

## Inschrijfformulier Zwemwedstrijden

Vereniging : **LZ 1886 (09-019)** Ploegleiders:  
Wedstrijd : Open Nederlandse Masters Kampioen Paul van der Ploeg  
Wedstrijdbad : Pieter van den Hoogenband Zw  
Wedstrijddatum : 08-05-2015 t/m 10-05-2015  
Aanvangstijd : 09:00

Contactpersoon:

Anna Boef	Aantal deelnemers:	6	Aantal persoonlijke starts:	69
masters@lz1886.n	Aantal deelnemers:	9	Aantal estafette ploegen:	11
	Totaal:	15	Totaal aantal starts:	80

---

### Persoonlijke Starts

---

**Heidi van Stein** **69-00864**

6	200m Wisselslag dames mix	2.48.08	(50m)	02-05-2014	Den Haag
8	200m Vrijeslag dames mix	2.23.01	(50m)	03-09-2013	Eindhoven
12	400m Vrijeslag dames mix	5.01.21	(50m)	03-05-2014	Den Haag
22	100m Vrijeslag dames mix	1.05.41	(50m)	03-05-2014	Den Haag
26	100m Rugslag dames mix	1.18.22	(50m)	03-05-2013	Eindhoven
34	200m Rugslag dames mix	2.49.20	(50m)	04-05-2014	Den Haag
38	50m Vrijeslag dames mix	0.30.22	(50m)	04-05-2014	Den Haag

**Martin Berkhout** **71-01123**

23	100m Vrijeslag heren mix	1.05.50	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
25	50m Schoolslag heren mix	0.38.49	(50m)	02-05-2014	Den Haag

**Kristiaan Lenos** **83-01331**

5	200m Wisselslag heren mix	2.19.64	(50m)	02-05-2014	Den Haag
7	200m Vrijeslag heren mix	2.04.87	(50m)	02-05-2014	Den Haag
13	400m Vrijeslag heren mix	4.26.33	(50m)	03-05-2014	Den Haag
17	200m Schoolslag heren mix	2.42.22	(50m)	17-05-2014	Dordrecht
23	100m Vrijeslag heren mix	0.56.13	(50m)	03-05-2014	Den Haag
29	800m Vrijeslag heren mix	9.21.05	(50m)	02-05-2014	Den Haag
35	400m Wisselslag heren mix	5.00.17	(50m)	12-01-2014	Den Haag

**Rik Vonk** **86-04697**

23	100m Vrijeslag heren mix	1.08.71	(50m)	12-04-2015	Den Haag
27	100m Rugslag heren mix	1.20.98	(50m)	12-04-2015	Den Haag
37	50m Vrijeslag heren mix	0.30.40	(50m)	05-04-2015	Eindhoven

**Anna Boef** **88-06288**

8	200m Vrijeslag dames mix	2.34.01	(50m)	03-05-2014	Den Haag
22	100m Vrijeslag dames mix	1.10.21	(50m)	05-09-2013	Eindhoven
26	100m Rugslag dames mix	1.14.64	(50m)	03-05-2014	Den Haag
34	200m Rugslag dames mix	2.38.81	(50m)	04-05-2014	Den Haag

**Boy Heijnekamp** **89-01161**

5	200m Wisselslag heren mix	2.29.13	(25m)	24-01-2014	Zwolle
9	50m Vlinderslag heren mix	0.30.50	(50m)	03-05-2013	Eindhoven
15	50m Rugslag heren mix	0.33.87	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
23	100m Vrijeslag heren mix	1.02.03	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
25	50m Schoolslag heren mix	0.36.07	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
37	50m Vrijeslag heren mix	0.28.29	(50m)	05-05-2013	Eindhoven

**Sjoerd Sieval**

23	100m Vrijeslag heren mix	0.59.65	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
33	200m Rugslag heren mix	2.28.29	(50m)	04-05-2013	Eindhoven

**Tamara Caspers**

2	800m Vrijeslag dames mix	10.49.72	(50m)	15-03-2015	Den Haag
10	50m Vlinderslag dames mix	0.33.69	(50m)	15-02-2014	Dordrecht
12	400m Vrijeslag dames mix	5.13.05	(50m)	12-04-2015	Den Haag
14	50m Rugslag dames mix	0.33.90	(25m)	08-03-2015	Bergschenhoek
20	200m Vlinderslag dames mix	2.58.36	(50m)	21-02-2014	Den Haag
38	50m Vrijeslag dames mix	0.30.56	(50m)	22-02-2014	Den Haag
40	100m Vlinderslag dames mix	1.14.64	(50m)	15-03-2015	Den Haag

**Frank Hezemans**

5	200m Wisselslag heren mix	2.36.81	(50m)	02-05-2014	Den Haag
23	100m Vrijeslag heren mix	0.58.10	(25m)	18-01-2015	Leiden
27	100m Rugslag heren mix	1.09.15	(25m)	09-12-2014	Leiden
37	50m Vrijeslag heren mix	0.26.95	(25m)	29-03-2015	Noordwijk
39	100m Vlinderslag heren mix	1.10.60	(50m)	18-10-2014	Dordrecht

**Thomas Hansen**

3	100m Schoolslag heren mix	1.12.27	(25m)	10-12-2013	Leiden
9	50m Vlinderslag heren mix	0.28.60	(50m)	11-05-2014	Den Haag
15	50m Rugslag heren mix	0.32.55	(50m)	11-05-2014	Den Haag
23	100m Vrijeslag heren mix	0.57.46	(25m)	26-01-2014	Zwolle
37	50m Vrijeslag heren mix	0.27.65	(50m)	11-05-2014	Den Haag
39	100m Vlinderslag heren mix	1.05.54	(50m)	02-05-2014	Den Haag

**Janet van der Poel**

22	100m Vrijeslag dames mix	1.04.27	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
26	100m Rugslag dames mix	1.12.62	(25m)	24-01-2015	Heerenveen
38	50m Vrijeslag dames mix	0.29.38	(50m)	03-05-2014	Den Haag

**Simone de Boer**

6	200m Wisselslag dames mix	2.45.98	(50m)	03-05-2013	Eindhoven
10	50m Vlinderslag dames mix	0.34.58	(50m)	03-05-2013	Eindhoven
14	50m Rugslag dames mix	0.36.54	(50m)	03-05-2014	Den Haag
22	100m Vrijeslag dames mix	1.06.78	(50m)	04-05-2013	Eindhoven

**Seline Koek**

4	100m Schoolslag dames mix	1.24.48	(50m)	05-05-2013	Katwijk
8	200m Vrijeslag dames mix	2.20.04	(50m)	04-05-2013	Katwijk
12	400m Vrijeslag dames mix	4.55.72	(50m)	05-05-2013	Katwijk
16	200m Schoolslag dames mix	3.01.79	(50m)	26-05-2013	Katwijk
24	50m Schoolslag dames mix	0.38.16	(50m)	04-05-2013	Katwijk
38	50m Vrijeslag dames mix	0.31.68	(50m)	03-05-2014	Den Haag

**Kjell Sieval**

23	100m Vrijeslag heren mix	0.59.41	(25m)	18-01-2015	Leiden
27	100m Rugslag heren mix	1.10.48	(25m)	12-04-2015	Alphen aan den Rijn
39	100m Vlinderslag heren mix	1.06.31	(25m)	08-02-2015	Leiden

**Nick van der Krogt**

5	200m Wisselslag heren mix	2.27.81	(25m)	29-10-2013	Leiden
13	400m Vrijeslag heren mix	4.56.92	(25m)	15-02-2015	Leiden
25	50m Schoolslag heren mix	0.34.87	(25m)	06-10-2013	Voorschoten
35	400m Wisselslag heren mix	5.22.83	(25m)	16-11-2014	Vlaardingen

## Inschrijfformulier Zwemwedstrijden

Vereniging : **LZ 1886 (09-019)** Ploegleiders:  
 Wedstrijd : Open Nederlandse Masters Kampioen Paul van der Ploeg  
 Wedstrijdbad : Pieter van den Hoogenband Zw  
 Wedstrijddatum : 08-05-2015 t/m 10-05-2015  
 Aanvangstijd : 09:00

Contactpersoon:

Anna Boef	Aantal deelneemsters:	6	Aantal persoonlijke starts:	69
masters@lz1886.n	Aantal deelnemers:	9	Aantal estafette ploegen:	11
Totaal:		15	Totaal aantal starts:	80

### Estafette Starts

<b>11 4x200m Vrijeslag estafette dames/heren mix</b>										
1	200	VRIJ	92-00521	Frank Hezemans	2.12.30	(25m)	23-01-2015	Heerenveen		
	200	VRIJ	90-07272	Tamara Caspers	2.24.06	(25m)	08-02-2015	Leiden		
	200	VRIJ	92-04327	Thomas Hansen	2.13.03	(50m)	02-05-2014	Den Haag		
	200	VRIJ	94-00622	Seline Koek	2.20.04	(50m)	04-05-2013	Katwijk		
					<b>9.09.43</b>					
<b>18 4x100m Vrijeslag estafette dames/heren mix</b>										
1	100	VRIJ	90-07272	Tamara Caspers	1.04.97	(50m)	12-04-2015	Den Haag		
	100	VRIJ	93-06858	Simone de Boer	1.06.78	(50m)	04-05-2013	Eindhoven		
	100	VRIJ	94-00622	Seline Koek	1.04.84	(50m)	25-05-2013	Katwijk		
	100	VRIJ	93-01842	Janet van der Poel	1.04.27	(50m)	04-05-2013	Eindhoven		
					<b>4.20.86</b>					
2	100	VRIJ	92-04327	Thomas Hansen	0.57.46	(25m)	26-01-2014	Zwolle		
	100	VRIJ	92-00521	Frank Hezemans	0.58.10	(25m)	18-01-2015	Leiden		
	100	VRIJ	90-02663	Sjoerd Sieval	0.59.65	(50m)	04-05-2013	Eindhoven		
	100	VRIJ	83-01331	Kristiaan Lenos	0.56.13	(50m)	03-05-2014	Den Haag		
					<b>3.51.34</b>					
<b>28 4x50m Wisselslag estafette dames/heren mix</b>										
1	50	RUG	90-07272	Tamara Caspers	0.33.90	(25m)	08-03-2015	Bergschenhoek		
	50	SCHOOL	94-00622	Seline Koek	0.38.16	(50m)	04-05-2013	Katwijk		
	50	VLINDER	93-01842	Janet van der Poel	0.31.57	(50m)	03-05-2013	Eindhoven		
	50	VRIJ	93-06858	Simone de Boer	0.30.21	(50m)	04-05-2013	Eindhoven		
					<b>2.13.84</b>					
2	50	RUG	90-02663	Sjoerd Sieval	0.32.49	(50m)	03-05-2013	Eindhoven		
	50	SCHOOL	89-01161	Boy Heijnekamp	0.36.07	(50m)	04-05-2013	Eindhoven		
	50	VLINDER	83-01331	Kristiaan Lenos	0.28.95	(50m)	02-05-2014	Den Haag		
	50	VRIJ	71-01123	Martin Berkhout	0.29.12	(50m)	04-05-2014	Den Haag		
					<b>2.06.63</b>					
3	50	RUG	92-00521	Frank Hezemans	0.32.75	(50m)	02-05-2014	Den Haag		
	50	SCHOOL	95-01313	Nick van der Krogt	0.34.87	(25m)	06-10-2013	Voorschoten		
	50	VLINDER	92-04327	Thomas Hansen	0.28.60	(50m)	11-05-2014	Den Haag		
	50	VRIJ	95-00823	Kjell Sieval	0.26.83	(25m)	12-04-2015	Alphen aan den Rijn		
					<b>2.03.05</b>					

**31 4x100m Wisselslag estafette dames/heren mix**

1	100	RUG	92-00521	Frank Hezemans	1.09.15	(25m)	09-12-2014	Leiden
	100	SCHOOL	83-01331	Kristiaan Lenos	1.13.69	(50m)	12-01-2014	Den Haag
	100	VLINDER	93-01842	Janet van der Poel	1.13.52	(50m)	12-01-2014	Den Haag
	100	VRIJ	94-00622	Seline Koek	1.04.84	(50m)	25-05-2013	Katwijk
					<b>4.41.20</b>			
2	100	RUG	90-02663	Sjoerd Sieval	1.08.25	(50m)	04-05-2013	Eindhoven
	100	SCHOOL	95-01313	Nick van der Krogt	1.16.00	(25m)	09-12-2014	Leiden
	100	VLINDER	92-04327	Thomas Hansen	1.05.54	(50m)	02-05-2014	Den Haag
	100	VRIJ	95-00823	Kjell Sieval	0.59.41	(25m)	18-01-2015	Leiden
					<b>4.29.20</b>			

**41 4x50m Vrijeslag estafette dames/heren mix**

1	50	VRIJ	93-01842	Janet van der Poel	0.29.38	(50m)	03-05-2014	Den Haag
	50	VRIJ	94-00622	Seline Koek	0.31.68	(50m)	03-05-2014	Den Haag
	50	VRIJ	90-07272	Tamara Caspers	0.30.56	(50m)	22-02-2014	Den Haag
	50	VRIJ	69-00864	Heidi van Stein	0.30.22	(50m)	04-05-2014	Den Haag
					<b>2.01.84</b>			
2	50	VRIJ	83-01331	Kristiaan Lenos	0.26.99	(50m)	18-05-2014	Dordrecht
	50	VRIJ	92-04327	Thomas Hansen	0.27.65	(50m)	11-05-2014	Den Haag
	50	VRIJ	92-00521	Frank Hezemans	0.26.95	(25m)	29-03-2015	Noordwijk
	50	VRIJ	90-02663	Sjoerd Sieval	0.26.57	(50m)	04-05-2014	Den Haag
					<b>1.48.16</b>			
3	50	VRIJ	86-04697	Rik Vonk	0.30.40	(50m)	05-04-2015	Eindhoven
	50	VRIJ	95-01313	Nick van der Krogt	0.28.28	(25m)	15-12-2013	Leiden
	50	VRIJ	95-00823	Kjell Sieval	0.26.83	(25m)	12-04-2015	Alphen aan den Rijn
	50	VRIJ	89-01161	Boy Heijnekamp	0.28.29	(50m)	05-05-2013	Eindhoven
					<b>1.53.80</b>			

## Inschrijfformulier Zwemwedstrijden

Vereniging : **LZ 1886 (09-019)** Ploegleiders:  
Wedstrijd : Open Nederlandse Masters Kampioen Paul van der Ploeg  
Wedstrijdbad : Pieter van den Hoogenband Zw  
Wedstrijddatum : 08-05-2015 t/m 10-05-2015  
Aanvangstijd : 09:00

Contactpersoon:

Anna Boef	Aantal deelnemers:	6	Aantal persoonlijke starts:	69
masters@lz1886.n	Aantal deelnemers:	<u>9</u>	Aantal estafette ploegen:	<u>11</u>
	Totaal:	<u>15</u>	Totaal aantal starts:	<u>80</u>

---

### Deelnemerslijst

---

69-00864	Heidi van Stein	V
71-01123	Martin Berkhout	M
83-01331	Kristiaan Lenos	M
86-04697	Rik Vonk	M
88-06288	Anna Boef	V
89-01161	Boy Heijnekamp	M
90-02663	Sjoerd Sieval	M
90-07272	Tamara Caspers	V
92-00521	Frank Hezemans	M
92-04327	Thomas Hansen	M
93-01842	Janet van der Poel	V
93-06858	Simone de Boer	V
94-00622	Seline Koek	V
95-00823	Kjell Sieval	M
95-01313	Nick van der Krogt	M