

## Uitnodiging

Wedstrijd: **LAC deel 1**

Datum: **Zondag 29 september 2019**

Zwembad: Noorderparkbad  
Plaats: Sneeuwbalweg 5  
10032 VS AMSTERDAM

Inzwemmen: 14.30 uur  
Aanvang: 15.00 uur

Inschrijfgeld: € 3,00

Afmelden: Uiterlijk zondag 22 september bij Irene, per e-mail:

E-mail: WZ-wedstrijdsecretariaat@zpch.nl  
E-mail afmelding is geldig na ontvangstbevestiging

Let op: Bij te laat afmelden moet je alsnog het inschrijfgeld betalen.  
En bij niet verschijnen op de wedstrijd zonder afmelding is de boete van de KNZB € 10,00 per start!!!

Jury: Op verzoek Mirjam

---

Beste zwemmers,

Hierbij de uitnodiging voor de eerste LAC-wedstrijd van dit seizoen.

De opzet van het Lange Afstand Circuit is net als afgelopen seizoen op de zondagmiddag. Dit jaar in samenwerking met zwemvereniging Het IJ.. Als je **alle** afstanden van het LAC-circuit zwemt krijg je aan het eind van het seizoen een fraaie KNZB medaille.

Een aantal zwemmers heeft nog niet eerder meegedaan aan een LAC wedstrijd of kan voor het eerst een langere afstand zwemmen. Deze uitnodiging betekent dat de trainers vinden dat je deze langere afstanden mag proberen te zwemmen. Als je dat niet wilt laat dit dan tijdig weten.

**Als je helemaal geen LAC wedstrijden wilt zwemmen geef dat even door dan krijg je voor het LAC circuit dit seizoen geen uitnodiging meer.**

Succes.

Irene.

Overzicht op namen

Korte baan (25m)

ZPCH

07-032 / 07 / NED

523	Amundsen Meike	03 :	3	200 wisselslag	2:53.57 S	6	800 vrije slag	11:36.34 S
607	de Boer Pien	04 :	3	200 wisselslag	3:09.81 S	6	800 vrije slag	13:03.00 S
533	Boskeljon Isis	03 :	3	200 wisselslag	3:08.53 S	6	800 vrije slag	13:29.09 S
448	Boxman Caroline	00 :	3	200 wisselslag	2:33.87 S	6	800 vrije slag	9:59.78 S
580	Brouwer Sophie	05 :	3	200 wisselslag	2:50.55 S	6	800 vrije slag	11:31.37 S
596	Degenaars Colin	95 :	4	200 wisselslag	2:35.21 S	7	800 vrije slag	10:07.38 S
360	Dijkstra Madelon	97 :	3	200 wisselslag	2:25.40 S	6	800 vrije slag	9:03.79 S
412	de Heij Remco	02 :	4	200 wisselslag	2:31.07 S	7	800 vrije slag	10:49.03 S
551	Hofstra Isa	00 :	3	200 wisselslag	2:50.08 S	6	800 vrije slag	11:32.60 S
509	Homan Sanne	02 :	3	200 wisselslag	2:38.25 S	6	800 vrije slag	10:42.08 S
434	de Jong Alysha	04 :	3	200 wisselslag	2:34.20 S	6	800 vrije slag	10:18.10 S
416	de Jong Imani	02 :	3	200 wisselslag	2:17.51 S	6	800 vrije slag	8:35.28 S
588	Jüllich László	78 :	4	200 wisselslag	2:27.42 S	7	800 vrije slag	10:05.00
384	Kagchelland Marijn	00 :	4	200 wisselslag	2:23.65 S	7	800 vrije slag	9:03.26 S
540	Kirilova Sander	98 :	4	200 wisselslag	2:11.57 S	7	800 vrije slag	9:00.45 S
451	Lim Quinten	03 :	4	200 wisselslag	2:53.16 S	7	800 vrije slag	14:26.64 S
507	Maarleveld Isa	04 :	3	200 wisselslag	2:37.19 S	6	800 vrije slag	10:52.37 S
664	Matthijssen Zoë	04 :	3	200 wisselslag	2:47.67 S	6	800 vrije slag	10:54.83 S
515	Momcilovic Ivana	03 :	3	200 wisselslag	2:44.08 S	6	800 vrije slag	10:44.43 S
647	Osborne Max	04 :	4	200 wisselslag	3:18.30 S	7	800 vrije slag	15:00.00
579	Spreeuw Robin	05 :	3	200 wisselslag	2:40.96 S	6	800 vrije slag	10:40.19 S
446	Stolt Jenna	01 :	3	200 wisselslag	2:41.25 S	6	800 vrije slag	10:47.26 S
582	Thuijs Danielle	03 :	3	200 wisselslag	2:50.01 S	6	800 vrije slag	12:19.46 S
555	van Tintelen Mayra	03 :	3	200 wisselslag	2:55.52 S	6	800 vrije slag	11:35.21 S
535	van de Vaart Kas	01 :	4	200 wisselslag	2:35.39 S	7	800 vrije slag	9:50.61 S
557	Vastenhout Thomas	02 :	4	200 wisselslag	2:24.80 S	7	800 vrije slag	10:24.82 S
576	Vastenhout Willemijn	06 :	3	200 wisselslag	3:20.00	6	800 vrije slag	15:00.00
362	van de Velde Maike	00 :	3	200 wisselslag	2:27.75 S	6	800 vrije slag	9:44.60 S
636	de Vriend Ruben	03 :	4	200 wisselslag	2:33.49 S	7	800 vrije slag	10:59.28 S
635	de Vriend Sofie	01 :	3	200 wisselslag	3:02.98 S	6	800 vrije slag	12:52.16 S
513	Wilmink Lobke	03 :	3	200 wisselslag	2:45.11 S	6	800 vrije slag	10:42.07 S
437	Zwinkels Kim	03 :	3	200 wisselslag	2:30.63 S	6	800 vrije slag	9:35.46 S