



LAC deel 3
Zwolle, 22-3-2025

Programmanr. 8
22-3-2025 - 15:40

Heren, 400m vrije slag

13 jaar en ouder
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang					Geb.					Tijd	Pnt
1.	Meijers, Tristan				10	Swol 1894				4:34.06	464
	50m:	30.74	30.74	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:04.71	33.97	200m:	2:14.89	300m:		400m:	4:34.06		
2.	Bellert, Nils				11	SG Octopus - ZVV				4:46.24	407
	50m:	31.98	31.98	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:08.71	36.73	200m:	2:23.25	300m:		400m:	4:46.24		
3.	Pijl, Thijs				06	Flevo				4:48.09	399
	50m:	31.73	31.73	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:08.10	36.37	200m:	2:22.62	300m:		400m:	4:48.09		
4.	Assinck, Noud				09	Zignea				4:48.48	398
	50m:	32.05	32.05	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:07.85	35.80	200m:	2:22.03	300m:		400m:	4:48.48		
5.	Bruintjes, Yannick				03	Zignea				4:53.28	379
	50m:	31.74	31.74	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:07.63	35.89	200m:	2:23.37	300m:		400m:	4:53.28		
6.	Hemelrijk, Danny				09	Zignea				4:53.85	376
	50m:	32.34	32.34	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:09.10	36.76	200m:	2:24.59	300m:		400m:	4:53.85		
7.	Meester, Renzo				02	Flevo				5:05.96	333
	50m:	32.36	32.36	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:08.80	36.44	200m:	2:26.70	300m:		400m:	5:05.96		
8.	Versteeg, Djulian				10	Zignea				5:11.08	317
	50m:	31.60	31.60	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:08.96	37.36	200m:	2:27.98	300m:		400m:	5:11.08		
9.	van Veen, Lukas				10	Flevo				5:21.49	287
	50m:	33.78	33.78	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:13.65	39.87	200m:	2:36.39	300m:		400m:	5:21.49		
10.	Buitelaar, Pieter				76	Flevo				5:29.13	268
	50m:	34.40	34.40	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:14.85	40.45	200m:	2:42.40	300m:		400m:	5:29.13		
11.	van Veen, Björn				10	Zignea				5:30.20	265
	50m:	35.21	35.21	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:17.61	42.40	200m:	2:44.06	300m:		400m:	5:30.20		
12.	de Lange, Frans				92	Flevo				5:57.26	209
	50m:	37.65	37.65	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:20.49	42.84	200m:	2:50.51	300m:		400m:	5:57.26		
13.	Hagting, Luuk				71	Zuiderzeezwimmers				6:15.47	180
	50m:	41.57	41.57	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:26.94	45.37	200m:	3:03.66	300m:		400m:	6:15.47		



LAC deel 3
Zwolle, 22-3-2025

Programmanr. 6
22-3-2025 - 14:45

Heren, 1500m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang	Geb.						Tijd		Pnt
12 - 14 jaar									
1.	Thül, Lars			12	Swol 1894			19:52.92	357
	100m:	1:12.90	1:12.90	500m:		900m:	1300m:		
	200m:	2:30.85	1:17.95	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:			700m:		1100m:	1500m:	19:52.92	
	400m:	5:06.69		800m:	10:27.06	1200m:			
2.	van den Berg, Milan			11	Swol 1894			21:06.65	298
	100m:	1:18.18	1:18.18	500m:		900m:	1300m:		
	200m:	2:42.04	1:23.86	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:			700m:		1100m:	1500m:	21:06.65	
	400m:	5:31.21		800m:	11:12.63	1200m:			
3.	Bruin, Thiemo			12	Swol 1894			22:18.16	253
	100m:	1:22.80	1:22.80	500m:		900m:	1300m:		
	200m:	2:51.74	1:28.94	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:			700m:		1100m:	1500m:	22:18.16	
	400m:	5:50.67		800m:	11:53.92	1200m:			
4.	Pijl, Sjors			11	Flevo			24:15.37	197
	100m:	1:25.21	1:25.21	500m:		900m:	1300m:		
	200m:	2:59.07	1:33.86	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:			700m:		1100m:	1500m:	24:15.37	
	400m:	6:13.28		800m:	12:46.90	1200m:			

14 jaar en ouder

1.	de Vries, Bob				66	SG Octopus - ZVV				18:56.81	413
	100m:	1:09.98	1:09.98	500m:			900m:		1300m:		
	200m:	2:26.37	1:16.39	600m:			1000m:		1400m:		
	300m:			700m:			1100m:		1500m:	18:56.81	
	400m:	4:57.89		800m:	10:02.27		1200m:				

Programmanr. 2
22-3-2025 - 13:15

Heren, 400m wisselslag

13 jaar en ouder
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang					Geb.					Tijd	Pnt
1.	Bellert, Nils				11	SG Octopus - ZVV				5:14.62	415
	50m:	33.91	33.91	150m:			250m:		350m:		
	100m:	1:14.13	40.22	200m:			300m:		400m:	5:14.62	
2.	Meijers, Tristan				10	Swol 1894				5:14.85	414
	50m:	34.08	34.08	150m:			250m:		350m:		
	100m:	1:16.51	42.43	200m:			300m:		400m:	5:14.85	
3.	Hemelrijk, Danny				09	Zignea				5:32.56	351
	50m:	37.22	37.22	150m:			250m:		350m:		
	100m:	1:23.82	46.60	200m:			300m:		400m:	5:32.56	
4.	Assinck, Noud				09	Zignea				5:34.20	346
	50m:	36.81	36.81	150m:			250m:		350m:		
	100m:	1:21.96	45.15	200m:			300m:		400m:	5:34.20	
5.	Pijl, Thijs				06	Flevo				5:36.04	341
	50m:	33.91	33.91	150m:			250m:		350m:		
	100m:	1:15.30	41.39	200m:			300m:		400m:	5:36.04	
6.	Meester, Renzo				02	Flevo				5:36.60	339
	50m:	33.83	33.83	150m:			250m:		350m:		
	100m:	1:14.98	41.15	200m:			300m:		400m:	5:36.60	



LAC deel 3
Zwolle, 22-3-2025

Programmanr. 2, Heren, 400m wisselslag, 13 jaar en ouder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
7. Bruintjes, Yannick	03 Zignea	5:39.00	332
50m: 34.23 34.23 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:18.11 43.88 200m: 300m: 400m:		5:39.00	
8. Versteeg, Djulian	10 Zignea	5:47.13	309
50m: 33.71 33.71 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:18.35 44.64 200m: 300m: 400m:		5:47.13	
9. van Veen, Lukas	10 Flevo	5:51.23	298
50m: 36.19 36.19 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:20.77 44.58 200m: 300m: 400m:		5:51.23	
10. van Veen, Björn	10 Zignea	6:05.32	265
50m: 40.47 40.47 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:31.40 50.93 200m: 300m: 400m:		6:05.32	
11. Buitelaar, Pieter	76 Flevo	6:13.56	248
50m: 37.97 37.97 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:28.33 50.36 200m: 300m: 400m:		6:13.56	
12. de Lange, Frans	92 Flevo	6:49.15	189
50m: 42.49 42.49 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:38.73 56.24 200m: 300m: 400m:		6:49.15	
13. Hagting, Luuk	71 Zuiderzeezwimmers	7:54.70	121
50m: 56.56 56.56 150m: 250m: 350m:			
100m: 2:03.04 1:06.48 200m: 300m: 400m:		7:54.70	
DIS Ordelman, Stan	11 SG Octopus - ZVV		
RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten., tevens dis SK			

Programmanr. 7
22-3-2025 - 15:15

Dames, 400m vrije slag

13 jaar en ouder
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
1. Bellert, Lyke	07 SG Octopus - ZVV	4:41.26	556
50m: 32.29 32.29 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:08.50 36.21 200m: 2:22.25 300m: 400m:		4:41.26	
2. Jongepier, Ilse	10 TriVia	4:42.02	551
50m: 31.37 31.37 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:06.39 35.02 200m: 2:19.66 300m: 400m:		4:42.02	
3. Dam, Myrthe	06 Zuiderzeezwimmers	4:55.14	481
50m: 32.28 32.28 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:07.84 35.56 200m: 2:23.22 300m: 400m:		4:55.14	
4. Slijkhuys, Feline	05 SG Octopus - ZVV	4:57.18	471
50m: 33.79 33.79 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:10.92 37.13 200m: 2:27.59 300m: 400m:		4:57.18	
5. Hoornweg, Evita	10 TriVia	5:07.03	427
50m: 32.37 32.37 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:08.79 36.42 200m: 2:26.96 300m: 400m:		5:07.03	
6. Eikelboom, Eva	09 SG Octopus - ZVV	5:08.70	420
50m: 34.14 34.14 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:12.35 38.21 200m: 2:32.12 300m: 400m:		5:08.70	
7. Schuurman, Anna	10 SG. Bolsward-Workum	5:17.86	385
50m: 35.29 35.29 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:14.78 39.49 200m: 2:36.12 300m: 400m:		5:17.86	
8. Hopman, Britt	07 SG Octopus - ZVV	5:28.86	347
50m: 35.87 35.87 150m: 250m: 350m:			
100m: 1:16.56 40.69 200m: 2:41.34 300m: 400m:		5:28.86	



LAC deel 3
Zwolle, 22-3-2025

Programmanr. 7, Dames, 400m vrije slag, 13 jaar en ouder

Rang				Geb.			Tijd	Pnt
9.	Jungeling, Licianne			08	Zuiderzeewimmers		5:30.31	343
	50m: 35.98	35.98	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:16.21	40.23	200m: 2:41.08		300m:	400m: 5:30.31		
10.	van Velzen, Lisa			09	Swol 1894		5:36.33	325
	50m: 36.32	36.32	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:18.23	41.91	200m: 2:45.89		300m:	400m: 5:36.33		
11.	Kamman, Linde			10	Swol 1894		5:45.32	300
	50m: 36.48	36.48	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:18.88	42.40	200m: 2:46.33		300m:	400m: 5:45.32		
12.	van der Horst, Sophie			10	Flevo		5:47.60	294
	50m: 38.70	38.70	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:22.98	44.28	200m: 2:54.13		300m:	400m: 5:47.60		
13.	Rikken, Marjan			92	SG Octopus - ZVV		5:56.56	272
	50m: 39.66	39.66	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:23.69	44.03	200m: 2:55.27		300m:	400m: 5:56.56		
14.	Jans, Mariëlle			07	SG Octopus - ZVV		6:19.35	226
	50m: 39.68	39.68	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:27.27	47.59	200m: 3:07.88		300m:	400m: 6:19.35		
15.	Kok, Monique			86	SG Octopus - ZVV		6:41.91	190
	50m: 42.24	42.24	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:30.22	47.98	200m: 3:11.83		300m:	400m: 6:41.91		
16.	Liefers, Noëlla			06	SG Octopus - ZVV		6:52.33	176
	50m: 46.53	46.53	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:37.65	51.12	200m: 3:23.58		300m:	400m: 6:52.33		
17.	Visch, Annemieke			83	Zuiderzeewimmers		8:36.95	89
	50m: 56.56	56.56	150m:		250m:	350m:		
	100m: 1:59.49	1:02.93	200m: 4:11.02		300m:	400m: 8:36.95		

Programmanr. 5
22-3-2025 - 14:15

Meisjes, 1500m vrije slag

12 - 14 jaar
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang				Geb.			Tijd	Pnt
1.	Kuiper, Jinthe			12	Swol 1894		20:54.74	379
	100m: 1:17.80	1:17.80	500m:		900m:	1300m:		
	200m: 2:40.54	1:22.74	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:		700m:		1100m:	1500m: 20:54.74		
	400m: 5:27.67		800m: 11:03.32		1200m:			
2.	Schraa, Annefleur			11	Swol 1894		21:37.04	343
	100m: 1:16.37	1:16.37	500m:		900m:	1300m:		
	200m: 2:39.75	1:23.38	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:		700m:		1100m:	1500m: 21:37.04		
	400m: 5:28.43		800m: 11:14.95		1200m:			
3.	Mandema, Femke			11	Flevo		22:15.63	314
	100m: 1:21.15	1:21.15	500m:		900m:	1300m:		
	200m: 2:50.20	1:29.05	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:		700m:		1100m:	1500m: 22:15.63		
	400m: 5:49.39		800m: 11:50.58		1200m:			
4.	de Dood, Sophia			11	Zignea		24:37.60	232
	100m: 1:26.20	1:26.20	500m:		900m:	1300m:		
	200m: 3:03.78	1:37.58	600m:		1000m:	1400m:		
	300m:		700m:		1100m:	1500m: 24:37.60		
	400m: 6:19.85		800m: 12:55.47		1200m:			



LAC deel 3
Zwolle, 22-3-2025

Programmanr. 1
22-3-2025 - 13:00

Dames, 400m wisselslag

13 jaar en ouder
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang					Geb.		Tijd	Pnt
1.	Bellert, Lyke				07	SG Octopus - ZVV	5:23.29	513
	50m:	33.40	33.40	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:14.56	41.16	200m:		300m:	400m:	5:23.29
2.	Dam, Myrthe				06	Zuiderzeewemmers	5:28.99	487
	50m:	34.32	34.32	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:15.46	41.14	200m:		300m:	400m:	5:28.99
3.	Slijkhuis, Feline				05	SG Octopus - ZVV	5:38.78	446
	50m:	35.03	35.03	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:20.03	45.00	200m:		300m:	400m:	5:38.78
4.	Eikelboom, Eva				09	SG Octopus - ZVV	6:00.94	369
	50m:	34.81	34.81	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:20.89	46.08	200m:		300m:	400m:	6:00.94
5.	Hopman, Britt				07	SG Octopus - ZVV	6:05.95	354
	50m:	38.37	38.37	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:23.41	45.04	200m:		300m:	400m:	6:05.95
6.	Jungeling, Licianne				08	Zuiderzeewemmers	6:09.57	343
	50m:	39.65	39.65	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:29.21	49.56	200m:		300m:	400m:	6:09.57
7.	Schierbeek, Elize				11	TriVia	6:13.73	332
	50m:	38.66	38.66	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:26.83	48.17	200m:		300m:	400m:	6:13.73
8.	Fransz, Elynn				11	Swol 1894	6:13.76	332
	50m:	36.29	36.29	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:24.71	48.42	200m:		300m:	400m:	6:13.76
9.	van der Horst, Sophie				10	Flevo	6:21.04	313
	50m:	38.07	38.07	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:23.07	45.00	200m:		300m:	400m:	6:21.04
10.	van Velzen, Lisa				09	Swol 1894	6:33.14	285
	50m:	39.01	39.01	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:29.26	50.25	200m:		300m:	400m:	6:33.14
11.	Rikken, Marjan				92	SG Octopus - ZVV	6:33.87	284
	50m:	41.22	41.22	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:31.36	50.14	200m:		300m:	400m:	6:33.87
12.	Kamman, Linde				10	Swol 1894	6:42.57	266
	50m:	43.31	43.31	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:36.14	52.83	200m:		300m:	400m:	6:42.57
13.	Liefers, Noëlla				06	SG Octopus - ZVV	7:31.48	188
	50m:	44.66	44.66	150m:		250m:	350m:	
	100m:	1:42.31	57.65	200m:		300m:	400m:	7:31.48
14.	Visch, Annemieke				83	Zuiderzeewemmers	9:16.95	100
	50m:	1:03.11	1:03.11	150m:		250m:	350m:	
	100m:	2:14.33	1:11.22	200m:		300m:	400m:	9:16.95



LAC deel 3
Zwolle, 22-3-2025

Programmanr. 3
22-3-2025 - 13:30

400m vrije slag

6 - 10 jaar
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang					Geb.					Tijd	Pnt
1.	Brands, Noa				15	Swol 1894				6:05.83	252
	50m:	39.46	39.46	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:24.67	45.21	200m:	2:59.11	300m:		400m:	6:05.83		
2.	Keizer, Lieke				15	TriVia				6:29.43	209
	50m:	42.00	42.00	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:31.12	49.12	200m:	3:08.33	300m:		400m:	6:29.43		
3.	van den Berg, Lotte				15	Swol 1894				6:59.07	168
	50m:	46.31	46.31	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:38.45	52.14	200m:	3:24.82	300m:		400m:	6:59.07		
4.	Bourgonje, Lara				14	SG Octopus - ZVV				7:23.83	141
	50m:	50.69	50.69	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:48.39	57.70	200m:	3:44.03	300m:		400m:	7:23.83		
5.	Kok, Esmée				16	SG Octopus - ZVV				7:47.64	121
	50m:	52.28	52.28	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:51.39	59.11	200m:	3:55.56	300m:		400m:	7:47.64		
6.	Bosch, Feline				15	Flevo				8:09.51	105
	50m:	53.76	53.76	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:55.08	1:01.32	200m:	4:03.83	300m:		400m:	8:09.51		
7.	van Dijk, Chris				15	Flevo				8:36.49	69
	50m:	51.67	51.67	150m:		250m:		350m:			
	100m:	1:56.09	1:04.42	200m:		300m:		400m:	8:36.49		
8.	van der Horst, Victor				16	Flevo				8:45.46	65
	50m:	55.97	55.97	150m:		250m:		350m:			
	100m:	2:02.33	1:06.36	200m:	4:18.30	300m:		400m:	8:45.46		

Programmanr. 4
22-3-2025 - 13:40

800m vrije slag

6 - 12 jaar
Resultaten

Punten: AQUA 2024

Rang					Geb.					Tijd	Pnt
1.	Meijers, Floris				13	Swol 1894				10:30.00	341
	100m:	1:14.49	1:14.49	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:33.21	1:18.72	400m:	5:14.12	600m:		800m:	10:30.00		
2.	Hensen, Evelien				13	TriVia				11:27.76	334
	100m:	1:19.64	1:19.64	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:48.15	1:28.51	400m:	5:44.09	600m:		800m:	11:27.76		
3.	Theodore, Elize				13	TriVia				11:35.88	322
	100m:	1:17.99	1:17.99	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:44.25	1:26.26	400m:	4:41.20	600m:		800m:	11:35.88		
4.	Ettema, Mirthe				13	TriVia				11:37.42	320
	100m:	1:19.44	1:19.44	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:47.98	1:28.54	400m:	5:44.86	600m:		800m:	11:37.42		
5.	Damoiseaux, Elbrich				13	Swol 1894				11:38.87	318
	100m:	1:19.72	1:19.72	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:48.99	1:29.27	400m:	5:44.84	600m:		800m:	11:38.87		
6.	Aaldenberg, Fleur				13	Swol 1894				11:54.45	298
	100m:	1:23.08	1:23.08	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:56.47	1:33.39	400m:	5:58.30	600m:		800m:	11:54.45		
7.	Westendorp, Jip				14	Swol 1894				12:11.06	218
	100m:	1:21.01	1:21.01	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:52.15	1:31.14	400m:	5:59.92	600m:		800m:	12:11.06		



Programmanr. 4, Alle, 800m vrije slag, 6 - 12 jaar

Rang					Geb.					Tijd	Pnt
8.	Keizer, Lana				13	TriVia				12:18.64	270
	100m:	1:23.41	1:23.41	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:56.45	1:33.04	400m:	6:03.29	600m:		800m:	12:18.64		
9.	Straathof, Annelinde				13	SG Octopus - ZVV				12:22.33	266
	100m:	1:25.20	1:25.20	300m:		500m:		700m:			
	200m:	2:59.43	1:34.23	400m:	6:08.39	600m:		800m:	12:22.33		
10.	Brinks, Niels				13	Zignea				12:23.84	207
	100m:	1:28.36	1:28.36	300m:		500m:		700m:			
	200m:	3:03.05	1:34.69	400m:	6:15.59	600m:		800m:	12:23.84		
11.	van den Berg, Robin				12	Swol 1894				13:31.28	160
	100m:	1:31.82	1:31.82	300m:		500m:		700m:			
	200m:	3:15.96	1:44.14	400m:	6:45.32	600m:		800m:	13:31.28		
12.	Akkerman, Jasmijn				13	Swol 1894				14:08.51	178
	100m:	1:34.91	1:34.91	300m:		500m:		700m:			
	200m:	3:23.64	1:48.73	400m:	7:02.28	600m:		800m:	14:08.51		
13.	Buitelaar, Emma				13	Flevo				15:10.39	144
	100m:	1:41.71	1:41.71	300m:		500m:		700m:			
	200m:	3:35.39	1:53.68	400m:	7:28.70	600m:		800m:	15:10.39		