

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 1  
29-9-2012

Meisjes, 4 x 200m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Dz&Pc 1	Dz&Pc	9:11.55
	Josien Wijkhuijs	99	2:14.32
	Amber Zwama	00	2:14.32
	Hinke Groos	99	
	Marrit Steenberghe	00	
			<b>9:10.35</b>

Programmanr. 2  
29-9-2012

Meisjes, 4 x 100m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:50.43
	Sabine Lageweg	99	1:15.11
	Christien Liemburg	99	
			00
			00
			<b>4:44.70</b>
2.	Deltasteur 1	Deltasteur	5:01.28
	Elma Leusink	00	1:13.43
	Desiree Rave	99	
			00
			99
			<b>4:53.09</b>
3.	De Houtrib 1	De Houtrib	4:56.72
	Renée Otten	01	1:14.66
	Kyana van der Vegt	99	
			99
			00
			<b>4:54.89</b>
4.	Oz&Pc 1	O Z & P C	5:04.76
	Merel Visser	99	1:08.77
	Anouk Helthuis	00	
			00
			99
			<b>5:00.39</b>

Programmanr. 3  
29-9-2012

4 x 50m wisseMix Meisjes Junioren 1 e.l. en Jongens Minioren 6 e.l.  
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	De Houtrib 1	De Houtrib	2:43.50
	Jarmo van den Blink	01	40.44
	Janneke Ruiters	02	
			01
			01
			<b>2:39.03</b>
2.	Deltasteur 1	Deltasteur	2:44.95
	Sabine van der Kolk	01	42.60
	Mike Müller	01	
			01
			01
			<b>2:40.46</b>
3.	Dz&Pc 1	Dz&Pc	2:57.81
	Chantal Middelkamp	01	44.21
	Lennard Dussel	01	
			02
			01
			<b>2:55.13</b>
4.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	2:59.32
	Borek Buursma	02	51.64
	Lianne van Wier	02	
			01
			02
			<b>2:58.73</b>

Programmanr. 4  
29-9-2012

Dames, 100m schoolslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:16.34	198600850	<b>1:17.21</b>	1:17.21
2.	Monique van der Struik	Dz&Pc	1:23.66	199502502	<b>1:17.67</b>	1:17.67
3.	Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	1:15.14	199403358	<b>1:18.10</b>	1:18.10
4.	Marjolein Maris	De Houtrib	1:17.89	199400210	<b>1:18.68</b>	1:18.68
5.	Iris Riezebos	Deltasteur	1:20.32	199400114	<b>1:21.80</b>	1:21.80
6.	Eva Visscher	Deltasteur	1:23.11	199402722	<b>1:23.00</b>	1:23.00
7.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:24.51	199204328	<b>1:24.02</b>	1:24.02
8.	Surya van Dijk	De Houtrib	1:23.92	199405506	<b>1:25.58</b>	1:25.58
9.	Maaik Fikkert	Deltasteur	1:21.98	199100942	<b>1:26.16</b>	1:26.16
10.	Stefanie Twisker	De Houtrib	NT	199606188	<b>1:27.00</b>	1:27.00
11.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:25.54	199404736	<b>1:27.11</b>	1:27.11
12.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib	1:33.15	199407148	<b>1:32.84</b>	1:32.84
13.	Anneke Asbroek	O Z & P C	1:27.44	199400174	<b>1:32.92</b>	1:32.92
AFGEM	Aimée Groenveld	De Houtrib	1:20.65	199503394		
AFGEM	Minke Betten	Dz&Pc	1:28.01	199404012		

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 5  
29-9-2012

Heren, 400m vrije slag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m	300m	400m
1. Erik Nijholt	Dz&Pc	4:10.76	199401349	<b>4:06.20</b>				4:06.20
2. Marco Uppelschoten	De Houtrib	4:16.26	199500375	<b>4:15.71</b>				4:15.71
3. Erik Hagting	Dz&Pc	4:15.15	199100829	<b>4:23.75</b>				4:23.75
4. Mitchel Doldersum	Deltasteur	4:22.86	199501167	<b>4:26.51</b>				4:26.51
5. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	4:21.54	199201965	<b>4:30.66</b>				4:30.66
6. Brendon Scheepers	Dz&Pc	4:47.20	199205765	<b>4:37.61</b>				4:37.61
7. Henri Kragt	Deltasteur	4:36.20	198701865	<b>4:39.66</b>				4:39.66
8. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	4:24.63	199001961	<b>4:44.32</b>				4:44.32
9. Mathijs Brandhorst	O Z & P C	4:19.47	198800481	<b>4:46.02</b>				4:46.02
10. Marvin Santana Sanz	De Houtrib	4:39.64	199302657	<b>4:46.97</b>				4:46.97
11. Brian van de Graaf	De Houtrib	4:37.03	199401635	<b>4:49.79</b>				4:49.79
12. Rens van Amelsvoort	O Z & P C	4:47.67	199700385	<b>5:02.39</b>				5:02.39
13. Sven de Brons	De Houtrib	5:31.02	199400013	<b>5:32.22</b>				5:32.22
14. Chris Roovers	De Houtrib	5:31.47	196901623	<b>5:37.38</b>				5:37.38

Programmanr. 6  
29-9-2012

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Renate Hemmes	Dz&Pc	1:09.29	199600418	<b>1:10.11</b>		1:10.11
2. Jinte Worsteling	De Houtrib	1:08.95	199801844	<b>1:11.08</b>		1:11.08
3. Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:09.84	199502170	<b>1:11.61</b>		1:11.61
4. Esther Robakiewicz	De Houtrib	1:10.70	199603430	<b>1:12.86</b>		1:12.86
5. Maaïke Doornwaard	Deltasteur	1:14.33	199800264	<b>1:13.32</b>		1:13.32
6. Willeke Jonkman	Dz&Pc	1:14.62	199604304	<b>1:13.81</b>		1:13.81
7. Mirjam de Raad	Deltasteur	1:15.25	199800794	<b>1:14.40</b>		1:14.40
8. Nenne Venema	Dz&Pc	1:15.98	199503586	<b>1:14.70</b>		1:14.70
9. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:14.56	199600866	<b>1:16.57</b>		1:16.57
10. Margot Reuvers	O Z & P C	1:15.04	199501260	<b>1:17.79</b>		1:17.79
11. Jill Muller	Dz&Pc	1:15.97	199600728	<b>1:17.83</b>		1:17.83
12. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:14.82	199600864	<b>1:18.58</b>		1:18.58
13. Lauren Bijen	O Z & P C	1:17.47	199701362	<b>1:19.50</b>		1:19.50
14. Laureen Bekhuis	O Z & P C	1:26.02	199800276	<b>1:25.22</b>		1:25.22
AFGEM Stefanie Twisker	De Houtrib	1:19.33	199606188			

Programmanr. 7  
29-9-2012

Jongens, 200m schoolslag

Jongens Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Frank Roovers	De Houtrib	2:33.12	199800219	<b>2:35.48</b>				2:35.48
2. Justin Doldersum	Deltasteur	2:57.51	199700493	<b>2:44.39</b>				2:44.39
3. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:47.45	199802549	<b>2:46.46</b>				2:46.46
4. Dinand Schutte	Deltasteur	2:48.21	199600335	<b>2:47.10</b>				2:47.10
5. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	2:49.24	199700395	<b>2:47.71</b>				2:47.71
6. Oebele van der Velde	Dz&Pc	2:45.26	199502731	<b>2:53.91</b>				2:53.91
7. Bart Kors	Deltasteur	2:58.95	199700865	<b>2:55.29</b>				2:55.29
8. Christopher ter Horst	O Z & P C	2:58.83	199602533	<b>2:56.28</b>				2:56.28
9. Bas Neef	O Z & P C	2:58.57	199800019	<b>3:02.54</b>				3:02.54
10. Mark Folkertsma	Dz&Pc	3:12.01	199601413	<b>3:10.24</b>				3:10.24
DIS Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	3:01.16	199504389					
<i>SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt gemaakt.</i>								
AFGEM Kristian Verhoeve	O Z & P C	3:43.54	199701735					

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 8  
29-9-2012

Meisjes, 200m vrije slag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Nynke Klokman	Dz&Pc	2:18.44	199801424	<b>2:14.10</b>				2:14.10
2. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:23.00	199702584	<b>2:18.65</b>				2:18.65
3. Tess Tjokrodikromo	De Houtrib	2:19.51	199800172	<b>2:19.42</b>				2:19.42
4. Kyah Kloof	De Houtrib	2:20.00	199706376	<b>2:21.30</b>				2:21.30
5. Hinke Groos	Dz&Pc	2:19.74	199901768	<b>2:23.30</b>				2:23.30
6. Linda Noord	Dz&Pc	2:23.69	199800454	<b>2:25.19</b>				2:25.19
7. Arianne Jonkman	Dz&Pc	2:31.83	199801590	<b>2:28.68</b>				2:28.68
8. Rosanne Schrijer	Deltasteur	2:31.36	199702306	<b>2:29.33</b>				2:29.33
9. Merel Visser	O Z & P C	2:32.53	199904398	<b>2:29.42</b>				2:29.42
10. Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:24.58	199700202	<b>2:29.65</b>				2:29.65
11. Marleen Welten	Deltasteur	2:35.36	199701526	<b>2:32.57</b>				2:32.57
12. Renske Mulder	O Z & P C	2:34.06	199900136	<b>2:38.14</b>				2:38.14
13. Trineke van der Schaaf	HZ&PC Heerenveen	2:48.69	199700200	<b>2:39.66</b>				2:39.66
14. Sanne Stam	Deltasteur	2:45.99	199700096	<b>2:44.72</b>				2:44.72
15. Sofie Lamens	De Houtrib	2:51.49	199800778	<b>2:46.40</b>				2:46.40
16. Dena van der Lingen	De Houtrib	3:03.36	199904908	<b>2:49.79</b>				2:49.79

Programmanr. 9  
29-9-2012

Jongens, 100m schoolslag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Jari Hofsink	Deltasteur	1:17.73	199700535	<b>1:14.24</b>		1:14.24
2. Jorn Steenberg	Dz&Pc	1:22.62	199700039	<b>1:15.92</b>		1:15.92
3. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.97	199703453	<b>1:18.17</b>		1:18.17
4. M. de Ceuninck van Capelle	Deltasteur	1:18.26	199701203	<b>1:18.56</b>	FJ 1	1:18.56
5. Olivier Victor van de Voort	Dz&Pc	1:22.79	199703035	<b>1:18.56</b>	FJ 2	1:18.56
6. Jason Slijngard	De Houtrib	1:24.22	199801265	<b>1:19.34</b>		1:19.34
7. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:24.48	199700071	<b>1:26.27</b>		1:26.27
8. Jordi Nijland	De Houtrib	1:24.35	199703957	<b>1:27.09</b>		1:27.09
9. Theo Groenewoud	Dz&Pc	1:33.08	199801737	<b>1:27.55</b>		1:27.55
10. Joost Padberg	O Z & P C	1:32.17	200002451	<b>1:28.03</b>		1:28.03
11. Han Hollander	Deltasteur	1:31.80	199800679	<b>1:30.56</b>		1:30.56
12. Joost Davina	O Z & P C	1:33.70	200000205	<b>1:31.76</b>		1:31.76
13. Sander van der Mee	De Houtrib	1:42.41	199704829	<b>1:34.88</b>		1:34.88
14. Advay Shah	De Houtrib	1:39.24	199804853	<b>1:37.96</b>		1:37.96
15. Danny Santana Sanz	De Houtrib	1:51.68	199700735	<b>1:46.88</b>		1:46.88

Programmanr. 10  
29-9-2012

Dames, 50m rugslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
1. Monique van der Struik	Dz&Pc	29.76	199502502	<b>30.70</b>
2. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	31.37	199502706	<b>31.69</b>
3. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	31.89	198903004	<b>31.96</b>
4. Marjolein Maris	De Houtrib	31.69	199400210	<b>32.51</b>
5. Iris Riezebos	Deltasteur	33.34	199400114	<b>33.79</b>
Naomi Hofsink	Deltasteur	33.08	199402508	<b>33.79</b>
7. Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	33.73	199403358	<b>34.22</b>
8. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	32.69	199404736	<b>34.88</b>
9. Annet van Stratum	Deltasteur	28.53	199003640	<b>35.10</b>
10. Surya van Dijk	De Houtrib	34.82	199405506	<b>35.76</b>
11. Maaïke Fikkert	Deltasteur	33.54	199100942	<b>36.92</b>
12. Jonne Cristen	O Z & P C	36.32	199400842	<b>37.37</b>
13. Lieveke van den Elshout	De Houtrib	36.59	199407148	<b>37.52</b>
14. Maureen Mulder	O Z & P C	39.67	199605456	<b>39.44</b>
AFGEM Minke Betten	Dz&Pc	36.07	199404012	
AFGEM Aimée Groenveld	De Houtrib	33.31	199503394	
AFGEM Daphne Lamens	De Houtrib	42.29	199501082	

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 11  
29-9-2012

Heren, 100m wisselslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:02.36	199001961	<b>1:00.51</b>		1:00.51
2.	Erik Hagting	Dz&Pc	59.82	199100829	<b>1:01.06</b>		1:01.06
3.	Erik Nijholt	Dz&Pc	1:05.32	199401349	<b>1:01.99</b>		1:01.99
4.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	1:01.03	199500375	<b>1:02.07</b>		1:02.07
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:02.71	199201965	<b>1:02.18</b>		1:02.18
6.	Mitchel Doldersum	Deltasteur	1:01.57	199501167	<b>1:03.06</b>		1:03.06
7.	Brendon Scheepers	Dz&Pc	1:03.08	199205765	<b>1:04.51</b>		1:04.51
8.	Rick Cristen	O Z & P C	1:05.04	199200201	<b>1:05.20</b>		1:05.20
9.	Gert Norg	Deltasteur	1:07.37	199401735	<b>1:05.36</b>		1:05.36
10.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	1:05.39	199302657	<b>1:06.97</b>		1:06.97
11.	Brian van de Graaf	De Houtrib	1:05.34	199401635	<b>1:07.27</b>		1:07.27
12.	Jauke Hamstra	Deltasteur	1:07.57	198601089	<b>1:08.45</b>		1:08.45
13.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:05.48	199400195	<b>1:09.83</b>		1:09.83
14.	Rens van Amelsvoort	O Z & P C	1:12.70	199700385	<b>1:11.77</b>		1:11.77
15.	Sven de Brons	De Houtrib	1:12.32	199400013	<b>1:15.28</b>		1:15.28
16.	Chris Roovers	De Houtrib	1:15.28	196901623	<b>1:15.68</b>		1:15.68
17.	Roy Santana Sanz	De Houtrib	1:26.42	199402829	<b>1:29.43</b>		1:29.43
AFGEM	Bart van der Hoeven	Dz&Pc	1:04.13	198701379			
AFGEM	Alan Slomp	Dz&Pc	1:06.02	198703071			

Programmanr. 12  
29-9-2012

Meisjes, 100m vlinderslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Marrit Steenbergen	Dz&Pc	1:07.60	200000086	<b>1:08.49</b>		1:08.49
2.	Josien Wijkhuijs	Dz&Pc	1:06.86	199902866	<b>1:09.30</b>		1:09.30
3.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:22.73	200001648	<b>1:23.09</b>		1:23.09
4.	Amber Zwama	Dz&Pc	1:37.95	200001734	<b>1:24.88</b>		1:24.88
5.	Nicky Leal	De Houtrib	1:24.01	200001360	<b>1:24.92</b>		1:24.92
6.	Elsa Bremer	Dz&Pc	1:29.26	200001050	<b>1:26.73</b>		1:26.73
7.	Kyana van der Vegt	De Houtrib	1:34.56	199902612	<b>1:27.51</b>		1:27.51
8.	Michelle Heddema	Dz&Pc	1:42.95	200002530	<b>1:29.87</b>		1:29.87
9.	Janny Groos	Dz&Pc	1:37.00	200000740	<b>1:31.46</b>		1:31.46
10.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:40.82	199903672	<b>1:31.91</b>		1:31.91
11.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:40.22	199900926	<b>1:32.72</b>		1:32.72
12.	Kelly Bosman	Deltasteur	1:30.95	199900612	<b>1:33.08</b>		1:33.08
13.	Elma Leusink	Deltasteur	1:43.95	200001394	<b>1:34.44</b>		1:34.44
14.	Henriëke Jonkman	Dz&Pc	NT	200000840	<b>1:35.73</b>		1:35.73
15.	Selina Doldersum	Deltasteur	1:38.51	200001162	<b>1:37.16</b>		1:37.16
16.	Maud Heldoorn	Deltasteur	1:43.02	200000564	<b>1:39.72</b>		1:39.72
17.	Stacey van Weenen	De Houtrib	1:46.64	200002450	<b>1:39.77</b>		1:39.77
18.	Desiree Rave	Deltasteur	1:45.10	199900610	<b>1:41.75</b>	FJ 1	1:41.75
19.	Anouk Helthuis	O Z & P C	2:07.72	200000932	<b>1:41.75</b>	FJ 2	1:41.75
20.	Maartje ten Hoopen	O Z & P C	1:48.98	200000170	<b>1:42.32</b>		1:42.32
21.	Iris Gerritzen	De Houtrib	1:38.28	199900196	<b>1:46.83</b>		1:46.83
22.	Jola Noya	Deltasteur	1:53.40	200000880	<b>1:47.00</b>		1:47.00
DIS	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	1:28.94	200001250			

AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.

Programmanr. 13  
29-9-2012

Jongens, 200m rugslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Jan-Arnoed Melse	Dz&Pc	2:31.50	199900785	<b>2:25.39</b>				2:25.39
2.	Jacob de Roos	Dz&Pc	2:33.39	199900553	<b>2:28.55</b>				2:28.55
3.	Jesse van Dijk	De Houtrib	2:32.02	199903259	<b>2:29.45</b>				2:29.45
4.	Martin Ruiters	De Houtrib	2:34.86	200001309	<b>2:35.77</b>				2:35.77
5.	Jelle Betten	Dz&Pc	NT	200001535	<b>2:38.05</b>				2:38.05
6.	Dennis Kamps	O Z & P C	3:01.11	200000191	<b>2:48.19</b>				2:48.19
7.	Freek-Jan Melse	Dz&Pc	2:53.76	200000235	<b>2:48.99</b>				2:48.99
8.	Marnix Klein	O Z & P C	2:49.95	199900071	<b>2:49.58</b>				2:49.58

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 13, Jongens, 200m rugslag, Jongens Junioren 2 en later

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
9. Stefan Reinderink	Dz&Pc	3:02.36	199900787	<b>2:50.30</b>				2:50.30
10. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:06.85	199900463	<b>2:50.58</b>				2:50.58
11. Koendert Kellner	Dz&Pc	NT	200000237	<b>2:53.03</b>				2:53.03
12. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:12.18	199900177	<b>2:54.41</b>				2:54.41
13. Jan Wienk	O Z & P C	3:09.99	200000197	<b>2:55.96</b>				2:55.96
14. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	3:00.31	199900697	<b>2:56.18</b>				2:56.18
15. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	2:54.58	199900695	<b>2:57.35</b>				2:57.35
16. Raymond van Unen	Deltasteur	3:06.40	200000523	<b>3:02.42</b>				3:02.42
17. Jan-Willem van de Berg	Deltasteur	NT	200002665	<b>3:16.24</b>				3:16.24
18. Nick Holtrust	Deltasteur	NT	200002063	<b>3:24.80</b>				3:24.80

Programmanr. 14 Jongens, 100m rugslag Jongens Junioren 2 en later  
29-9-2012 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
-----------	------------	---------------	--	------	-----	------

Programmanr. 15 Meisjes, 50m vrije slag Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1  
29-9-2012 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Nienke Kroeze	Deltasteur	33.26	200100488	<b>33.80</b>		
2. Chantal Middelkamp	Dz&Pc	37.37	200101010	<b>35.06</b>		
3. Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	37.21	200102698	<b>35.95</b>		
4. Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	36.00	200200436	<b>36.34</b>		
5. Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	34.50	200200438	<b>36.42</b>		
6. Margriet Bremer	Dz&Pc	36.22	200200616	<b>36.57</b>		
7. Janneke Ruiters	De Houtrib	37.14	200200782	<b>36.69</b>		
8. Charissa de Vries	Dz&Pc	40.44	200201914	<b>38.67</b>		
9. Joy van Dieren	O Z & P C	43.18	200300182	<b>38.79</b>		
10. Sabine van der Kolk	Deltasteur	38.49	200102750	<b>38.92</b>		
11. Laura Veenstra	O Z & P C	40.60	200201222	<b>39.91</b>		
12. Sanne Noord	Dz&Pc	41.43	200101872	<b>39.97</b>		
13. Shelby Olde Heuvel	O Z & P C	41.60	200200844	<b>40.32</b>		
14. Elisa Westerhuis	Dz&Pc	41.59	200201912	<b>43.51</b>		
15. Erna Smit	Dz&Pc	45.25	200201908	<b>44.45</b>		
16. Caitlynn van Dijk	De Houtrib	45.60	200300262	<b>46.49</b>		
17. Shannon Agricola	De Houtrib	46.42	200202872	<b>47.57</b>		
AFGEM Myrthe Kingma	Dz&Pc	43.10	200201910			

Programmanr. 16 Jongens, 100m wisselslag Jongens Minioren 4,5,6  
29-9-2012 Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Remi van der Schee	De Houtrib	1:25.12	200100583	<b>1:24.50</b>		1:24.50
2. Jaap Davina	O Z & P C	1:30.51	200100025	<b>1:28.60</b>		1:28.60
3. Kevin van Dijk	Deltasteur	1:31.10	200101089	<b>1:29.07</b>		1:29.07
4. Mike Müller	Deltasteur	1:42.14	200102653	<b>1:29.17</b>		1:29.17
5. Ruth Vahl	Deltasteur	1:33.20	200101087	<b>1:30.18</b>		1:30.18
6. Jarmo van den Blink	De Houtrib	1:31.33	200100585	<b>1:33.80</b>		1:33.80
7. Robin Kamps	O Z & P C	1:43.57	200200211	<b>1:34.98</b>		1:34.98
8. Lennard Dussel	Dz&Pc	1:29.93	200100911	<b>1:35.88</b>		1:35.88
9. Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:40.60	200100789	<b>1:37.38</b>		1:37.38
10. Jens zum Grotenhoff	O Z & P C	1:38.93	200200171	<b>1:38.31</b>		1:38.31
11. Mees Niemeijer	Dz&Pc	1:41.22	200201275	<b>1:39.75</b>		1:39.75
12. Robin de Vries	Dz&Pc	1:49.03	200100909	<b>1:42.34</b>		1:42.34
13. Borek Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:46.61	200200747	<b>1:44.51</b>		1:44.51
14. Matthijs Rozema	Dz&Pc	1:50.37	200102561	<b>1:47.25</b>		1:47.25
15. Niels Zwaanswijk	Dz&Pc	1:53.82	200201277	<b>1:53.68</b>		1:53.68
DIS Stefan Waalkens	De Houtrib	1:35.45	200100611			

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e armslag de handen naar b

DIS Nathan van Wees De Houtrib 1:38.06 200101427

RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 17  
29-9-2012

Dames, 400m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m	300m	400m
1. Monique van der Struik	Dz&Pc	4:35.29	199502502	<b>4:39.59</b>				4:39.59
2. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	4:40.64	198903004	<b>4:41.60</b>				4:41.60
3. Naomi Hofsink	Deltasteur	4:47.89	199402508	<b>4:50.33</b>				4:50.33
4. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	4:48.11	199204328	<b>4:52.01</b>				4:52.01
5. Marjolein Maris	De Houtrib	4:51.41	199400210	<b>4:54.52</b>				4:54.52
6. Sigrít Aarten	Deltasteur	5:03.12	199302868	<b>5:02.11</b>				5:02.11
7. Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	4:45.45	199403358	<b>5:03.90</b>				5:03.90
8. Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	4:59.40	198600850	<b>5:18.12</b>				5:18.12
9. Lieveke van den Elshout	De Houtrib	5:26.34	199407148	<b>5:27.22</b>				5:27.22
10. Stefanie Twisker	De Houtrib	NT	199606188	<b>5:27.29</b>				5:27.29
11. Jonne Cristen	O Z & P C	5:13.24	199400842	<b>5:31.00</b>				5:31.00
12. Maureen Mulder	O Z & P C	5:53.36	199605456	<b>6:00.47</b>				6:00.47
DIS Kelly Hofstee	De Houtrib	5:33.48	199101292					
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>								
AFGEM Aimée Groenveld	De Houtrib	4:48.75	199503394					

Programmanr. 18  
29-9-2012

Heren, 100m schoolslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Marco Uppelschoten	De Houtrib	1:07.86	199500375	<b>1:08.95</b>		1:08.95
2. Erik Hagting	Dz&Pc	1:07.27	199100829	<b>1:09.55</b>		1:09.55
3. Gert Norg	Deltasteur	1:09.23	199401735	<b>1:10.22</b>	FJ 1	1:10.22
4. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:09.80	199001961	<b>1:10.22</b>	FJ 2	1:10.22
5. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:09.80	199201965	<b>1:10.65</b>		1:10.65
6. Erik Nijholt	Dz&Pc	NT	199401349	<b>1:12.90</b>		1:12.90
7. Henri Kragt	Deltasteur	1:11.98	198701865	<b>1:14.30</b>		1:14.30
8. Brian van de Graaf	De Houtrib	1:10.79	199401635	<b>1:15.26</b>		1:15.26
9. Jauke Hamstra	Deltasteur	1:13.73	198601089	<b>1:15.80</b>		1:15.80
10. Rick Cristen	O Z & P C	NT	199200201	<b>1:16.03</b>		1:16.03
11. Marvin Santana Sanz	De Houtrib	1:13.18	199302657	<b>1:18.20</b>		1:18.20
12. Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.29	199400195	<b>1:20.00</b>		1:20.00
13. Rens van Amelsvoort	O Z & P C	1:22.03	199700385	<b>1:21.86</b>		1:21.86
14. Chris Roovers	De Houtrib	1:20.99	196901623	<b>1:22.09</b>		1:22.09
AFGEM Bart van der Hoeven	Dz&Pc	1:09.54	198701379			
AFGEM Joey ten Doeschot	O Z & P C	1:14.14	199400145			
AFGEM Alan Slomp	Dz&Pc	1:09.04	198703071			

Programmanr. 19  
29-9-2012

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Willeke Jonkman	Dz&Pc	2:44.86	199604304	<b>2:47.58</b>				2:47.58
2. Renate Hemmes	Dz&Pc	2:47.41	199600418	<b>2:52.02</b>				2:52.02
3. Nenne Venema	Dz&Pc	2:59.31	199503586	<b>2:54.50</b>				2:54.50
4. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:57.53	199600866	<b>3:01.10</b>				3:01.10
5. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:59.94	199600864	<b>3:01.90</b>				3:01.90
6. Jill Muller	Dz&Pc	3:01.12	199600728	<b>3:04.61</b>				3:04.61
7. Jinte Worsteling	De Houtrib	3:01.70	199801844	<b>3:08.38</b>				3:08.38
8. Esther Robakiewicz	De Houtrib	3:02.44	199603430	<b>3:08.61</b>				3:08.61
9. Mirjam de Raad	Deltasteur	3:20.29	199800794	<b>3:09.05</b>	FJ 1			3:09.05
10. Maaïke Doornwaard	Deltasteur	3:14.64	199800264	<b>3:09.05</b>	FJ 2			3:09.05
11. Lauren Bijen	O Z & P C	3:12.95	199701362	<b>3:10.10</b>				3:10.10
12. Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	3:04.02	199502170	<b>3:14.02</b>				3:14.02
13. Laureen Bekhuis	O Z & P C	3:17.21	199800276	<b>3:29.40</b>				3:29.40
AFGEM Stefanie Twisker	De Houtrib	3:04.16	199606188					

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 20  
29-9-2012

Jongens, 100m rugslag

Jongens Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Frank Roovers	De Houtrib	1:02.81	199800219	<b>1:03.42</b>		1:03.42
2.	Justin Doldersum	Deltasteur	1:06.55	199700493	<b>1:04.23</b>		1:04.23
3.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:09.01	199504389	<b>1:08.47</b>		1:08.47
4.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:14.31	199700395	<b>1:11.76</b>		1:11.76
5.	Dinand Schutte	Deltasteur	1:12.76	199600335	<b>1:12.18</b>		1:12.18
6.	Oebele van der Velde	Dz&Pc	1:13.60	199502731	<b>1:14.12</b>		1:14.12
7.	Bart Kors	Deltasteur	1:13.94	199700865	<b>1:14.51</b>		1:14.51
8.	Christopher ter Horst	O Z & P C	1:12.26	199602533	<b>1:14.87</b>		1:14.87
9.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:14.75	199802549	<b>1:16.16</b>		1:16.16
10.	Bas Neef	O Z & P C	1:14.81	199800019	<b>1:17.59</b>		1:17.59
11.	Mark Folkertsma	Dz&Pc	1:22.42	199601413	<b>1:23.53</b>		1:23.53
AFGEM	Jelmer Groos	Dz&Pc	1:07.06	199602945			
AFGEM	Kristian Verhoeve	O Z & P C	1:23.86	199701735			

Programmanr. 21  
29-9-2012

Meisjes, 100m schoolslag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:24.91	199702584	<b>1:21.72</b>		1:21.72
2.	Hinke Groos	Dz&Pc	1:18.49	199901768	<b>1:23.31</b>		1:23.31
3.	Kyah Kloof	De Houtrib	1:25.00	199706376	<b>1:25.03</b>		1:25.03
4.	Tess Tjokrodikromo	De Houtrib	1:27.99	199800172	<b>1:25.40</b>	FJ 1	1:25.40
5.	Marleen Welten	Deltasteur	1:23.67	199701526	<b>1:25.40</b>	FJ 2	1:25.40
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:27.10	199700202	<b>1:28.93</b>		1:28.93
7.	Nynke Klokman	Dz&Pc	1:32.48	199801424	<b>1:29.14</b>		1:29.14
8.	Merel Visser	O Z & P C	1:35.96	199904398	<b>1:31.28</b>		1:31.28
9.	Linda Noord	Dz&Pc	1:30.05	199800454	<b>1:31.81</b>		1:31.81
10.	Rosanne Schrijer	Deltasteur	1:32.10	199702306	<b>1:33.26</b>		1:33.26
11.	Renske Mulder	O Z & P C	1:34.19	199900136	<b>1:33.27</b>		1:33.27
12.	Arianne Jonkman	Dz&Pc	1:34.67	199801590	<b>1:33.66</b>		1:33.66
13.	Sanne Stam	Deltasteur	1:33.08	199700096	<b>1:34.51</b>		1:34.51
14.	Sofie Lamens	De Houtrib	1:43.71	199800778	<b>1:43.77</b>		1:43.77
15.	Dena van der Lingen	De Houtrib	1:46.79	199904908	<b>1:48.51</b>		1:48.51

Programmanr. 22  
29-9-2012

Jongens, 200m vrije slag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:05.84	199703453	<b>2:04.51</b>				2:04.51
2.	Jorn Steenbergen	Dz&Pc	2:10.38	199700039	<b>2:07.32</b>				2:07.32
3.	Jari Hofsink	Deltasteur	2:11.92	199700535	<b>2:08.13</b>				2:08.13
4.	Olivier Victor van de Voort	Dz&Pc	2:13.21	199703035	<b>2:08.19</b>				2:08.19
5.	M. de Ceuninck van Capelle	Deltasteur	2:10.50	199701203	<b>2:10.36</b>				2:10.36
6.	Jason Slijngard	De Houtrib	2:13.67	199801265	<b>2:15.63</b>				2:15.63
7.	Jordi Nijland	De Houtrib	2:14.29	199703957	<b>2:22.24</b>				2:22.24
8.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:14.78	199700071	<b>2:23.16</b>				2:23.16
9.	Han Hollander	Deltasteur	2:29.57	199800679	<b>2:30.35</b>				2:30.35
10.	Joost Padberg	O Z & P C	2:45.39	200002451	<b>2:31.80</b>				2:31.80
11.	Theo Groenewoud	Dz&Pc	2:33.35	199801737	<b>2:32.26</b>				2:32.26
12.	Sander van der Mee	De Houtrib	2:54.50	199704829	<b>2:37.84</b>				2:37.84
13.	Joost Davina	O Z & P C	2:51.97	200000205	<b>2:40.23</b>				2:40.23
14.	Danny Santana Sanz	De Houtrib	2:35.35	199700735	<b>2:48.57</b>				2:48.57
15.	Advay Shah	De Houtrib	3:01.01	199804853	<b>2:56.62</b>				2:56.62

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 23  
29-9-2012

Dames, 100m wisselslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
1.	Monique van der Struik	Dz&Pc	1:06.98	199502502	<b>1:07.94</b>	1:07.94
2.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	1:10.86	198903004	<b>1:09.24</b>	1:09.24
3.	Marjolein Maris	De Houtrib	1:07.94	199400210	<b>1:10.36</b>	1:10.36
4.	Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	1:09.13	199403358	<b>1:10.61</b>	1:10.61
5.	Iris Riezebos	Deltasteur	1:09.95	199400114	<b>1:11.48</b>	1:11.48
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:12.35	199204328	<b>1:15.07</b>	1:15.07
7.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:13.14	198600850	<b>1:15.67</b>	1:15.67
8.	Annet van Stratum	Deltasteur	1:12.10	199003640	<b>1:15.84</b>	1:15.84
9.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:17.38	199502706	<b>1:15.88</b>	1:15.88
10.	Surya van Dijk	De Houtrib	1:12.72	199405506	<b>1:17.12</b>	1:17.12
11.	Sigrit Aarten	Deltasteur	1:19.09	199302868	<b>1:17.35</b>	1:17.35
12.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:13.97	199404736	<b>1:17.62</b>	1:17.62
13.	Eva Visscher	Deltasteur	1:17.73	199402722	<b>1:18.44</b>	1:18.44
14.	Anneke Asbroek	O Z & P C	1:16.57	199400174	<b>1:19.75</b>	1:19.75
15.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib	1:19.10	199407148	<b>1:19.92</b>	1:19.92
16.	Kelly Hofstee	De Houtrib	1:19.60	199101292	<b>1:20.57</b>	1:20.57
17.	Maureen Mulder	O Z & P C	1:22.10	199605456	<b>1:24.36</b>	1:24.36
AFGEM	Daphne Lamens	De Houtrib	1:31.73	199501082		
AFGEM	Minke Betten	Dz&Pc	1:16.33	199404012		
AFGEM	Aimée Groenveld	De Houtrib	1:10.03	199503394		

Programmanr. 24  
29-9-2012

Heren, 50m rugslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	27.77	199001961	<b>27.61</b>
2.	Erik Hagting	Dz&Pc	27.02	199100829	<b>28.20</b>
3.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	27.95	199500375	<b>28.65</b>
4.	Erik Nijholt	Dz&Pc	28.46	199401349	<b>29.08</b>
5.	Mitchel Doldersum	Deltasteur	28.86	199501167	<b>29.63</b>
6.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	30.53	198902291	<b>30.19</b>
7.	Brendon Scheepers	Dz&Pc	29.03	199205765	<b>30.63</b>
8.	Henri Kragt	Deltasteur	29.89	198701865	<b>31.82</b>
9.	Mathijs Brandhorst	O Z & P C	31.14	198800481	<b>32.50</b>
10.	Brian van de Graaf	De Houtrib	31.11	199401635	<b>32.62</b>
11.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	32.30	199302657	<b>33.58</b> FJ 1
12.	Rick Cristen	O Z & P C	31.12	199200201	<b>33.58</b> FJ 2
13.	Roy Santana Sanz	De Houtrib	39.17	199402829	<b>40.32</b>
AFGEM	Bart van der Hoeven	Dz&Pc	30.42	198701379	
AFGEM	Joey ten Doeschot	O Z & P C	31.07	199400145	
AFGEM	Sven de Brons	De Houtrib	31.36	199400013	

Programmanr. 25  
29-9-2012

Meisjes, 200m rugslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Marrit Steenbergen	Dz&Pc	2:25.42	200000086	<b>2:24.96</b>			2:24.96
2.	Josien Wijkhuijs	Dz&Pc	2:38.26	199902866	<b>2:33.26</b>			2:33.26
3.	Amber Zwama	Dz&Pc	2:41.35	200001734	<b>2:43.87</b>			2:43.87
4.	Kyana van der Vegt	De Houtrib	2:48.11	199902612	<b>2:45.30</b>			2:45.30
5.	Elsa Bremer	Dz&Pc	2:52.39	200001050	<b>2:47.13</b>			2:47.13
6.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:55.07	199903672	<b>2:51.63</b>			2:51.63
7.	Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	3:00.79	200001648	<b>2:54.16</b>			2:54.16
8.	Michelle Heddema	Dz&Pc	NT	200002530	<b>2:56.50</b>			2:56.50
9.	Desiree Rave	Deltasteur	2:53.09	199900610	<b>2:57.99</b>			2:57.99
10.	Henriëke Jonkman	Dz&Pc	NT	200000840	<b>3:02.99</b>			3:02.99
11.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	3:05.60	200001250	<b>3:03.21</b>			3:03.21
12.	Janny Groos	Dz&Pc	NT	200000740	<b>3:03.70</b>			3:03.70
13.	Kelly Bosman	Deltasteur	2:58.58	199900612	<b>3:03.87</b>			3:03.87
14.	Elma Leusink	Deltasteur	3:08.10	200001394	<b>3:04.53</b>			3:04.53
15.	Nicky Leal	De Houtrib	3:10.34	200001360	<b>3:06.23</b>			3:06.23

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 25, Meisjes, 200m rugslag, Meisjes Junioren 3 en later

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
16. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:08.95	199900926	<b>3:08.69</b>				3:08.69
17. Anouk Helthuis	O Z & P C	3:05.55	200000932	<b>3:12.13</b>				3:12.13
18. Iris Gerritzen	De Houtrib	3:09.47	199900196	<b>3:12.20</b>				3:12.20
19. Selina Doldersum	Deltasteur	3:10.90	200001162	<b>3:13.09</b>				3:13.09
20. Jola Noya	Deltasteur	3:18.26	200000880	<b>3:14.86</b>				3:14.86
21. Maud Heldoorn	Deltasteur	3:17.67	200000564	<b>3:19.80</b>				3:19.80
22. Maartje ten Hoopen	O Z & P C	3:07.77	200000170	<b>3:28.53</b>				3:28.53
NG.ZA Stacey van Weenen	De Houtrib	3:34.60	200002450					

Programmanr. 26  
29-9-2012

Meisjes, 100m rugslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
-----------	------------	---------------	--	------	-----	------

Programmanr. 27  
29-9-2012

Jongens, 100m vlinderslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Jacob de Roos	Dz&Pc	1:09.88	199900553	<b>1:09.77</b>		1:09.77
2. Jesse van Dijk	De Houtrib	1:12.16	199903259	<b>1:12.48</b>		1:12.48
3. Jan-Arnoud Melse	Dz&Pc	1:36.56	199900785	<b>1:17.85</b>		1:17.85
4. Koendert Kellner	Dz&Pc	1:21.08	200000237	<b>1:21.48</b>		1:21.48
5. Jelle Betten	Dz&Pc	1:21.02	200001535	<b>1:21.73</b>		1:21.73
6. Freek-Jan Melse	Dz&Pc	1:21.03	200000235	<b>1:21.78</b>		1:21.78
7. Martin Ruiters	De Houtrib	1:18.74	200001309	<b>1:21.93</b>		1:21.93
8. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:26.22	199900177	<b>1:22.06</b>		1:22.06
9. Dennis Kamps	O Z & P C	1:22.26	200000191	<b>1:22.80</b>		1:22.80
10. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:29.97	199900463	<b>1:26.00</b>		1:26.00
11. Stefan Reinderink	Dz&Pc	1:33.68	199900787	<b>1:26.05</b>		1:26.05
12. Marnix Klein	O Z & P C	1:29.02	199900071	<b>1:28.85</b>		1:28.85
13. Jan Wienk	O Z & P C	1:33.03	200000197	<b>1:31.18</b>		1:31.18
14. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:38.08	199900695	<b>1:42.61</b>		1:42.61
15. Raymond van Unen	Deltasteur	1:56.71	200000523	<b>1:51.95</b>		1:51.95
16. Jan-Willem van de Berg	Deltasteur	1:56.28	200002665	<b>1:55.97</b>		1:55.97
17. Nick Holtrust	Deltasteur	2:11.34	200002063	<b>2:01.62</b>		2:01.62
DIS Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:47.99	199900697			

AE - De aangegeven zwems slag niet uitgevoerd.

Programmanr. 28  
29-9-2012

Meisjes, 100m wissel slag

Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:35.19	200200438	<b>1:30.64</b>		1:30.64
2. Nienke Kroeze	Deltasteur	1:27.86	200100488	<b>1:31.08</b>		1:31.08
3. Chantal Middelkamp	Dz&Pc	1:39.36	200101010	<b>1:33.02</b>		1:33.02
4. Margriet Bremer	Dz&Pc	1:37.06	200200616	<b>1:33.78</b>		1:33.78
5. Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:35.60	200200436	<b>1:34.46</b>		1:34.46
6. Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:37.57	200102698	<b>1:34.52</b>		1:34.52
7. Sabine van der Kolk	Deltasteur	1:39.52	200102750	<b>1:34.91</b>		1:34.91
8. Shelby Olde Heuvel	O Z & P C	1:40.05	200200844	<b>1:35.80</b>		1:35.80
9. Janneke Ruiters	De Houtrib	1:41.34	200200782	<b>1:35.86</b>		1:35.86
10. Laura Veenstra	O Z & P C	1:53.64	200201222	<b>1:38.81</b>		1:38.81
11. Joy van Dieren	O Z & P C	1:42.53	200300182	<b>1:39.04</b>		1:39.04
12. Charissa de Vries	Dz&Pc	1:52.00	200201914	<b>1:40.13</b>		1:40.13
13. Sanne Noord	Dz&Pc	1:42.41	200101872	<b>1:40.82</b>		1:40.82
14. Elisa Westerhuis	Dz&Pc	1:56.21	200201912	<b>1:49.26</b>		1:49.26
15. Caitlynn van Dijk	De Houtrib	1:55.31	200300262	<b>1:50.24</b>		1:50.24
16. Erna Smit	Dz&Pc	1:54.99	200201908	<b>1:52.89</b>		1:52.89
17. Shannon Agricola	De Houtrib	1:56.95	200202872	<b>1:54.89</b>		1:54.89
AFGEM Myrthe Kingma	Dz&Pc	1:58.34	200201910			

a comp deel 1  
Heerenveen, 29-9-2012

Programmanr. 29  
29-9-2012

Jongens, 50m vrije slag

Jongens Minioren 4,5,6  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Remi van der Schee	De Houtrib	33.42	200100583	<b>33.34</b>
2.	Kevin van Dijk	Deltasteur	33.57	200101089	<b>33.54</b>
3.	Jaap Davina	O Z & P C	35.83	200100025	<b>35.01</b> FJ 1
4.	Ruth Vahl	Deltasteur	36.48	200101087	<b>35.01</b> FJ 2
5.	Mike Müller	Deltasteur	35.89	200102653	<b>36.05</b>
6.	Lennard Dussel	Dz&Pc	36.00	200100911	<b>36.28</b>
7.	Jarmo van den Blink	De Houtrib	34.97	200100585	<b>36.35</b>
8.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	36.88	200100789	<b>36.70</b>
9.	Stefan Waalkens	De Houtrib	36.08	200100611	<b>37.56</b>
10.	Nathan van Wees	De Houtrib	37.30	200101427	<b>37.70</b>
11.	Robin Kamps	O Z & P C	40.25	200200211	<b>37.78</b>
12.	Robin de Vries	Dz&Pc	42.00	200100909	<b>39.06</b>
13.	Mees Niemeijer	Dz&Pc	41.90	200201275	<b>41.01</b>
14.	Jens zum Grotenhoff	O Z & P C	37.36	200200171	<b>41.21</b>
15.	Borek Buursma	HZ&PC Heerenveen	43.39	200200747	<b>42.02</b>
16.	Niels Zwaanswijk	Dz&Pc	43.58	200201277	<b>42.48</b>
17.	Matthijs Rozema	Dz&Pc	41.53	200102561	<b>44.41</b>

Programmanr. 30  
29-9-2012

Dames, 4 x 100m wisselslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Dz&Pc 1	Dz&Pc	4:26.60		<b>4:29.76</b>
	Marrit Steenberg	00	1:06.24	Monique van der Struik	95
	Willeke Jonkman	96		Renate Hemmes	96
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:29.76		<b>4:36.64</b>
	Myrthe Sijtsma	95	1:09.48	Chantal Nap	89
	Karin van Dijk	86		Nanda de Vries	92
3.	De Houtrib 1	De Houtrib	4:35.82		<b>4:44.40</b>
	Jinte Worsteling	98	1:22.23	Tess Tjokrodkromo	98
	Marjolein Maris	94		Kyah Kloof	97
4.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:46.97		<b>4:50.91</b>
	Hjordis Wagenaar	95	1:13.08	Desiree Vedder	96
	Leandra Vedder	96		Lisanne Hassing	97
5.	Deltasteur 1	Deltasteur	4:47.10		<b>4:52.25</b>
	Naomi Hofsink	94	1:11.43	Iris Riezebos	94
	Eva Visscher	94		Sigrit Aarten	93
6.	Oz&Pc 1	O Z & P C	5:03.62		<b>5:11.32</b>
	Margot Reuvers	95	1:18.91	Anneke Asbroek	94
	Lauren Bijen	97		Jonne Cristen	94

Programmanr. 31  
29-9-2012

Heren, 4 x 100m vrije slag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	3:39.97		<b>3:38.78</b>
	Dennis Bos	92	55.58	Allard Veenstra	97
	Casper Hut	78		Jelmer Meijer	90
2.	Dz&Pc 1	Dz&Pc	3:41.57		<b>3:39.10</b>
	Erik Nijholt	94	53.48	Erik Hagting	91
	Jorn Steenberg	97		Brendon Scheepers	92
3.	Deltasteur 1	Deltasteur	3:43.50		<b>3:44.47</b>
	Max de Ceuninck van Capelle	97	58.79	Mitchel Doldersum	95
	Justin Doldersum	97		Henri Kragt	87
4.	De Houtrib 1	De Houtrib	3:44.91		<b>3:52.09</b>
	Frank Roovers	98	57.31	Marvin Santana Sanz	93
	Jason Slijngard	98		Marco Uppelschoten	95
5.	Oz&Pc 1	O Z & P C	3:52.85		<b>3:54.88</b>
	Bas Neef	98	59.87	Matthijs Brandhorst	88
	Rens van Amelsvoort	97		Rick Cristen	92