik Faria	0.42.62	93-04223	0.44.24	2e
3	Vincent Baas	0.50.33	94-00811	0.49.11*	
4	Joey Post	0.55.59	93-03297	0.49.15*	
5	Rashad Jarmohamed	0.48.35	94-02129	0.49.17	
6	Stijn Bongertman	0.59.02	93-05193	0.56.79*	
7	Koen Roobol	0.59.72	94-03209	0.57.61*	
8	Dalibor Vlaovic	1.06.45	93-05483	1.07.78	
<u>Programmanummer: 6.1 100m Vrijeslag m. junioren 2 en later</u>			50m	100m	
1	Lavina Jarmohamed	1.30.93	92-05798	1.29.32*	
2	Hassania Bouladen	1.34.40	92-06606	1.33.08*	
3	Antoinette Baag		92-baa	1.37.07*	
4	Hannah Abbink		92-abb	1.48.59*	
<u>Programmanummer: 7.1 100m Vrijeslag j. junioren 2 en later</u>			50m	100m	
1	Boris Galjart	1.07.07	92-01997	1.07.19	
2	Lawrence Cross	1.18.16	92-00203	1.15.37*	
3	Sander Gribling	1.25.14	92-05311	1.20.34*	
<u>Programmanummer: 8 100m Wisselslag m. jeugd 2 en later</u>				100m	
1	Kimberley Albers	1.23.78	92-04102	1.23.94	
2	Ashley Heemskerk	1.30.02	92-04026	1.26.74*	
<u>Programmanummer: 9 100m Wisselslag j. junioren 4 en later</u>				100m	
1	Silvan Biesheuvel	1.18.70	90-03719	1.16.50*	
2	Tim Verwest	1.23.09	92-04675	1.17.80*	
<u>Programmanummer: 10.1 50m Rugslag m. senioren 2 en later</u>				50m	
1	Denise de Kort	0.45.67	90-02092	0.44.50	
<u>Programmanummer: 11.1 50m Rugslag j. jeugd 2 en later</u>				50m	
1	Robin de Vries	0.37.40	90-06167	0.37.15*	
<u>Programmanummer: 12 200m Wisselslag dames</u>			50m	200m	
1	Eline Roobol	2.55.29	91-06414	0.41.23	2.59.11
<u>Programmanummer: 13 200m Wisselslag heren</u>			50m	200m	
1	Menno Wiegink	2.33.70	85-02983	0.33.65	2.35.84
2	Dwayne Helder	2.33.69	86-01159	0.31.73	2.40.39
3	Sander Korving	2.40.65	73-00495	0.37.02	2.43.11
<u>Programmanummer: 14 25m Schoolslag m./j. minioren 4 en</u>				25m	
1	Claire Galjart	0.23.80	95-00760	0.23.76	3e
2	Rianne Timmers	0.25.55	96-01936	0.25.89	
3	Arda Kaya	0.29.71	96-01255	0.29.28	
<u>Programmanummer: 15.1 50m Vrijeslag m. minioren 6 en later</u>				50m	
1	Liona Timmers	0.37.07	94-02662	0.37.14	3e
2	Caroline Gribling	0.40.13	93-05884	0.38.57*	
3	Tamara Broughton	0.52.23	94-04788	0.47.37*	
4	Dorien van Mulligen		94-mul	0.48.00*	

<u>Programmanummer: 16.1 50m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>				50m
1	Max Spiering	0.36.36	94-02131	0.34.99*B tijd 2e
2	Tarik Faria	0.37.76	93-04223	0.37.58
3	Vincent Baas	0.40.75	94-00811	0.39.50*
4	Koen Roobol	0.41.62	94-03209	0.40.65*
5	Stijn Bongertman	0.43.37	93-05193	0.42.86*
6	Joey Post	0.45.32	93-03297	0.43.48*
7	Rashad Jarmohamed	0.47.25	94-02129	0.45.46*
8	Dalibor Vlaovic	0.57.91	93-05483	0.53.75*

<u>Programmanummer: 17 50m Schoolslag m. junioren 2 en later</u>				50m
1	Hannah Abbink		92-abb	0.49.10*
2	Lavina Jarmohamed	0.49.32	92-05798	0.51.24
3	Antoinette Baag		92-baa	0.52.04*
4	Hassania Bouladen	0.54.58	92-06606	0.52.14*

<u>Programmanummer: 18 50m Schoolslag j. junioren 2 en later</u>				50m
1	Tim Verwest	0.39.00	92-04675	0.39.48 2e
2	Lawrence Cross	0.46.97	92-00203	0.47.29
3	Sander Gribling	0.52.02	92-05311	0.49.46*

<u>Programmanummer: 19.1 100m Rugslag m. jeugd 2 en later</u>				50m	100m
1	Kimberley Albers	1.17.52	92-04102		1.19.63 2e
2	Ashley Heemskerk	1.30.63	92-04026		1.30.59*

<u>Programmanummer: 20.1 100m Rugslag j. junioren 4 en later</u>				50m	100m
1	Silvan Biesheuvel	1.21.15	90-03719		1.20.57*
2	Robin de Vries	1.21.08	90-06167		1.21.07*

<u>Programmanummer: 21 100m Vrijeslag m. senioren 2 en later</u>				50m	100m
1	Denise de Kort	1.23.48	90-02092		1.24.74

<u>Programmanummer: 22 100m Vrijeslag j. jeugd 2 en later</u>				50m	100m
1	Boris Galjart	1.07.07	92-01997		1.07.75

<u>Programmanummer: 23 50m Vrijeslag dames</u>				50m
1	Eline Roobol	0.30.66	91-06414	0.30.41* 2e

<u>Programmanummer: 24 50m Vrijeslag heren</u>				50m
1	Dwayne Helder	0.26.31	86-01159	0.25.89 1e
2	Sander Korving	0.30.32	73-00495	0.28.73
3	Menno Wiegink	0.28.49	85-02983	0.29.01

<u>Programmanummer: 25 4x50m Vrijeslag estafette j. junioren 2</u>				50m	4x50m
1		0.31.40	92-01997	0.33.04	2.15.04 1e

<u>Programmanummer: 26 4x25m Schoolslag estafette m./j.</u>				25m	4x25m
1		0.29.71	96-01255		1.46.09 BM

<u>Programmanummer: 27 8x50m Vrijeslag estafette Mix j-m mix</u>				50m	8x50m
1		0.37.76	93-04223	0.39.07	4.21.92 3e

Tarik Faria, Lavina Jarmohamed, Robin de Vries, Kimberley Albers, Silvan Biesheuvel, Ashley Heemskerk, Dwayne Helder, Eline Roobol

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

EA : Te vroeg overgenomen en niet teruggekeerd naar de bassinwand om opnieuw te vertrekken (geen tijd noteren)

SL : Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt

**AANSCHRIJVING DRIEKAMP E-NIVEAU
ZATERDAG 23 APRIL 2005**

Zwembad : De Blokweer, Esdoornlaan 25, 2951 BE Alblasserdam
 Aanvang : 14:00 / Inzwemmen : 13:30 **Af schrijven uiterlijk maandag 18 april 2005**
Boete voor te laat afschrijven: € 5,00 per start. E-mail afschrijvingen: tc.secr@lac-rotterdam.nl

Nr	Afstan		Startnumme		Tijd	Datum	Plaats
1	4x50m	Vrijslag	estafette m./j. minioren 6 en later				
1	50	VRIJ	94-agv	Dorien van Mulligen	48,00	09-04-05	Rotterdam
	50	VRIJ	93-05483	Dalibor Vlaovic	53,75	09-04-05	Rotterdam
	50	VRIJ	94-04788	Tamara Broughton	47,37	09-04-05	Rotterdam
	50	VRIJ	93-05315	Samir Kaddem	47,83	08-01-05	Schiedam
					3 16,95		
2	50	VRIJ	95-00760	Claire Galjart	47,56	12-02-05	Rotterdam
	50	VRIJ	94-02129	Rashad Jarmohamed	45,46	09-04-05	Rotterdam
	50	VRIJ	95-01938	Luanne Dors	42,67	19-02-05	Numansdorp
	50	VRIJ	93-03297	Joey Post	43,48	09-04-05	Rotterdam
					2 59,17		
2	50m	Rugslag	m. jeugd 2 en later		0 42,03		
	50	RUG	92-04026	Ashley Heemskerck	42,43	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	90-02092	Denise de Kort	44,26	24-04-04	Zwijndrecht
3	50m	Rugslag	j. junioren 4 en later		0.39.0		
	50	RUG	92-00203	Lawrence Cross	40,54	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
4	200m	Vrijslag	dames				
	200	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	2 35,64	27-11-04	Numansdorp
	200	VRIJ	92-04102	Kimberley Albers	2 48,32	19-03-05	Gorinchem
5	200m	Vrijslag	heren				
	200	VRIJ	85-02983	Menno Wiegink	2 19,85	13-11-04	Vlaardingen
	200	VRIJ	86-01159	Dwayne Helder	2 22,79	01-05-04	Alblasserdam
	200	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	2 28,21	19-03-05	Gorinchem
	200	VRIJ	90-03719	Silvan Biesheuvel	2 32,12	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	200	VRIJ	90-06167	Robin de Vries	2 49,45	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	200	VRIJ	92-04675	Tim Verwest	2 53,05	13-03-04	Giessen
6	50m	Vrijslag	m. minioren 4 en later		0.45.6		
BM	50	VRIJ	96-01936	Rianne Timmers	44,11	07-04-05	Nieuwerkerk
	50	VRIJ	95-00760	Claire Galjart	47,56	12-02-05	Rotterdam
	50	VRIJ	96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	51,97	02-04-05	Schiedam
	50	VRIJ	96-kor	Hannah Kortman	00,00		
7	50m	Vrijslag	j. minioren 4 en later		0.45.6		
BM	50	VRIJ	96-01253	Tino Buitendijk	44,84	02-04-05	Schiedam
	50	VRIJ	96-01255	Arda Kaya	49,90	19-02-05	Numansdorp
	50	VRIJ	96-lou	Redouan Louche	00,00		
8	25m	Vrijslag	m./j. minioren 2 en later		22,8+		
	25	VRIJ	97-00494	Desiree de Koster	20,78	02-04-05	Schiedam
	25	VRIJ	98-00214	Nilce Mendes Barbosa	22,07	02-04-05	Schiedam
9	100m	Schoolslag	m. minioren 6 en later		1.52.2		
	100	SCHOOL	95-01938	Luanne Dors	1 57,14	11-12-04	Dordrecht
	100	SCHOOL	93-05884	Caroline Gribbling	1 59,68	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	100	SCHOOL	94-04788	Tamara Broughton	2 13,93	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	100	SCHOOL	94-agv	Dorien van Mulligen	00,00		
10	100m	Schoolslag	j. minioren 6 en later		1.51.0		
	100	SCHOOL	94-00811	Vincent Baas	1 56,37	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	100	SCHOOL	94-02129	Rashad Jarmohamed	1 57,18	11-12-04	Dordrecht
	100	SCHOOL	94-03209	Koen Roobol	1 59,97	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	100	SCHOOL	93-05315	Samir Kaddem	2 03,18	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	100	SCHOOL	93-03297	Joey Post	2 08,78	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	100	SCHOOL	93-05193	Stijn Bongertman	2 14,27	09-10-04	Dordrecht
	100	SCHOOL	93-05483	Dalibor Vlaovic	00,00		
11	200m	Schoolslag	m. minioren 6 en later				
	200	SCHOOL	94-02662	Liona Timmers	00,00		
	200	SCHOOL	93-04330	Whitney Neerhout	00,00		
12	200m	Schoolslag	j. minioren 6 en later				
	200	SCHOOL	94-02131	Max Spiering	4 00,36	01-05-04	Alblasserdam
	200	SCHOOL	93-04223	Tarik Faria	00,00		
13	50m	Rugslag	m. junioren 2 en later		0.43.7		
	50	RUG	92-05798	Lavina Jarmohamed	44,23	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	50	RUG	92-06606	Hassania Bouladen	50,59	16-10-04	Rotterdam

	50	RUG	92-agv	Hannah Abbink	00,00		
	50	RUG	92-agv	Antoinette Baag	00,00		
14				50m Rugslag j. junioren 2 en later	0.41.4		
	50	RUG	92-05311	Sander Gribling	48,05	19-02-05	Numansdorp
	50	RUG	92-agv	Younes el Arkoubi	00,00		
15				100m Wisselslag m. jeugd 2 en later	1.33.5		
	100	WISSEL	90-02092	Denise de Kort	1 36,78	13-03-04	Giessen
16				100m Wisselslag j. junioren 4 en later	1.26.3		
	100	WISSEL	92-00203	Lawrence Cross	1 28,70	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
17				100m Wisselslag dames			
	100	WISSEL	91-06414	Eline Roobol	1 19,59	07-04-05	Nieuwerkerk
	100	WISSEL	92-04102	Kimberley Albers	1 20,54	07-04-05	Nieuwerkerk
	100	WISSEL	92-04026	Ashley Heemskerk	1 26,74	09-04-05	Rotterdam
18				100m Wisselslag heren			
	100	WISSEL	86-01159	Dwayne Helder	1 06,46	08-01-05	Schiedam
	100	WISSEL	85-02983	Menno Wiegink	1 10,58	02-10-04	Rotterdam
	100	WISSEL	90-03719	Silvan Biesheuvel	1 16,50	09-04-05	Rotterdam
	100	WISSEL	92-04675	Tim Verwest	1 17,80	09-04-05	Rotterdam
	100	WISSEL	92-01997	Boris Galjart	1 19,41	07-04-05	Nieuwerkerk
	100	WISSEL	90-06167	Robin de Vries	1 22,15	08-01-05	Schiedam
19				50m Schoolslag m. minioren 4 en later	0.57.5		
	50	SCHOOL	96-01936	Rianne Timmers	56,42	12-02-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	1 01,57	12-02-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	97-00494	Desiree de Koster	1 06,09	27-11-04	Numansdorp
	50	SCHOOL	96-kor	Hannah Kortman	00,00		
20				50m Schoolslag j. minioren 4 en later	0.57.5		
	50	SCHOOL	96-01255	Arda Kaya	1 04,12	12-02-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	96-01253	Tino Buitendijk	1 07,37	20-11-04	Dordrecht
	50	SCHOOL	96-lou	Redouan Louche	00,00		
21				25m Schoolslag m./j. minioren 2 en later	28,3+		
BM	25	SCHOOL	98-00214	Nilce Mendes Barbosa	27,24	05-03-05	Rotterdam
22				100m Wisselslag m. junioren 2 en later	1.37.1		
	100	WISSEL	92-05798	Lavina Jarmohamed	1 39,68	23-10-04	Rotterdam
	100	WISSEL	92-06606	Hassania Bouladen	1 43,84	02-10-04	Rotterdam
	100	WISSEL	92-agv	Antoinette Baag	00,00		
	100	WISSEL	92-agv	Hannah Abbink	00,00		
23				100m Wisselslag j. junioren 2 en later	1.31.6		
	100	WISSEL	92-05311	Sander Gribling	1 35,77	07-04-05	Nieuwerkerk
	100	WISSEL	92-agv	Younes el Arkoubi	00,00		
24				50m Rugslag m. minioren 6 en later	0.46.2		
	50	RUG	93-04330	Whitney Neerhout	47,73	19-03-05	Gorinchem
	50	RUG	95-01938	Luanne Dors	48,78	05-02-05	Rozenburg
	50	RUG	93-05884	Caroline Gribling	49,42	19-03-05	Gorinchem
	50	RUG	95-00760	Claire Galjart	51,54	05-02-05	Rozenburg
	50	RUG	94-04788	Tamara Broughton	56,35	30-10-04	Alblasserdam
	50	RUG	94-agv	Dorien van Mulligen	00,00		
25				50m Rugslag j. minioren 6 en later	0.46.0		
	50	RUG	94-02129	Rashad Jarmohamed	48,94	19-02-05	Numansdorp
	50	RUG	94-03209	Koen Roobol	50,85	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	93-03297	Joey Post	54,45	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	93-05315	Samir Kaddem	59,49	30-10-04	Alblasserdam
	50	RUG	93-05483	Dalibor Vlaovic	1 02,94	05-03-05	Rotterdam
26				100m Rugslag m. minioren 6 en later			
	100	RUG	94-02662	Liona Timmers	1 28,70	17-02-05	Nieuwerkerk
27				100m Rugslag j. minioren 6 en later			
	100	RUG	94-02131	Max Spiering	1 28,14	26-02-05	
	100	RUG	93-04223	Tarik Faria	1 34,04	15-01-05	Rotterdam
	100	RUG	93-05193	Stijn Bongertman	1 40,11	12-02-05	Rotterdam
	100	RUG	94-00811	Vincent Baas	1 44,09	05-02-05	Rozenburg
28				6x50m Schoolslag estafette Mix jun2/jeu2+jun4/d+h	jun.2/jeugd2+jun.4/d+h		
1	50	SCHOOL	92-agv	Antoinette Baag	52,04	09-04-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	92-05311	Sander Gribling	49,46	09-04-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	92-agv	Hannah Abbink	49,10	09-04-05	Rotterdam
	50	SCHOOL	90-06167	Robin de Vries	40,90	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	50	SCHOOL	90-02092	Denise de Kort	48,38	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
	50	SCHOOL	90-03719	Silvan Biesheuvel	38,05	19-03-05	Gorinchem

4 37,93

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 25 april 2005

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

DE VLAG MAG UIT! LAC DOET HET WEER!

Alleen maar goed nieuws in deze Duik en dat zien we graag. LAC doet het hartstikke goed en daar gaan we gewoon mee door! We blijven in de KNZB Competitie in de 2^e klasse zwemmen, we hebben weer een NK limiet, een clubrecord en een beker gewonnen (die laatste een beetje dan toch).

DRIEKAMP 23 APRIL ALBLASSERDAM

NK LIMIET

HOERA HOERA!!! WE HEBBEN ER WEER EEN NJK-LIMIET BIJ! **BORIS** zwom vandaag de 200 vrij in een tijd van 2.26.49 en dat is de limiet voor het NK Junioren. Heel erg van harte gefeliciteerd Boris, nu gaat die 100 vrij ook nog wel lukken als je zo doorgaat.

Deze driekamp was voor LAC weer heel succesvol. We kunnen wel spreken van een gouden familie vandaag: broer **Sander** en zus **Caroline Gribling** haalden de maximale oogst van 4 gouden medailles binnen en gaan daarmee deze week onbetwist aan de leiding van het medailleklassement. Caroline haalde ook nog eens 6 seconden van haar tijd af op de 100 school (ook haar tussentijd op de 50 m was een PR) en Sander 2x2 seconden. **Ashley** pakte ook een PR en haalde daarmee goud op de 50 rug, 3 seconden eraf.

Lawrence haalde net geen PR, maar wel mooi twee keer brons! **Eline** deed weer haar ding: 5 seconden eraf op de 200 vrij, zilver, en brons op de 100 wissel. **Kimberley** deed ook zoiets: 10 seconden eraf op de 200 vrij en als startzwemster op de estafette nog 1 seconde op de 50 school. **Menno** maakte geen valse start en gaat aan de leiding bij onze heren. **Silvan** blijft maar rond zijn PR's zwemmen, deze keer net geen verbetering. **Robin** haalde even 14 seconden van zijn tijd op de 200 vrij af! En ook nog eens 2 seconden op de 100 wissel. **Tim** deed deze week niet aan PR's, die heeft de laatste tijd (en vorige week) genoeg gehad. Hij zwemt gewoon goed.

Rianne moest helaas 2 x buiten mededinging zwemmen omdat ze zo snel is. Toch een verbetering van 1 seconde op de 50 vrij. **Desiree** zwom twee mooie PR's op de 50 vrij en 50 school, nu nog het keerpunt en dat wordt ze nog sneller! **Claire** zwom twee keer een PR op de 50 vrij: eerst als startzwemster in de estafette en daarna nog eens op haar eigen afstand. Dat is knap! **Stephanie** won heel mooi brons op de 50 school en een mini-PR op de 50 vrij. Ook **Nilce** moest 2 x buiten mededinging zwemmen. Jammer, maar het betekent gewoon dat ze heel snel is! Ze verbeterde weer haar tijd op de 25 school. Ook **Luanne** deed dat op de 100 school, 3 seconden, brons. **Dorien** deed het weer heel goed, net boven de 2 minuten op de 100 school en een hele mooie 0.53 op de 50 rug, als beginner tussen de minioren 6 zijn dat goeie tijden. **Tamara** haalde op de 100 school 10 seconden van haar tijd af, dat is vooruitgaan! En een seconde op de 50 rug.

Vincent won goud op de 100 school met een verbetering van 5 seconden. Ook op de 100 rug haalde hij er 2 seconden af.

Koen won zilver op de 50 rug met een verbetering van 1 seconde. **Samir** bleef vlakbij zijn PR op de 100 school en haalde er 2 seconden af op de 50 rug. **Joey** gaat ook heel goed, weer een verbetering, nu de 100 school met 3 seconden. **Dalibor** een mini-PR op de 50 rug en mooie tijd op de 100 school.

Liona zwom zomaar een prachtige tijd op de 200 school, niet haar favoriete slag. Op de 100 rug won ze brons.

Hannah heeft haar eerste medaille, brons op de 100 wissel nog wel, niet de makkelijkste! Haar tijd op de 50 rug was ook heel netjes.

Max, op de 200 school gewoon 40 seconden van je tijd afzwemmen, nou ja, wat moet ik daar nou nog van zeggen. Meteen het clubrecord in je zak, niet te geloven. Nou was het wel een jaar geleden, maar toch! **Tarik** zette hier ook een prachtige tijd neer van 3.48 en op de 100 rug werd hij net geen derde, op een paar tienden na!

En als laatste **Younes**, hij zwom zijn eerste wedstrijd en op zijn eerste afstand, 50 rug, won hij meteen brons! Dat is nou nog eens een goeie start.

CLUBRECORDS

En dit is wel een super clubrecord hoor. **Max Spiering** zwom op de 200 school een tijd van 3.20.51 en heeft daarmee het clubrecord jongens 11 jaar en jonger overgenomen van Boris Galjart, die het vanaf 22 maart 2003 op zijn naam had staan met 3.39.46. Gefeliciteerd Max, je hebt er 19 seconden vanaf gezwommen!

DE MEDAILLES

Sander Gribling	50 rug	goud
	100 wissel	goud
Caroline Gribling	100 school	goud
	50 rug	goud
Vincent Baas	100 school	goud
Ashley Heemskerk	50 rug	goud
Max Spiering	200 school	zilver
	100 rug	zilver
Eline Roobol	200 vrij	zilver
	100 wissel	brons
Koen Roobol	50 rug	zilver
Lawrence Cross	50 rug	brons
	100 wissel	brons
Luanne Dors	100 school	brons
Younes el Arkoubi	50 rug	brons
Stephanie Strougo Castelli	50 school	brons
Hannah Abbink	100 wissel	brons
Liona Timmers	100 rug	brons
Estafette minioren 6 LAC 2	4x50 vrij	zilver
Estafette mix	6x50 school	zilver

GEEN TRAININGEN OP 4 EN 6 MEI

Vanwege afwezigheid van trainers, meivakantie en Duinrell zullen er op woensdag 4 en vrijdag 6 mei geen trainingen zijn.

EINDSTAND KNZB COMPETITIE: WE HEBBEN HET GERED!

En nu mag de vlag echt uit, want we blijven in de KNZB competitie in klasse 2 zwemmen. Het was echt op het nippertje maar het is gelukt! We zijn nummer 10 geworden met 6 punten verschil op nummer 11. Nummers 1 t/m 3 promoveren, nummers 11 t/m 13 degraderen. We hebben dus in 5 wedstrijden totaal 6 seconden sneller gezwommen dan de nummer 11...

Heel erg gefeliciteerd allemaal, en zeker de junioren die zo vaak tussen de oudere zwemmers moesten presteren en dan nooit eens een kans op een medaille hadden. Dit is zeker mede aan jullie te danken. Ook aan de minioren natuurlijk, die het zo goed doen de laatste tijd. Dit kan alleen maar beter gaan in de toekomst.

KNZB COMPETITIE 2E KLASSE		
Plts	verenigingen	totaal stand
1	Van Uden-De Gouwe	14305,71
2	De Columbiaan 2	14749,17
3	PCG	15073,16
4	ZRS (SG)	15156,46
5	LZ 1886 2	15242,63
6	SVO	15379,25
7	Numansdorp	15447,91
8	De Gooye	15563,3
9	NZ&PC	15572,95
10	LAC	15677,73
11	SZC	15684,55
12	SGW (SG) 3	16091,06
13	Koudekerk	16588,55

KAMPIOEN SCHOOLZWEMMEN

Een beetje LAC, een beetje Van Maanenbad. Vorige maand organiseerde het Van Maanenbad een wedstrijdzwemmaand onder alle scholen tijdens het schoolzwemmen. Van de 12 basisscholen en iets van 1600 scholieren die daaraan meededen, heeft **Max** de beker en gouden medaille gewonnen omdat hij de snelste was van iedereen. Hij kreeg die vorige week tijdens de training van LAC officieel uitgereikt door de mensen van het Van Maanenbad. Gefeliciteerd Max!

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Volgend weekend is het Koninginnedag, dan zwemmen we geen wedstrijd. De week erna, **zaterdag 7 mei Vierkamp** in de Wilgenring, inzwemmen 14.00 uur, wedstrijd 14.30 uur. Deze wedstrijd is een eigen organisatie, het is vakantie en zeker de helft van onze zwemmers gaat mee naar Duinrell en zal dus niet aanwezig zijn. Iedereen die opgesteld staat, kom zwemmen en zeg niet af! We kunnen alle hulp gebruiken!

Helmi Hansma

DUINRELL

Aan alle zwemmers die naar Duinrell gaan: In de brief staat dat jullie je moeten verzamelen in Zevenkamp. Voor de wedstrijdzwemmers geldt dat zij zich verzamelen in de Van Maanenstraat om 9.15, vertrek 9.30 uur. Jullie komen daar zaterdag dan ook weer aan rond 18.15 uur.

Yvonne van Haren

**UITSLAG DRIEKAMP E-NIVEAU
23-04-2005 TE ALBLASSERDAM**

<u>Programmanummer: 1 4x50m Vrijeslag estafette m./j. minioren</u>				50m	4x50m	
1	Claire Galjart, Koen Roobol, Luanne Dors, Joey Post	0.47.56	95-00760	0.46.33*	2.49.11	2
2	Dorien van Mulligen, Dalibor Vlaovic, Tamara Broughton, Samir Kaddem	0.48.00	94-mul	0.45.52*	3.12.27	
<u>Programmanummer: 2 50m Rugslag m. jeugd 2 en later</u>					50m	
1	Ashley Heemskerk	0.42.43	92-04026		0.39.12*	1
<u>Programmanummer: 3 50m Rugslag j. junioren 4 en later</u>					50m	
1	Lawrence Cross	0.40.21	92-00203		0.40.77	3
<u>Programmanummer: 4 200m Vrijeslag dames</u>				50m	100m	200m
1	Eline Roobol	2.33.80	91-06414	0.33.77	1.10.87	2.28.33*
2	Kimberley Albers	2.48.32	92-04102	0.35.31	1.16.46	2.38.71*
<u>Programmanummer: 5 200m Vrijeslag heren</u>				50m	100m	200m
1	Menno Wiegink	2.19.85	85-02983	0.32.54	1.08.77	2.25.55
2	Boris Galjart	2.28.17	92-01997	0.34.17	1.11.46	2.26.49*
3	Silvan Biesheuvel	2.32.12	90-03719	0.33.47	1.13.03	2.33.87
4	Robin de Vries	2.49.45	90-06167	0.35.86	1.14.80	2.35.27*
5	Tim Verwest	2.34.80	92-04675	0.35.23	1.15.54	2.39.04
<u>Programmanummer: 6 50m Vrijeslag m. minioren 4 en later</u>						50m
1	Rianne Timmers	0.44.11	96-01936	BM		0.43.94*
2	Desiree de Koster	0.49.70	97-00494			0.46.09*
3	Claire Galjart	0.47.56	95-00760			0.46.17*
4	Stephanie Strougo Castelli	0.51.97	96-02236			0.51.74*
<u>Programmanummer: 8 25m Vrijeslag m./j. minioren 2 en later</u>						25m
1	Nilce Mendes Barbosa	0.22.07	98-00214	BM		0.22.83
<u>Programmanummer: 9 100m Schoolslag m. minioren 6 en later</u>				50m		100m
1	Caroline Gribling	1.59.68	93-05884	0.53.31*		1.53.74*
2	Luanne Dors	1.57.14	95-01938	0.53.56		1.54.77*
3	Dorien van Mulligen		94-mul	0.56.34*		2.02.06*
4	Tamara Broughton	2.13.93	94-04788	0.58.29		2.03.35*
<u>Programmanummer: 10 100m Schoolslag j. minioren 6 en later</u>				50m		100m
1	Vincent Baas	1.56.37	94-00811	0.54.29		1.51.39*
2	Koen Roobol	1.59.97	94-03209	0.59.38		2.02.85
3	Samir Kaddem	2.03.18	93-05315	0.58.52		2.03.62
4	Joey Post	2.08.78	93-03297	1.00.47		2.05.62*
5	Dalibor Vlaovic		93-05483	0.59.77*		2.07.24*
<u>Programmanummer: 11 200m Schoolslag m. minioren 6 en later</u>				50m	100m	200m
1	Liona Timmers		94-02662	0.48.77	1.45.03	3.40.40*
<u>Programmanummer: 12 200m Schoolslag j. minioren 6 en later</u>				50m	100m	200m
1	Max Spiering	4.00.36	94-02131	0.46.22	1.38.11	3.20.51*
2	Tarik Faria		93-04223	0.51.32*	1.50.26*	3.48.54*
<u>Programmanummer: 13 50m Rugslag m. junioren 2 en later</u>						50m
1	Hannah Abbink		92-abb			0.52.29*
<u>Programmanummer: 14 50m Rugslag j. junioren 2 en later</u>						50m
1	Sander Gribling	0.46.68	92-05311			0.44.96*
2	Younes el Arkoubi		92-ark			1.05.78*
<u>Programmanummer: 16 100m Wisselslag j. junioren 4 en later</u>						100m
1	Lawrence Cross	1.28.70	92-00203			1.29.08
<u>Programmanummer: 17 100m Wisselslag dames</u>						100m
1	Eline Roobol	1.19.59	91-06414			1.19.78
2	Kimberley Albers	1.20.54	92-04102			1.21.06
3	Ashley Heemskerk	1.26.74	92-04026			1.27.92
<u>Programmanummer: 18 100m Wisselslag heren</u>						100m
1	Menno Wiegink	1.10.58	85-02983			1.14.46
2	Tim Verwest	1.17.80	92-04675			1.19.29
3	Silvan Biesheuvel	1.16.50	90-03719			1.19.59
4	Robin de Vries	1.22.15	90-06167			1.20.59*
5	Boris Galjart	1.19.41	92-01997			1.22.53
<u>Programmanummer: 19 50m Schoolslag m. minioren 4 en later</u>						50m

NJK Limiet

2 CR

1	Stephanie Strougo Castelli	1.01.57	96-02236		1.02.43	3
2	Rianne Timmers	0.56.42	96-01936	BM	1.03.09	
3	Desiree de Koster	1.06.09	97-00494		1.04.48*	
<u>Programmanummer: 21 25m Schoolslag m./j. minioren 2 en</u>					25m	
1	Nilce Mendes Barbosa	0.27.24	98-00214	BM	0.26.18*	
<u>Programmanummer: 22 100m Wisselslag m. junioren 2 en later</u>					100m	
1	Hannah Abbink		92-abb		1.55.24*	3
<u>Programmanummer: 23 100m Wisselslag j. junioren 2 en later</u>					100m	
1	Sander Gribling	1.35.77	92-05311		1.33.86*	1
<u>Programmanummer: 24 50m Rugslag m. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Caroline Gribling	0.47.81	93-05884		0.49.83	1
2	Luanne Dors	0.48.78	95-01938		0.51.09	
3	Claire Galjart	0.51.54	95-00760		0.52.02	
4	Dorien van Mulligen		94-mul		0.53.87*	
5	Tamara Broughton	0.56.35	94-04788		0.55.27*	
<u>Programmanummer: 25 50m Rugslag j. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Koen Roobol	0.50.85	94-03209		0.49.40*	2
2	Joey Post	0.54.45	93-03297		0.54.57	
3	Samir Kaddem	0.59.49	93-05315		0.57.10*	
4	Dalibor Vlaovic	1.02.94	93-05483		1.02.42*	
<u>Programmanummer: 26 100m Rugslag m. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Liona Timmers	1.28.70	94-02662		0.43.56	3
<u>Programmanummer: 27 100m Rugslag j. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Max Spiering	1.28.14	94-02131		0.45.18	2
2	Tarik Faria	1.34.04	93-04223		0.47.69	
3	Vincent Baas	1.44.09	94-00811		0.48.72	
<u>Programmanummer: 28 6x50m Schoolslag estafette Mix</u>					50m	
1		0.44.94	92-04102		0.43.93*	2
Kimberley Albers, Sander Gribling, Hannah Abbink, Robin de Vries, Ashley Heemskerk, Silvan Biesheuvel						

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

**AANSCHRIJVING VIERKAMP SWLN
ZATERDAG 7 MEI 2005**

Zwembad : Wilgenring, Melanchtonweg 70, 3052 KV, Rotterdam
Aanvang : 14:30 / Inzwemmen : 14:00
Ploegleider : Martine Galjart

Afschrijven uiterlijk maandag 2 mei 2005. E-mail afschrijvingen: tc.secr@lac-rotterdam.nl

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

1 4x50m Wisselslag m./j. minioren 6 mjmj	95-01938 Luanne Dors	24,02	15-01-05	Rotterdam
1 93-05884 Caroline Gribling	47,81	16-04-05	Zwijndrecht	
94-02131 Max Spiering	44,55	08-01-05	Schiedam	
95-00760 Claire Galjart	52,56	26-02-05	Dordrecht	
94-00811 Vincent Baas	39,50	09-04-05	Rotterdam	
3 04,42				
2 50m Rugslag m. junioren 2 en later	92-05798 Lavina Jarmohamed	43,47	16-04-05	Zwijndrecht
3 50m Rugslag j. junioren 2 en later	92-04675 Tim Verwest	37,10	19-02-05	Numansdorp
92-05311 Sander Gribling	44,96	23-04-05	Alblasserdam	
92-agv Younes el Arkoubi	1 05,78	23-04-05	Alblasserdam	
4 50m Schoolslag m. jeugd 2 en later				
5 50m Schoolslag j. junioren 4 en				
6 50m Rugslag m. senioren 2 en later				
7 50m Rugslag j. jeugd 2 en later				
8 50m Schoolslag m. minioren 4 en	95-00760 Claire Galjart	51,53	20-11-04	Dordrecht
95-01938 Luanne Dors	51,95	05-03-05	Rotterdam	
96-kor Hannah Kortman	00,00			
9 50m Schoolslag j. minioren 4 en	96-01255 Arda Kaya	1 04,12	12-02-05	Rotterdam
96-lou Redouan Louche	00,00			
10 25m Vrijeslag m./j. minioren 2 en	98-00214 Nilce Mendes Barbosa	22,07	02-04-05	Schiedam
11 50m Vlinderslag dames				
12 50m Vlinderslag heren				
13 50m Vrijeslag m. minioren 6 en	93-05884 Caroline Gribling	38,57	09-04-05	Rotterdam
94-05382 Dorien van Mulligen	45,52	23-04-05	Alblasserdam	
14 50m Vrijeslag j. minioren 6 en later	94-02131 Max Spiering	34,99	09-04-05	Rotterdam
94-00811 Vincent Baas	39,50	09-04-05	Rotterdam	
94-03209 Koen Roobol	40,65	09-04-05	Rotterdam	
93-05193 Stijn Bongertman	42,86	09-04-05	Rotterdam	
93-03297 Joey Post	43,48	09-04-05	Rotterdam	
94-02129 Rashad Jarmohamed	45,46	09-04-05	Rotterdam	
93-05483 Dalibor Vlaovic	53,75	09-04-05	Rotterdam	
15 100m Vrijeslag m. junioren 2 en	91-06414 Eline Roobol	1 08,91	05-03-05	Rotterdam
92-05798 Lavina Jarmohamed	1 29,32	09-04-05	Rotterdam	
16 100m Vrijeslag j. junioren 2 en	92-01997 Boris Galjart	1 07,07	20-03-05	Bodegraven
92-04675 Tim Verwest	1 10,07	05-02-05	Rozenburg	
92-05311 Sander Gribling	1 20,34	09-04-05	Rotterdam	
92-agv Younes el Arkoubi	00,00			
17 50m Vrijeslag m. jeugd 2 en later				
18 50m Vrijeslag j. junioren 4 en later				
19 50m Vrijeslag m. senioren 2 en				
20 50m Vrijeslag j. jeugd 2 en later				
21 25m Vlinderslag m. minioren 4 en	95-00760 Claire Galjart	22,29	11-12-04	Dordrecht
95-01938 Luanne Dors	24,02	15-01-05	Rotterdam	
96-kor Hannah Kortman	00,00			
22 25m Vlinderslag j. minioren 4 en	96-01255 Arda Kaya	33,17	15-01-05	Rotterdam
23 25m Schoolslag m./j. minioren 2 en	98-00214 Nilce Mendes Barbosa	26,18	23-04-05	Alblasserdam
24 25m Vlinderslag m. minioren 6 en	94-05382 Dorien van Mulligen	24,04	02-04-05	Schiedam
93-05884 Caroline Gribling	00,00			
25 25m Vlinderslag j. minioren 6 en	94-02131 Max Spiering	22,87	28-02-04	'S-Gravendeel
93-03297 Joey Post	23,21	27-03-04	Schiedam	
94-02129 Rashad Jarmohamed	23,70	27-03-04	Schiedam	
94-03209 Koen Roobol	00,00			
93-05193 Stijn Bongertman	00,00			
93-05483 Dalibor Vlaovic	00,00			
94-00811 Vincent Baas	00,00			
26 50m Schoolslag dames				
27 50m Schoolslag heren				
28 400m Wisselslag dames	91-06414 Eline Roobol	6 40,39	31-01-04	Rotterdam
29 400m Wisselslag heren	92-01997 Boris Galjart	00,00		
92-04675 Tim Verwest	00,00			

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.