

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4  
19/1/25 - 15:45

1500m vrije slag

2012 en eerder  
Resultaten

open open Dames 25m: 27:00.00; open Heren 25m: 27:00.00

Rang	Geb.	Tijd	insch. tijd									
veteranen 50, Dames												
1.	Vandaele Tineke	75	ZIB	<b>25:15.56</b>	23:22.09							
	100m:	1:31.09	1:31.09	500m:	8:20.74	1:42.73	900m:	15:07.73	1:40.69	1300m:	21:55.12	1:42.75
	200m:	3:12.41	1:41.32	600m:	10:03.74	1:43.00	1000m:	16:48.78	1:41.05	1400m:	23:37.53	1:42.41
	300m:	4:55.06	1:42.65	700m:	11:46.21	1:42.47	1100m:	18:30.55	1:41.77	1500m:	25:15.56	1:38.03
	400m:	6:38.01	1:42.95	800m:	13:27.04	1:40.83	1200m:	20:12.37	1:41.82			
veteranen 25, Dames												
1.	De Pue Ine	99	VZSA	<b>22:27.75</b>	22:20.75							
	100m:	1:16.48	1:16.48	500m:	7:16.44	1:32.13	900m:	13:20.11	1:30.54	1300m:	19:27.36	1:31.71
	200m:	2:43.83	1:27.35	600m:	8:47.76	1:31.32	1000m:	14:51.94	1:31.83	1400m:	20:58.14	1:30.78
	300m:	4:13.09	1:29.26	700m:	10:19.20	1:31.44	1100m:	16:23.79	1:31.85	1500m:	22:27.75	1:29.61
	400m:	5:44.31	1:31.22	800m:	11:49.57	1:30.37	1200m:	17:55.65	1:31.86			
2.	Miroir Héloïse	99	VZO	<b>23:10.48</b>	22:57.77							
	100m:	1:22.88	1:22.88	500m:	7:35.66	1:33.63	900m:	13:53.60	1:34.94	1300m:	20:10.28	1:33.80
	200m:	2:54.63	1:31.75	600m:	9:10.39	1:34.73	1000m:	15:27.09	1:33.49	1400m:	21:42.30	1:32.02
	300m:	4:27.99	1:33.36	700m:	10:44.60	1:34.21	1100m:	17:01.70	1:34.61	1500m:	23:10.48	1:28.18
	400m:	6:02.03	1:34.04	800m:	12:18.66	1:34.06	1200m:	18:36.48	1:34.78			
senioren, Dames												
1.	Demoutiez Elise	06	COK	<b>24:17.92</b>	25:12.63							
	100m:	1:26.32	1:26.32	500m:	7:52.94	1:37.43	900m:	14:28.91	1:40.63	1300m:	21:09.93	1:40.76
	200m:	3:02.16	1:35.84	600m:	9:30.35	1:37.41	1000m:	16:09.29	1:40.38	1400m:	22:51.81	1:41.88
	300m:	4:38.72	1:36.56	700m:	11:08.95	1:38.60	1100m:	17:49.11	1:39.82	1500m:	24:17.92	1:26.11
	400m:	6:15.51	1:36.79	800m:	12:48.28	1:39.33	1200m:	19:29.17	1:40.06			
pupillen, Meisjes												
1.	Loncke Noor	08	VZO	<b>21:41.42</b>	22:42.98							
	100m:	1:16.34	1:16.34	500m:	6:55.29	1:27.12	900m:	12:45.54	1:27.87	1300m:	18:42.84	1:30.50
	200m:	2:38.86	1:22.52	600m:	8:22.91	1:27.62	1000m:	14:15.10	1:29.56	1400m:	20:12.86	1:30.02
	300m:	4:02.15	1:23.29	700m:	9:50.18	1:27.27	1100m:	15:42.91	1:27.81	1500m:	21:41.42	1:28.56
	400m:	5:28.17	1:26.02	800m:	11:17.67	1:27.49	1200m:	17:12.34	1:29.43			
2.	De Vos Kaat	08	VZG	<b>21:48.51</b>	22:03.00							
	100m:	1:18.98	1:18.98	500m:	7:06.81	1:27.35	900m:	13:01.09	1:28.45	1300m:	18:55.88	1:28.40
	200m:	2:44.49	1:25.51	600m:	8:35.04	1:28.23	1000m:	14:30.19	1:29.10	1400m:	20:23.51	1:27.63
	300m:	4:11.74	1:27.25	700m:	10:03.85	1:28.81	1100m:	15:58.63	1:28.44	1500m:	21:48.51	1:25.00
	400m:	5:39.46	1:27.72	800m:	11:32.64	1:28.79	1200m:	17:27.48	1:28.85			
3.	Van Alsenoy Nanou	08	ZIB	<b>21:55.93</b>	NT							
	100m:	1:17.17	1:17.17	500m:	7:01.62	1:27.37	900m:	12:57.66	1:29.37	1300m:	18:58.67	1:30.42
	200m:	2:41.05	1:23.88	600m:	8:29.95	1:28.33	1000m:	14:27.34	1:29.68	1400m:	20:29.26	1:30.59
	300m:	4:07.50	1:26.45	700m:	9:58.89	1:28.94	1100m:	15:57.57	1:30.23	1500m:	21:55.93	1:26.67
	400m:	5:34.25	1:26.75	800m:	11:28.29	1:29.40	1200m:	17:28.25	1:30.68			
4.	Bertier Imany	08	VZN	<b>26:00.06</b>	24:13.28							
	100m:	1:33.99	1:33.99	500m:	8:27.60	1:43.37	900m:	15:32.61	1:47.70	1300m:	22:35.31	1:45.02
	200m:	3:17.61	1:43.62	600m:	10:11.68	1:44.08	1000m:	17:19.65	1:47.04	1400m:	24:19.39	1:44.08
	300m:	5:01.88	1:44.27	700m:	11:58.65	1:46.97	1100m:	19:04.11	1:44.46	1500m:	26:00.06	1:40.67
	400m:	6:44.23	1:42.35	800m:	13:44.91	1:46.26	1200m:	20:50.29	1:46.18			

kadetten, Meisjes

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4, Meisjes, 1500m vrije slag, kadetten

Rang	Geb.		Tijd		insch. tijd						
1. De Cuyper Femke	10	VZO	<b>20:05.70</b>		21:05.55						
100m:	1:17.12	1:17.12	500m:	6:43.46	1:22.41	900m:	12:12.00	1:21.72	1300m:	17:35.21	1:20.19
200m:	2:39.06	1:21.94	600m:	8:05.92	1:22.46	1000m:	13:34.04	1:22.04	1400m:	18:54.62	1:19.41
300m:	4:00.39	1:21.33	700m:	9:28.08	1:22.16	1100m:	14:54.12	1:20.08	1500m:	20:05.70	1:11.08
400m:	5:21.05	1:20.66	800m:	10:50.28	1:22.20	1200m:	16:15.02	1:20.90			
2. Vermote Noor	09	VZN	<b>24:32.56</b>		23:28.43						
100m:	1:28.43	1:28.43	500m:	8:05.37	1:39.95	900m:	14:44.78	1:40.49	1300m:	21:29.19	1:41.43
200m:	3:05.53	1:37.10	600m:	9:44.20	1:38.83	1000m:	16:25.19	1:40.41	1400m:	23:09.25	1:40.06
300m:	4:44.95	1:39.42	700m:	11:24.48	1:40.28	1100m:	18:07.15	1:41.96	1500m:	24:32.56	1:23.31
400m:	6:25.42	1:40.47	800m:	13:04.29	1:39.81	1200m:	19:47.76	1:40.61			

miniemen, Meisjes

1. Decloedt Hannah	11	ZIB	<b>22:43.25</b>		NT						
100m:	1:25.92	1:25.92	500m:	7:32.18	1:33.32	900m:	13:43.85	1:33.26	1300m:	19:55.65	1:31.76
200m:	2:56.28	1:30.36	600m:	9:05.39	1:33.21	1000m:	15:17.88	1:34.03	1400m:	21:23.97	1:28.32
300m:	4:26.80	1:30.52	700m:	10:38.21	1:32.82	1100m:	16:51.08	1:33.20	1500m:	22:43.25	1:19.28
400m:	5:58.86	1:32.06	800m:	12:10.59	1:32.38	1200m:	18:23.89	1:32.81			
2. Moyaert Lotte	12	VZO	<b>23:12.18</b>		NT						
100m:	1:19.47	1:19.47	500m:	7:22.32	1:33.08	900m:	13:38.77	1:35.44	1300m:	20:07.44	1:37.09
200m:	2:47.73	1:28.26	600m:	8:54.93	1:32.61	1000m:	15:14.97	1:36.20	1400m:	21:41.27	1:33.83
300m:	4:18.04	1:30.31	700m:	10:28.30	1:33.37	1100m:	16:52.02	1:37.05	1500m:	23:12.18	1:30.91
400m:	5:49.24	1:31.20	800m:	12:03.33	1:35.03	1200m:	18:30.35	1:38.33			

algemeen, Dames

1. De Cuyper Femke	10	VZO	<b>20:05.70</b>		21:05.55						
100m:	1:17.12	1:17.12	500m:	6:43.46	1:22.41	900m:	12:12.00	1:21.72	1300m:	17:35.21	1:20.19
200m:	2:39.06	1:21.94	600m:	8:05.92	1:22.46	1000m:	13:34.04	1:22.04	1400m:	18:54.62	1:19.41
300m:	4:00.39	1:21.33	700m:	9:28.08	1:22.16	1100m:	14:54.12	1:20.08	1500m:	20:05.70	1:11.08
400m:	5:21.05	1:20.66	800m:	10:50.28	1:22.20	1200m:	16:15.02	1:20.90			
2. Loncke Noor	08	VZO	<b>21:41.42</b>		22:42.98						
100m:	1:16.34	1:16.34	500m:	6:55.29	1:27.12	900m:	12:45.54	1:27.87	1300m:	18:42.84	1:30.50
200m:	2:38.86	1:22.52	600m:	8:22.91	1:27.62	1000m:	14:15.10	1:29.56	1400m:	20:12.86	1:30.02
300m:	4:02.15	1:23.29	700m:	9:50.18	1:27.27	1100m:	15:42.91	1:27.81	1500m:	21:41.42	1:28.56
400m:	5:28.17	1:26.02	800m:	11:17.67	1:27.49	1200m:	17:12.34	1:29.43			
3. De Vos Kaat	08	VZG	<b>21:48.51</b>		22:03.00						
100m:	1:18.98	1:18.98	500m:	7:06.81	1:27.35	900m:	13:01.09	1:28.45	1300m:	18:55.88	1:28.40
200m:	2:44.49	1:25.51	600m:	8:35.04	1:28.23	1000m:	14:30.19	1:29.10	1400m:	20:23.51	1:27.63
300m:	4:11.74	1:27.25	700m:	10:03.85	1:28.81	1100m:	15:58.63	1:28.44	1500m:	21:48.51	1:25.00
400m:	5:39.46	1:27.72	800m:	11:32.64	1:28.79	1200m:	17:27.48	1:28.85			
4. Van Alsenoy Nanou	08	ZIB	<b>21:55.93</b>		NT						
100m:	1:17.17	1:17.17	500m:	7:01.62	1:27.37	900m:	12:57.66	1:29.37	1300m:	18:58.67	1:30.42
200m:	2:41.05	1:23.88	600m:	8:29.95	1:28.33	1000m:	14:27.34	1:29.68	1400m:	20:29.26	1:30.59
300m:	4:07.50	1:26.45	700m:	9:58.89	1:28.94	1100m:	15:57.57	1:30.23	1500m:	21:55.93	1:26.67
400m:	5:34.25	1:26.75	800m:	11:28.29	1:29.40	1200m:	17:28.25	1:30.68			
5. De Pue Ine	99	VZSA	<b>22:27.75</b>		22:20.75						
100m:	1:16.48	1:16.48	500m:	7:16.44	1:32.13	900m:	13:20.11	1:30.54	1300m:	19:27.36	1:31.71
200m:	2:43.83	1:27.35	600m:	8:47.76	1:31.32	1000m:	14:51.94	1:31.83	1400m:	20:58.14	1:30.78
300m:	4:13.09	1:29.26	700m:	10:19.20	1:31.44	1100m:	16:23.79	1:31.85	1500m:	22:27.75	1:29.61
400m:	5:44.31	1:31.22	800m:	11:49.57	1:30.37	1200m:	17:55.65	1:31.86			
6. Decloedt Hannah	11	ZIB	<b>22:43.25</b>		NT						
100m:	1:25.92	1:25.92	500m:	7:32.18	1:33.32	900m:	13:43.85	1:33.26	1300m:	19:55.65	1:31.76
200m:	2:56.28	1:30.36	600m:	9:05.39	1:33.21	1000m:	15:17.88	1:34.03	1400m:	21:23.97	1:28.32
300m:	4:26.80	1:30.52	700m:	10:38.21	1:32.82	1100m:	16:51.08	1:33.20	1500m:	22:43.25	1:19.28
400m:	5:58.86	1:32.06	800m:	12:10.59	1:32.38	1200m:	18:23.89	1:32.81			
7. Miroir Héloïse	99	VZO	<b>23:10.48</b>		22:57.77						
100m:	1:22.88	1:22.88	500m:	7:35.66	1:33.63	900m:	13:53.60	1:34.94	1300m:	20:10.28	1:33.80
200m:	2:54.63	1:31.75	600m:	9:10.39	1:34.73	1000m:	15:27.09	1:33.49	1400m:	21:42.30	1:32.02
300m:	4:27.99	1:33.36	700m:	10:44.60	1:34.21	1100m:	17:01.70	1:34.61	1500m:	23:10.48	1:28.18
400m:	6:02.03	1:34.04	800m:	12:18.66	1:34.06	1200m:	18:36.48	1:34.78			

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4, Dames, 1500m vrije slag, algemeen

Rang	Geb.		Tijd		insch. tijd							
8.	Moyaert Lotte		12	VZO	<b>23:12.18</b>	NT						
	100m:	1:19.47	1:19.47	500m:	7:22.32	1:33.08	900m:	13:38.77	1:35.44	1300m:	20:07.44	1:37.09
	200m:	2:47.73	1:28.26	600m:	8:54.93	1:32.61	1000m:	15:14.97	1:36.20	1400m:	21:41.27	1:33.83
	300m:	4:18.04	1:30.31	700m:	10:28.30	1:33.37	1100m:	16:52.02	1:37.05	1500m:	23:12.18	1:30.91
	400m:	5:49.24	1:31.20	800m:	12:03.33	1:35.03	1200m:	18:30.35	1:38.33			
9.	Demoutiez Elise		06	COK	<b>24:17.92</b>	25:12.63						
	100m:	1:26.32	1:26.32	500m:	7:52.94	1:37.43	900m:	14:28.91	1:40.63	1300m:	21:09.93	1:40.76
	200m:	3:02.16	1:35.84	600m:	9:30.35	1:37.41	1000m:	16:09.29	1:40.38	1400m:	22:51.81	1:41.88
	300m:	4:38.72	1:36.56	700m:	11:08.95	1:38.60	1100m:	17:49.11	1:39.82	1500m:	24:17.92	1:26.11
	400m:	6:15.51	1:36.79	800m:	12:48.28	1:39.33	1200m:	19:29.17	1:40.06			
10.	Vermote Noor		09	VZN	<b>24:32.56</b>	23:28.43						
	100m:	1:28.43	1:28.43	500m:	8:05.37	1:39.95	900m:	14:44.78	1:40.49	1300m:	21:29.19	1:41.43
	200m:	3:05.53	1:37.10	600m:	9:44.20	1:38.83	1000m:	16:25.19	1:40.41	1400m:	23:09.25	1:40.06
	300m:	4:44.95	1:39.42	700m:	11:24.48	1:40.28	1100m:	18:07.15	1:41.96	1500m:	24:32.56	1:23.31
	400m:	6:25.42	1:40.47	800m:	13:04.29	1:39.81	1200m:	19:47.76	1:40.61			
11.	Vandaele Tineke		75	ZIB	<b>25:15.56</b>	23:22.09						
	100m:	1:31.09	1:31.09	500m:	8:20.74	1:42.73	900m:	15:07.73	1:40.69	1300m:	21:55.12	1:42.75
	200m:	3:12.41	1:41.32	600m:	10:03.74	1:43.00	1000m:	16:48.78	1:41.05	1400m:	23:37.53	1:42.41
	300m:	4:55.06	1:42.65	700m:	11:46.21	1:42.47	1100m:	18:30.55	1:41.77	1500m:	25:15.56	1:38.03
	400m:	6:38.01	1:42.95	800m:	13:27.04	1:40.83	1200m:	20:12.37	1:41.82			
12.	Bertier Imany		08	VZN	<b>26:00.06</b>	24:13.28						
	100m:	1:33.99	1:33.99	500m:	8:27.60	1:43.37	900m:	15:32.61	1:47.70	1300m:	22:35.31	1:45.02
	200m:	3:17.61	1:43.62	600m:	10:11.68	1:44.08	1000m:	17:19.65	1:47.04	1400m:	24:19.39	1:44.08
	300m:	5:01.88	1:44.27	700m:	11:58.65	1:46.97	1100m:	19:04.11	1:44.46	1500m:	26:00.06	1:40.67
	400m:	6:44.23	1:42.35	800m:	13:44.91	1:46.26	1200m:	20:50.29	1:46.18			

veteranen 60, Heren

1.	Caestecker Wilfried		61	VZSA	<b>28:36.19</b>	NT						
	100m:	1:39.70	1:39.70	500m:	9:24.46	1:56.22	900m:	17:08.86	1:55.55	1300m:	24:56.23	1:56.15
	200m:	3:33.56	1:53.86	600m:	11:21.28	1:56.82	1000m:	19:05.18	1:56.32	1400m:	26:51.75	1:55.52
	300m:	5:30.87	1:57.31	700m:	13:17.97	1:56.69	1100m:	21:02.15	1:56.97	1500m:	28:36.19	1:44.44
	400m:	7:28.24	1:57.37	800m:	15:13.31	1:55.34	1200m:	23:00.08	1:57.93			

veteranen 55, Heren

1.	Deschamps Léo		69	CNMR	<b>24:57.25</b>	23:54.21						
	100m:	1:41.08	1:41.08	500m:	8:24.67	1:40.94	900m:	15:06.97	1:40.12	1300m:	21:44.55	1:39.20
	200m:	3:22.59	1:41.51	600m:	10:05.36	1:40.69	1000m:	16:45.97	1:39.00	1400m:	23:23.55	1:39.00
	300m:	5:02.98	1:40.39	700m:	11:46.26	1:40.90	1100m:	18:25.89	1:39.92	1500m:	24:57.25	1:33.70
	400m:	6:43.73	1:40.75	800m:	13:26.85	1:40.59	1200m:	20:05.35	1:39.46			

veteranen 45, Heren

1.	Eeckhout Jef		79	DELFF	<b>22:37.01</b>	21:41.23						
	100m:	1:22.39	1:22.39	500m:	7:29.00	1:32.57	900m:	13:36.09	1:31.04	1300m:	19:40.13	1:30.06
	200m:	2:51.99	1:29.60	600m:	9:01.25	1:32.25	1000m:	15:07.60	1:31.51	1400m:	21:10.56	1:30.43
	300m:	4:24.05	1:32.06	700m:	10:33.21	1:31.96	1100m:	16:38.89	1:31.29	1500m:	22:37.01	1:26.45
	400m:	5:56.43	1:32.38	800m:	12:05.05	1:31.84	1200m:	18:10.07	1:31.18			

veteranen 25, Heren

1.	Paredis Robbe		98	VZSA	<b>22:07.58</b>	22:00.00						
	100m:	1:19.34	1:19.34	500m:	7:18.03	1:30.26	900m:	13:17.13	1:29.55	1300m:	19:12.29	1:28.69
	200m:	2:47.69	1:28.35	600m:	8:48.26	1:30.23	1000m:	14:45.60	1:28.47	1400m:	20:41.11	1:28.82
	300m:	4:17.68	1:29.99	700m:	10:18.40	1:30.14	1100m:	16:14.59	1:28.99	1500m:	22:07.58	1:26.47
	400m:	5:47.77	1:30.09	800m:	11:47.58	1:29.18	1200m:	17:43.60	1:29.01			

2.	Guillaume Levi		98	VZO	<b>22:26.72</b>	23:09.24						
	100m:	1:18.77	1:18.77	500m:	7:19.03	1:31.82	900m:	13:25.76	1:31.84	1300m:	19:31.27	1:31.61
	200m:	2:46.68	1:27.91	600m:	8:50.64	1:31.61	1000m:	14:57.01	1:31.25	1400m:	21:00.44	1:29.17
	300m:	4:16.80	1:30.12	700m:	10:22.24	1:31.60	1100m:	16:28.26	1:31.25	1500m:	22:26.72	1:26.28
	400m:	5:47.21	1:30.41	800m:	11:53.92	1:31.68	1200m:	17:59.66	1:31.40			

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4, 1500m vrije slag

pupillen, Jongens

<b>1. Dumon Tiebert</b>	<b>08</b>	<b>ZIB</b>	<b>19:21.12</b>	<b>18:51.65</b>							
100m:	1:11.54	1:11.54	500m:	6:26.75	1:19.91	900m:	11:42.14	1:17.80	1300m:	16:54.27	1:17.48
200m:	2:29.81	1:18.27	600m:	7:46.04	1:19.29	1000m:	13:01.12	1:18.98	1400m:	18:11.84	1:17.57
300m:	3:48.14	1:18.33	700m:	9:05.12	1:19.08	1100m:	14:19.69	1:18.57	1500m:	19:21.12	1:09.28
400m:	5:06.84	1:18.70	800m:	10:24.34	1:19.22	1200m:	15:36.79	1:17.10			
<b>2. Duprez Zane</b>	<b>08</b>	<b>VZN</b>	<b>19:21.45</b>	<b>19:44.59</b>							
100m:	1:10.12	1:10.12	500m:	6:25.22	1:19.37	900m:	11:41.46	1:17.91	1300m:	16:52.47	1:17.25
200m:	2:27.38	1:17.26	600m:	7:44.57	1:19.35	1000m:	13:00.47	1:19.01	1400m:	18:09.05	1:16.58
300m:	3:46.76	1:19.38	700m:	9:03.66	1:19.09	1100m:	14:19.21	1:18.74	1500m:	19:21.45	1:12.40
400m:	5:05.85	1:19.09	800m:	10:23.55	1:19.89	1200m:	15:35.22	1:16.01			
<b>3. Van Pottelberge Vic</b>	<b>08</b>	<b>VZSA</b>	<b>21:00.89</b>	<b>20:30.00</b>							
100m:	1:14.37	1:14.37	500m:	6:52.06	1:26.02	900m:	12:37.29	1:25.76	1300m:	18:18.92	1:24.46
200m:	2:36.51	1:22.14	600m:	8:18.17	1:26.11	1000m:	14:03.60	1:26.31	1400m:	19:42.30	1:23.38
300m:	4:00.72	1:24.21	700m:	9:44.90	1:26.73	1100m:	15:29.13	1:25.53	1500m:	21:00.89	1:18.59
400m:	5:26.04	1:25.32	800m:	11:11.53	1:26.63	1200m:	16:54.46	1:25.33			
<b>4. Minten Zoran</b>	<b>08</b>	<b>ZIB</b>	<b>21:07.19</b>	<b>NT</b>							
100m:	1:16.85	1:16.85	500m:	7:00.02	1:26.86	900m:	12:44.67	1:25.62	1300m:	18:25.94	1:25.10
200m:	2:41.10	1:24.25	600m:	8:26.16	1:26.14	1000m:	14:10.71	1:26.04	1400m:	19:50.18	1:24.24
300m:	4:06.84	1:25.74	700m:	9:52.68	1:26.52	1100m:	15:35.01	1:24.30	1500m:	21:07.19	1:17.01
400m:	5:33.16	1:26.32	800m:	11:19.05	1:26.37	1200m:	17:00.84	1:25.83			
<b>5. Devos Noah</b>	<b>08</b>	<b>VZT</b>	<b>21:19.25</b>	<b>19:52.47</b>							
100m:	1:11.61	1:11.61	500m:	6:52.24	1:27.52	900m:	12:40.37	1:27.16	1300m:	18:30.56	1:27.40
200m:	2:33.84	1:22.23	600m:	8:19.34	1:27.10	1000m:	14:08.39	1:28.02	1400m:	19:57.77	1:27.21
300m:	3:59.54	1:25.70	700m:	9:45.61	1:26.27	1100m:	15:36.02	1:27.63	1500m:	21:19.25	1:21.48
400m:	5:24.72	1:25.18	800m:	11:13.21	1:27.60	1200m:	17:03.16	1:27.14			
<b>6. Organai Cascon Matteo</b>	<b>08</b>	<b>CNMR</b>	<b>21:35.19</b>	<b>22:14.98</b>							
100m:	1:17.22	1:17.22	500m:	7:07.91	1:27.89	900m:	12:57.36	1:24.96	1300m:	18:54.39	1:28.23
200m:	2:43.73	1:26.51	600m:	8:36.60	1:28.69	1000m:	14:24.06	1:26.70	1400m:	20:20.56	1:26.17
300m:	4:12.78	1:29.05	700m:	10:04.32	1:27.72	1100m:	15:54.09	1:30.03	1500m:	21:35.19	1:14.63
400m:	5:40.02	1:27.24	800m:	11:32.40	1:28.08	1200m:	17:26.16	1:32.07			
<b>7. Daele Liam</b>	<b>08</b>	<b>VZO</b>	<b>21:38.89</b>	<b>24:49.50</b>							
100m:	1:21.05	1:21.05	500m:	7:15.89	1:28.75	900m:	13:06.43	1:28.31	1300m:	18:56.62	1:26.49
200m:	2:50.34	1:29.29	600m:	8:42.75	1:26.86	1000m:	14:35.99	1:29.56	1400m:	20:21.29	1:24.67
300m:	4:18.47	1:28.13	700m:	10:11.00	1:28.25	1100m:	16:03.47	1:27.48	1500m:	21:38.89	1:17.60
400m:	5:47.14	1:28.67	800m:	11:38.12	1:27.12	1200m:	17:30.13	1:26.66			
<b>8. Ilsbroux Thijs</b>	<b>08</b>	<b>VZT</b>	<b>22:29.06</b>	<b>22:00.00</b>							
100m:	1:19.03	1:19.03	500m:	7:15.76	1:31.78	900m:	13:27.30	1:33.85	1300m:	19:36.62	1:33.08
200m:	2:45.18	1:26.15	600m:	8:47.99	1:32.23	1000m:	15:00.85	1:33.55	1400m:	21:07.18	1:30.56
300m:	4:13.58	1:28.40	700m:	10:21.16	1:33.17	1100m:	16:31.88	1:31.03	1500m:	22:29.06	1:21.88
400m:	5:43.98	1:30.40	800m:	11:53.45	1:32.29	1200m:	18:03.54	1:31.66			
<b>9. Dibiani Ahmed</b>	<b>07</b>	<b>CNMR</b>	<b>23:41.86</b>	<b>22:17.99</b>							
100m:	1:22.40	1:22.40	500m:	7:43.69	1:37.68	900m:	14:11.18	1:37.52	1300m:	20:35.75	1:35.96
200m:	2:56.64	1:34.24	600m:	9:20.30	1:36.61	1000m:	15:48.26	1:37.08	1400m:	22:12.74	1:36.99
300m:	4:31.73	1:35.09	700m:	10:56.41	1:36.11	1100m:	17:23.61	1:35.35	1500m:	23:41.86	1:29.12
400m:	6:06.01	1:34.28	800m:	12:33.66	1:37.25	1200m:	18:59.79	1:36.18			

kadetten, Jongens

<b>1. Bauwens Maxime</b>	<b>09</b>	<b>ZIB</b>	<b>22:43.62</b>	<b>NT</b>							
100m:	1:24.38	1:24.38	500m:	7:29.81	1:32.34	900m:	13:41.57	1:32.47	1300m:	19:47.18	1:32.17
200m:	2:55.02	1:30.64	600m:	9:04.16	1:34.35	1000m:	15:12.51	1:30.94	1400m:	21:19.00	1:31.82
300m:	4:25.84	1:30.82	700m:	10:36.28	1:32.12	1100m:	16:44.06	1:31.55	1500m:	22:43.62	1:24.62
400m:	5:57.47	1:31.63	800m:	12:09.10	1:32.82	1200m:	18:15.01	1:30.95			
<b>2. Organai Cascon Lucca</b>	<b>09</b>	<b>CNMR</b>	<b>23:09.74</b>	<b>22:30.99</b>							
100m:	1:20.64	1:20.64	500m:	7:35.85	1:34.53	900m:	13:53.92	1:34.32	1300m:	20:12.03	1:34.61
200m:	2:52.29	1:31.65	600m:	9:10.84	1:34.99	1000m:	15:28.23	1:34.31	1400m:	21:43.59	1:31.56
300m:	4:26.48	1:34.19	700m:	10:44.61	1:33.77	1100m:	17:03.50	1:35.27	1500m:	23:09.74	1:26.15
400m:	6:01.32	1:34.84	800m:	12:19.60	1:34.99	1200m:	18:37.42	1:33.92			

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4, Jongens, 1500m vrije slag, kadetten

Rang	Geb.		Tijd		insch. tijd							
3.	Bustelo Leandro		10	CNMR	<b>23:35.69</b>	22:20.99						
	100m:	1:22.27	1:22.27	500m:	7:38.89	1:35.21	900m:	14:02.23	1:37.26	1300m:	20:33.92	1:37.36
	200m:	2:56.57	1:34.30	600m:	9:12.78	1:33.89	1000m:	15:40.49	1:38.26	1400m:	22:08.96	1:35.04
	300m:	4:29.98	1:33.41	700m:	10:48.48	1:35.70	1100m:	17:18.78	1:38.29	1500m:	23:35.69	1:26.73
	400m:	6:03.68	1:33.70	800m:	12:24.97	1:36.49	1200m:	18:56.56	1:37.78			

miniemen, Jongens

1.	Tetaj Deivid		11	VZO	<b>22:57.66</b>	NT						
	100m:	1:20.70	1:20.70	500m:	7:23.69	1:32.61	900m:	13:33.24	1:33.52	1300m:	19:56.69	1:36.19
	200m:	2:49.06	1:28.36	600m:	8:55.33	1:31.64	1000m:	15:08.49	1:35.25	1400m:	21:31.02	1:34.33
	300m:	4:19.36	1:30.30	700m:	10:27.57	1:32.24	1100m:	16:44.02	1:35.53	1500m:	22:57.66	1:26.64
	400m:	5:51.08	1:31.72	800m:	11:59.72	1:32.15	1200m:	18:20.50	1:36.48			
2.	Caucheteux Robin		11	COK	<b>24:53.99</b>	25:42.63						
	100m:	1:31.37	1:31.37	500m:	8:11.11	1:42.41	900m:	14:58.77	1:40.81	1300m:	21:44.09	1:40.12
	200m:	3:09.39	1:38.02	600m:	9:53.95	1:42.84	1000m:	16:41.86	1:43.09	1400m:	23:22.14	1:38.05
	300m:	4:48.02	1:38.63	700m:	11:35.83	1:41.88	1100m:	18:22.53	1:40.67	1500m:	24:53.99	1:31.85
	400m:	6:28.70	1:40.68	800m:	13:17.96	1:42.13	1200m:	20:03.97	1:41.44			
3.	Organai Cascon Marko		11	CNMR	<b>25:00.87</b>	26:30.99						
	100m:	1:27.63	1:27.63	500m:	8:13.14	1:41.93	900m:	15:08.21	1:41.84	1300m:	21:52.86	1:38.97
	200m:	3:06.36	1:38.73	600m:	9:57.60	1:44.46	1000m:	16:50.30	1:42.09	1400m:	23:30.34	1:37.48
	300m:	4:46.83	1:40.47	700m:	11:41.49	1:43.89	1100m:	18:33.54	1:43.24	1500m:	25:00.87	1:30.53
	400m:	6:31.21	1:44.38	800m:	13:26.37	1:44.88	1200m:	20:13.89	1:40.35			

algemeen, Heren

1.	Dumon Tiebert		08	ZIB	<b>19:21.12</b>	18:51.65						
	100m:	1:11.54	1:11.54	500m:	6:26.75	1:19.91	900m:	11:42.14	1:17.80	1300m:	16:54.27	1:17.48
	200m:	2:29.81	1:18.27	600m:	7:46.04	1:19.29	1000m:	13:01.12	1:18.98	1400m:	18:11.84	1:17.57
	300m:	3:48.14	1:18.33	700m:	9:05.12	1:19.08	1100m:	14:19.69	1:18.57	1500m:	19:21.12	1:09.28
	400m:	5:06.84	1:18.70	800m:	10:24.34	1:19.22	1200m:	15:36.79	1:17.10			
2.	Duprez Zane		08	VZN	<b>19:21.45</b>	19:44.59						
	100m:	1:10.12	1:10.12	500m:	6:25.22	1:19.37	900m:	11:41.46	1:17.91	1300m:	16:52.47	1:17.25
	200m:	2:27.38	1:17.26	600m:	7:44.57	1:19.35	1000m:	13:00.47	1:19.01	1400m:	18:09.05	1:16.58
	300m:	3:46.76	1:19.38	700m:	9:03.66	1:19.09	1100m:	14:19.21	1:18.74	1500m:	19:21.45	1:12.40
	400m:	5:05.85	1:19.09	800m:	10:23.55	1:19.89	1200m:	15:35.22	1:16.01			
3.	Van Pottelberge Vic		08	VZSA	<b>21:00.89</b>	20:30.00						
	100m:	1:14.37	1:14.37	500m:	6:52.06	1:26.02	900m:	12:37.29	1:25.76	1300m:	18:18.92	1:24.46
	200m:	2:36.51	1:22.14	600m:	8:18.17	1:26.11	1000m:	14:03.60	1:26.31	1400m:	19:42.30	1:23.38
	300m:	4:00.72	1:24.21	700m:	9:44.90	1:26.73	1100m:	15:29.13	1:25.53	1500m:	21:00.89	1:18.59
	400m:	5:26.04	1:25.32	800m:	11:11.53	1:26.63	1200m:	16:54.46	1:25.33			
4.	Minten Zoran		08	ZIB	<b>21:07.19</b>	NT						
	100m:	1:16.85	1:16.85	500m:	7:00.02	1:26.86	900m:	12:44.67	1:25.62	1300m:	18:25.94	1:25.10
	200m:	2:41.10	1:24.25	600m:	8:26.16	1:26.14	1000m:	14:10.71	1:26.04	1400m:	19:50.18	1:24.24
	300m:	4:06.84	1:25.74	700m:	9:52.68	1:26.52	1100m:	15:35.01	1:24.30	1500m:	21:07.19	1:17.01
	400m:	5:33.16	1:26.32	800m:	11:19.05	1:26.37	1200m:	17:00.84	1:25.83			
5.	Devos Noah		08	VZT	<b>21:19.25</b>	19:52.47						
	100m:	1:11.61	1:11.61	500m:	6:52.24	1:27.52	900m:	12:40.37	1:27.16	1300m:	18:30.56	1:27.40
	200m:	2:33.84	1:22.23	600m:	8:19.34	1:27.10	1000m:	14:08.39	1:28.02	1400m:	19:57.77	1:27.21
	300m:	3:59.54	1:25.70	700m:	9:45.61	1:26.27	1100m:	15:36.02	1:27.63	1500m:	21:19.25	1:21.48
	400m:	5:24.72	1:25.18	800m:	11:13.21	1:27.60	1200m:	17:03.16	1:27.14			
6.	Organai Cascon Matteo		08	CNMR	<b>21:35.19</b>	22:14.98						
	100m:	1:17.22	1:17.22	500m:	7:07.91	1:27.89	900m:	12:57.36	1:24.96	1300m:	18:54.39	1:28.23
	200m:	2:43.73	1:26.51	600m:	8:36.60	1:28.69	1000m:	14:24.06	1:26.70	1400m:	20:20.56	1:26.17
	300m:	4:12.78	1:29.05	700m:	10:04.32	1:27.72	1100m:	15:54.09	1:30.03	1500m:	21:35.19	1:14.63
	400m:	5:40.02	1:27.24	800m:	11:32.40	1:28.08	1200m:	17:26.16	1:32.07			
7.	Daele Liam		08	VZO	<b>21:38.89</b>	24:49.50						
	100m:	1:21.05	1:21.05	500m:	7:15.89	1:28.75	900m:	13:06.43	1:28.31	1300m:	18:56.62	1:26.49
	200m:	2:50.34	1:29.29	600m:	8:42.75	1:26.86	1000m:	14:35.99	1:29.56	1400m:	20:21.29	1:24.67
	300m:	4:18.47	1:28.13	700m:	10:11.00	1:28.25	1100m:	16:03.47	1:27.48	1500m:	21:38.89	1:17.60
	400m:	5:47.14	1:28.67	800m:	11:38.12	1:27.12	1200m:	17:30.13	1:26.66			

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4, Heren, 1500m vrije slag, algemeen

Rang	Geb.		Tijd		insch. tijd						
<b>8. Paredis Robbe</b>	<b>98</b>	<b>VZSA</b>	<b>22:07.58</b>	<b>22:00.00</b>							
100m:	1:19.34	1:19.34	500m:	7:18.03	1:30.26	900m:	13:17.13	1:29.55	1300m:	19:12.29	1:28.69
200m:	2:47.69	1:28.35	600m:	8:48.26	1:30.23	1000m:	14:45.60	1:28.47	1400m:	20:41.11	1:28.82
300m:	4:17.68	1:29.99	700m:	10:18.40	1:30.14	1100m:	16:14.59	1:28.99	1500m:	22:07.58	1:26.47
400m:	5:47.77	1:30.09	800m:	11:47.58	1:29.18	1200m:	17:43.60	1:29.01			
<b>9. Guillaume Levi</b>	<b>98</b>	<b>VZO</b>	<b>22:26.72</b>	<b>23:09.24</b>							
100m:	1:18.77	1:18.77	500m:	7:19.03	1:31.82	900m:	13:25.76	1:31.84	1300m:	19:31.27	1:31.61
200m:	2:46.68	1:27.91	600m:	8:50.64	1:31.61	1000m:	14:57.01	1:31.25	1400m:	21:00.44	1:29.17
300m:	4:16.80	1:30.12	700m:	10:22.24	1:31.60	1100m:	16:28.26	1:31.25	1500m:	22:26.72	1:26.28
400m:	5:47.21	1:30.41	800m:	11:53.92	1:31.68	1200m:	17:59.66	1:31.40			
<b>10. Ilsbroux Thijs</b>	<b>08</b>	<b>VZT</b>	<b>22:29.06</b>	<b>22:00.00</b>							
100m:	1:19.03	1:19.03	500m:	7:15.76	1:31.78	900m:	13:27.30	1:33.85	1300m:	19:36.62	1:33.08
200m:	2:45.18	1:26.15	600m:	8:47.99	1:32.23	1000m:	15:00.85	1:33.55	1400m:	21:07.18	1:30.56
300m:	4:13.58	1:28.40	700m:	10:21.16	1:33.17	1100m:	16:31.88	1:31.03	1500m:	22:29.06	1:21.88
400m:	5:43.98	1:30.40	800m:	11:53.45	1:32.29	1200m:	18:03.54	1:31.66			
<b>11. Eeckhout Jef</b>	<b>79</b>	<b>DELFF</b>	<b>22:37.01</b>	<b>21:41.23</b>							
100m:	1:22.39	1:22.39	500m:	7:29.00	1:32.57	900m:	13:36.09	1:31.04	1300m:	19:40.13	1:30.06
200m:	2:51.99	1:29.60	600m:	9:01.25	1:32.25	1000m:	15:07.60	1:31.51	1400m:	21:10.56	1:30.43
300m:	4:24.05	1:32.06	700m:	10:33.21	1:31.96	1100m:	16:38.89	1:31.29	1500m:	22:37.01	1:26.45
400m:	5:56.43	1:32.38	800m:	12:05.05	1:31.84	1200m:	18:10.07	1:31.18			
<b>12. Bauwens Maxime</b>	<b>09</b>	<b>ZIB</b>	<b>22:43.62</b>	<b>NT</b>							
100m:	1:24.38	1:24.38	500m:	7:29.81	1:32.34	900m:	13:41.57	1:32.47	1300m:	19:47.18	1:32.17
200m:	2:55.02	1:30.64	600m:	9:04.16	1:34.35	1000m:	15:12.51	1:30.94	1400m:	21:19.00	1:31.82
300m:	4:25.84	1:30.82	700m:	10:36.28	1:32.12	1100m:	16:44.06	1:31.55	1500m:	22:43.62	1:24.62
400m:	5:57.47	1:31.63	800m:	12:09.10	1:32.82	1200m:	18:15.01	1:30.95			
<b>13. Tetaj Deivid</b>	<b>11</b>	<b>VZO</b>	<b>22:57.66</b>	<b>NT</b>							
100m:	1:20.70	1:20.70	500m:	7:23.69	1:32.61	900m:	13:33.24	1:33.52	1300m:	19:56.69	1:36.19
200m:	2:49.06	1:28.36	600m:	8:55.33	1:31.64	1000m:	15:08.49	1:35.25	1400m:	21:31.02	1:34.33
300m:	4:19.36	1:30.30	700m:	10:27.57	1:32.24	1100m:	16:44.02	1:35.53	1500m:	22:57.66	1:26.64
400m:	5:51.08	1:31.72	800m:	11:59.72	1:32.15	1200m:	18:20.50	1:36.48			
<b>14. Organai Cascon Lucca</b>	<b>09</b>	<b>CNMR</b>	<b>23:09.74</b>	<b>22:30.99</b>							
100m:	1:20.64	1:20.64	500m:	7:35.85	1:34.53	900m:	13:53.92	1:34.32	1300m:	20:12.03	1:34.61
200m:	2:52.29	1:31.65	600m:	9:10.84	1:34.99	1000m:	15:28.23	1:34.31	1400m:	21:43.59	1:31.56
300m:	4:26.48	1:34.19	700m:	10:44.61	1:33.77	1100m:	17:03.50	1:35.27	1500m:	23:09.74	1:26.15
400m:	6:01.32	1:34.84	800m:	12:19.60	1:34.99	1200m:	18:37.42	1:33.92			
<b>15. Bustelo Leandro</b>	<b>10</b>	<b>CNMR</b>	<b>23:35.69</b>	<b>22:20.99</b>							
100m:	1:22.27	1:22.27	500m:	7:38.89	1:35.21	900m:	14:02.23	1:37.26	1300m:	20:33.92	1:37.36
200m:	2:56.57	1:34.30	600m:	9:12.78	1:33.89	1000m:	15:40.49	1:38.26	1400m:	22:08.96	1:35.04
300m:	4:29.98	1:33.41	700m:	10:48.48	1:35.70	1100m:	17:18.78	1:38.29	1500m:	23:35.69	1:26.73
400m:	6:03.68	1:33.70	800m:	12:24.97	1:36.49	1200m:	18:56.56	1:37.78			
<b>16. Dibiani Ahmed</b>	<b>07</b>	<b>CNMR</b>	<b>23:41.86</b>	<b>22:17.99</b>							
100m:	1:22.40	1:22.40	500m:	7:43.69	1:37.68	900m:	14:11.18	1:37.52	1300m:	20:35.75	1:35.96
200m:	2:56.64	1:34.24	600m:	9:20.30	1:36.61	1000m:	15:48.26	1:37.08	1400m:	22:12.74	1:36.99
300m:	4:31.73	1:35.09	700m:	10:56.41	1:36.11	1100m:	17:23.61	1:35.35	1500m:	23:41.86	1:29.12
400m:	6:06.01	1:34.28	800m:	12:33.66	1:37.25	1200m:	18:59.79	1:36.18			
<b>17. Caucheteux Robin</b>	<b>11</b>	<b>COK</b>	<b>24:53.99</b>	<b>25:42.63</b>							
100m:	1:31.37	1:31.37	500m:	8:11.11	1:42.41	900m:	14:58.77	1:40.81	1300m:	21:44.09	1:40.12
200m:	3:09.39	1:38.02	600m:	9:53.95	1:42.84	1000m:	16:41.86	1:43.09	1400m:	23:22.14	1:38.05
300m:	4:48.02	1:38.63	700m:	11:35.83	1:41.88	1100m:	18:22.53	1:40.67	1500m:	24:53.99	1:31.85
400m:	6:28.70	1:40.68	800m:	13:17.96	1:42.13	1200m:	20:03.97	1:41.44			
<b>18. Deschamps Léo</b>	<b>69</b>	<b>CNMR</b>	<b>24:57.25</b>	<b>23:54.21</b>							
100m:	1:41.08	1:41.08	500m:	8:24.67	1:40.94	900m:	15:06.97	1:40.12	1300m:	21:44.55	1:39.20
200m:	3:22.59	1:41.51	600m:	10:05.36	1:40.69	1000m:	16:45.97	1:39.00	1400m:	23:23.55	1:39.00
300m:	5:02.98	1:40.39	700m:	11:46.26	1:40.90	1100m:	18:25.89	1:39.92	1500m:	24:57.25	1:33.70
400m:	6:43.73	1:40.75	800m:	13:26.85	1:40.59	1200m:	20:05.35	1:39.46			
<b>19. Organai Cascon Marko</b>	<b>11</b>	<b>CNMR</b>	<b>25:00.87</b>	<b>26:30.99</b>							
100m:	1:27.63	1:27.63	500m:	8:13.14	1:41.93	900m:	15:08.21	1:41.84	1300m:	21:52.86	1:38.97
200m:	3:06.36	1:38.73	600m:	9:57.60	1:44.46	1000m:	16:50.30	1:42.09	1400m:	23:30.34	1:37.48
300m:	4:46.83	1:40.47	700m:	11:41.49	1:43.89	1100m:	18:33.54	1:43.24	1500m:	25:00.87	1:30.53
400m:	6:31.21	1:44.38	800m:	13:26.37	1:44.88	1200m:	20:13.89	1:40.35			

lange afstand - longues distances  
Oostende, 19/1/2025

Programmanr. 4, Heren, 1500m vrije slag, algemeen

Rang	Geb.		Tijd		insch. tijd							
20.	Caestecker Wilfried		61	VZSA	<b>28:36.19</b>	NT						
	100m:	1:39.70	1:39.70	500m:	9:24.46	1:56.22	900m:	17:08.86	1:55.55	1300m:	24:56.23	1:56.15
	200m:	3:33.56	1:53.86	600m:	11:21.28	1:56.82	1000m:	19:05.18	1:56.32	1400m:	26:51.75	1:55.52
	300m:	5:30.87	1:57.31	700m:	13:17.97	1:56.69	1100m:	21:02.15	1:56.97	1500m:	28:36.19	1:44.44
	400m:	7:28.24	1:57.37	800m:	15:13.31	1:55.34	1200m:	23:00.08	1:57.93			
	BM Mirroir Mathis		01	VZO	<b>21:49.48</b>	NT						
	100m:	1:13.73	1:13.73	500m:	7:04.46	1:29.73	900m:	13:02.23	1:29.13	1300m:	18:57.62	1:28.94
	200m:	2:38.45	1:24.72	600m:	8:34.32	1:29.86	1000m:	14:31.01	1:28.78	1400m:	20:25.53	1:27.91
	300m:	4:06.19	1:27.74	700m:	10:04.46	1:30.14	1100m:	15:59.74	1:28.73	1500m:	21:49.48	1:23.95
	400m:	5:34.73	1:28.54	800m:	11:33.10	1:28.64	1200m:	17:28.68	1:28.94			