

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 12  
9-1-2011

Heren, 200m wisselslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>12 jaar</b>					
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:44.14	9800735	<b>2:45.44</b>
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:51.45	9801235	<b>2:49.72</b>
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:58.37	9802549	<b>2:53.96</b>
4.	Kevin de Joode	de Granaet	2:58.69	9800371	<b>3:01.94</b>
5.	Jacko Korporaal	ZPD	3:08.89	9802247	<b>3:07.97</b>
<b>13 jaar</b>					
1.	Stuart Vis	ORCA	2:39.35	9702991	<b>2:34.84</b>
2.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:40.63	9703453	<b>2:38.62</b>
3.	Jelmer Post	Avena	2:41.92	9702609	<b>2:40.61</b>
4.	Jorn Steenberg	DZ&PC	2:40.60	9700039	<b>2:41.28</b>
5.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:50.84	9703035	<b>2:44.06</b>
6.	Niels Koopman	De Forel	2:45.08	9701867	<b>2:44.27</b>
7.	Richard Kuipers	ORCA	2:51.76	9704171	<b>2:44.28</b>
8.	Guido Postma	Avena	2:56.03	9702065	<b>2:44.80</b>
9.	Koen van der Eems	Wetterwille	2:52.68	9700807	<b>2:45.90</b>
10.	Willem Heijting	ORCA	2:45.06	9704169	<b>2:46.03</b>
11.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:54.73	9701503	<b>2:46.06</b>
12.	Jelmer Postma	ORCA	2:43.20	9701631	<b>2:46.25</b>
13.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:56.43	9700395	<b>2:46.59</b>
14.	Bas Verweij	Avena	3:00.42	9702493	<b>2:47.47</b>
15.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	2:55.37	9702657	<b>2:48.08</b>
16.	Melwin v Spil	Avena	2:57.10	9701927	<b>2:49.25</b>
17.	Patrick de Roos	ZPD	2:54.12	9702071	<b>2:52.42</b>
18.	Kevin Rozema	DZ&PC	2:53.33	9701451	<b>2:52.64</b>
19.	Bart Weiland	Wetterwille	2:54.03	9700777	<b>2:56.06</b>
20.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:07.02	9700645	<b>3:00.66</b>
21.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:07.70	9700113	<b>3:04.44</b>
AFGEM	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:00.09	9702251	
<b>14 jaar</b>					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:30.68	9603557	<b>2:29.34</b>
2.	Robin de Joode	de Granaet	2:33.42	9601371	<b>2:34.75</b>
3.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:46.89	9600759	<b>2:41.79</b>
4.	Lars Roelofs	De Forel	2:42.45	9602667	<b>2:42.83</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:48.41	9600281	<b>2:45.75</b>
6.	Matthijs Jansen	Wetterwille	2:58.77	9602379	<b>2:49.03</b>
7.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	2:50.26	9601523	<b>2:51.58</b>
<b>15 jaar</b>					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:21.64	9501157	<b>2:23.85</b>
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.26	9501527	<b>2:28.26</b>
3.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:36.75	9502731	<b>2:34.37</b>
4.	Bart Bekkema	De Forel	2:37.90	9502133	<b>2:35.68</b>
5.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.42	9504389	<b>2:37.94</b>
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:38.82	9501565	<b>2:39.79</b>
7.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:44.88	9503385	<b>2:40.21</b>
8.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:49.04	9500381	<b>2:44.60</b>
9.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	2:47.69	9503655	<b>2:47.10</b>
10.	Rutger Hoving	PWC Buitenpost	2:53.90	9503661	<b>2:53.62</b>
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:43.43	9501951	

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 12, Jongens, 200m wisselslag, 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	2:46.05	9501601	
16 - 17 jaar					
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:13.86	9302971	<b>2:10.56</b>
2.	Ramon Fredrik	ORCA	2:12.97	9403933	<b>2:13.70</b>
3.	Willem Kees Roos	ORCA	2:19.36	9402693	<b>2:18.50</b>
4.	Maiko Postma	DZ&PC	2:20.90	9400963	<b>2:19.49</b>
5.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:30.63	9302375	<b>2:24.64</b>
6.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:37.19	9402139	<b>2:30.29</b>
7.	Harm Lemstra	De Vikings	2:29.71	9305009	<b>2:30.91</b>
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:34.78	9305533	<b>2:32.83</b>
9.	Sander Verkaik	de Granaet	2:34.82	9404057	<b>2:33.08</b>
10.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:31.16	9301967	<b>2:34.53</b>
11.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:38.70	9300895	<b>2:40.01</b>
12.	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	2:44.46	9401149	<b>2:44.94</b>
DIS	Tiemen Jansen	De Vikings	2:47.85	9404189	<b>2:46.07</b>
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Niek Zeilstra	FZC'54	2:47.32	9403167	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	2:43.04	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:17.06	9400195	
18 jaar en ouder					
1.	Vincent van Iperen	ORCA	2:08.82	9106179	<b>2:07.15</b>
2.	Erik Hagting	DZ&PC	2:07.36	9100829	<b>2:10.10</b>
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:13.49	9001961	<b>2:15.97</b>
4.	Michael Westers	ORCA	2:22.92	9204263	<b>2:20.99</b>
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:24.17	9201965	<b>2:23.85</b>
6.	Jildert Prins	FZC'54	2:25.10	8902509	<b>2:24.39</b>
7.	Jorrit Visser	FZC'54	2:20.94	8903393	<b>2:25.69</b>
8.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	6900069	<b>2:26.44</b>
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:26.13	8804761	<b>2:31.88</b>
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	2:37.06	9107457	
12 jaar en ouder					
1.	Vincent van Iperen	ORCA	2:08.82	9106179	<b>2:07.15</b>
2.	Erik Hagting	DZ&PC	2:07.36	9100829	<b>2:10.10</b>
3.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:13.86	9302971	<b>2:10.56</b>
4.	Ramon Fredrik	ORCA	2:12.97	9403933	<b>2:13.70</b>
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:13.49	9001961	<b>2:15.97</b>
6.	Willem Kees Roos	ORCA	2:19.36	9402693	<b>2:18.50</b>
7.	Maiko Postma	DZ&PC	2:20.90	9400963	<b>2:19.49</b>
8.	Michael Westers	ORCA	2:22.92	9204263	<b>2:20.99</b>
9.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:21.64	9501157	<b>2:23.85</b>
	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:24.17	9201965	<b>2:23.85</b>
11.	Jildert Prins	FZC'54	2:25.10	8902509	<b>2:24.39</b>
12.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:30.63	9302375	<b>2:24.64</b>
13.	Jorrit Visser	FZC'54	2:20.94	8903393	<b>2:25.69</b>
14.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	6900069	<b>2:26.44</b>
15.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.26	9501527	<b>2:28.26</b>
16.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:30.68	9603557	<b>2:29.34</b>
17.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:37.19	9402139	<b>2:30.29</b>
18.	Harm Lemstra	De Vikings	2:29.71	9305009	<b>2:30.91</b>
19.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:26.13	8804761	<b>2:31.88</b>
20.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:34.78	9305533	<b>2:32.83</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
21.	Sander Verkaik	de Granaet	2:34.82	9404057	<b>2:33.08</b>
22.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:36.75	9502731	<b>2:34.37</b>
23.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:31.16	9301967	<b>2:34.53</b>
24.	Robin de Joode	de Granaet	2:33.42	9601371	<b>2:34.75</b>
25.	Stuart Vis	ORCA	2:39.35	9702991	<b>2:34.84</b>
26.	Bart Bekkema	De Forel	2:37.90	9502133	<b>2:35.68</b>
27.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.42	9504389	<b>2:37.94</b>
28.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:40.63	9703453	<b>2:38.62</b>
29.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:38.82	9501565	<b>2:39.79</b>
30.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:38.70	9300895	<b>2:40.01</b>
31.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:44.88	9503385	<b>2:40.21</b>
32.	Jelmer Post	Avena	2:41.92	9702609	<b>2:40.61</b>
33.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:40.60	9700039	<b>2:41.28</b>
34.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:46.89	9600759	<b>2:41.79</b>
35.	Lars Roelofs	De Forel	2:42.45	9602667	<b>2:42.83</b>
36.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:50.84	9703035	<b>2:44.06</b>
37.	Niels Koopman	De Forel	2:45.08	9701867	<b>2:44.27</b>
38.	Richard Kuipers	ORCA	2:51.76	9704171	<b>2:44.28</b>
39.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:49.04	9500381	<b>2:44.60</b>
40.	Guido Postma	Avena	2:56.03	9702065	<b>2:44.80</b>
41.	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	2:44.46	9401149	<b>2:44.94</b>
42.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:44.14	9800735	<b>2:45.44</b>
43.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:48.41	9600281	<b>2:45.75</b>
44.	Koen van der Eems	Wetterwille	2:52.68	9700807	<b>2:45.90</b>
45.	Willem Heijting	ORCA	2:45.06	9704169	<b>2:46.03</b>
46.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:54.73	9701503	<b>2:46.06</b>
47.	Jelmer Postma	ORCA	2:43.20	9701631	<b>2:46.25</b>
48.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:56.43	9700395	<b>2:46.59</b>
49.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	2:47.69	9503655	<b>2:47.10</b>
50.	Bas Verweij	Avena	3:00.42	9702493	<b>2:47.47</b>
51.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	2:55.37	9702657	<b>2:48.08</b>
52.	Matthijs Jansen	Wetterwille	2:58.77	9602379	<b>2:49.03</b>
53.	Melwin v Spil	Avena	2:57.10	9701927	<b>2:49.25</b>
54.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:51.45	9801235	<b>2:49.72</b>
55.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	2:50.26	9601523	<b>2:51.58</b>
56.	Patrick de Roos	ZPD	2:54.12	9702071	<b>2:52.42</b>
57.	Kevin Rozema	DZ&PC	2:53.33	9701451	<b>2:52.64</b>
58.	Rutger Hoving	PWC Buitenpost	2:53.90	9503661	<b>2:53.62</b>
59.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:58.37	9802549	<b>2:53.96</b>
60.	Bart Weiland	Wetterwille	2:54.03	9700777	<b>2:56.06</b>
61.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:07.02	9700645	<b>3:00.66</b>
62.	Kevin de Joode	de Granaet	2:58.69	9800371	<b>3:01.94</b>
63.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:07.70	9700113	<b>3:04.44</b>
64.	Jacko Korporaal	ZPD	3:08.89	9802247	<b>3:07.97</b>
DIS	Tiemen Jansen	De Vikings	2:47.85	9404189	<b>2:46.07</b>
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:43.43	9501951	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	2:46.05	9501601	
AFGEM	Niek Zeilstra	FZC'54	2:47.32	9403167	
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	2:37.06	9107457	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	2:43.04	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:17.06	9400195	
AFGEM	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:00.09	9702251	

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13  
9-1-2011

Dames, 100m schoolslag

11 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>11 jaar</b>					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	1:26.43	9901768	<b>1:26.67</b>
2.	Lysbeth Koster	Avena	1:36.04	9901952	<b>1:35.07</b>
3.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:36.43	9901874	<b>1:35.10</b>
4.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:38.47	9900962	<b>1:36.34</b>
5.	Esther Pot	ORCA	1:38.52	9903462	<b>1:38.37</b>
6.	Rosalie Baarda	ORCA	1:40.96	9903460	<b>1:38.39</b>
7.	Christa de Vries	FZC'54	1:43.29	9900416	<b>1:40.48</b>
8.	Nyna Visser	ORCA	1:39.91	9901602	<b>1:42.01</b>
9.	Amarins Bakker	SG. Bolsward-Workum	1:44.16	9902600	<b>1:42.40</b>
10.	Fenna Louwsma	ORCA	1:43.77	9901600	<b>1:42.86</b>
11.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	1:45.86	9901622	<b>1:43.72</b>
12.	Giulia v/d Goot	Avena	1:42.64	9903320	<b>1:43.82</b>
13.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:43.25	9902674	<b>1:44.00</b>
14.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	1:44.55	9902150	<b>1:45.45</b>
15.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:44.59	9900732	<b>1:50.75</b>
DIS	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:34.10	9902866	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Feya Boomsma	ORCA	1:38.66	9901594	<b>1:42.91</b>
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
AFGEM	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:42.81	9904050	
<b>12 jaar</b>					
1.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:23.65	9800768	<b>1:26.00</b>
2.	Kinge Zandringa	ORCA	1:30.83	9801422	<b>1:31.20</b>
3.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:32.91	9800036	<b>1:32.02</b>
4.	Wendy van Cleef	ORCA	1:30.40	9802760	<b>1:32.22</b>
5.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	1:36.39	9804526	<b>1:34.01</b>
6.	Hanny van Dijk	ORCA	1:34.94	9804514	<b>1:34.09</b>
7.	Brecht Buis	Neptunia '24	1:36.99	9803854	<b>1:34.42</b>
8.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:35.42	9802600	<b>1:35.65</b>
9.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:38.74	9802342	<b>1:37.98</b>
10.	Nadine Smits	ORCA	1:39.65	9801098	<b>1:39.82</b>
11.	Nienke Postma	ORCA	1:37.29	9801096	<b>1:41.03</b>
12.	Danielle Trippenzee	ORCA	1:38.24	9802146	<b>1:41.33</b>
13.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	1:39.73	9803856	<b>1:42.40</b>
14.	Marrit v. Aalzum	Avena	1:39.38	9803206	<b>1:42.75</b>
<b>13 jaar</b>					
1.	Claris de Vries	ORCA	1:22.84	9700942	<b>1:22.55</b>
2.	Amber Bosch	FZC'54	1:27.32	9703368	<b>1:27.32</b>
3.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:30.86	9704684	<b>1:27.33</b>
4.	Carolien Baarda	ORCA	1:28.72	9704060	<b>1:27.43</b>
5.	Rebecca Jansen	ORCA	1:28.17	9703490	<b>1:27.73</b>
6.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.70	9702584	<b>1:28.23</b>
7.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:30.21	9700202	<b>1:29.64</b>
8.	Esther Visser	De Vikings	1:30.02	9700544	<b>1:31.87</b>
9.	Marika de Boer	de Granaet	1:34.48	9705302	<b>1:33.69</b>
10.	Eva Janssen	De Forel	1:32.65	9703410	<b>1:35.29</b>
11.	Martine van Sluis	De Vikings	1:32.23	9702888	<b>1:36.38</b>
12.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:34.97	9700792	<b>1:36.60</b>
13.	Paulien Peterson	ZPD	1:36.16	9700906	<b>1:37.24</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, 13 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
14.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:29.28	9704122	<b>1:38.73</b>
DIS	Annemiek Halma	De Vikings	1:30.84	9702884	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Amber v/d Ley	Avena	1:32.54	9705172	<b>1:32.93</b>
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e a</i>				

14 - 15 jaar

1.	Annemarie Worst	ORCA	1:15.22	9500042	<b>1:14.92</b>
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:15.62	9601288	<b>1:16.15</b>
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:16.51	9600418	<b>1:17.42</b>
4.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:18.72	9604304	<b>1:21.58</b>
5.	Melissa Nauta	ORCA	1:21.98	9602388	<b>1:23.78</b>
6.	Rixt Menger	ORCA	1:23.76	9602052	<b>1:24.45</b>
7.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:26.43	9501242	<b>1:24.74</b>
8.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:22.99	9600866	<b>1:25.43</b>
9.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:24.73	9503158	<b>1:26.03</b>
10.	Freya Holwerda	ORCA	1:27.57	9502780	<b>1:27.46</b>
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:25.93	9603516	<b>1:27.74</b>
12.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:28.78	9503480	<b>1:28.58</b>
13.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:27.26	9601088	<b>1:28.62</b>
14.	Marieke Dijkstra	Avena	1:27.57	9602122	<b>1:29.27</b>
15.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:27.96	9601456	<b>1:29.82</b>
16.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:26.70	9601932	<b>1:30.53</b>
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:33.27	9601896	<b>1:30.74</b>
18.	Maayke de Boer	de Granaet	1:26.46	9505906	<b>1:31.56</b>
19.	Mirthe Alkema	ORCA	1:29.87	9603616	<b>1:32.40</b>
20.	Joyce Bakker	De Forel	1:31.26	9600522	<b>1:32.53</b>
21.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:33.11	9500284	<b>1:33.38</b>
22.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:31.08	9600624	<b>1:33.40</b>
23.	Bianca Jongsma	Avena	1:33.12	9601006	<b>1:34.41</b>
24.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:33.84	9600508	<b>1:34.85</b>
25.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:34.31	9505810	<b>1:35.46</b>
26.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:35.38	9504590	<b>1:41.85</b>
DIS	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:29.28	9500960	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	1:31.60	9500328	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	1:27.86	9500436	
AFGEM	Elzemarij Bosker	Avena	1:34.76	9505200	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	1:33.06	9500472	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.82	9102496	<b>1:14.75</b>
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:17.10	8600850	<b>1:17.79</b>
3.	Angelique Boersma	De Vikings	1:23.58	8001586	<b>1:23.66</b>
4.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:27.06	9403928	<b>1:28.28</b>
5.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:29.55	9203044	<b>1:28.66</b>
6.	Ankie van der Meer	ORCA	1:27.97	9300504	<b>1:28.67</b>
7.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.79	9404142	<b>1:28.78</b>
8.	Daphne de Jong	AFC	1:31.39	9302388	<b>1:30.92</b>
9.	Maaïke de Wolff	Avena	1:30.97	9305422	<b>1:31.90</b>
DIS	Eline Ligthart	De Vikings	1:27.28	9301706	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:30.12	9301686	
AFGEM	Joyce Durken	ORCA	1:21.48	9205938	

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:20.70	9404736	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:30.23	9305466	

11 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.82	9102496	<b>1:14.75</b>
2.	Annemarie Worst	ORCA	1:15.22	9500042	<b>1:14.92</b>
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:15.62	9601288	<b>1:16.15</b>
4.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:16.51	9600418	<b>1:17.42</b>
5.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:17.10	8600850	<b>1:17.79</b>
6.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:18.72	9604304	<b>1:21.58</b>
7.	Clariss de Vries	ORCA	1:22.84	9700942	<b>1:22.55</b>
8.	Angelique Boersma	De Vikings	1:23.58	8001586	<b>1:23.66</b>
9.	Melissa Nauta	ORCA	1:21.98	9602388	<b>1:23.78</b>
10.	Rixt Menger	ORCA	1:23.76	9602052	<b>1:24.45</b>
11.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:26.43	9501242	<b>1:24.74</b>
12.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:22.99	9600866	<b>1:25.43</b>
13.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:23.65	9800768	<b>1:26.00</b>
14.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:24.73	9503158	<b>1:26.03</b>
15.	Hinke Groos	DZ&PC	1:26.43	9901768	<b>1:26.67</b>
16.	Amber Bosch	FZC'54	1:27.32	9703368	<b>1:27.32</b>
17.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:30.86	9704684	<b>1:27.33</b>
18.	Carolien Baarda	ORCA	1:28.72	9704060	<b>1:27.43</b>
19.	Freya Holwerda	ORCA	1:27.57	9502780	<b>1:27.46</b>
20.	Rebecca Jansen	ORCA	1:28.17	9703490	<b>1:27.73</b>
21.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:25.93	9603516	<b>1:27.74</b>
22.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.70	9702584	<b>1:28.23</b>
23.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:27.06	9403928	<b>1:28.28</b>
24.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:28.78	9503480	<b>1:28.58</b>
25.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:27.26	9601088	<b>1:28.62</b>
26.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:29.55	9203044	<b>1:28.66</b>
27.	Ankie van der Meer	ORCA	1:27.97	9300504	<b>1:28.67</b>
28.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.79	9404142	<b>1:28.78</b>
29.	Marieke Dijkstra	Avena	1:27.57	9602122	<b>1:29.27</b>
30.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:30.21	9700202	<b>1:29.64</b>
31.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:27.96	9601456	<b>1:29.82</b>
32.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:26.70	9601932	<b>1:30.53</b>
33.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:33.27	9601896	<b>1:30.74</b>
34.	Daphne de Jong	AFC	1:31.39	9302388	<b>1:30.92</b>
35.	Kinge Zandringa	ORCA	1:30.83	9801422	<b>1:31.20</b>
36.	Maayke de Boer	de Granaet	1:26.46	9505906	<b>1:31.56</b>
37.	Esther Visser	De Vikings	1:30.02	9700544	<b>1:31.87</b>
38.	Maaïke de Wolff	Avena	1:30.97	9305422	<b>1:31.90</b>
39.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:32.91	9800036	<b>1:32.02</b>
40.	Wendy van Cleef	ORCA	1:30.40	9802760	<b>1:32.22</b>
41.	Mirthe Alkema	ORCA	1:29.87	9603616	<b>1:32.40</b>
42.	Joyce Bakker	De Forel	1:31.26	9600522	<b>1:32.53</b>
43.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:33.11	9500284	<b>1:33.38</b>
44.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:31.08	9600624	<b>1:33.40</b>
45.	Marieke de Boer	de Granaet	1:34.48	9705302	<b>1:33.69</b>
46.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	1:36.39	9804526	<b>1:34.01</b>
47.	Hanny van Dijk	ORCA	1:34.94	9804514	<b>1:34.09</b>
48.	Bianca Jongsma	Avena	1:33.12	9601006	<b>1:34.41</b>
49.	Brecht Buis	Neptunia '24	1:36.99	9803854	<b>1:34.42</b>
50.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:33.84	9600508	<b>1:34.85</b>
51.	Lysbeth Koster	Avena	1:36.04	9901952	<b>1:35.07</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
52.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:36.43	9901874	<b>1:35.10</b>
53.	Eva Janssen	De Forel	1:32.65	9703410	<b>1:35.29</b>
54.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:34.31	9505810	<b>1:35.46</b>
55.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:35.42	9802600	<b>1:35.65</b>
56.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:38.47	9900962	<b>1:36.34</b>
57.	Martine van Sluis	De Vikings	1:32.23	9702888	<b>1:36.38</b>
58.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:34.97	9700792	<b>1:36.60</b>
59.	Paulien Peterson	ZPD	1:36.16	9700906	<b>1:37.24</b>
60.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:38.74	9802342	<b>1:37.98</b>
61.	Esther Pot	ORCA	1:38.52	9903462	<b>1:38.37</b>
62.	Rosalie Baarda	ORCA	1:40.96	9903460	<b>1:38.39</b>
63.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:29.28	9704122	<b>1:38.73</b>
64.	Nadine Smits	ORCA	1:39.65	9801098	<b>1:39.82</b>
65.	Christa de Vries	FZC'54	1:43.29	9900416	<b>1:40.48</b>
66.	Nienke Postma	ORCA	1:37.29	9801096	<b>1:41.03</b>
67.	Danielle Trippenzee	ORCA	1:38.24	9802146	<b>1:41.33</b>
68.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:35.38	9504590	<b>1:41.85</b>
69.	Nyna Visser	ORCA	1:39.91	9901602	<b>1:42.01</b>
70.	Amarins Bakker	SG. Bolsward-Workum	1:44.16	9902600	<b>1:42.40</b>
	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	1:39.73	9803856	<b>1:42.40</b>
72.	Marrit v. Aalzum	Avena	1:39.38	9803206	<b>1:42.75</b>
73.	Fenna Louwsma	ORCA	1:43.77	9901600	<b>1:42.86</b>
74.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	1:45.86	9901622	<b>1:43.72</b>
75.	Giulia v/d Goot	Avena	1:42.64	9903320	<b>1:43.82</b>
76.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:43.25	9902674	<b>1:44.00</b>
77.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	1:44.55	9902150	<b>1:45.45</b>
78.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:44.59	9900732	<b>1:50.75</b>
DIS	Eline Ligthart	De Vikings	1:27.28	9301706	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	1:31.60	9500328	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:34.10	9902866	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:29.28	9500960	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Annemiek Halma	De Vikings	1:30.84	9702884	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Amber v/d Ley	Avena	1:32.54	9705172	<b>1:32.93</b>
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e a</i>				
DIS	Feya Boomsma	ORCA	1:38.66	9901594	<b>1:42.91</b>
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
AFGEM	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:42.81	9904050	
AFGEM	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	1:27.86	9500436	
AFGEM	Elzemarij Bosker	Avena	1:34.76	9505200	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	1:33.06	9500472	
AFGEM	Joyce Duurken	ORCA	1:21.48	9205938	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:20.70	9404736	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:30.23	9305466	
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:30.12	9301686	

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 14  
9-1-2011

Herren, 100m rugslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>12 jaar</b>					
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:13.99	9800735	<b>1:18.06</b>
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9801235	<b>1:19.07</b>
3.	Jacko Korporaal	ZPD	1:23.32	9802247	<b>1:22.11</b>
4.	Kevin de Joode	de Granaet	1:20.36	9800371	<b>1:23.82</b>
<b>13 jaar</b>					
1.	Richard Kuipers	ORCA	1:13.29	9704171	<b>1:10.33</b>
2.	Jelmer Postma	ORCA	1:17.18	9701631	<b>1:12.72</b>
3.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:17.79	9703035	<b>1:13.50</b>
4.	Stuart Vis	ORCA	1:13.80	9702991	<b>1:13.71</b>
5.	Jelmer Post	Avena	1:16.65	9702609	<b>1:13.92</b>
6.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:16.14	9703453	<b>1:14.03</b>
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:17.66	9700807	<b>1:15.58</b>
8.	Melwin v Spil	Avena	1:17.28	9701927	<b>1:15.76</b>
9.	Niels Koopman	De Forel	1:14.18	9701867	<b>1:16.18</b>
10.	Willem Heijting	ORCA	1:17.47	9704169	<b>1:16.36</b>
11.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:15.90	9701503	<b>1:16.67</b>
12.	Guido Postma	Avena	1:16.97	9702065	<b>1:17.75</b>
13.	Patrick de Roos	ZPD	1:18.36	9702071	<b>1:20.29</b>
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:17.81	9700395	
<b>14 jaar</b>					
1.	Jens Kuitert	ORCA	1:09.68	9603891	<b>1:07.73</b>
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:13.20	9602945	<b>1:10.91</b>
3.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:13.68	9603557	<b>1:12.18</b>
4.	Robin de Joode	de Granaet	1:13.03	9601371	<b>1:12.80</b>
5.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:15.68	9600759	<b>1:14.13</b>
6.	Lars Roelofs	De Forel	1:13.20	9602667	<b>1:15.80</b>
<b>15 jaar</b>					
1.	Pieter Ytsma	ORCA	1:07.40	9501809	<b>1:06.57</b>
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	9501527	<b>1:09.35</b>
3.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:13.51	9504389	<b>1:09.79</b>
4.	Jacco v/d Wal	Avena	1:13.13	9504145	<b>1:13.20</b>
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:10.84	9501601	
<b>16 - 17 jaar</b>					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	59.76	9402693	<b>1:00.14</b>
2.	Ramon Fredrik	ORCA	1:03.48	9403933	<b>1:03.04</b>
3.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:04.00	9401349	<b>1:03.35</b>
4.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:04.28	9302335	<b>1:05.06</b>
5.	Arno Nieuwhof	FZC'54	1:01.26	9302375	<b>1:05.29</b>
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:06.74	9301967	<b>1:07.89</b>
7.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:10.56	9300895	<b>1:10.85</b>
8.	Bram ter Ellen	ORCA	1:11.42	9402689	<b>1:12.18</b>
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:11.02	9301131	<b>1:12.36</b>
10.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:11.64	9304611	<b>1:13.47</b>
11.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:12.06	9402139	<b>1:18.85</b>



Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	58.21	9100829	<b>57.19</b>
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:00.77	9200245	<b>1:02.33</b>
3.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:02.95	7901697	<b>1:03.91</b>
4.	Michael Westers	ORCA	1:06.93	9204263	<b>1:04.35</b>
5.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:10.32	8804761	<b>1:10.66</b>
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:10.59	9107457	

12 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	58.21	9100829	<b>57.19</b>
2.	Willem Kees Roos	ORCA	59.76	9402693	<b>1:00.14</b>
3.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:00.77	9200245	<b>1:02.33</b>
4.	Ramon Fredrik	ORCA	1:03.48	9403933	<b>1:03.04</b>
5.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:04.00	9401349	<b>1:03.35</b>
6.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:02.95	7901697	<b>1:03.91</b>
7.	Michael Westers	ORCA	1:06.93	9204263	<b>1:04.35</b>
8.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:04.28	9302335	<b>1:05.06</b>
9.	Arno Nieuwhof	FZC'54	1:01.26	9302375	<b>1:05.29</b>
10.	Pieter Ytsma	ORCA	1:07.40	9501809	<b>1:06.57</b>
11.	Jens Kuitert	ORCA	1:09.68	9603891	<b>1:07.73</b>
12.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:06.74	9301967	<b>1:07.89</b>
13.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	9501527	<b>1:09.35</b>
14.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:13.51	9504389	<b>1:09.79</b>
15.	Richard Kuipers	ORCA	1:13.29	9704171	<b>1:10.33</b>
16.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:10.32	8804761	<b>1:10.66</b>
17.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:10.56	9300895	<b>1:10.85</b>
18.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:13.20	9602945	<b>1:10.91</b>
19.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:13.68	9603557	<b>1:12.18</b>
	Bram ter Ellen	ORCA	1:11.42	9402689	<b>1:12.18</b>
21.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:11.02	9301131	<b>1:12.36</b>
22.	Jelmer Postma	ORCA	1:17.18	9701631	<b>1:12.72</b>
23.	Robin de Joode	de Granaet	1:13.03	9601371	<b>1:12.80</b>
24.	Jacco v/d Wal	Avena	1:13.13	9504145	<b>1:13.20</b>
25.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:11.64	9304611	<b>1:13.47</b>
26.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:17.79	9703035	<b>1:13.50</b>
27.	Stuart Vis	ORCA	1:13.80	9702991	<b>1:13.71</b>
28.	Jelmer Post	Avena	1:16.65	9702609	<b>1:13.92</b>
29.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:16.14	9703453	<b>1:14.03</b>
30.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:15.68	9600759	<b>1:14.13</b>
31.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:17.66	9700807	<b>1:15.58</b>
32.	Melwin v Spil	Avena	1:17.28	9701927	<b>1:15.76</b>
33.	Lars Roelofs	De Forel	1:13.20	9602667	<b>1:15.80</b>
34.	Niels Koopman	De Forel	1:14.18	9701867	<b>1:16.18</b>
35.	Willem Heijting	ORCA	1:17.47	9704169	<b>1:16.36</b>
36.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:15.90	9701503	<b>1:16.67</b>
37.	Guido Postma	Avena	1:16.97	9702065	<b>1:17.75</b>
38.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:13.99	9800735	<b>1:18.06</b>
39.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:12.06	9402139	<b>1:18.85</b>
40.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9801235	<b>1:19.07</b>
41.	Patrick de Roos	ZPD	1:18.36	9702071	<b>1:20.29</b>
42.	Jacko Korporaal	ZPD	1:23.32	9802247	<b>1:22.11</b>
43.	Kevin de Joode	de Granaet	1:20.36	9800371	<b>1:23.82</b>
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:17.81	9700395	
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:10.59	9107457	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:10.84	9501601	

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15  
9-1-2011

Dames, 200m vrije slag

11 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>11 jaar</b>					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	2:36.42	9901768	<b>2:31.83</b>
2.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	2:44.88	9902866	<b>2:34.38</b>
3.	Naomi Rozema	DZ&PC	2:38.23	9901194	<b>2:38.64</b>
4.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:54.21	9901874	<b>2:40.60</b>
5.	Annewietske Visser	Neptunia '24	2:43.38	9902674	<b>2:41.68</b>
6.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:47.67	9900962	<b>2:43.10</b>
7.	Rosalie Baarda	ORCA	2:45.04	9903460	<b>2:46.32</b>
8.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:52.56	9901084	<b>2:47.86</b>
9.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	2:56.37	9901014	<b>2:50.33</b>
10.	Fenna Louwsma	ORCA	2:46.19	9901600	<b>2:51.85</b>
<b>12 jaar</b>					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	2:24.47	9801422	<b>2:17.93</b>
2.	Anneliene Zuidema	ORCA	2:22.10	9800768	<b>2:23.23</b>
3.	Hanny van Dijk	ORCA	2:28.45	9804514	<b>2:26.10</b>
4.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:27.53	9801424	<b>2:27.25</b>
5.	Brigitte van der Veen	de Granaet	2:44.25	9802600	<b>2:43.76</b>
6.	Linda Noord	DZ&PC	2:44.24	9800454	<b>2:43.84</b>
7.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:41.15	9802342	<b>2:44.19</b>
8.	Jildou Temming	Avena	2:42.66	9802768	<b>2:46.30</b>
9.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:45.72	9803856	<b>2:50.28</b>
10.	Brecht Buis	Neptunia '24	2:46.55	9803854	<b>2:50.91</b>
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	2:44.55	9801384	
<b>13 jaar</b>					
1.	Claris de Vries	ORCA	2:18.10	9700942	<b>2:14.71</b>
2.	Marre Zandringa	ORCA	2:12.24	9701136	<b>2:16.76</b>
3.	Esther Visser	De Vikings	2:25.95	9700544	<b>2:26.64</b>
4.	Rebecca Jansen	ORCA	2:34.59	9703490	<b>2:26.85</b>
5.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:30.16	9700202	<b>2:28.99</b>
6.	Annemiek Halma	De Vikings	2:37.42	9702884	<b>2:31.08</b>
7.	Aldith Pasveer	ORCA	2:38.56	9701398	<b>2:32.44</b>
8.	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:35.43	9704684	<b>2:34.46</b>
9.	Carolien Baarda	ORCA	2:30.10	9704060	<b>2:35.04</b>
10.	Amber Bosch	FZC'54	2:41.10	9703368	<b>2:36.29</b>
11.	Lisanne Hassing	De Forel	2:33.88	9702584	<b>2:39.80</b>
12.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:42.92	9701656	<b>2:40.76</b>
13.	Martine van Sluis	De Vikings	2:41.58	9702888	<b>2:41.95</b>
14.	Heleen Visser	Neptunia '24	2:42.68	9703414	<b>2:43.52</b>
15.	Nynke Ytsma	Wetterwille	2:42.63	9700792	<b>2:47.13</b>
16.	Anke Koopmans	Neptunia '24	2:42.03	9702702	<b>2:50.06</b>
<b>14 - 15 jaar</b>					
1.	Femke Leenstra	ORCA	2:05.43	9503038	<b>2:05.78</b>
2.	Annemarie Worst	ORCA	2:07.60	9500042	<b>2:08.36</b>
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:09.39	9601288	<b>2:11.03</b>
4.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:10.32	9600418	<b>2:13.00</b>
5.	Jessie Smeding	ORCA	2:14.29	9504528	<b>2:16.52</b>
6.	Nenne Venema	DZ&PC	2:17.54	9503586	<b>2:17.45</b>
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:16.47	9600864	<b>2:21.29</b>
8.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:25.85	9503480	<b>2:23.06</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:20.26	9502170	<b>2:24.06</b>
10.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:25.72	9600866	<b>2:25.34</b>
11.	Melissa Nauta	ORCA	2:24.25	9602388	<b>2:25.80</b>
12.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.59	9501920	<b>2:26.74</b>
13.	Maayke de Boer	de Granaet	2:34.39	9505906	<b>2:29.58</b>
14.	Rixt Menger	ORCA	2:31.45	9602052	<b>2:31.23</b>
15.	Janna Post	Neptunia '24	2:31.62	9604720	<b>2:32.36</b>
16.	Joyce Bakker	De Forel	2:29.25	9600522	<b>2:32.93</b>
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	2:30.00	9601896	<b>2:33.21</b>
18.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:26.43	9601932	<b>2:34.88</b>
19.	Marieke Dijkstra	Avena	2:32.21	9602122	<b>2:34.93</b>
20.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:33.91	9501388	<b>2:35.21</b>
21.	Bianca Jongma	Avena	2:37.18	9601006	<b>2:36.32</b>
22.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:32.89	9600950	<b>2:36.82</b>
23.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:36.52	9600508	<b>2:37.22</b>
24.	Esmee Verhoef	ORCA	2:38.31	9603802	<b>2:44.01</b>
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:34.99	9500960	
AFGEM	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:37.41	9506230	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:09.94	9602924	
AFGEM	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:27.92	9500556	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:07.35	9102496	<b>2:08.34</b>
2.	Ann Wanter	ORCA	2:14.55	8202386	<b>2:12.47</b>
3.	Angelique Boersma	De Vikings	2:16.21	8001586	<b>2:17.85</b>
4.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:16.86	9204328	<b>2:19.74</b>
5.	Femke Groos	DZ&PC	2:29.23	9404492	<b>2:23.83</b>
6.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:18.96	9301686	<b>2:23.84</b>
7.	Femke de Jong	ORCA	2:26.12	9306390	<b>2:27.25</b>
8.	Iris Rozema	FZC'54	2:23.44	9305108	<b>2:27.38</b>
9.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:27.15	9403928	<b>2:27.77</b>
10.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:22.81	9203044	<b>2:27.97</b>
11.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	2:30.99	9404142	<b>2:29.76</b>
12.	Eline Ligthart	De Vikings	2:29.65	9301706	<b>2:29.89</b>
13.	Wytske Klijnstra	Avena	2:30.41	9304202	<b>2:32.26</b>
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:22.50	9306392	

11 jaar en ouder

1.	Femke Leenstra	ORCA	2:05.43	9503038	<b>2:05.78</b>
2.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:07.35	9102496	<b>2:08.34</b>
3.	Annemarie Worst	ORCA	2:07.60	9500042	<b>2:08.36</b>
4.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:09.39	9601288	<b>2:11.03</b>
5.	Ann Wanter	ORCA	2:14.55	8202386	<b>2:12.47</b>
6.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:10.32	9600418	<b>2:13.00</b>
7.	Clariss de Vries	ORCA	2:18.10	9700942	<b>2:14.71</b>
8.	Jessie Smeding	ORCA	2:14.29	9504528	<b>2:16.52</b>
9.	Marre Zandringa	ORCA	2:12.24	9701136	<b>2:16.76</b>
10.	Nenne Venema	DZ&PC	2:17.54	9503586	<b>2:17.45</b>
11.	Angelique Boersma	De Vikings	2:16.21	8001586	<b>2:17.85</b>
12.	Kinge Zandringa	ORCA	2:24.47	9801422	<b>2:17.93</b>
13.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:16.86	9204328	<b>2:19.74</b>
14.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:16.47	9600864	<b>2:21.29</b>
15.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:25.85	9503480	<b>2:23.06</b>
16.	Anneliene Zuidema	ORCA	2:22.10	9800768	<b>2:23.23</b>
17.	Femke Groos	DZ&PC	2:29.23	9404492	<b>2:23.83</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
18.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:18.96	9301686	<b>2:23.84</b>
19.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:20.26	9502170	<b>2:24.06</b>
20.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:25.72	9600866	<b>2:25.34</b>
21.	Melissa Nauta	ORCA	2:24.25	9602388	<b>2:25.80</b>
22.	Hanny van Dijk	ORCA	2:28.45	9804514	<b>2:26.10</b>
23.	Esther Visser	De Vikings	2:25.95	9700544	<b>2:26.64</b>
24.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.59	9501920	<b>2:26.74</b>
25.	Rebecca Jansen	ORCA	2:34.59	9703490	<b>2:26.85</b>
26.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:27.53	9801424	<b>2:27.25</b>
	Femke de Jong	ORCA	2:26.12	9306390	<b>2:27.25</b>
28.	Iris Rozema	FZC'54	2:23.44	9305108	<b>2:27.38</b>
29.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:27.15	9403928	<b>2:27.77</b>
30.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:22.81	9203044	<b>2:27.97</b>
31.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:30.16	9700202	<b>2:28.99</b>
32.	Maayke de Boer	de Granaet	2:34.39	9505906	<b>2:29.58</b>
33.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	2:30.99	9404142	<b>2:29.76</b>
34.	Eline Ligthart	De Vikings	2:29.65	9301706	<b>2:29.89</b>
35.	Annemiek Halma	De Vikings	2:37.42	9702884	<b>2:31.08</b>
36.	Rixt Menger	ORCA	2:31.45	9602052	<b>2:31.23</b>
37.	Hinke Groos	DZ&PC	2:36.42	9901768	<b>2:31.83</b>
38.	Wytske Klijnstra	Avena	2:30.41	9304202	<b>2:32.26</b>
39.	Janna Post	Neptunia '24	2:31.62	9604720	<b>2:32.36</b>
40.	Aldith Pasveer	ORCA	2:38.56	9701398	<b>2:32.44</b>
41.	Joyce Bakker	De Forel	2:29.25	9600522	<b>2:32.93</b>
42.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	2:30.00	9601896	<b>2:33.21</b>
43.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	2:44.88	9902866	<b>2:34.38</b>
44.	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:35.43	9704684	<b>2:34.46</b>
45.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:26.43	9601932	<b>2:34.88</b>
46.	Marieke Dijkstra	Avena	2:32.21	9602122	<b>2:34.93</b>
47.	Carolien Baarda	ORCA	2:30.10	9704060	<b>2:35.04</b>
48.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:33.91	9501388	<b>2:35.21</b>
49.	Amber Bosch	FZC'54	2:41.10	9703368	<b>2:36.29</b>
50.	Bianca Jongsma	Avena	2:37.18	9601006	<b>2:36.32</b>
51.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:32.89	9600950	<b>2:36.82</b>
52.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:36.52	9600508	<b>2:37.22</b>
53.	Naomi Rozema	DZ&PC	2:38.23	9901194	<b>2:38.64</b>
54.	Lisanne Hassing	De Forel	2:33.88	9702584	<b>2:39.80</b>
55.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:54.21	9901874	<b>2:40.60</b>
56.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:42.92	9701656	<b>2:40.76</b>
57.	Annewietske Visser	Neptunia '24	2:43.38	9902674	<b>2:41.68</b>
58.	Martine van Sluis	De Vikings	2:41.58	9702888	<b>2:41.95</b>
59.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:47.67	9900962	<b>2:43.10</b>
60.	Heleen Visser	Neptunia '24	2:42.68	9703414	<b>2:43.52</b>
61.	Brigitte van der Veen	de Granaet	2:44.25	9802600	<b>2:43.76</b>
62.	Linda Noord	DZ&PC	2:44.24	9800454	<b>2:43.84</b>
63.	Esmee Verhoef	ORCA	2:38.31	9603802	<b>2:44.01</b>
64.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:41.15	9802342	<b>2:44.19</b>
65.	Jildou Temming	Avena	2:42.66	9802768	<b>2:46.30</b>
66.	Rosalie Baarda	ORCA	2:45.04	9903460	<b>2:46.32</b>
67.	Nynke Ytsma	Wetterwille	2:42.63	9700792	<b>2:47.13</b>
68.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:52.56	9901084	<b>2:47.86</b>
69.	Anke Koopmans	Neptunia '24	2:42.03	9702702	<b>2:50.06</b>
70.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:45.72	9803856	<b>2:50.28</b>
71.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	2:56.37	9901014	<b>2:50.33</b>
72.	Brecht Buis	Neptunia '24	2:46.55	9803854	<b>2:50.91</b>
73.	Fenna Louwsma	ORCA	2:46.19	9901600	<b>2:51.85</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:34.99	9500960	
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	2:44.55	9801384	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:09.94	9602924	
AFGEM	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:27.92	9500556	
AFGEM	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:37.41	9506230	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:22.50	9306392	

Programmanr. 16  
9-1-2011

Heren, 200m vlinderslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
13 jaar					
1.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	9700071	<b>2:36.95</b>
2.	Jelmer Post	Avena	2:47.34	9702609	<b>2:43.44</b>
14 jaar					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:38.91	9603557	<b>2:41.70</b>
15 jaar					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:17.75	9501157	<b>2:20.55</b>
16 - 17 jaar					
1.	Ramon Fredrik	ORCA	2:10.13	9403933	<b>2:11.65</b>
2.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:35.11	9301967	<b>2:36.24</b>
18 jaar en ouder					
1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.44	6900069	<b>2:28.52</b>
12 jaar en ouder					
1.	Ramon Fredrik	ORCA	2:10.13	9403933	<b>2:11.65</b>
2.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:17.75	9501157	<b>2:20.55</b>
3.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.44	6900069	<b>2:28.52</b>
4.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:35.11	9301967	<b>2:36.24</b>
5.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	9700071	<b>2:36.95</b>
6.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:38.91	9603557	<b>2:41.70</b>
7.	Jelmer Post	Avena	2:47.34	9702609	<b>2:43.44</b>

Programmanr. 17  
9-1-2011

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
------	--	--	---------	--	------

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m wisselslag

1.	ORCA 1	ORCA	4:22.58		<b>4:28.51</b>
	Annemarie Worst	95	1:03.82	Femke Leenstra	95
	Cynthia Verkaik	96		Jessie Smeding	95
2.	ORCA 3	ORCA	4:48.15		<b>4:49.82</b>
	Claris de Vries	97	1:07.73	Marre Zandringa	97
	Anneliene Zuidema	98		Kinge Zandringa	98
3.	ORCA 2	ORCA	4:43.07		<b>4:50.05</b>
	Melissa Nauta	96	1:11.77	Ann Wanter	82
	Rixt Menger	96		Femke de Jong	93
4.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	5:02.07		<b>4:51.26</b>
	Hjordis Wagenaar	95	1:11.98	Nanda de Vries	92
	Leandra Vedder	96		Desiree Vedder	96
5.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:47.75		<b>4:53.44</b>
	Femke Groos	94	1:18.46	Renate Hemmes	96
	Willeke Jonkman	96		Nenne Venema	95
6.	ORCA 4	ORCA	5:10.73		<b>5:08.08</b>
	Hanny van Dijk	98	1:16.94	Carmen Weistra	98
	Carolien Baarda	97		Rebecca Jansen	97
7.	FZC'54 1	FZC'54	5:09.76		<b>5:13.74</b>
	Lisa Rozema	96	1:16.11	Rixt-Nynke Baron	96
	Anna-Jetske Baron	92		Iris Rozema	93
8.	DZ&PC 2	DZ&PC	5:16.12		<b>5:16.19</b>
	Nynke Klokman	98	1:14.27	Naomi Rozema	99
	Hinke Groos	99		Linda Noord	98
9.	FZC'54 2	FZC'54	5:41.82		<b>5:40.20</b>
	Gwen Sieswerda	98	1:18.61	Amber Bosch	97
	Josien Wijkhuijs	99		Sigrid Hogendorp	99
10.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	6:09.57		<b>6:16.24</b>
	Chiara Olde Agterhuis	99	1:31.08	Rixt Meijer	97
	Lisanne Faber	99		Silke Rinsma	99
DIS	ORCA 5	ORCA	5:32.36		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen. (geen eindtijd noteren**)</i>				
	Maaïke de Ruijter	97	1:17.50	Aldith Pasveer	97
	Wendy van Cleef	98		Fenna Louwsma	99
DIS	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:31.11		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen. (geen eindtijd noteren**)</i>				
	Myrthe Sijtsema	95	1:09.68	Chantal Nap	89
	Karin van Dijk	86		Wendan Poelstra	91

Programmanr. 18  
9-1-2011

Heren, 100m vrije slag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Jacko Korporaal	ZPD	1:08.69	9802247	<b>1:06.69</b>
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:07.45	9800735	<b>1:06.88</b>
3.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:07.90	9801235	<b>1:08.00</b>
4.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:11.18	9802549	<b>1:08.90</b>
5.	Kevin de Joode	de Granaet	1:10.48	9800371	<b>1:12.94</b>

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

13 jaar

1.	Stuart Vis	ORCA	1:00.98	9702991	<b>1:00.54</b>
2.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:02.37	9703453	<b>1:01.43</b>
3.	Willem Heijting	ORCA	1:08.52	9704169	<b>1:02.28</b>
4.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:03.94	9700071	<b>1:03.64</b>
5.	Melwin v Spil	Avena	1:04.69	9701927	<b>1:04.12</b>
6.	Jelmer Postma	ORCA	1:06.52	9701631	<b>1:04.81</b>
7.	Kevin Rozema	DZ&PC	1:07.44	9701451	<b>1:04.99</b>
8.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:05.83	9701503	<b>1:05.34</b>
9.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:06.21	9700807	<b>1:05.64</b>
10.	Niels Koopman	De Forel	1:07.24	9701867	<b>1:05.99</b>
11.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:08.95	9703035	<b>1:06.08</b>
12.	Jelmer Post	Avena	1:06.03	9702609	<b>1:06.22</b>
13.	Guido Postma	Avena	1:06.96	9702065	<b>1:06.25</b>
14.	Richard Kuipers	ORCA	1:08.35	9704171	<b>1:07.35</b>
15.	Bart Weiland	Wetterwille	1:08.82	9700777	<b>1:08.68</b>
16.	Patrick de Roos	ZPD	1:08.77	9702071	<b>1:09.56</b>
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:07.53	9700395	

14 jaar

1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:00.57	9603557	<b>1:01.00</b>
2.	Robin de Joode	de Granaet	1:01.93	9601371	<b>1:01.72</b>
3.	Jens Kuitert	ORCA	1:02.99	9603891	<b>1:01.81</b>
4.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:03.84	9602945	<b>1:01.82</b>
5.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:05.96	9600759	<b>1:03.85</b>
6.	Bouke v.d. Zaag	PWC Buitenpost	1:04.17	9602255	<b>1:04.09</b>
7.	Lars Roelofs	De Forel	1:03.07	9602667	<b>1:04.54</b>
8.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:06.99	9601523	<b>1:07.49</b>

15 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	56.17	9501157	<b>57.56</b>
2.	Pieter Ytsma	ORCA	58.72	9501809	<b>58.96</b>
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:01.57	9501527	<b>59.27</b>
4.	Bart Bekkema	De Forel	1:01.20	9502133	<b>59.84</b>
5.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:00.40	9502731	<b>1:00.02</b>
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:04.02	9501565	<b>1:01.23</b>
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:01.96	9504389	<b>1:01.54</b>
8.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:02.13	9503385	<b>1:03.42</b>
9.	Jacco v/d Wal	Avena	1:04.79	9504145	<b>1:05.82</b>
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:04.88	9501951	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:02.91	9501601	
AFGEM	Rick Halma	De Vikings	1:02.27	9505121	

16 - 17 jaar

1.	Willem Kees Roos	ORCA	53.72	9402693	<b>53.73</b>
2.	Ramon Fredrik	ORCA	56.23	9403933	<b>54.25</b>
3.	Maiko Postma	DZ&PC	55.12	9400963	<b>54.43</b>
4.	Erik Nijholt	DZ&PC	54.75	9401349	<b>54.85</b>
5.	Wouter Sikma	Neptunia '24	55.21	9302335	<b>54.94</b>
6.	Arno Nieuwhof	FZC'54	56.24	9302375	<b>56.31</b>
7.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	59.43	9305533	<b>59.15</b>
8.	Harm Lemstra	De Vikings	1:00.50	9305009	<b>59.76</b>
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:00.68	9301131	<b>59.94</b>
10.	Eelco Nauta	De Vikings	1:01.36	9305011	<b>1:00.96</b>
11.	Bram ter Ellen	ORCA	1:00.61	9402689	<b>1:01.77</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 18, Jongens, 100m vrije slag, 16 - 17 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
12.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:02.92	9304611	<b>1:02.36</b>
13.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:03.75	9300895	<b>1:03.08</b>
14.	Sander Verkaik	de Granaet	1:03.53	9404057	<b>1:03.81</b>
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:00.83	9402139	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:02.86	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	56.44	9400195	

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	53.59	9106179	<b>53.14</b>
2.	Erik Hagting	DZ&PC	54.91	9100829	<b>54.58</b>
3.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	55.43	7901697	<b>54.80</b>
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.53	9001961	<b>54.92</b>
5.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	55.67	9200245	<b>55.53</b>
6.	Michael Westers	ORCA	55.90	9204263	<b>55.57</b>
7.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	56.64	9201965	<b>56.30</b>
8.	Jorrit Visser	FZC'54	56.97	8903393	<b>57.06</b>
9.	Jildert Prins	FZC'54	55.96	8902509	<b>57.64</b>
10.	Hylke Meijer	HZ&PC Heerenveen	58.43	9101565	<b>58.05</b>
11.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	57.93	8804761	<b>58.88</b>
12.	Peter Werkman	DZ&PC	1:01.59	8703739	<b>1:02.72</b>
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:01.58	9107457	

12 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	53.59	9106179	<b>53.14</b>
2.	Willem Kees Roos	ORCA	53.72	9402693	<b>53.73</b>
3.	Ramon Fredrik	ORCA	56.23	9403933	<b>54.25</b>
4.	Maiko Postma	DZ&PC	55.12	9400963	<b>54.43</b>
5.	Erik Hagting	DZ&PC	54.91	9100829	<b>54.58</b>
6.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	55.43	7901697	<b>54.80</b>
7.	Erik Nijholt	DZ&PC	54.75	9401349	<b>54.85</b>
8.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.53	9001961	<b>54.92</b>
9.	Wouter Sikma	Neptunia '24	55.21	9302335	<b>54.94</b>
10.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	55.67	9200245	<b>55.53</b>
11.	Michael Westers	ORCA	55.90	9204263	<b>55.57</b>
12.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	56.64	9201965	<b>56.30</b>
13.	Arno Nieuwhof	FZC'54	56.24	9302375	<b>56.31</b>
14.	Jorrit Visser	FZC'54	56.97	8903393	<b>57.06</b>
15.	Jonathan Rozema	DZ&PC	56.17	9501157	<b>57.56</b>
16.	Jildert Prins	FZC'54	55.96	8902509	<b>57.64</b>
17.	Hylke Meijer	HZ&PC Heerenveen	58.43	9101565	<b>58.05</b>
18.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	57.93	8804761	<b>58.88</b>
19.	Pieter Ytsma	ORCA	58.72	9501809	<b>58.96</b>
20.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	59.43	9305533	<b>59.15</b>
21.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:01.57	9501527	<b>59.27</b>
22.	Harm Lemstra	De Vikings	1:00.50	9305009	<b>59.76</b>
23.	Bart Bekkema	De Forel	1:01.20	9502133	<b>59.84</b>
24.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:00.68	9301131	<b>59.94</b>
25.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:00.40	9502731	<b>1:00.02</b>
26.	Stuart Vis	ORCA	1:00.98	9702991	<b>1:00.54</b>
27.	Eelco Nauta	De Vikings	1:01.36	9305011	<b>1:00.96</b>
28.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:00.57	9603557	<b>1:01.00</b>
29.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:04.02	9501565	<b>1:01.23</b>
30.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:02.37	9703453	<b>1:01.43</b>
31.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:01.96	9504389	<b>1:01.54</b>



FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
32.	Robin de Joode	de Granaet	1:01.93	9601371	<b>1:01.72</b>
33.	Bram ter Ellen	ORCA	1:00.61	9402689	<b>1:01.77</b>
34.	Jens Kuitert	ORCA	1:02.99	9603891	<b>1:01.81</b>
35.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:03.84	9602945	<b>1:01.82</b>
36.	Willem Heijting	ORCA	1:08.52	9704169	<b>1:02.28</b>
37.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:02.92	9304611	<b>1:02.36</b>
38.	Peter Werkman	DZ&PC	1:01.59	8703739	<b>1:02.72</b>
39.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:03.75	9300895	<b>1:03.08</b>
40.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:02.13	9503385	<b>1:03.42</b>
41.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:03.94	9700071	<b>1:03.64</b>
42.	Sander Verkaik	de Granaet	1:03.53	9404057	<b>1:03.81</b>
43.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:05.96	9600759	<b>1:03.85</b>
44.	Bouke v.d. Zaag	PWC Buitenpost	1:04.17	9602255	<b>1:04.09</b>
45.	Melwin v Spil	Avena	1:04.69	9701927	<b>1:04.12</b>
46.	Lars Roelofs	De Forel	1:03.07	9602667	<b>1:04.54</b>
47.	Jelmer Postma	ORCA	1:06.52	9701631	<b>1:04.81</b>
48.	Kevin Rozema	DZ&PC	1:07.44	9701451	<b>1:04.99</b>
49.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:05.83	9701503	<b>1:05.34</b>
50.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:06.21	9700807	<b>1:05.64</b>
51.	Jacco v/d Wal	Avena	1:04.79	9504145	<b>1:05.82</b>
52.	Niels Koopman	De Forel	1:07.24	9701867	<b>1:05.99</b>
53.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:08.95	9703035	<b>1:06.08</b>
54.	Jelmer Post	Avena	1:06.03	9702609	<b>1:06.22</b>
55.	Guido Postma	Avena	1:06.96	9702065	<b>1:06.25</b>
56.	Jacko Korporaal	ZPD	1:08.69	9802247	<b>1:06.69</b>
57.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:07.45	9800735	<b>1:06.88</b>
58.	Richard Kuipers	ORCA	1:08.35	9704171	<b>1:07.35</b>
59.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:06.99	9601523	<b>1:07.49</b>
60.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:07.90	9801235	<b>1:08.00</b>
61.	Bart Weiland	Wetterwille	1:08.82	9700777	<b>1:08.68</b>
62.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:11.18	9802549	<b>1:08.90</b>
63.	Patrick de Roos	ZPD	1:08.77	9702071	<b>1:09.56</b>
64.	Kevin de Joode	de Granaet	1:10.48	9800371	<b>1:12.94</b>
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:00.83	9402139	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:04.88	9501951	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:02.91	9501601	
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:01.58	9107457	
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:07.53	9700395	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:02.86	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	56.44	9400195	
AFGEM	Rick Halma	De Vikings	1:02.27	9505121	

Programmanr. 19  
9-1-2011

Dames, 200m rugslag

11 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:52.22	9901874	<b>2:48.37</b>
2.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:02.69	9902866	<b>2:50.30</b>
3.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:52.69	9900962	<b>2:57.57</b>
4.	Fenna Louwsma	ORCA	2:59.94	9901600	<b>3:00.33</b>
5.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:06.44	9901084	<b>3:04.37</b>
6.	Rosalie Baarda	ORCA	3:14.41	9903460	<b>3:08.15</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, 11 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:10.43	9902674	<b>3:12.06</b>
8.	Feya Boomsma	ORCA	3:25.12	9901594	<b>3:22.54</b>

12 jaar

1.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:36.93	9801424	<b>2:34.70</b>
2.	Kinge Zandringa	ORCA	2:47.47	9801422	<b>2:40.38</b>
3.	Hanny van Dijk	ORCA	2:41.53	9804514	<b>2:42.72</b>
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:51.02	9802342	<b>2:50.96</b>
5.	Jildou Temming	Avena	2:59.16	9802768	<b>2:53.96</b>
6.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:11.46	9802600	<b>2:58.09</b>
7.	Nienke Postma	ORCA	3:13.57	9801096	<b>2:59.57</b>
8.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:09.98	9803854	<b>3:03.74</b>
9.	Linda Noord	DZ&PC	3:02.19	9800454	<b>3:04.36</b>
10.	Wendy van Cleef	ORCA	3:09.34	9802760	<b>3:09.06</b>
11.	Caroline Nauta	De Vikings	3:03.19	9803148	<b>3:10.15</b>
DIS	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:58.64	9803856	<b>3:00.83</b>

*RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	2:42.23	9800768	
-------	-------------------	------	---------	---------	--

13 jaar

1.	Claris de Vries	ORCA	2:30.29	9700942	<b>2:23.03</b>
2.	Rebecca Jansen	ORCA	2:47.29	9703490	<b>2:48.05</b>
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:49.90	9700202	<b>2:48.38</b>
4.	Carolien Baarda	ORCA	2:55.03	9704060	<b>2:49.47</b>
5.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:45.46	9701656	<b>2:50.16</b>
6.	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:49.61	9704684	<b>2:50.39</b>
7.	Aldith Pasveer	ORCA	2:49.79	9701398	<b>2:51.80</b>
8.	Lisanne Hassing	De Forel	2:55.57	9702584	<b>2:54.42</b>
9.	Marieke de Boer	de Granaet	3:02.71	9705302	<b>2:59.12</b>
10.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:03.86	9704122	<b>3:00.11</b>
11.	Amber Bosch	FZC'54	2:48.26	9703368	<b>3:01.84</b>
12.	Paulien Peterson	ZPD	3:04.48	9700906	<b>3:02.20</b>
13.	Anke Koopmans	Neptunia '24	3:03.59	9702702	<b>3:03.41</b>
DIS	Heleen Visser	Neptunia '24	3:04.63	9703414	

*AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)*

14 - 15 jaar

1.	Annemarie Worst	ORCA	2:13.58	9500042	<b>2:16.92</b>
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:27.50	9601288	<b>2:25.62</b>
3.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.59	9503038	<b>2:28.06</b>
4.	Melissa Nauta	ORCA	2:25.47	9602388	<b>2:30.84</b>
5.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:29.11	9502706	<b>2:33.31</b>
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:38.26	9502170	<b>2:37.17</b>
7.	Maayke de Boer	de Granaet	2:41.91	9505906	<b>2:41.42</b>
8.	Irene Dotinga	Neptunia '24	2:44.54	9603516	<b>2:43.08</b>
9.	Freya Holwerda	ORCA	2:42.62	9502780	<b>2:43.56</b>
10.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:55.44	9600624	<b>2:44.96</b>
11.	Mirthe Alkema	ORCA	2:44.15	9603616	<b>2:45.22</b>
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:46.63	9501388	<b>2:45.92</b>
13.	Bianca Jongsma	Avena	2:47.62	9601006	<b>2:46.59</b>
14.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:45.41	9500472	<b>2:47.64</b>
15.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:51.14	9501242	<b>2:47.86</b>
16.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:53.27	9600508	<b>2:48.37</b>
17.	Esmee Verhoef	ORCA	2:51.30	9603802	<b>2:48.42</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
18.	Janna Post	Neptunia '24	2:49.93	9604720	<b>2:48.92</b>
19.	Lisa Rozema	FZC'54	2:44.63	9600860	<b>2:49.75</b>
20.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.88	9601932	<b>2:51.63</b>
21.	Joyce Bakker	De Forel	2:52.75	9600522	<b>2:54.92</b>
22.	Nikki Jepkema	ORCA	3:00.12	9505956	<b>2:56.14</b>
23.	Susanne Smit	Neptunia '24	2:57.00	9502468	<b>2:56.56</b>
24.	Willeke Willems	ZCNF'34	2:56.33	9600232	<b>2:57.18</b>
25.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	3:02.15	9500284	<b>3:04.93</b>
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:54.01	9500960	
AFGEM	Rosanne Baarda	Neptunia '24	3:01.02	9603026	
AFGEM	Marieke Dijkstra	Avena	2:47.99	9602122	
AFGEM	Femke Kirkenier	DZ&PC	2:54.02	9500936	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:31.76	9602924	

16 jaar en ouder

1.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:44.91	9203044	<b>2:43.85</b>
2.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:50.45	9403928	<b>2:44.43</b>
3.	Laura Terpstra	Neptunia '24	2:51.68	9402914	<b>2:47.38</b>
4.	Femke de Jong	ORCA	2:42.98	9306390	<b>2:50.38</b>
5.	Eline Ligthart	De Vikings	2:49.54	9301706	<b>2:50.89</b>
6.	Shanna Hofstra	Avena	2:49.73	9303974	<b>2:51.80</b>
7.	Ankie van der Meer	ORCA	2:43.77	9300504	<b>2:53.55</b>
8.	Wytske Klijnstra	Avena	2:44.83	9304202	<b>2:58.60</b>
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:44.30	9301686	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:43.62	9306392	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:26.17	9404736	

11 jaar en ouder

1.	Annemarie Worst	ORCA	2:13.58	9500042	<b>2:16.92</b>
2.	Claris de Vries	ORCA	2:30.29	9700942	<b>2:23.03</b>
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:27.50	9601288	<b>2:25.62</b>
4.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.59	9503038	<b>2:28.06</b>
5.	Melissa Nauta	ORCA	2:25.47	9602388	<b>2:30.84</b>
6.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:29.11	9502706	<b>2:33.31</b>
7.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:36.93	9801424	<b>2:34.70</b>
8.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:38.26	9502170	<b>2:37.17</b>
9.	Kinge Zandringa	ORCA	2:47.47	9801422	<b>2:40.38</b>
10.	Maayke de Boer	de Granaet	2:41.91	9505906	<b>2:41.42</b>
11.	Hanny van Dijk	ORCA	2:41.53	9804514	<b>2:42.72</b>
12.	Irene Dotinga	Neptunia '24	2:44.54	9603516	<b>2:43.08</b>
13.	Freya Holwerda	ORCA	2:42.62	9502780	<b>2:43.56</b>
14.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:44.91	9203044	<b>2:43.85</b>
15.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:50.45	9403928	<b>2:44.43</b>
16.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:55.44	9600624	<b>2:44.96</b>
17.	Mirthe Alkema	ORCA	2:44.15	9603616	<b>2:45.22</b>
18.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:46.63	9501388	<b>2:45.92</b>
19.	Bianca Jongsma	Avena	2:47.62	9601006	<b>2:46.59</b>
20.	Laura Terpstra	Neptunia '24	2:51.68	9402914	<b>2:47.38</b>
21.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:45.41	9500472	<b>2:47.64</b>
22.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:51.14	9501242	<b>2:47.86</b>
23.	Rebecca Jansen	ORCA	2:47.29	9703490	<b>2:48.05</b>
24.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:53.27	9600508	<b>2:48.37</b>
	Myrthe Offenga	de Granaet	2:52.22	9901874	<b>2:48.37</b>
26.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:49.90	9700202	<b>2:48.38</b>
27.	Esmee Verhoef	ORCA	2:51.30	9603802	<b>2:48.42</b>

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
28.	Janna Post	Neptunia '24	2:49.93	9604720	<b>2:48.92</b>
29.	Carolien Baarda	ORCA	2:55.03	9704060	<b>2:49.47</b>
30.	Lisa Rozema	FZC'54	2:44.63	9600860	<b>2:49.75</b>
31.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:45.46	9701656	<b>2:50.16</b>
32.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:02.69	9902866	<b>2:50.30</b>
33.	Femke de Jong	ORCA	2:42.98	9306390	<b>2:50.38</b>
34.	Maaike de Ruijter	ORCA	2:49.61	9704684	<b>2:50.39</b>
35.	Eline Ligthart	De Vikings	2:49.54	9301706	<b>2:50.89</b>
36.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:51.02	9802342	<b>2:50.96</b>
37.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.88	9601932	<b>2:51.63</b>
38.	Shanna Hofstra	Avena	2:49.73	9303974	<b>2:51.80</b>
	Aldith Pasveer	ORCA	2:49.79	9701398	<b>2:51.80</b>
40.	Ankie van der Meer	ORCA	2:43.77	9300504	<b>2:53.55</b>
41.	Jildou Temming	Avena	2:59.16	9802768	<b>2:53.96</b>
42.	Lisanne Hassing	De Forel	2:55.57	9702584	<b>2:54.42</b>
43.	Joyce Bakker	De Forel	2:52.75	9600522	<b>2:54.92</b>
44.	Nikki Jepkema	ORCA	3:00.12	9505956	<b>2:56.14</b>
45.	Susanne Smit	Neptunia '24	2:57.00	9502468	<b>2:56.56</b>
46.	Willeke Willems	ZCNF'34	2:56.33	9600232	<b>2:57.18</b>
47.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:52.69	9900962	<b>2:57.57</b>
48.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:11.46	9802600	<b>2:58.09</b>
49.	Wytske Klijnstra	Avena	2:44.83	9304202	<b>2:58.60</b>
50.	Marika de Boer	de Granaet	3:02.71	9705302	<b>2:59.12</b>
51.	Nienke Postma	ORCA	3:13.57	9801096	<b>2:59.57</b>
52.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:03.86	9704122	<b>3:00.11</b>
53.	Fenna Louwsma	ORCA	2:59.94	9901600	<b>3:00.33</b>
54.	Amber Bosch	FZC'54	2:48.26	9703368	<b>3:01.84</b>
55.	Paulien Peterson	ZPD	3:04.48	9700906	<b>3:02.20</b>
56.	Anke Koopmans	Neptunia '24	3:03.59	9702702	<b>3:03.41</b>
57.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:09.98	9803854	<b>3:03.74</b>
58.	Linda Noord	DZ&PC	3:02.19	9800454	<b>3:04.36</b>
59.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:06.44	9901084	<b>3:04.37</b>
60.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	3:02.15	9500284	<b>3:04.93</b>
61.	Rosalie Baarda	ORCA	3:14.41	9903460	<b>3:08.15</b>
62.	Wendy van Cleef	ORCA	3:09.34	9802760	<b>3:09.06</b>
63.	Caroline Nauta	De Vikings	3:03.19	9803148	<b>3:10.15</b>
64.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:10.43	9902674	<b>3:12.06</b>
65.	Feya Boomsma	ORCA	3:25.12	9901594	<b>3:22.54</b>
DIS	Heleen Visser	Neptunia '24	3:04.63	9703414	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:58.64	9803856	<b>3:00.83</b>
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:44.30	9301686	
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:54.01	9500960	
AFGEM	Rosanne Baarda	Neptunia '24	3:01.02	9603026	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:43.62	9306392	
AFGEM	Marieke Dijkstra	Avena	2:47.99	9602122	
AFGEM	Femke Kirkenier	DZ&PC	2:54.02	9500936	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:31.76	9602924	
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	2:42.23	9800768	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:26.17	9404736	

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 20  
9-1-2011

Heren, 200m schoolslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>12 jaar</b>					
1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	3:01.66	9802549	<b>2:59.80</b>
2.	Werner Veltman	Avena	3:27.72	9803417	<b>3:28.87</b>
AFGEM	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:12.13	9801235	
<b>13 jaar</b>					
1.	Stuart Vis	ORCA	3:02.01	9702991	<b>2:55.97</b>
2.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	3:01.68	9700395	<b>2:56.10</b>
3.	Bas Verweij	Avena	2:56.39	9702493	<b>2:56.44</b>
4.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:56.93	9700039	<b>3:02.06</b>
5.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	3:09.49	9702657	<b>3:02.78</b>
6.	Koen van der Eems	Wetterwille	3:13.95	9700807	<b>3:08.85</b>
7.	Richard Kuipers	ORCA	3:03.84	9704171	<b>3:11.85</b>
8.	Jelmer Post	Avena	3:13.46	9702609	<b>3:12.55</b>
DIS	Allard Veenstra	ZCNF'34	3:02.27	9703453	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>					
<b>14 jaar</b>					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	3:03.66	9603557	<b>2:56.64</b>
2.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	3:05.99	9600759	<b>2:58.59</b>
3.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	3:07.85	9600281	<b>2:59.07</b>
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	3:07.47	9603967	<b>2:59.17</b>
5.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	3:02.66	9601523	<b>3:01.84</b>
<b>15 jaar</b>					
1.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:51.60	9501565	<b>2:49.68</b>
2.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:50.18	9502731	<b>2:55.56</b>
3.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:59.05	9503385	<b>2:56.59</b>
4.	Jeroen Tijsma	PWC Buitenpost	2:57.52	9503655	<b>2:57.04</b>
<b>16 - 17 jaar</b>					
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:18.56	9302971	<b>2:17.64</b>
2.	Ramon Fredrik	ORCA	2:37.42	9403933	<b>2:35.31</b>
3.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	2:39.15	9305447	<b>2:38.43</b>
4.	Harm Lemstra	De Vikings	2:47.89	9305009	<b>2:45.62</b>
5.	Sander Verkaik	de Granaet	2:47.38	9404057	<b>2:46.73</b>
6.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:49.56	9300895	<b>2:58.36</b>
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:45.16	9402139	
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).</i>					
<b>18 jaar en ouder</b>					
1.	Erik Hagting	DZ&PC	2:30.60	9100829	<b>2:27.55</b>
2.	Jildert Prins	FZC'54	2:36.78	8902509	<b>2:37.41</b>
3.	Herman van Dijk	Wellerobben	2:39.06	8900691	<b>2:43.16</b>
4.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:44.88	8804761	<b>2:48.61</b>

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag

12 jaar en ouder

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:18.56	9302971	<b>2:17.64</b>
2.	Erik Hagting	DZ&PC	2:30.60	9100829	<b>2:27.55</b>
3.	Ramon Fredrik	ORCA	2:37.42	9403933	<b>2:35.31</b>
4.	Jildert Prins	FZC'54	2:36.78	8902509	<b>2:37.41</b>
5.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	2:39.15	9305447	<b>2:38.43</b>
6.	Herman van Dijk	Wellerobben	2:39.06	8900691	<b>2:43.16</b>
7.	Harm Lemstra	De Vikings	2:47.89	9305009	<b>2:45.62</b>
8.	Sander Verkaik	de Granaet	2:47.38	9404057	<b>2:46.73</b>
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:44.88	8804761	<b>2:48.61</b>
10.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:51.60	9501565	<b>2:49.68</b>
11.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:50.18	9502731	<b>2:55.56</b>
12.	Stuart Vis	ORCA	3:02.01	9702991	<b>2:55.97</b>
13.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	3:01.68	9700395	<b>2:56.10</b>
14.	Bas Verweij	Avena	2:56.39	9702493	<b>2:56.44</b>
15.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:59.05	9503385	<b>2:56.59</b>
16.	Minne Koopmans	Neptunia '24	3:03.66	9603557	<b>2:56.64</b>
17.	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	2:57.52	9503655	<b>2:57.04</b>
18.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:49.56	9300895	<b>2:58.36</b>
19.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	3:05.99	9600759	<b>2:58.59</b>
20.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	3:07.85	9600281	<b>2:59.07</b>
21.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	3:07.47	9603967	<b>2:59.17</b>
22.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	3:01.66	9802549	<b>2:59.80</b>
23.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	3:02.66	9601523	<b>3:01.84</b>
24.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:56.93	9700039	<b>3:02.06</b>
25.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	3:09.49	9702657	<b>3:02.78</b>
26.	Koen van der Eems	Wetterwille	3:13.95	9700807	<b>3:08.85</b>
27.	Richard Kuipers	ORCA	3:03.84	9704171	<b>3:11.85</b>
28.	Jelmer Post	Avena	3:13.46	9702609	<b>3:12.55</b>
29.	Werner Veltman	Avena	3:27.72	9803417	<b>3:28.87</b>
DIS	Allard Veenstra	ZCNF'34	3:02.27	9703453	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:45.16	9402139	
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).</i>				
AFGEM	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:12.13	9801235	

Programmanr. 21  
9-1-2011

Dames, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:22.73	9901194	<b>1:23.54</b>
2.	Hinke Groos	DZ&PC	1:29.60	9901768	<b>1:23.90</b>
3.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:32.86	9901874	<b>1:28.60</b>
4.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:32.49	9902674	<b>1:30.99</b>
12 jaar					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	1:16.20	9801422	<b>1:12.42</b>
2.	Carmen Weistra	ORCA	1:16.95	9802148	<b>1:18.34</b>
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.80	9801384	
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:15.42	9800768	

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag

13 jaar

1.	Marre Zandringa	ORCA	1:10.89	9701136	<b>1:12.54</b>
2.	Esther Visser	De Vikings	1:16.65	9700544	<b>1:15.25</b>
3.	Claris de Vries	ORCA	1:21.02	9700942	<b>1:17.96</b>
4.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:19.68	9700792	<b>1:22.32</b>
5.	Aldith Pasveer	ORCA	1:23.77	9701398	<b>1:28.20</b>

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	ORCA	1:04.24	9503038	<b>1:05.04</b>
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:06.71	9601288	<b>1:06.80</b>
3.	Annemarie Worst	ORCA	1:07.13	9500042	<b>1:06.90</b>
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:13.16	9600864	<b>1:11.69</b>
5.	Jessie Smeding	ORCA	1:10.81	9504528	<b>1:13.01</b>
6.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:14.86	9501920	<b>1:13.04</b>
7.	Rixt Menger	ORCA	1:15.43	9602052	<b>1:16.72</b>
8.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:21.68	9600950	<b>1:18.14</b>
9.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	1:13.99	9502706	<b>1:18.18</b>
10.	Freya Holwerda	ORCA	1:21.70	9502780	<b>1:19.57</b>
11.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:18.70	9503480	<b>1:19.80</b>
12.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:20.95	9604304	<b>1:19.84</b>
13.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:20.66	9503158	<b>1:19.92</b>
14.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.36	9602122	<b>1:20.30</b>
15.	Nenne Venema	DZ&PC	1:14.36	9503586	<b>1:20.62</b>
16.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:21.53	9601896	<b>1:21.13</b>
17.	Maayke de Boer	de Granaet	1:19.31	9505906	<b>1:21.71</b>
18.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.12	9601932	<b>1:21.87</b>
19.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:22.00	9603516	<b>1:25.47</b>
20.	Melissa Nauta	ORCA	1:20.67	9602388	<b>1:26.06</b>
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:07.57	9602924	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:04.42	9102496	<b>1:03.88</b>
2.	Ann Wanter	ORCA	1:07.22	8202386	<b>1:07.37</b>
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:12.02	9204328	<b>1:10.81</b>
4.	Angelique Boersma	De Vikings	1:14.44	8001586	<b>1:12.53</b>
5.	Iris Rozema	FZC'54	1:16.88	9305108	<b>1:16.51</b>
6.	Minke Betten	DZ&PC	1:15.89	9404012	<b>1:16.81</b>
7.	Femke de Jong	ORCA	1:15.92	9306390	<b>1:18.37</b>
8.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.61	9202452	<b>1:18.84</b>
9.	Wytske Klijnstra	Avena	1:18.89	9304202	<b>1:22.06</b>

11 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:04.42	9102496	<b>1:03.88</b>
2.	Femke Leenstra	ORCA	1:04.24	9503038	<b>1:05.04</b>
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:06.71	9601288	<b>1:06.80</b>
4.	Annemarie Worst	ORCA	1:07.13	9500042	<b>1:06.90</b>
5.	Ann Wanter	ORCA	1:07.22	8202386	<b>1:07.37</b>
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:12.02	9204328	<b>1:10.81</b>
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:13.16	9600864	<b>1:11.69</b>
8.	Kinge Zandringa	ORCA	1:16.20	9801422	<b>1:12.42</b>
9.	Angelique Boersma	De Vikings	1:14.44	8001586	<b>1:12.53</b>
10.	Marre Zandringa	ORCA	1:10.89	9701136	<b>1:12.54</b>
11.	Jessie Smeding	ORCA	1:10.81	9504528	<b>1:13.01</b>
12.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:14.86	9501920	<b>1:13.04</b>
13.	Esther Visser	De Vikings	1:16.65	9700544	<b>1:15.25</b>

FWK 2011  
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
14.	Iris Rozema	FZC'54	1:16.88	9305108	<b>1:16.51</b>
15.	Rixt Menger	ORCA	1:15.43	9602052	<b>1:16.72</b>
16.	Minke Betten	DZ&PC	1:15.89	9404012	<b>1:16.81</b>
17.	Clariss de Vries	ORCA	1:21.02	9700942	<b>1:17.96</b>
18.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:21.68	9600950	<b>1:18.14</b>
19.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:13.99	9502706	<b>1:18.18</b>
20.	Carmen Weistra	ORCA	1:16.95	9802148	<b>1:18.34</b>
21.	Femke de Jong	ORCA	1:15.92	9306390	<b>1:18.37</b>
22.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.61	9202452	<b>1:18.84</b>
23.	Freya Holwerda	ORCA	1:21.70	9502780	<b>1:19.57</b>
24.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:18.70	9503480	<b>1:19.80</b>
25.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:20.95	9604304	<b>1:19.84</b>
26.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:20.66	9503158	<b>1:19.92</b>
27.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.36	9602122	<b>1:20.30</b>
28.	Nenne Venema	DZ&PC	1:14.36	9503586	<b>1:20.62</b>
29.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:21.53	9601896	<b>1:21.13</b>
30.	Maayke de Boer	de Granaet	1:19.31	9505906	<b>1:21.71</b>
31.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.12	9601932	<b>1:21.87</b>
32.	Wytske Klijnstra	Avena	1:18.89	9304202	<b>1:22.06</b>
33.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:19.68	9700792	<b>1:22.32</b>
34.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:22.73	9901194	<b>1:23.54</b>
35.	Hinke Groos	DZ&PC	1:29.60	9901768	<b>1:23.90</b>
36.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:22.00	9603516	<b>1:25.47</b>
37.	Melissa Nauta	ORCA	1:20.67	9602388	<b>1:26.06</b>
38.	Aldith Pasveer	ORCA	1:23.77	9701398	<b>1:28.20</b>
39.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:32.86	9901874	<b>1:28.60</b>
40.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:32.49	9902674	<b>1:30.99</b>
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.80	9801384	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:07.57	9602924	
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:15.42	9800768	

Programmanr. 22  
9-1-2011

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	3:36.38		<b>3:36.57</b>
	Ramon Fredrik	94	55.06	Willem Kees Roos	94
	Michael Westers	92		Vincent van Iperen	91
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	3:42.70		<b>3:38.84</b>
	Gavin van der Werf	93	54.54	Jelmer Meijer	90
	Christiaan van Dijk	92		Richard Koehoorn	79
3.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:05.49		<b>4:07.47</b>
	Jelmer Groos	96	1:03.76	Jonathan Rozema	95
	Jorn Steenbergen	97		Oebele van der Velde	95
4.	ORCA 3	ORCA	4:09.21		<b>4:07.54</b>
	Jens Kuitert	96	1:03.25	Pieter Ytsma	95
	Jelmer Postma	97		Stuart Vis	97
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:13.93		<b>4:11.26</b>
	Janco van der Molen	96	1:05.12	Ruben Bonnema	95
	Mathijs Mulder	97		Sander Akkerman	95
NG.ZA	ORCA 2	ORCA	3:48.08		
AFGEM	ORCA 4	ORCA	4:32.06		



Programmanr. 22, Heren, 4 x 100m vrije slag

DZ&PC 1		DZ&PC		3:46.21		<b>3:46.54</b>
Erik Nijholt	94	55.29	Peter Werkman		87	
Maiko Postma	94		Erik Hagting		91	