

DUIK

www.lac-rotterdam.nl



Maandag 2 mei 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

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

website www.lac-rotterdam.nl

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.

CLUBRECORDS

En dit was ook een super clubrecord! **Liona Timmers** zwom vorige week op de 200 school een tijd van 3.40.40 en heeft daarmee het clubrecord meisjes 11 jaar en jonger overgenomen van Ashley Heemskerk, die het vanaf 22 maart 2003 op zijn naam had staan met 3.50.86. Gefeliciteerd Liona, je hebt er 10 seconden vanaf gezwommen en heel erg sorry dat ik je vorige week vergeten was!

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN

Voor de Kringkampioenschappen in Dordrecht op 21, 22, 28 en 29 mei hebben we de volgende zwemmers ingeschreven:

Eline, Tim, Boris, Robin, Silvan, Lawrence, Dwayne, Menno en Kimberley. Het is nog niet zeker of jullie ook geplaatst worden, dat horen we later.

LIMIETWEDSTRIJD

Op 16 mei is er een limietwedstrijd in zwembad de Tongelreep in Eindhoven (Ja echt, het bad van PSV en Pieter!) waar **Eline, Tim en Boris** zich hebben ingeschreven om te proberen nog een limiet voor het NK te halen. We hopen natuurlijk dat ze ook mee mogen doen!

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

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!

Op **14 mei** zwemmen we de **Vijfkamp** in 's Gravendeel, inzwemmen 14.00 uur, wedstrijd 14.30 uur.

Helmi Hansma

AANSCHRIJVING VIJFKAMP ZATERDAG 14 MEI 2005

Zwembad : de Wellen, Schenkeltje 7 b, 3295 KK, 's Gravendeel

Aanvang : 14:30 / Inzwemmen : 14:00

Afschrijven uiterlijk maandag 9 mei 2005 bij: Helmi Hansma, tel: 0626-932614

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

Nr	Afstand	Startnummer		Tijd	Datum	Plaats
1	400m Wisselslag Mix			geen puntentelling		
	400	WISSEL	92-04675 Tim Verwest	00,00		
2	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	56,05	09-04-05	Rotterdam
	50	VLINDER	94-05382 Dorien van Mulligen	1 01,35	09-04-05	Rotterdam
	50	VLINDER	94-04788 Tamara Broughton	1 07,97	09-04-05	Rotterdam
3	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	49,11	09-04-05	Rotterdam
	50	VLINDER	93-03297 Joey Post	49,15	09-04-05	Rotterdam
	50	VLINDER	93-05193 Stijn Bongertman	56,79	09-04-05	Rotterdam
	50	VLINDER	94-03209 Koen Roobol	57,61	09-04-05	Rotterdam
	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
4	100m Vrijeslag m. junioren 2 en later					
	100	VRIJ	91-06414 Eline Roobol	1 08,91	05-03-05	Rotterdam
	100	VRIJ	92-04102 Kimberley Albers	1 16,46	23-04-05	Alblasserdam
	100	VRIJ	92-04026 Ashley Heemskerk	1 17,22	13-11-04	Vlaardingen
	100	VRIJ	92-05798 Lavina Jarmohamed	1 29,32	09-04-05	Rotterdam
	100	VRIJ	92-06606 Hassania Bouladen	1 33,08	09-04-05	Rotterdam
	100	VRIJ	92-agv Antoinette Baag	1 37,07	09-04-05	Rotterdam
	100	VRIJ	92-07098 Hannah Abbink	1 48,59	09-04-05	Rotterdam
5	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 15,37	09-04-05	Rotterdam
	100	VRIJ	92-05311 Sander Gribling	1 20,34	09-04-05	Rotterdam
	100	VRIJ	92-06307 Younes el Arkoubi	00,00		
6	25m Vlinderslag m. minioren 4 en later			instroom		
	25	VLINDER	95-00760 Claire Galjart	22,29	11-12-04	Dordrecht
	25	VLINDER	95-01938 Luanne Dors	24,02	15-01-05	Rotterdam
	25	VLINDER	96-01936 Rianne Timmers	24,91	02-04-05	Schiedam
	25	VLINDER	96-02236 Stephanie Strougo Castelli F	28,89	02-04-05	Schiedam
	25	VLINDER	96-02632 Hannah Kortman	00,00		
7	25m Vlinderslag j. minioren 4 en later			instroom		
	25	VLINDER	96-01253 Tino Buitendijk	25,58	02-04-05	Schiedam
	25	VLINDER	96-01255 Arda Kaya	33,17	15-01-05	Rotterdam
8	25m Vlinderslag m. minioren 2 en later			instroom		
	25	VLINDER	98-00214 Nilce Mendes Barbosa	26,96	02-04-05	Schiedam
	25	VLINDER	97-00494 Desiree de Koster	27,21	02-04-05	Schiedam
9	25m Vlinderslag j. minioren 2 en later			instroom		
10	50m Vrijeslag m. senioren 2 en later					
11	50m Vrijeslag j. jeugd 2 en later					
12	50m Vrijeslag dames					
13	50m Vrijeslag heren					
	50	VRIJ	86-01159 Dwayne Helder	25,77	08-01-05	Schiedam
	50	VRIJ	85-02983 Menno Wiegink	28,49	19-02-05	Numandsdorp
14	100m Wisselslag m. jeugd 2 en later					
	100	WISSEL	90-02092 Denise de Kort	00,00		
15	100m Wisselslag j. junioren 4 en later					
	100	WISSEL	90-03719 Silvan Biesheuvel	1 16,50	09-04-05	Rotterdam
	100	WISSEL	90-06167 Robin de Vries	1 20,59	23-04-05	Alblasserdam
16	50m Rugslag m. junioren 2 en later					
	50	RUG	92-04102 Kimberley Albers	34,44	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	92-04026 Ashley Heemskerk	39,12	23-04-05	Alblasserdam
	50	RUG	91-06414 Eline Roobol	39,67	17-02-05	Nieuwerkerk
	50	RUG	92-05798 Lavina Jarmohamed	43,47	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	92-06606 Hassania Bouladen	46,60	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	92-07098 Hannah Abbink	52,29	23-04-05	Alblasserdam
	50	RUG	92-agv Antoinette Baag	00,00		
17	50m Rugslag j. junioren 2 en later					
	50	RUG	92-04675 Tim Verwest	37,10	19-02-05	Numandsdorp

	50	RUG	92-00203	Lawrence Cross	40,21	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	92-01997	Boris Galjart	40,40	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	92-05311	Sander Gribling	44,96	23-04-05	Alblasserdam
	50	RUG	92-06307	Younes el Arkoubi	1 05,78	23-04-05	Alblasserdam
18	50m Rugslag m. minioren 6 en later						
	50	RUG	94-02662	Liona Timmers	39,92	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	93-04330	Whitney Neerhout	47,73	19-03-05	Gorinchem
	50	RUG	93-05884	Caroline Gribling	47,81	16-04-05	Zwijndrecht
	50	RUG	94-05382	Dorien van Mulligen	53,87	23-04-05	Alblasserdam
	50	RUG	94-04788	Tamara Broughton	55,27	23-04-05	Alblasserdam
19	50m Rugslag j. minioren 6 en later						
	50	RUG	94-02131	Max Spiering	41,19	19-03-05	Gorinchem
	50	RUG	93-05193	Stijn Bongertman	44,18	26-02-05	
	50	RUG	93-04223	Tarik Faria	44,23	19-03-05	Gorinchem
	50	RUG	94-00811	Vincent Baas	44,60	22-01-05	Schiedam
	50	RUG	94-02129	Rashad Jarmohamed	48,94	19-02-05	Numandsdorp
	50	RUG	94-03209	Koen Roobol	49,40	23-04-05	Alblasserdam
	50	RUG	93-03297	Joey Post	54,45	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	93-05315	Samir Kaddem	57,10	23-04-05	Alblasserdam
	50	RUG	93-05483	Dalibor Vlaovic	1 02,42	23-04-05	Alblasserdam
20	50m Schoolslag m. jeugd 2 en later						
	50	SCHOOL	90-02092	Denise de Kort	48,38	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
21	50m Schoolslag j. junioren 4 en later						
	50	SCHOOL	90-03719	Silvan Biesheuvel	38,05	19-03-05	Gorinchem
	50	SCHOOL	90-06167	Robin de Vries	40,90	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
22	50m Rugslag m. minioren 4 en later						
	50	RUG	95-01938	Luanne Dors	48,78	05-02-05	Rozenburg
	50	RUG	95-00760	Claire Galjart	51,54	05-02-05	Rozenburg
	50	RUG	96-01936	Rianne Timmers	51,62	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	96-02236	Stephanie Strougo Castelli F	1 01,66	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	96-02632	Hannah Kortman	00,00		
23	50m Rugslag j. minioren 4 en later						
	50	RUG	96-01253	Tino Buitendijk	54,40	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	96-01255	Arda Kaya	1 08,38	05-03-05	Rotterdam
	50	RUG	96-01641	Redouan Louche	00,00		
	50	RUG	96-agv	Boris Spiering	00,00		
24	25m Rugslag m. minioren 2 en later						
	25	RUG	97-00494	Desiree de Koster	23,68	12-02-05	Rotterdam
	25	RUG	98-00214	Nilce Mendes Barbosa	30,15	05-02-05	Rozenburg
25	25m Rugslag j. minioren 2 en later						
26	100m Wisselslag m. senioren 2 en later						
27	100m Wisselslag j. jeugd 2 en later						
28	100m Wisselslag dames						
29	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
30	4x25m Schoolslag estafette m./j. minioren 6 en later						
125	SCHOOL	93-04330	Whitney Neerhout	24,17	15-03-03	Rotterdam	
	25	SCHOOL	93-04223	Tarik Faria	00,00		
	25	SCHOOL	94-02662	Liona Timmers	24,04	29-11-03	Schiedam
	25	SCHOOL	94-02131	Max Spiering	22,91	24-01-04	Rozenburg
				00,0			
31	8x50m Vrijslag estafette m/j jun2/jun4 senD/H						
150	VRIJ	92-04102	Kimberley Albers	33,05	04-12-04	Dordrecht	
	50	VRIJ	92-04675	Tim Verwest	31,80	15-01-05	Rotterdam
	50	VRIJ	92-04026	Ashley Heemskerk	34,54	19-03-05	Gorinchem
	50	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	31,40	15-01-05	Rotterdam
	50	VRIJ	90-02092	Denise de Kort	38,35	16-04-05	Zwijndrecht
	50	VRIJ	90-03719	Silvan Biesheuvel	29,26	20-03-05	Bodegraven
	50	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	30,41	09-04-05	Rotterdam
	50	VRIJ	86-01159	Dwayne Helder	25,77	08-01-05	Schiedam
				4 14,58			

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.

Maandag 9 mei 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

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

website www.lac-rotterdam.nl

VIKAMP 7 MEI ROTTERDAM

Met een minimum aantal zwemmers (18) gingen we naar de vierkamp in de Wilgenring. Met een minimum aantal ouders om te helpen bij deze eigen organisatie, dank aan jullie allemaal weer! De vlaggetjeslijnen waren in ieder geval feestelijk deze keer. Het zwembad kon de officiële vlaggetjeslijnen niet vinden dus hebben we feestvlaggetjes opgehangen, nadat we eerst van de scheidsrechter aan alle ploegleiders toestemming moesten vragen. Nou, die vonden het wel gezellig. Omdat ik zelf achter de voorstart zat, heb ik heel weinig van de wedstrijd kunnen zien. Daarom een kort verslag n.a.v. jullie tijden.

Hannah Kortman zwom haar eerste wedstrijd. Dat ging heel goed, ze heeft mooie eerste tijden neergezet op de 50 school en de 25 vlinder. In de uitslag kun je zien dat er een zgn. dis achter haar naam staat. Wat dat betekent, staat onderaan. Dat is niet erg Hannah, het overkomt iedereen en je tijden zijn gewoon geldig! In de training ga je daar dan weer op letten en dan gaat het de volgende keer helemaal goed. **Boris Spiering** deed ook voor het eerst mee. Nou, dat ging prima, hij won gewoon meteen een medaille, brons op de 50 school! Heel goed gedaan Boris.

Nilce ging heel goed vandaag, ze won twee keer goud, op de 25 vrij en op de 25 school. Hoe klein ze ook nog is, ze begint een aardige medaillevoorraad op te bouwen!

Younes deed pas voor de tweede keer mee. Hij verbeterde gelijk zijn tijd op de 50 rug van de vorige keer. **Arda** zwemt al iets langer, deze keer geen verbetering van zijn tijden maar dat doet hij de volgende keer wel weer.

Lavina zwom een mini-PR op de 100 vrij. **Sander**, ook geen PR deze keer, komt wel weer!

Luanne ging heel goed, PR en goud op de 50 school en PR en brons op de 25 vlinder. **Claire** brons op de 50 school (die komt eraan, was blijven liggen) en zilver op de 25 vlinder.

Caroline zwom 3 PR's, waarvan 1 op de 50 rug als startzwemster bij de estafette. De minioren 6 moesten vandaag een 25 meter vlinder zwemmen, zo'n korte afstand komt maar heel weinig voor op die leeftijd, dus was het niet gek dat ze allemaal een PR zwommen! **Max** zwom er 4 seconden af, **Rashad** 3 en **Joey** 1. Goed gedaan jongens, dat is altijd lekker. **Koen** en **Dalibor** hadden deze afstand zelfs nog nooit gezwommen! Max en Dalibor zwommen allebei ook nog een PR op de 50 vrij.

Blijven over onze NK-zwemmers: Eline, Boris en Tim. **Eline** verbeterde haar tijd op de 100 vrij met anderhalve seconde en zit nu nog maar 1,8 seconde van weer een limiet voor de NK af. Dat wordt heel spannend. Daarna zwom ze nog een prachtige 400 wissel, waar ze haar tijd met maar liefst 15 seconden verbeterde!

Boris zwom ook 0,5 seconde van zijn tijd op de 100 vrij af en zit nu nog ongeveer 1 seconde van de limiet voor de NK af. Hij won er zilver mee. Dat gaat heel goed zo Boris! Wat nog beter ging en hij helemaal niet in de gaten had, was dat hij op de 400 wissel een clubrecord zwom. De eerste keer

een 400 wissel en meteen onder het clubrecord! Eindelijk Damir Frkovic verslagen. Voor **Tim** is dat een beetje zuur: ook hij zwom op de 400 wissel ruim onder het clubrecord, maar net een seconde langzamer dan Boris. Toch heel geweldig hoor Tim, bij jou staat het clubrecord tussen haakjes, en je kan je er ook mee troosten dat je sneller bent dan Damir Frkovic uit 1986! Medailles won Tim ook nog, zilver op de 50 rug en brons op de 100 vrij. Enneh... zaterdag staat er weer een 400 wissel op het programma...

DE MEDAILLES

Nilce Mendes Barbosa	25 vrij	goud
	25 school	goud
Luanne Dors	50 school	goud
	25 vlinder	brons
Claire Galjart	25 vlinder	zilver
	50 school	brons
Tim Verwest	50 rug	zilver
	100 vrij	brons
Max Spiering	50 vrij	zilver
	25 vlinder	brons
Eline Roobol	100 vrij	zilver
Boris Galjart	100 vrij	zilver
Boris Spiering	50 school	brons

CLUBRECORD(S)

Boris Galjart zwom een clubrecord op de 400 meter wissel. Met 6.14.75 verbeterde hij het oude clubrecord dat op naam stond van Damir Frkovic uit 1986 met 6.19.90. Gefeliciteerd Boris!

En dan heb ik nog een leuke: Op 27 november 2004 heeft **Eline Roobol** een clubrecord gezwommen op de 200 vrij meisjes 13 en jonger met 2.35.64. Die hadden we gemist! Ze nam het clubrecord over van Nanda Overdevest, die het vanaf 1996 op haar naam had staan met 2.36.3. En dat is nog niet alles: op 23 april 2005 zwom **Eline** weer een clubrecord op de 200 vrij, nu voor meisjes 14 en jonger met 2.28.33. Deze nam ze over van Monique Ras, die het vanaf 1988 had staan op 2.29.4. Gefeliciteerd Eline! De volgende leuke: **Kimberley Albers** had natuurlijk haar mooie clubrecord op de 200 rug met 2.49.1 bij de meisjes 13 en jonger. Nu blijkt dat ze dit ook heeft voor meisjes 14 en meisjes 15 en jonger. Ze neemt deze allebei over van Sandra Duimel uit 1984 die het had staan op 2.50.3. Gefeliciteerd!

De reden dat deze clubrecords ineens verschijnen is dat het eindelijk is gelukt om alle clubrecords in te voeren in de database die we ook gebruiken om de wedstrijdopstellingen en uitslagen te verwerken. Daardoor kunnen we nu iedere week heel gemakkelijk een nieuwe lijst uitdraaien en die ook op de website zetten. Alle gezwommen tijden worden meteen automatisch met de clubrecords gecheckt. Volgende week meer daarover.

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Zaterdag 14 mei deel 4 van de Vijfkamp in 's Gravendeel, aanvang 14.30 uur, inzwemmen 14.00 uur. De twee weekenden daarna zijn er Kringkampioenschappen in Dordrecht.

Helmi Hansma

UITSLAG VIERKAMP SWLN, 07-05-2005 TE ROTTERDAM

<u>Programmanummer: 1 4x50m Wisselslag estafette m./j.</u>				50m	4x50m	
1	Caroline Gribling, Max Spiering, Claire Galjart, Koen Roobol	0.47.81	93-05884	0.47.60*	3.02.34	
<u>Programmanummer: 2 50m Rugslag m. junioren 2 en later</u>				50m		
1	Lavina Jarmohamed	0.43.47	92-05798		0.43.93	
<u>Programmanummer: 3 50m Rugslag j. junioren 2 en later</u>				50m		
1	Tim Verwest	0.37.10	92-04675		0.37.71 2e	
2	Sander Gribling	0.44.96	92-05311		0.47.24	
3	Younes el Arkoubi	1.05.78	92-06307		1.02.12*	
<u>Programmanummer: 8 50m Schoolslag m. minioren 4 en later</u>				50m		
1	Luanne Dors	0.51.95	95-01938		0.50.26* 1e	
2	Claire Galjart	0.51.53	95-00760		0.52.16 3e	
3	Hannah Kortman		96-02632		1.05.09* SL	
<u>Programmanummer: 9 50m Schoolslag j. minioren 4 en later</u>				50m		
1	Boris Spiering		96-01681		0.55.63* 3e	
2	Arda Kaya	1.04.12	96-01255		1.06.15	
<u>Programmanummer: 10 25m Vrijeslag m./j. minioren 2 en later</u>				25m		
1	Nilce Mendes Barbosa	0.22.07	98-00214		0.23.35 1e	
<u>Programmanummer: 13 50m Vrijeslag m. minioren 6 en later</u>				50m		
1	Caroline Gribling	0.38.57	93-05884		0.38.28*	
<u>Programmanummer: 14 50m Vrijeslag j. minioren 6 en later</u>				50m		
1	Max Spiering	0.34.99	94-02131		0.34.78* 2e	
2	Koen Roobol	0.40.65	94-03209		0.40.85	
3	Joey Post	0.43.48	93-03297		0.45.18	
4	Rashad Jarmohamed	0.45.46	94-02129		0.46.10	
5	Dalibor Vlaovic	0.53.75	93-05483		0.53.46*	
<u>Programmanummer: 15 100m Vrijeslag m. junioren 2 en later</u>				50m	100m	
1	Eline Roobol	1.08.91	91-06414	0.32.47	1.07.37* 2e	
2	Lavina Jarmohamed	1.29.32	92-05798	0.41.99	1.29.14*	
<u>Programmanummer: 16 100m Vrijeslag j. junioren 2 en later</u>				50m	100m	
1	Boris Galjart	1.07.07	92-01997	0.31.53	1.06.62* 2e	
2	Tim Verwest	1.10.07	92-04675	0.32.54	1.10.38 3e	
3	Sander Gribling	1.20.34	92-05311	0.39.40	1.22.46	
4	Younes el Arkoubi		92-06307	1.03.14*	2.19.56*	
<u>Programmanummer: 21 25m Vlinderslag m. minioren 4 en later</u>				25m		
1	Claire Galjart	0.22.29	95-00760		0.22.73 2e	
2	Luanne Dors	0.24.02	95-01938		0.23.43* 3e	
3	Hannah Kortman		96-02632		0.26.15* VI	
<u>Programmanummer: 22 25m Vlinderslag j. minioren 4 en later</u>				25m		
1	Arda Kaya	0.33.17	96-01255		0.36.43	
<u>Programmanummer: 23 25m Schoolslag m./j. minioren 2 en</u>				25m		
1	Nilce Mendes Barbosa	0.26.18	98-00214		0.26.89 1e	
<u>Programmanummer: 24 25m Vlinderslag m. minioren 6 en later</u>				25m		
1	Caroline Gribling		93-05884		0.25.55*	
<u>Programmanummer: 25 25m Vlinderslag j. minioren 6 en later</u>				25m		
1	Max Spiering	0.22.87	94-02131		0.18.78* 3e	
2	Rashad Jarmohamed	0.23.70	94-02129		0.20.30*	
3	Joey Post	0.23.21	93-03297		0.22.54*	
4	Koen Roobol		94-03209		0.25.79*	
5	Dalibor Vlaovic		93-05483		0.31.78*	
<u>Programmanummer: 28 400m Wisselslag dames</u>				50m	100m	400m
1	Eline Roobol	6.40.39	91-06414	0.43.56	1.37.15	6.25.66*
<u>Programmanummer: 29 400m Wisselslag heren</u>				50m	100m	400m
1	Boris Galjart		92-01997	0.39.49	1.28.33	6.14.75* CR
2	Tim Verwest		92-04675	0.42.68		6.15.33* (CR)

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

SL : Niet met twee handen gelijktijdig keer en/of eindpunt aangetikt

VI : Met 1 hand keer- en/of eindpunt aangetikt

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 16 mei 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

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

website www.lac-rotterdam.nl

VIJFKAMP 14 MEI 'S GRAVENDEEL

Deel 4 van de vijfkamp werd gehouden in de Wellen, een zwembad waar je niet binnen kan zitten als toeschouwer. Die zaten dus achter de glazen wand. Omdat veel mensen dat wisten, waren er niet zo giga veel bezoekers, waardoor we het gelukkig allemaal toch goed konden zien. In het zwembad zijn ook de kanten niet hoog genoeg, waardoor er schotten geplaatst zijn voor de keerpunten. Ondanks dit alles hebben onze zwemmers een superwedstrijd gezwommen. Heel veel PR's, maar liefst **ZES** clubrecords en een bijna NK-limiet! Eigenlijk had niemand dat verwacht, dus dat zegt weer wat over de kwaliteiten van onze zwemmers.

Laten we beginnen met **Tim**, die natuurlijk heel graag dat clubrecord van Boris van vorige week wilde overnemen op de 400 wissel. En dat is gelukt, hij zwom 6.11.99, 4 seconden sneller dan vorige week en 3 seconden sneller dan dat clubrecord. Daarna zwom hij nog een PR op de 50 rug, een superdag voor Tim.

Dan **Desiree**: een PR op de 25 vlinder, een PR op de 25 rug, twee keer goud en twee clubrecords! We hielden de clubrecords op de 25 meter vroeger nooit bij, maar we hebben zoveel goede jonge zwemmers dat zij dit wel verdienen. Kijk maar eens op de website, daar vind je er een aantal terug. Gefeliciteerd Desiree!

Eline ging weer voor een limiet op de 100 vrij, ze zwom er weer een beetje af en komt er nu heel dicht bij. Met 1.06.84 won ze zilver en het is een clubrecord voor meisjes 14 en meisjes 15 jaar. Op de 50 rug zwom ze ook nog 2 seconden van haar tijd af en won brons.

Kimberley haalde maar liefst 6 seconden van haar tijd op de 100 vrij af, won natuurlijk de 50 rug en zorgde voor een verrassing als startzwemster op de estafette: ze verbeterde haar tijd op de 50 vrij met 3 seconden naar 0.30.87, een fractie boven de NK-limiet en een clubrecord!

Dan denk je dat je het wel hebt gehad, maar wat dachten jullie hiervan:

Tamara haalde 8 seconden van haar tijd op de 50 vlinder af en 5 seconden op de 50 rug, een reuzensprong. **Caroline** zwom ook een PR op de 50 vlinder met 2 seconden en een mini-PR op de 50 rug.

Max won goud op de 50 vlinder en verbeterde zijn PR met 2 seconden. Ook Max kan een limiet zwemmen, nl. voor de jaargangwedstrijd op 19 juni in Dordrecht, de nationale kampioenschappen minioren. Op de 100 school is hij al geplaatst. Voor de 50 vlinder moet er nu nog 1 seconde af...

Tarik won brons met een mini-PR. **Vincent** verbeterde heel mooi zijn tijd met 2 seconden op de 50 vlinder. **Koen** bleef dicht bij zijn beide PR's op de 50 vlinder en de 50 rug.

Dalibor had pech op de vlinder, maar dat komt de volgende keer wel weer goed hoor! De 50 rug ging gelukkig wel goed.

Ashley bleef dichtbij haar PR's op de 100 vrij en de 50 rug.

Hanna Lie-Piang zwom haar eerste wedstrijd sinds haar terugkeer bij LAC. Hanna heeft al eerder bij LAC gezwommen en is een tijdje gestopt. We hebben dus alleen haar tijden van 2 jaar geleden en die heeft ze nu meteen al

spectaculair verbeterd: 18 seconden op de 100 vrij naar een mooie 1.26.09 en 7 seconden op de 50 school naar 0.42.69. Daar kun je mee voor de dag komen! Hassania zwom een PR met 3 seconden op de 100 vrij, heel goed gedaan. Antoinette haalde wel 7 seconden van haar tijd af op die afstand, super! **Boris Galjart** won zilver op de 100 vrij, helaas nog steeds niet die felbegeerde limiet. Maar wel weer een PR en brons op de 50 rug. **Sander** pakte ook een seconde op de 100 vrij en verbeterde daarin ook zijn tijd op de 50 vrij! Altijd een leuke bijkomstigheid.

Hannah Kortman deed het wat voorzichtiger op de 25 vlinder dan vorige week en dat ging dus helemaal goed met aantikken. Ook op de 50 rug ging alles goed en ze zette een mooie tijd neer. **Stephanie** zwom een heel mooi PR op de 50 rug, onder de minuut en een verbetering van 5 seconden. **Tino** ging heel goed vandaag: twee keer zilver en twee keer twee seconden van zijn tijd af. **Boris Spiering** zwom alleen de 50 rug en dat deed hij goed: meteen brons! **Nilce** werd twee keer derde en verbeterde haar tijd op de 25 rug met 2 seconden.

Silvan zwom 3 afstanden en een estafette. Dat ging toch heel goed: dichtbij zijn PR's en brons op de 100 wissel.

Menno zwom ook een beetje een PR op de 50 vrij. De absolute primeur had hij toch wel op de estafette. We kennen Menno van zijn (te) snelle starts, maar een te late start is toch wel heel bijzonder! Terwijl overal de slotzwemmer al klaar stond, zat Menno nog op een stoeltje te wachten, waardoor hij al rennend bijna over het startblok het water in dook terwijl Eline al 3 seconden daarvoor had aangetikt. We werden toch nog derde!

De estafette minioren 6 deed het beter: Tamara, Tarik, Caroline en Max werden eerste.

MEDAILLES

Desiree de Koster	25 vlinder	goud
	25 rug	goud
Kimberley Albers	50 rug	goud
	100 vrij	brons
Max Spiering	50 vlinder	goud
	50 rug	brons
Tino Buitendijk	25 vlinder	zilver
	50 rug	zilver
Eline Roobol	100 vrij	zilver
	50 rug	brons
Boris Galjart	100 vrij	zilver
	50 rug	brons
Tim Verwest	50 rug	zilver
Nilce Mendes Barbosa	25 vlinder	brons
	25 rug	brons
Tarik Faria	50 vlinder	brons
Silvan Biesheuvel	100 wissel	brons
Boris Spiering	50 rug	brons
Estafette minioren 6	4x25 school	goud
Estafette mix	8x50 vrij	brons



LIMIETWEDSTRIJD IN EINDHOVEN 16 MEI

Omdat we graag nog een limiet (erbij) wilden zwemmen zijn we naar Eindhoven gegaan. De club van Pieter van den Hoogenband, PSV, organiseerde nog een limietwedstrijd. Het zwembad van Pieter, de Tongelreep, was kleiner dan we verwacht hadden. Op de foto's en de t.v. leek het heel wat! Volgend jaar is pas het nieuwe zwembad klaar. Misschien volgend jaar weer om in ieder geval het nieuwe zwembad te voelen en te zien.

Het was erg gezellig en spannend. We hebben elkaar gecoached. We hadden wel gedacht dat er digitale tijdwaarneming zou zijn...(dus dat viel wel even tegen). De ploeg van PSV was erg groot en snel !!! Dus was er erg weinig kans voor ons, maar toch bijna weer een NK limiet. Voor ons was de baanlengte nieuw. 50 meter zonder keren is wel lang....., maar wel een enorme ervaring. Een ervaring rijker maar niet de gewenste limieten gehaald. We hebben dus nog een extra uitdaging de komende Kringkampioenschappen in Dordrecht.

Eline, Boris en Tim

CLUBRECORDS

Ze zijn al genoemd:

Tim Verwest heeft het clubrecord op de 400 wissel jongens 13 jaar overgenomen met 6.11.99 van Boris Galjart die het precies een week heeft gehad. Het stond op 6.14.75.

Eline Roobol zwom twee clubrecords op de 100 vrij meisjes 14 en meisjes 15 met 1.06.84. Ze nam beide clubrecords over van Brenda v/d Baard die ze zwom op 16-09-1993 met 1.07.1.

Desiree de Koster zwom een clubrecord op de 25 vlinder meisjes 8 jaar met 0.25.24 dat ze overnam van Rianne Timmers, die het zwom op 11-12-2004 met 0.25.31. Ook zwom Desiree een clubrecord op de 25 rug meisjes 8 met 0.22.50 dat ze zelf al had gezwommen op 12-02-2005 met 0.22.50.

Kimberley Albers tenslotte zwom een clubrecord op de 50 vrij meisjes 13 jaar met 0.30.87 dat ze overnam van Eline Roobol, die het had staan vanaf 15-05-2004 met 0.30.95.

AFMELDEN VOOR DE WEDSTRIJD

Er kwamen vandaag toch weer 4 zwemmers niet opdagen zonder dat ze afgezegd hadden. Vervelend voor iedereen, vooral als je in een estafette geplaatst bent! Nogmaals, afzeggen als je niet komt. Per e-mail of telefoon, zoveel moeite is dat niet. De boetes worden weer gewoon doorberekend.

Als je niet weet of je moet zwemmen kun je altijd op de website van LAC de Duik bekijken, die staat er altijd op! En nogmaals, wij doen er alles aan om de wedstrijden bekend te maken. Het blijft je eigen verantwoording om te zorgen dat je de aanschrijving ophaalt (de Duik in het zwembad, per e-mail, of op de website van LAC).

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Komende twee weekeinden zijn de Kringkampioenschappen in Dordrecht. In de bijlage vind je de zwemmers die geplaatst zijn, erachter staat op welke plaats je nu staat.

LET OP: JE KUNT AFZEGGEN TOT DINSDAG 17 MEI 18.00 UUR, DAARNA WORDEN DE STARTKOSTEN DOORBEREKEND.



**UITSLAG VIJFKAMP
14-05-2005 TE 'S GRAVENDEEL**

<u>Programmanummer: 1 400m Wisselslag Mix</u>			50m	100m	400m	
1	Tim Verwest	6.15.33 92-04675	0.41.45	1.33.86	6.11.99*	CR
<u>Programmanummer: 2 50m Vlinderslag m. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Caroline Gribling	0.56.05 93-05884			0.54.81*	
2	Tamara Broughton	1.07.97 94-04788			0.59.68*	
<u>Programmanummer: 3 50m Vlinderslag j. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Max Spiering	0.42.84 94-02131			0.40.86*	1e
2	Tarik Faria	0.42.62 93-04223			0.42.49*	3e
3	Vincent Baas	0.49.11 94-00811			0.47.70*	
4	Koen Roobol	0.57.61 94-03209			0.57.68	
5	Dalibor Vlaovic	1.06.45 93-05483			1.09.82	VDVH
<u>Programmanummer: 4 100m Vrijeslag m. junioren 2 en later</u>			50m		100m	
1	Eline Roobol	1.07.37 91-06414	0.31.83		1.06.84*	CR 2e
2	Kimberley Albers	1.16.46 92-04102	0.32.90*		1.10.62*	3e
3	Ashley Heemskerk	1.15.22 92-04026	0.35.28		1.16.46	
4	Hanna Lie-Piang	1.44.38 92-03308	0.40.07*		1.26.09*	
5	Hassania Bouladen	1.33.08 92-06606	0.41.28		1.30.67*	
6	Antoinette Baag	1.37.07 92-07122	0.41.45*		1.30.89*	
<u>Programmanummer: 5 100m Vrijeslag j. junioren 2 en later</u>			50m		100m	
1	Boris Galjart	1.06.62 92-01997	0.32.89		1.07.88	2e
2	Sander Gribling	1.20.34 92-05311	0.37.72*		1.19.99*	
<u>Programmanummer: 6 25m Vlinderslag m. minioren 4 en later</u>					25m	
1	Hannah Kortman	0.26.15 96-02632			0.29.24	
2	Stephanie Strougo Castelli	0.28.89 96-02236			0.29.43	
<u>Programmanummer: 7 25m Vlinderslag j. minioren 4 en later</u>					25m	
1	Tino Buitendijk	0.25.58 96-01253			0.23.08*	2e
<u>Programmanummer: 8 25m Vlinderslag m. minioren 2 en later</u>					25m	
1	Desiree de Koster	0.27.21 97-00494			0.25.24*	CR 1e
2	Nilce Mendes Barbosa	0.26.96 98-00214			0.27.26	3e
<u>Programmanummer: 11 50m Vrijeslag j. jeugd 2 en later</u>					50m	
1	Silvan Biesheuvel	0.29.26 90-03719			0.29.46	
<u>Programmanummer: 13 50m Vrijeslag heren</u>					50m	
1	Menno Wiegink	0.28.49 85-02983			0.28.29	
<u>Programmanummer: 15 100m Wisselslag j. junioren 4 en later</u>					100m	
1	Silvan Biesheuvel	1.16.50 90-03719			1.17.56	3e
<u>Programmanummer: 16 50m Rugslag m. junioren 2 en later</u>					50m	
1	Kimberley Albers	0.34.44 92-04102			0.35.10	1e
2	Eline Roobol	0.39.67 91-06414			0.37.74	3e
3	Ashley Heemskerk	0.39.12 92-04026			0.41.84	
4	Antoinette Baag	92-07122			0.44.36*	RF
5	Hassania Bouladen	0.46.60 92-06606			0.47.06	
<u>Programmanummer: 17 50m Rugslag j. junioren 2 en later</u>					50m	
1	Tim Verwest	0.37.10 92-04675			0.36.51*	2e
2	Boris Galjart	0.40.40 92-01997			0.40.34*	3e
3	Sander Gribling	0.44.96 92-05311			0.47.45	
<u>Programmanummer: 18 50m Rugslag m. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Caroline Gribling	0.47.60 93-05884			0.47.32*	
2	Tamara Broughton	0.55.27 94-04788			0.50.98*	
<u>Programmanummer: 19 50m Rugslag j. minioren 6 en later</u>					50m	
1	Max Spiering	0.41.19 94-02131			0.41.46	3e
2	Tarik Faria	0.44.23 93-04223			0.44.87	
3	Vincent Baas	0.44.60 94-00811			0.47.64	
4	Koen Roobol	0.49.40 94-03209			0.50.37	
5	Dalibor Vlaovic	1.02.42 93-05483			1.04.44	
<u>Programmanummer: 20 50m Schoolslag m. jeugd 2 en later</u>					50m	
1	Hanna Lie-Piang	0.48.91 92-03308			0.42.69*	



<u>Programmanummer: 21</u>	50m Schoolslag j. junioren 4 en later			50m	
1	Silvan Biesheuvel	0.38.05	90-03719	0.39.33	
<u>Programmanummer: 22</u>	50m Rugslag m. minioren 4 en later			50m	
1	Stephanie Strougo Castelli	1.01.66	96-02236	0.56.03*	
2	Hannah Kortman		96-02632	0.59.65*	
<u>Programmanummer: 23</u>	50m Rugslag j. minioren 4 en later			50m	
1	Tino Buitendijk	0.54.40	96-01253	0.52.59*	2e
2	Boris Spiering		96-01681	0.58.93*	3e
<u>Programmanummer: 24</u>	25m Rugslag m. minioren 2 en later			25m	
1	Desiree de Koster	0.23.68	97-00494	0.22.50* CR	1e
2	Nilce Mendes Barbosa	0.30.15	98-00214	0.28.05*	3e
<u>Programmanummer: 29</u>	100m Wisselslag heren			100m	
1	Menno Wiegink	1.10.58	85-02983	1.12.28	
<u>Programmanummer: 30</u>	4x25m Schoolslag estafette m./j.			25m	
1			94-04788	4x25m	
	Tamara Broughton, Tarik Faria, Caroline Gribling, Max Spiering			1.29.48	1e
<u>Programmanummer: 31</u>	8x50m Vrijeslag estafette m/j jun2			50m	
1		0.33.05	92-04102	8x50m	
	Kimberley Albers, Tim Verwest, Ashley Heemskerk, Boris Galjart, Hassania Bouladen, Silvan Biesheuvel, Eline Roobol, Menno Wiegink			0.30.87* CR	4.23.08 3e

* : Verbetering eigen tijd

CR : Clubrecord

VD : Met beide schouders niet evenwijdig aan het wateroppervlak gezwommen

VH : Niet met 2 handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt

RF : Na afzet van het keerpunt de rugligging niet aangenomen

Uitslag Limietwedstrijd PSV 16-05-2005 te Eindhoven

<u>Programmanummer: 3</u>	100m Vrijeslag dames			100m	
1	Eline Roobol	1.06.84	91-06414	1.07.38	
<u>Programmanummer: 4</u>	100m Vrijeslag heren			100m	
1	Boris Galjart	1.06.62	92-01997	1.08.16	
<u>Programmanummer: 6</u>	200m Schoolslag heren			200m	
1	Tim Verwest	3.05.28	92-04675	3.10.72	
<u>Programmanummer: 13</u>	200m Vrijeslag dames			100m	
1	Eline Roobol	2.28.33	91-06414	1.17.91	200m
<u>Programmanummer: 16</u>	100m Schoolslag heren			100m	
1	Tim Verwest	1.22.58	92-04675	1.31.45	
<u>Programmanummer: 20</u>	100m Vlinderslag heren			100m	
1	Boris Galjart	1.17.69	92-01997	1.24.41	



**PLAATSING KRINGKAMPIOENSCHAPPEN AQUAPULCA DORDRECHT
LENGTE WEDSTRIJDBAD: 50 METER**

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 1, ZATERDAG 21-5-2005, AANVANG 09:00 UUR, INZWEMMEN 8.30 UUR

1	200m Vlinderslag j. junioren 1							
	200	VLINDER	92-01997	Boris Galjart	3 19,34	5-2-2005	Rozenburg	1
9	400m Vrijeslag m. junioren 2							
	400	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	5 29,21	20-3-2005	Bodegraven	7
15	100m Vrijeslag j. junioren 1							
	100	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	1 07,07	20-3-2005	Bodegraven	5
	100	VRIJ	92-04675	Tim Verwest	1 10,07	5-2-2005	Rozenburg	9
22	200m Rugslag m. junioren 1							
	200	RUG	92-04102	Kimberley Albers	2 49,10	20-3-2005	Bodegraven	4
23	200m Rugslag m. junioren 2							
	200	RUG	91-06414	Eline Roobol	2 59,07	22-1-2005	Schiedam	13

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 2, ZATERDAG 21-5-2005, AANVANG 14:00 UUR, INZWEMMEN 13.30 UUR

30	200m Schoolslag j. junioren 1							
	200	SCHOOL	92-04675	Tim Verwest	3 05,28	20-3-2005	Bodegraven	4
32	200m Schoolslag j. junioren 3							
	200	SCHOOL	90-03719	Silvan Biesheuvel	3 02,89	22-1-2005	Schiedam	8
44	50m Vrijeslag j. junioren 1							
	50	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	31,40	15-1-2005	Rotterdam	5
	50	VRIJ	92-04675	Tim Verwest	31,80	15-1-2005	Rotterdam	7
46	50m Vrijeslag j. junioren 3							
	50	VRIJ	90-03719	Silvan Biesheuvel	29,26	20-3-2005	Bodegraven	16
50	50m Vrijeslag heren							
	50	VRIJ	86-01159	Dwayne Helder	25,77	8-1-2005	Schiedam	12 (= 4 ^e reserve)
51	50m Vlinderslag m. junioren 1							
	50	VLINDER	92-04102	Kimberley Albers	38,11	8-1-2005	Schiedam	20 (= 4 ^e reserve)
52	50m Vlinderslag m. junioren 2							
	50	VLINDER	91-06414	Eline Roobol	37,26	15-1-2005	Rotterdam	11
58	100m Rugslag j. junioren 1							
	100	RUG	92-04675	Tim Verwest	1 19,88	19-3-2005	Gorinchem	5
	100	RUG	92-01997	Boris Galjart	1 25,80	17-2-2005	Nieuwerkerk	17 (= 1 ^e reserve)
64	100m Rugslag heren							
	100	RUG	86-01159	Dwayne Helder	1 05,53	15-1-2005	Rotterdam	7

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 3, ZONDAG 22-5-2005, AANVANG 12:30 UUR, INZWEMMEN 12.00 UUR

66	200m Vrijeslag m. junioren 1							
	200	VRIJ	92-04102	Kimberley Albers	2 38,71	23-4-2005	Alblasserdam	15
67	200m Vrijeslag m. junioren 2							
	200	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	2 28,33	23-4-2005	Alblasserdam	8
73	200m Wisselslag j. junioren 1							
	200	WISSEL	92-04675	Tim Verwest	2 54,05	5-3-2005	Rotterdam	7
	200	WISSEL	92-01997	Boris Galjart	2 54,80	5-3-2005	Rotterdam	8
87	50m Rugslag j. junioren 1							
	50	RUG	92-04675	Tim Verwest	37,10	19-2-2005	Numandsdorp	6
	50	RUG	92-00203	Lawrence Cross	40,21	16-4-2005	Zwijndrecht	13
	50	RUG	92-01997	Boris Galjart	40,40	16-4-2005	Zwijndrecht	16
89	50m Rugslag j. junioren 3							
	50	RUG	90-03719	Silvan Biesheuvel	35,09	9-4-2005	Rotterdam	16
93	50m Rugslag heren							
	50	RUG	86-01159	Dwayne Helder	29,73	18-9-2004	Vlaardingen	6
95	100m Vlinderslag m. junioren 2							
	100	VLINDER	91-06414	Eline Roobol	1 27,13	7-4-2005	Nieuwerkerk	10

**KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 4, ZATERDAG 28-5-2005, AANVANG 12:30 UUR, INZWEMMEN 12.00 UUR**

102	200m Vlinderslag m. junioren 1							
	200	VLINDER	92-04102	Kimberley Albers	3 21,90	19-2-2005	Numandsdorp	7
103	200m Vlinderslag m. junioren 2							
	200	VLINDER	91-06414	Eline Roobol	3 21,01	5-2-2005	Rozenburg	6
109	400m Vrijeslag j. junioren 1							
	400	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	5 16,73	20-3-2005	Bodegraven	4
111	400m Vrijeslag j. junioren 3							
	400	VRIJ	90-03719	Silvan Biesheuvel	5 33,59	30-10-2004	Alblasserdam	16
117	100m Vrijeslag m. junioren 2							
	100	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	1 08,91	5-3-2005	Rotterdam	11
123	200m Rugslag j. junioren 1							
	200	RUG	92-04675	Tim Verwest	2 53,97	12-2-2005	Rotterdam	6
	200	RUG	92-01997	Boris Galjart	3 07,02	12-2-2005	Rotterdam	11
	200	RUG	92-00203	Lawrence Cross	3 19,28	22-1-2005	Schiedam	13

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 5, ZATERDAG 28-5-2005, AANVANG 17:30 UUR, INZWEMMEN 17.00 UUR

138	100m Schoolslag j. junioren 1							
	100	SCHOOL	92-04675	Tim Verwest	1 22,58	20-3-2005	Bodegraven	1
	100	SCHOOL	92-01997	Boris Galjart	1 31,33	18-9-2004	Vlaardingen	9
140	100m Schoolslag j. junioren 3							
	100	SCHOOL	90-03719	Silvan Biesheuvel	1 26,75	19-3-2005	Gorinchem	19 (= 2 ^e reserve)
146	50m Vrijeslag m. junioren 2							
	50	VRIJ	91-06414	Eline Roobol	30,41	9-4-2005	Rotterdam	8
152	50m Vlinderslag j. junioren 1							
	50	VLINDER	92-01997	Boris Galjart	34,58	8-1-2005	Schiedam	5
	50	VLINDER	92-04675	Tim Verwest	38,76	15-1-2005	Rotterdam	14
159	100m Rugslag m. junioren 1							
	100	RUG	92-04102	Kimberley Albers	1 16,14	16-4-2005	Zwijndrecht	1
160	100m Rugslag m. junioren 2							
	100	RUG	91-06414	Eline Roobol	1 21,14	17-2-2005	Nieuwerkerk	11

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 6, ZONDAG 29-5-2005, AANVANG 12:30 UUR, INZWEMMEN 12.00 UUR

167	200m Vrijeslag j. junioren 1							
	200	VRIJ	92-01997	Boris Galjart	2 26,49	23-4-2005	Alblasserdam	3
	200	VRIJ	92-04675	Tim Verwest	2 34,80	16-4-2005	Zwijndrecht	10
175	200m Wisselslag m. junioren 2							
	200	WISSEL	91-06414	Eline Roobol	2 55,29	17-2-2005	Nieuwerkerk	12
181	50m Schoolslag j. junioren 1							
	50	SCHOOL	92-04675	Tim Verwest	38,45	20-3-2005	Bodegraven	2
	50	SCHOOL	92-01997	Boris Galjart	43,38	4-12-2004	Dordrecht	11
183	50m Schoolslag j. junioren 3							
	50	SCHOOL	90-03719	Silvan Biesheuvel	38,05	19-3-2005	Gorinchem	10
188	50m Rugslag m. junioren 1							
	50	RUG	92-04102	Kimberley Albers	34,44	16-4-2005	Zwijndrecht	2
195	100m Vlinderslag j. junioren 1							
	100	VLINDER	92-01997	Boris Galjart	1 17,69	7-4-2005	Nieuwerkerk	2
	100	VLINDER	92-04675	Tim Verwest	1 30,32	7-4-2005	Nieuwerkerk	11
197	100m Vlinderslag j. junioren 3							
	100	VLINDER	90-06167	Robin de Vries	1 23,24	16-4-2005	Zwijndrecht	20 (= 4 ^e reserve)

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 23 mei 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

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

website www.lac-rotterdam.nl

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN DORDRECHT 21 EN 22 MEI 2005

Wij (Eline, Boris, Tim) vonden het zaterdag, tijdens de kringkampioenschappen heel erg gezellig! Alleen we moesten wel heel erg vroeg opstaan.

Eenmaal in het zwembad, was het enige wat we wisten dat het water koud was, waar de kleedkamers waren en dat het een 50 meter bad zou zijn. Toen we omgekleed waren kwam onze eerste gedachte uit (het water was koud) Als eerste moest Boris 200 meter vlinder zwemmen, hij werd 2^e !!!! Daarna moest Eline 400 vrij en ze werd 6^e. Toen was Tim aan de beurt voor de 100 vrij en had een héééééééél snelle start, maar net iets te snel! Ook Boris moest de 100 vrij en zwom nog een **NK LIMIET!!!!** Als laatste moesten Eline en Kimberley de 200 rug zwemmen en toen werd Kimberley Kringkampioen! 's Middags moesten we weer zwemmen het bad leek nog kouder (brrrr). Tim moest als eerste 200 school zwemmen en werd 3^e! Helaas net geen NK limiet.....

Toen was Silvan aan de beurt en moest de 200 school zwemmen en hij werd 6^e. Eline moest de 50 vlinder zwemmen en ze zwom behoorlijk hard.....maar net iets boven haar tijd. Daarna moesten Tim en Boris ze tikten bijna tegelijk aan, met maar een seconde verschil. Ook moesten Tim en Boris op die dag nog 100 rug zwemmen Boris werd 12^e en Tim werd 4^e met maar liefst tweehonderdste verschil van de nummer 3! Zo brachten wij een hele dag in het zwembad door.

Geschreven: Tim, Boris, Eline

GEFELICITEERD LAC ZWEMMERS!

Ik kan niet anders dan heel veel respect hebben voor onze zwemmers tijdens het eerste weekend van de Kringkampioenschappen. Een echte **KRINGKAMPIOEN, KIMBERLEY** op de 200 rug, een tweede plaats voor **BORIS** op de 200 vlinder en een derde op de 50 vrij en een derde plaats voor **TIM** op de 200 school. Dan ook nog de NK limiet voor Boris op de 100 vrij, het kan niet op. **ELINE** en **SILVAN** hebben het ook fantastisch gedaan, jongens en meiden, jullie hebben LAC even geweldig op de kaart gezet daar! Ik kan haast niet wachten tot volgend weekend voor het tweede deel, dat belooft vuurwerk!

Helmi Hansma

MEDAILLES

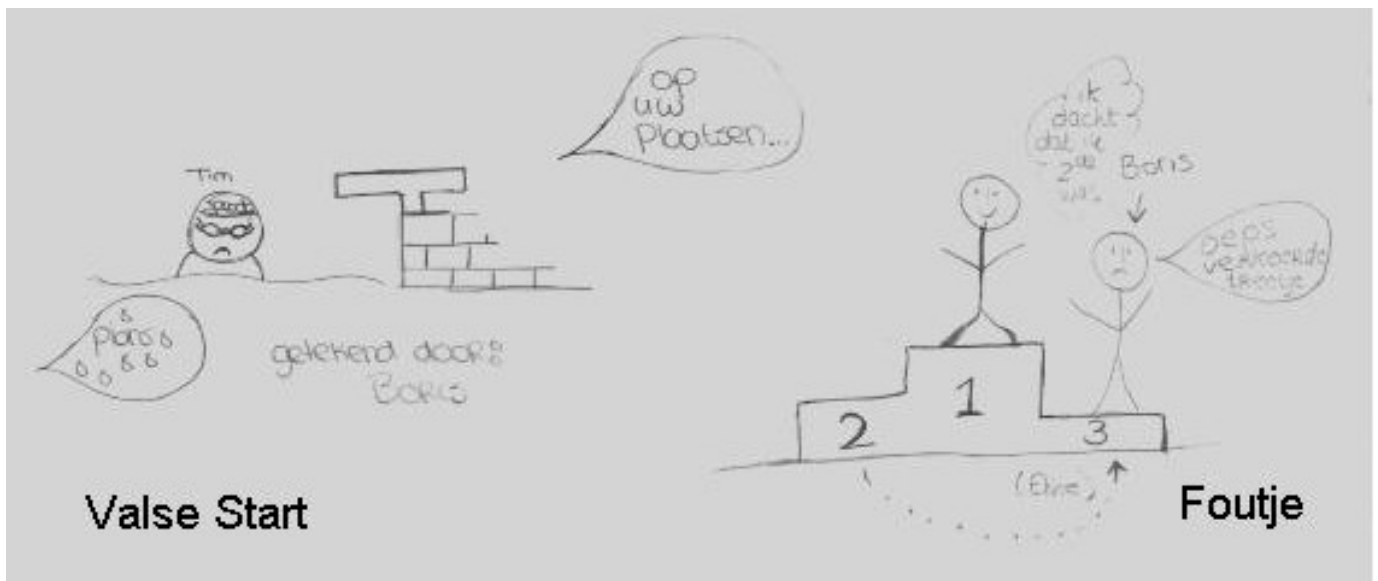
Kimberley Albers	200 rug	goud
Boris Galjart	200 vlinder	zilver
	50 vrij	brons
Tim Verwest	200 school	brons

CLUBRECORD EN NK LIMIET

HOERA HOERA!!! We hebben er weer eentje! Boris heeft de NK limiet gezwommen op de 100 vrij. Hij ging al naar het NK voor de 200 vrij met Tim die de 100 school gaat zwemmen, en nu dus ook voor de 100 vrij. Daarnaast heeft Boris op de 200 vlinder een clubrecord gezwommen. Het stond al op zijn naam met 3.19.34 en hij heeft het nu op 2.59.19 gezet. Heel erg gefeliciteerd Boris!

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Komend weekeinde zijn nog de **Kringkampioenschappen** in Dordrecht. Daarna op **4 en 5 juni de Speedo-finales** voor onze minioren. De uitnodiging is binnen, in de aanschrijving zie je wie er mee mogen doen. Laat uiterlijk maandag weten of je erbij zal zijn, anders ben je automatisch ingeschreven en verwachten wij je dat weekend in Aquapulca te Dordrecht, beide dagen inzwemmen 12.30 uur, wedstrijd 13.00 uur.





UITSLAG KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 1 21-05-2005 TE DORDRECHT

<u>Progr nr: 1 200m Vlinderslag j. junioren 1</u>	50m	100m	200m	
1 Boris Galjart 3.19.34 92-01997		1.26.94	2.59.19*CR	2e
<u>Progr nr: 9 400m Vrijslag m. junioren 2</u>	100m	200m	300m	400m
1 Eline Roobol 5.29.21 91-06414	1.17.44	2.44.99	4.12.77	5.34.21 6e
<u>Progr nr: 15 100m Vrijslag j. junioren 1</u>	50m		100m	
1 Boris Galjart 1.06.62 92-01997			1.06.76	4e
2 Tim Verwest 1.10.07 92-04675				AB
<u>Progr nr: 22 200m Rugslag m. junioren 1</u>	50m	100m	200m	
1 Kimberley Albers 2.49.10 92-04102		1.20.36	2.49.94	1e
<u>Progr nr: 23 200m Rugslag m. junioren 2</u>	50m	100m	200m	
1 Eline Roobol 2.59.07 91-06414		1.28.97	3.02.38	10e

UITSLAG KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 2 21-05-2005 TE DORDRECHT

<u>Programmanummer: 30 200m Schoolslag j. junioren 1</u>	50m	100m	200m	
1 Tim Verwest 3.05.28 92-04675		1.33.26	3.10.94	3e
<u>Programmanummer: 32 200m Schoolslag j. junioren 3</u>	50m	100m	200m	
1 Silvan Biesheuvel 3.02.89 90-03719		1.27.70	3.06.29	7e
<u>Programmanummer: 44 50m Vrijslag j. junioren 1</u>			50m	
1 Boris Galjart 0.31.40 92-01997			0.30.43*	3e
2 Tim Verwest 0.31.80 92-04675			0.31.39*	4e
<u>Programmanummer: 46 50m Vrijslag j. junioren 3</u>			50m	
1 Silvan Biesheuvel 0.29.26 90-03719			0.30.21	16e
<u>Programmanummer: 52 50m Vlinderslag m. junioren 2</u>			50m	
1 Eline Roobol 0.37.26 91-06414			0.40.55	15e
<u>Programmanummer: 58 100m Rugslag j. junioren 1</u>	50m	100m	200m	
1 Tim Verwest 1.19.88 92-04675			1.22.20	4e
2 Boris Galjart 1.25.80 92-01997			1.28.07	12e

UITSLAG KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 3 22-05-2005 TE DORDRECHT

<u>Programmanummer: 66 200m Vrijslag m. junioren 1</u>	50m	100m	200m	
1 Kimberley Albers 2.38.71 92-04102		1.14.36	2.41.32	12e
<u>Programmanummer: 67 200m Vrijslag m. junioren 2</u>	50m	100m	200m	
1 Eline Roobol 2.28.33 91-06414		1.14.40	2.37.97	10e
<u>Programmanummer: 73 200m Wisselslag j. junioren 1</u>	50m	200m	200m	
1 Tim Verwest 2.54.05 92-04675			2.55.26	5e
2 Boris Galjart 2.54.80 92-01997			2.55.55	6e
<u>Programmanummer: 87 50m Rugslag j. junioren 1</u>			50m	
1 Tim Verwest 0.36.51 92-04675			0.36.38*	6e
2 Boris Galjart 0.40.34 92-01997			0.39.70*	12e
3 Lawrence Cross 0.40.21 92-00203			0.40.42	13e
<u>Programmanummer: 89 50m Rugslag j. junioren 3</u>			50m	
1 Silvan Biesheuvel 0.35.09 90-03719			0.35.76	13e
<u>Programmanummer: 95 100m Vlinderslag m. junioren 2</u>	50m	100m	200m	
1 Eline Roobol 1.27.13 91-06414			1.34.70	11e

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

AB : Veroorzaakte de 1e (1 start procedure), 2e of volgende valse start (uitsluiten voor desbetreffende programmanummer).



AANSCHRIJVING SPEEDOFINALE ZATERDAG 4 JUNI 2005

Zwembad : Aquapulca, Karel Lotsyweg 21, 3318 AL, Dordrecht

Aanvang : 13:00 / Inzwemmen : 12:30

Ploegleider : Wilma Timmers, Carlos Chavarro

Afschrijven uiterlijk maandag 23 mei 2005 bij: Helmi Hansma, tel: 0626-932614

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

Nr	Afstan	Startnumme	Tijd	Datum	Plaats
2	100m Wisselslag m. minioren 3 / 4				
Res.	100 WISSEL	95-00760 Claire Galjart	1 48,68	09-04-05	Rotterdam
5	200m Wisselslag j. minioren 5				
	200 WISSEL	94-02131 Max Spiering	3 12,53	12-02-05	Rotterdam
6	200m Wisselslag m. minioren 5				
	200 WISSEL	94-02662 Liona Timmers	3 13,88	12-02-05	Rotterdam
9	100m Rugslag j. minioren 6				
	100 RUG	93-04223 Tarik Faria	1 34,04	15-01-05	Rotterdam
11	100m Schoolslag j. minioren 5				
	100 SCHOOL	94-02131 Max Spiering	1 35,70	20-03-05	Bodegraven
Res.	100 SCHOOL	94-02129 Rashad Jarmohamed	1 57,18	11-12-04	Dordrecht
12	100m Schoolslag m. minioren 5				
	100 SCHOOL	94-02662 Liona Timmers	1 42,10	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
14	50m Vlinderslag m. minioren 3 / 4				
	50 VLINDER	95-00760 Claire Galjart	52,56	26-02-05	
	50 VLINDER	95-01938 Luanne Dors	52,93	26-02-05	
15	100m Vrijslag j. minioren 6				
Res.	100 VRIJ	93-04223 Tarik Faria	1 24,21	02-04-05	Schiedam

ZONDAG 5 JUNI 2005

Nr	Afstan	Startnumme	Tijd	Datum	Plaats
1	100m Rugslag j. minioren 5				
	100 RUG	94-02131 Max Spiering	1 28,14	26-02-05	
	100 RUG	94-02129 Rashad Jarmohamed	1 43,42	15-01-05	Rotterdam
Res.	100 RUG	94-03209 Koen Roobol	1 49,23	26-02-05	
2	100m Rugslag m. minioren 5				
	100 RUG	94-02662 Liona Timmers	1 28,70	17-02-05	Nieuwerkerk
3	100m Vlinderslag j. minioren 6				
Res.	100 VLINDER	93-04223 Tarik Faria	1 58,38	26-02-05	
4	100m Vlinderslag m. minioren 6				
	100 VLINDER	93-04330 Whitney Neerhout	1 43,49	26-02-05	
6	100m Rugslag m. minioren 3 / 4				
	100 RUG	95-01938 Luanne Dors	1 48,35	26-02-05	
Res.	100 RUG	95-00760 Claire Galjart	1 53,16	26-02-05	
7	50m Vlinderslag j. minioren 5				
	50 VLINDER	94-02131 Max Spiering	40,86	14-05-05	's Gravendeel
	50 VLINDER	94-02129 Rashad Jarmohamed	48,35	11-12-04	Dordrecht
Res.	50 VLINDER	94-00811 Vincent Baas	47,70	14-05-05	's Gravendeel
8	50m Vlinderslag m. minioren 5				
	50 VLINDER	94-02662 Liona Timmers	41,37	19-03-05	Gorinchem
9	200m Wisselslag j. minioren 6				
	200 WISSEL	93-04223 Tarik Faria	3 25,88	02-04-05	Schiedam
12	100m Schoolslag m. minioren 3 / 4				
	100 SCHOOL	95-00760 Claire Galjart	1 50,76	02-04-05	Schiedam
13	100m Vrijslag j. minioren 5				
	100 VRIJ	94-02131 Max Spiering	1 19,44	20-11-04	Dordrecht
	100 VRIJ	94-03209 Koen Roobol	1 33,29	26-02-05	
14	100m Vrijslag m. minioren 5				
	100 VRIJ	94-02662 Liona Timmers	1 19,75	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam

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.

DUIK



www.lac-rotterdam.nl

Maandag 30 mei 2005

Zwemcommissie: Helmi Hansma 0626-932614

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

website www.lac-rotterdam.nl

AAN ALLE OUDERS: DUIK EENS MEE MET LAC!

Aan alle ouders van LAC-zwemmers: op **woensdag 22 juni** kunnen jullie kennismaken met de zwemcommissie van LAC en zullen we jullie van alle informatie voorzien die jullie willen hebben. Vooral ouders van 'nieuwe' zwemmers zitten vaak met veel vragen. Hoe werkt het nou allemaal met trainingen, wedstrijden, wat wordt er van de zwemmer en de ouders verwacht. Antwoorden op al deze vragen krijgen jullie op deze bijeenkomst. Iedereen is dus van harte uitgenodigd **tijdens de training**, van 17.45 tot 19.15 uur in het zaaltje van het Van Maanenbad. Wij zullen vertellen, jullie kunnen vragen. We hopen op een grote opkomst, want LAC bestaat als vereniging alleen door het enthousiasme van zwemmers en hun ouders.

Zwemcommissie LAC

KRINGKAMPIOENSCHAPPEN DORDRECHT 28 EN 29 MEI 2005

KIMBERLEY DRIEVOUDIG KRINGKAMPIOEN!

Na de goede resultaten van het eerste weekend volgde een zeker zo succesvol tweede weekend.

Bij het verlaten van het zwembad liepen onze kinderen bijna krom van het eremetaal op de nek.

De omroepster van de kampioenschappen verwoordde het treffend: "Het was heel leuk om dit jaar naast de bekende verenigingen eens een nieuwe club op te kunnen noemen, niet alleen zijn ze gestart maar ook bij de prijsuitreiking werd **LAC** herhaaldelijk genoemd". **Martine** heeft onze ploeg geweldig leiding gegeven tijdens alle 6 sessies. Bedankt namens de deelnemers. Je was onvermoeibaar en je aandacht verslaptte geen moment.

Na het behalen van het Kringkampioenschap op de 200 rug vorig weekend, werd **Kimberley** dit weekend ook nog eens **KRINGKAMPIOEN OP DE 100 EN DE 50 RUG**.

GEFELICITEERD. Kimberley we zijn benieuwd naar volgend jaar. Wellicht heb je ook nog kansen op de andere slagen.

Nu ben je in ieder geval onze rugslagspecialist.

Eline deed een mooie poging om alsnog een limiet te zwemmen op de 100 vrij voor de NJK. Het was een spannende race voor ons aan de kant, we hielden onze adem in. De tijd was weer mooi maar net niet voldoende voor de limiet. Bij de 200 wissel haalde je een mooie tijd, zeker voor een 50 mtr bad, maar helaas wat we bij jou nooit meemaken was een disk. Voor de rest zwom je weer perfect.

Silvan onderging dit weekend een kleine kleurverandering. De zon heeft duidelijk z'n werk gedaan. Opvallend was dat je klasseringen in het weekend ook steeds beter werden.

Zaterdag startte je met een mooie Pr op de 400 vrij. Je zwom op een 50 mtr baan 5.29.64 en werd 13^e. Op de 100 school werd je 11^e en op de 50 school tenslotte werd je 9^e.

Wij vragen ons af hoe snel je gegaan zou zijn met een ingevet lijf. Wel weten wij zeker dat je kleur minder rood geweest zou zijn.

Tim werd je vorig weekend 4^e met slechts 0.02 sec. tekort voor een bronzen medaille op de 100 rug, dit weekend

begon met een mooie 3^e plek op de 200 rug en ook nog een Pr (ook weer op een 50 mtr baan). Naast de schoolslag blijf je nu ook voor metaal op een andere slag te kunnen gaan. De kringkampioenschappen leverde je nog een derde plak op n.l. een bronzen medaille op de 50 school. Goed van je dat je na de 4^e plek op de 100 school jezelf zo opgepept heb voor de korte afstand.

Gaat Tim voor de school en de rug. Boris veroverde zijn medailles op de vrije slag en de vlinder.

Hij ging dit weekend met 2x brons (400 vrij en 200 vrij) en 1x zilver (100 vlinder) naar huis. Op de 400 vrij miste je op een seconde !!!!! na de NJK-limiet. Op de 50 vlinder kwam je met 4 andere jongens tegelijk aan, voor ons was je 2^e maar helaas de jury beslist en gaf je een d tijd. Ik heb zoiets nog nooit meegemaakt. Hij deed ons ook verbazen bij de prijsuitreikingen. Tot 2x toe ging hij tijdens de prijsuitreiking i.p.v. op het 2^e treetje op het 3^e treetje staan. Over podiumplekken gesproken. De gedoodverfde winnaars van de afgelopen jaren weten nu wie Boris en Tim zijn. Ze zoeken jullie al op en geven al handen.

Al met al zeer geslaagde Kringkampioenschappen voor LAC.

Dwayne en **Robin** moesten helaas afmelden maar jullie waren wel geplaatst. Vorig weekend complementeerde **Lawrence** het LAC-team. De groepsfoto hebben we dit weekend pas gemaakt daardoor ontbreek je op de foto. Maar ook jij zat ook in de LAC-ploeg.

Zo nu geven de junioren het stokje over aan de minioren. Zij zullen er vast voor zorgen dat LAC volgende week tijdens de Speedo-finales ook weer genoemd gaan worden.

Helmi, Max en Boris kwamen dit weekend als supporters.

Volgende week is het de beurt aan de junioren om toe te juichen.

Ilja Bregman

MEDAILLES

Kimberley Albers	100 rug	goud
	50 rug	goud
Boris Galjart	400 vrij	brons
	100 vlinder	zilver
Tim Verwest	200 vrij	brons
	200 rug	brons
	50 school	brons



CLUBRECORD FOUTJE

Boris heeft vorige week op de 200 vlinder een natuurlijk een heel mooi clubrecord gezwommen. Het was alleen geen 2.59.19, maar 3.17.06. Sorry Boris!

CLUBRECORD DEZE WEDSTRIJD

Dit weekend zwom **Kimberley** weer een clubrecord op de 200 vlinder. Ze had het al en het stond op 3.21.90, ze heeft het aangescherpt tot 3.15.45. Gefeliciteerd weer Kimberley!

OPROEP VOOR FOTO'S

Iedereen die foto's heeft gemaakt, tijdens de Kringkampioenschappen of op andere wedstrijden, kan deze in JPG-format mailen naar Aart Verwest, aart.verwest@hccnet.nl. Deze kunnen dan op de website van LAC geplaatst worden!

Je kunt ze ook op cd-rom zetten en meegeven aan Tim Verwest.

VOLGENDE WEDSTRIJDEN

Op donderdagavond 2 juni zijn er weer Clubkampioenschappen bij Barracuda, waaraan een aantal van onze zwemmers mee mag doen. De aanschrijving vind je hierbij.

Op **4 en 5 juni de Speedo-finales** voor onze minioren. In de aanschrijving zie je wie er definitief mee mogen doen. De wedstrijden zijn in Aquapulca te Dordrecht, beide dagen inzwemmen 12.30 uur, wedstrijd 13.00 uur.

BARBECUE VRIJDAG 24 JUNI

Zoals ieder jaar organiseren we ook nu weer een barbecue voor iedereen die met LAC te maken heeft. Zwemmers, ouders, broers en zussen, vrijwilligers, welkom op de barbecue op 24 juni na de training in de tuin van het Van Maanenbad. Meer informatie over opgeven en kosten volgt zo snel mogelijk, maar reserveer de datum vast in je agenda!



UITSLAG KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 4 28-05-2005 TE DORDRECHT

<u>Programmanummer: 108 200m Vlinderslag dames</u>			50m	100m	200m	
1	Kimberley Albers	92-04102		1.29.10*	3.15.45*CR	6e
<u>Programmanummer: 115 400m Vrijeslag heren</u>			100m	200m	400m	
1	Boris Galjart	92-01997	1.12.59	2.35.21	5.16.54*	3e
2	Silvan Biesheuvel	90-03719	1.13.41	2.38.39	5.29.64*	13e
<u>Programmanummer: 117 100m Vrijeslag m. junioren 2</u>			50m		100m	
1	Eline Roobol	91-06414	1.06.84		1.07.64	8e
<u>Programmanummer: 123 200m Rugslag j. junioren 1</u>			50m	100m	200m	
1	Tim Verwest	92-04675	2.53.97	1.24.48	2.52.48*	3e
2	Boris Galjart	92-01997	3.07.02	1.31.82	3.08.31	10e

UITSLAG KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 5 28-05-2005 TE DORDRECHT

<u>Programmanummer: 138 100m Schoolslag j. junioren 1</u>			50m		100m	
1	Tim Verwest	92-04675	1.22.58		1.27.13	4e
2	Boris Galjart	92-01997	1.31.33		1.33.47	6e
<u>Programmanummer: 140 100m Schoolslag j. junioren 3</u>			50m		100m	
1	Silvan Biesheuvel	90-03719	1.26.75		1.29.03	11e
<u>Programmanummer: 146 50m Vrijeslag m. junioren 2</u>					50m	
1	Eline Roobol	91-06414	0.30.41		0.30.58	5e
<u>Programmanummer: 152 50m Vlinderslag j. junioren 1</u>					50m	
1	Boris Galjart	92-01997	0.34.58		0.34.62	5e
2	Tim Verwest	92-04675	0.38.76		0.40.38	11e
<u>Programmanummer: 159 100m Rugslag m. junioren 1</u>			50m		100m	
1	Kimberley Albers	92-04102	1.16.14		1.16.42	1e
<u>Programmanummer: 160 100m Rugslag m. junioren 2</u>			50m		100m	
1	Eline Roobol	91-06414	1.21.14		1.24.18	11e

UITSLAG KRINGKAMPIOENSCHAPPEN SESSIE 6 29-05-2005 TE DORDRECHT

<u>Programmanummer: 167 200m Vrijeslag j. junioren 1</u>			50m	100m	200m	
1	Boris Galjart	92-01997	2.26.49	1.11.03	2.28.90	3e
2	Tim Verwest	92-04675	2.34.80	1.16.42	2.38.58	12e
<u>Programmanummer: 175 200m Wisselslag m. junioren 2</u>			50m		200m	
1	Eline Roobol	91-06414	2.55.29		2.59.99	SD
<u>Programmanummer: 181 50m Schoolslag j. junioren 1</u>					50m	
1	Tim Verwest	92-04675	0.38.45		0.39.99	3e
2	Boris Galjart	92-01997	0.43.38		0.43.02*	7e
<u>Programmanummer: 183 50m Schoolslag j. junioren 3</u>					50m	
1	Silvan Biesheuvel	90-03719	0.38.05		0.38.93	9e
<u>Programmanummer: 188 50m Rugslag m. junioren 1</u>					50m	
1	Kimberley Albers	92-04102	0.34.44		0.34.65	1e
<u>Programmanummer: 195 100m Vlinderslag j. junioren 1</u>			50m		100m	
1	Boris Galjart	92-01997	1.17.69		1.19.92	2e
2	Tim Verwest	92-04675	1.30.32		1.40.67	11e

* : Verbetering eigen tijd.

CR : Clubrecord.

SD : De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd



AANSCHRIJVING CLUBKAMPIOENSCHAPPEN BARRACUDA POLDERBAD, NIEUWERKERK AD IJSSEL

Vereniging : **LAC (11-013)** Ploegleiders:
Wedstrijd : Clubkampioenschappen Barracuda Eric Janssen En Wilma Timmers
Wedstrijdbad : Polderbad
Wedstrijddatum : 2-6-2005
Aanvangstijd : 18.15, inzwemmen 17.45 uur

Afmelden uiterlijk maandag 30 mei bij Helmi Hansma, 0626-932614, tc.secr@lac-rotterdam.nl

**LET OP: DE PROGRAMMANUMMERS ZIJN NOG NIET BEKEND, DE VOLGORDE IS DUS
ANDERS DAN HIER VERMELD!!!!**

Nr	Afstand	Startnummer	Tijd	Datum	Plaats
*	100m Schoolslag dames				
	100 SCHOOL	91-06414	Eline Roobol	1 36,53	12-2-2005 Rotterdam
	100 SCHOOL	92-04102	Kimberley Albers	1 37,56	12-3-2005 Hardinxveld-Giessendam
*	100m Schoolslag heren				
	100 SCHOOL	92-04675	Tim Verwest	1 22,58	20-3-2005 Bodegraven
	100 SCHOOL	90-03719	Silvan Biesheuvel	1 26,75	19-3-2005 Gorinchem
	100 SCHOOL	92-01997	Boris Galjart	1 31,33	18-9-2004 Vlaardingingen
	100 SCHOOL	92-00203	Lawrence Cross	1 40,60	5-2-2005 Rozenburg
	100 SCHOOL	92-05311	Sander Gribling	1 55,78	27-11-2004 Numansdorp
*	50m Vrijslag dames				
	50 VRIJ	91-06414	Eline Roobol	30,41	9-4-2005 Rotterdam
	50 VRIJ	92-04102	Kimberley Albers	30,87	14-5-2005 's Gravendeel
*	50m Vrijslag heren				
	50 VRIJ	90-03719	Silvan Biesheuvel	29,26	20-3-2005 Bodegraven
	50 VRIJ	92-01997	Boris Galjart	30,43	21-5-2005 Dordrecht
	50 VRIJ	92-04675	Tim Verwest	31,39	21-5-2005 Dordrecht
	50 VRIJ	92-00203	Lawrence Cross	33,73	15-1-2005 Rotterdam
	50 VRIJ	92-05311	Sander Gribling	37,72	14-5-2005 's Gravendeel
*	25m Vlinderslag m. minioren 3 en later				
	25 VLINDER	96-01936	Rianne Timmers	24,91	2-4-2005 Schiedam
*	50m Schoolslag m. minioren 3 en later				
	50 SCHOOL	96-01936	Rianne Timmers	56,42	12-2-2005 Rotterdam
*	100m Schoolslag j. minioren 6 en later				
	100 SCHOOL	94-03209	Koen Roobol	1 59,97	12-3-2005 Hardinxveld-Giessendam
*	50m Vrijslag j. minioren 6 en later				
	50 VRIJ	94-03209	Koen Roobol	40,65	9-4-2005 Rotterdam
*	100m Schoolslag m. minioren 6 en later				
	100 SCHOOL	94-02662	Liona Timmers	1 42,10	12-3-2005 Hardinxveld-Giessendam
	100 SCHOOL	95-00760	Claire Galjart	1 50,76	2-4-2005 Schiedam
	100 SCHOOL	93-05884	Caroline Gribling	1 53,74	23-4-2005 Alblasserdam
*	50m Vrijslag m. minioren 6 en later				
	50 VRIJ	94-02662	Liona Timmers	36,10	8-1-2005 Schiedam
	50 VRIJ	93-05884	Caroline Gribling	38,28	7-5-2005 Rotterdam
	50 VRIJ	95-00760	Claire Galjart	46,17	23-4-2005 Alblasserdam



AANSCHRIJVING SPEEDOFINALE ZATERDAG 4 JUNI 2005

Zwembad : Aquapulca, Karel Lotsyweg 21, 3318 AL, Dordrecht
Aanvang : 13:00 / Inzwemmen : 12:30 Ploegleiders : Wilma Timmers, Carlos Chavarro

Afgeschrijven uiterlijk maandag 30 mei 2005 bij: Helmi Hansma, tel: 0626-932614

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

Nr	Afstand	Startnummer	Tijd	Datum	Plaats
2	100m Wisselslag m. minioren 3 / 4				
1 ^e res.	100 WISSEL	95-00760 Claire Galjart	1 48,68	09-04-05	Rotterdam
5	200m Wisselslag j. minioren 5				
	200 WISSEL	94-02131 Max Spiering	3 12,53	12-02-05	Rotterdam
6	200m Wisselslag m. minioren 5				
	200 WISSEL	94-02662 Liona Timmers	3 13,88	12-02-05	Rotterdam
9	100m Rugslag j. minioren 6				
	100 RUG	93-04223 Tarik Faria	1 34,04	15-01-05	Rotterdam
11	100m Schoolsleg j. minioren 5				
	100 SCHOOL	94-02131 Max Spiering	1 35,70	20-03-05	Bodegraven
1 ^e res.	100 SCHOOL	94-02129 Rashad Jarmohamed	1 57,18	11-12-04	Dordrecht
12	100m Schoolsleg m. minioren 5				
	100 SCHOOL	94-02662 Liona Timmers	1 42,10	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam
14	50m Vlinderslag m. minioren 3 / 4				
	50 VLINDER	95-00760 Claire Galjart	52,56	26-02-05	
	50 VLINDER	95-01938 Luanne Dors	52,93	26-02-05	
15	100m Vrijeslag j. minioren 6				
1 ^e res.	100 VRIJ	93-04223 Tarik Faria	1 24,21	02-04-05	Schiedam

ZONDAG 5 JUNI 2005

Nr	Afstand	Startnummer	Tijd	Datum	Plaats
1	100m Rugslag j. minioren 5				
	100 RUG	94-02131 Max Spiering	1 28,14	26-02-05	
	100 RUG	94-02129 Rashad Jarmohamed	1 43,42	15-01-05	Rotterdam
	100 RUG	94-03209 Koen Roobol	1 49,23	26-02-05	
2	100m Rugslag m. minioren 5				
	100 RUG	94-02662 Liona Timmers	1 28,70	17-02-05	Nieuwerkerk
3	100m Vlinderslag j. minioren 6				
	100 VLINDER	93-04223 Tarik Faria	1 58,38	26-02-05	
4	100m Vlinderslag m. minioren 6				
	100 VLINDER	93-04330 Whitney Neerhout	1 43,49	26-02-05	
6	100m Rugslag m. minioren 3 / 4				
	100 RUG	95-01938 Luanne Dors	1 48,35	26-02-05	
	100 RUG	95-00760 Claire Galjart	1 53,16	26-02-05	
7	50m Vlinderslag j. minioren 5				
	50 VLINDER	94-02131 Max Spiering	40,86	14-05-05	's Gravendeel
	50 VLINDER	94-02129 Rashad Jarmohamed	48,35	11-12-04	Dordrecht
8	50m Vlinderslag m. minioren 5				
	50 VLINDER	94-02662 Liona Timmers	41,37	19-03-05	Gorinchem
9	200m Wisselslag j. minioren 6				
	200 WISSEL	93-04223 Tarik Faria	3 25,88	02-04-05	Schiedam
12	100m Schoolsleg m. minioren 3 / 4				
	100 SCHOOL	95-00760 Claire Galjart	1 50,76	02-04-05	Schiedam
13	100m Vrijeslag j. minioren 5				
	100 VRIJ	94-02131 Max Spiering	1 19,44	20-11-04	Dordrecht
	100 VRIJ	94-03209 Koen Roobol	1 33,29	26-02-05	
14	100m Vrijeslag m. minioren 5				
	100 VRIJ	94-02662 Liona Timmers	1 19,75	12-03-05	Hardinxveld-Giessendam

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.