

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 1
7-11-2009 - 17:00

Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	FREDRIK, Ramon	Wetterwille		2:30.49	9403933	2:21.73
	50m: 29.42 200m: 2:21.73					
2.	NIEUWHOF, Arno	F.Z.C.'54		2:23.15	9302375	2:22.14
	50m: 30.34 200m: 2:22.14					
3.	POST, Ruben	Neptunia '24		2:32.40	9106623	2:32.94
	50m: 30.57 200m: 2:32.94					
4.	KRIPS, Marco	Neptunia '24		2:36.01	9203835	2:33.89
	50m: 33.19 200m: 2:33.89					
5.	VAARTJES, Bas	Neptunia '24		NT	9102327	2:37.28
	50m: 34.07 200m: 2:37.28					
6.	GROOS, Pieter	Dz&pc		2:38.51	9304907	2:38.40
	50m: 34.30 200m: 2:38.40					
7.	LIGTENBERG van, Mirko	Wetterwille		3:08.41	9800735	2:55.07
	50m: 39.48 200m: 2:55.07					
8.	LIGTENBERG van, Lennart	Wetterwille		3:17.11	9501951	2:57.89
	50m: 39.61 200m: 2:57.89					
9.	WIGGERS, Derk	Wetterwille		3:05.39	9700425	3:00.62
	50m: 38.56 200m: 3:00.62					
10.	VISSER, Vincent	SG. Bolsward-Workum		3:19.38	9700395	3:05.26
	50m: 42.17 200m: 3:05.26					
DIS	PIJL van der, Joost	ZPC Stadskanaal		3:01.82	9700171	2:54.37
	<i>SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.</i>					
	50m: 36.64 200m: 2:54.37					
DIS	ROOS de, Patrick	Zpd		3:12.89	9702671	3:16.56
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
	50m: 44.84 200m: 3:16.56					
DIS	WEERD v/d, Jille	Dz&pc		3:36.41	9702727	3:27.20
	<i>VB - Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.</i>					
	50m: 47.57 200m: 3:27.20					

Programmanr. 2
7-11-2009 - 17:10

Dames, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	STRUIK van der, Monique	ZPC Stadskanaal		2:32.79	9502502	2:25.60
	50m: 31.89 200m: 2:25.60					
2.	DUURSMA, Paula	Dz&pc		2:32.72	9300982	2:33.26
	50m: 32.49 200m: 2:33.26					
3.	MEERMAN, Josephine	Dz&pc		2:38.92	9304258	2:41.45
	50m: 34.47 200m: 2:41.45					
4.	VEDDER, Desiree	HZ&PC Heerenveen		2:44.70	9600864	2:44.10
	50m: 35.72 200m: 2:44.10					
5.	GROOS, Femke	Dz&pc		2:42.81	9404492	2:48.39
	50m: 33.01 200m: 2:48.39					
6.	DOTINGA, Irene	Neptunia '24		2:54.41	9603516	2:50.83
	50m: 38.24 200m: 2:50.83					

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 2, Dames, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
7.	BANDSTRA, Andrea	Neptunia '24	2:46.67	9501520	2:51.66
	50m: 40.59 200m: 2:51.66				
8.	DAMSKI, Claudia	Dz&pc	2:53.87	9402346	2:54.45
	50m: 38.42 200m: 2:54.45				
9.	KLOKMAN, Nynke	Dz&pc	2:57.80	9801424	2:58.83
	50m: 43.75 200m: 2:58.83				
10.	BOER de, Roelie	Wetterwille	3:07.89	9600508	3:00.56
	50m: 41.78 200m: 3:00.56				
11.	VEDDER, Leandra	HZ&PC Heerenveen	2:43.92	9600866	3:02.35
	50m: 38.83 200m: 3:02.35				
12.	KOOPMANS, Anke	Neptunia '24	3:10.72	9702702	3:03.64
	50m: 41.47 200m: 3:03.64				
13.	BRUG v/d, Marlies	Dz&pc	3:22.10	9801428	3:15.03
	50m: 41.46 200m: 3:15.03				
14.	DEKKER, Ageeth	ZPC Stadskanaal	3:11.45	9802180	3:15.09
	50m: 46.71 200m: 3:15.09				
15.	DOLDER van, Annette	de Granaet	NT	9501880	3:16.86
	50m: 41.74 200m: 3:16.86				
16.	NAUTA, Caroline	de vikings	4:05.69	9803148	3:50.80
	50m: 55.83 200m: 3:50.80				
DIS	SIESWERDA, Gwen	F.Z.C.'54	3:38.49	9802342	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
AFGEM	ROZEMA, Lisa	F.Z.C.'54	2:56.52	9600860	
AFGEM	ROZEMA, Joëlle	Dz&pc	2:56.82	9601124	
AFGEM	VISSER, Ita	SG. Bolsward-Workum	3:10.34	9601444	

Programmanr. 3
7-11-2009 - 17:30

Heren, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	WESTERDIJK, Robert	Neptunia '24	1:19.97	9402139	1:18.04
2.	EEMS van der, Dirk	Wetterwille	1:22.01	9501565	1:22.54
3.	VELDE v/d, Oebele	Dz&pc	1:25.51	9502731	1:25.72
4.	POSTMA, Wiebe Auke	Wetterwille	1:46.26	9702657	1:32.67
5.	TWIJNSTRRA, Hielke	de vikings	1:35.64	9505291	1:34.20
6.	WESTERS, Harry	de vikings	1:37.57	9504869	1:34.76
7.	LAMPERS, Jorn	Wetterwille	1:40.73	9700801	1:36.14
8.	JANSEN, Matthijs	Wetterwille	1:41.22	9602379	1:36.53
9.	EEMS van der, Koen	Wetterwille	1:32.06	9700807	1:36.73
DIS	BEKE ter, Chris	SG. Bolsward-Workum	1:20.75	9300895	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	GROOS, Jelmer	Dz&pc	1:37.03	9602945	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	ROZEMA, Kevin	Dz&pc	1:46.87	9701451	1:43.36
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>				
AFGEM	WOLDE, Luc van der	ZPC Stadskanaal	1:12.13	9500281	

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 4
7-11-2009 - 17:35

Dames, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	PIJL van der, Nikki	ZPC Stadskanaal	1:23.67	9403954	1:25.30
2.	MENGER, Amarins	Dz&pc	1:30.10	9406716	1:27.97
3.	BOSCH, Amber	F.Z.C.'54	1:33.94	9703368	1:30.16
4.	SLUIS van, Martine	de vikings	1:27.76	9702888	1:30.86
5.	VISSER, Esther	de vikings	1:40.83	9700544	1:33.28
6.	BEKE ter, Jennifer	SG. Bolsward-Workum	1:33.59	9500284	1:34.38
7.	POSTMA, Joyce	SG. Bolsward-Workum	1:37.50	9402098	1:35.92
8.	VLOTTE, Anne	de vikings	1:38.86	9702120	1:37.08
9.	BAARDA, Rosanne	Neptunia '24	1:42.00	9603026	1:37.21
10.	NICOLAI, Tineke	de Granaet	1:37.09	9603032	1:37.52
11.	HALMA, Annemiek	de vikings	1:37.03	9702884	1:37.56
12.	REGNERUS, Anna	Wetterwille	1:39.15	9701656	1:38.07
13.	MEIJER, Nijnke	Neptunia '24	NT	9701522	1:39.89
14.	NOORD, Linda	Dz&pc	1:43.16	9800454	1:43.20
15.	ZWART de, Sigrid	SG. Bolsward-Workum	1:47.36	9503752	1:44.69
16.	KLEEFSTRA, Myran	Wetterwille	1:54.37	9701658	1:49.16
AFGEM	JONG de, Evabeth	de vikings	1:47.34	9506240	
AFGEM	TOERING, Diana	de vikings	1:39.80	9406472	

Programmanr. 5
7-11-2009 - 17:40

Heren, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	KAMPS, Remco	Dz&pc	4:34.64	9001465	4:33.77
	100m: 1:03.80 200m: 2:13.61 400m: 4:33.77				
2.	HALMA, Rick	de vikings	NT	9505121	5:01.10
	100m: 1:09.24 200m: 2:26.45 400m: 5:01.10				
3.	BARTELD, Harry	Neptunia '24	NT	9200047	5:03.78
	100m: 1:09.21 200m: 2:27.53 400m: 5:03.78				
4.	ROZEMA, Hendrik	Neptunia '24	NT	9600281	5:20.97
	100m: 1:17.58 200m: 2:40.30 400m: 5:20.97				
AFGEM	BLAUW, Niels	ZPC Stadskanaal	4:32.26	9004689	

Programmanr. 6
7-11-2009 - 17:45

Dames, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	AVEZAATH van, Lisanne	ZPC Stadskanaal	4:57.79	9701304	4:44.14
	100m: 1:07.07 200m: 2:19.99 400m: 4:44.14				
2.	CNOSSEN, Jolanda	Neptunia '24	4:58.29	8600712	4:58.92
	100m: 1:10.54 200m: 2:25.70 400m: 4:58.92				
3.	VOS de, Rixt	Neptunia '24	NT	92-07630	5:30.11
	100m: 1:16.94 200m: 2:42.43 400m: 5:30.11				

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 7
7-11-2009 - 17:55

Heren, 200m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	HAGTING, Erik	Dz&pc	2:08.92	9100829	2:09.57
	100m: 1:05.07 200m: 2:09.57				
2.	LEMSTRA, Harm	de vikings	2:35.84	9305009	2:34.86
	100m: 1:15.82 200m: 2:34.86				
3.	SYTSMA, Cor	SG. Bolsward-Workum	2:47.21	9503385	2:49.78
	100m: 1:22.99 200m: 2:49.78				
4.	ROOS de, Patrick	Zpd	3:15.45	9702671	3:17.27
	100m: 1:34.64 200m: 3:17.27				

Programmanr. 8
7-11-2009 - 17:55

Dames, 200m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	KUIPER, Manon	HZ&PC Heerenveen	2:27.33	9400302	2:28.83
	100m: 1:11.62 200m: 2:28.83				
2.	GORTER, Myrna	Neptunia '24	2:50.64	9503158	2:47.13
	100m: 1:21.34 200m: 2:47.13				
3.	WEYSENFELD, Merel	de vikings	2:52.23	9404110	2:50.32
	100m: 1:23.68 200m: 2:50.32				
4.	POST, Janna	Neptunia '24	2:57.29	9602061	2:51.34
	100m: 1:26.33 200m: 2:51.34				
5.	FOLKERTSMA, Tine	SG. Bolsward-Workum	NT	9405274	3:02.65
	100m: 1:27.34 200m: 3:02.65				
6.	VISSER, Heleen	Neptunia '24	3:23.75	9703414	3:11.76
	100m: 1:33.92 200m: 3:11.76				
7.	STAVORINUS, Kira Savannah	Zpd	3:23.31	9704122	3:14.40
	100m: 1:35.12 200m: 3:14.40				

Programmanr. 9
7-11-2009 - 18:05

Heren, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ROZEMA, Mark	Dz&pc	1:13.10	9202785	1:11.89
2.	WERKMAN, Peter	Dz&pc	1:19.90	8703739	1:13.48
3.	KOOPMANS, Minne	Neptunia '24	1:22.50	9603557	1:15.08
4.	HEIDE van der, Marcel	de vikings	1:26.04	9701503	1:26.74
5.	WEILAND, Bart	Wetterwille	1:35.51	9700777	1:32.21
6.	KORPORAAL, Jacko	Zpd	1:45.74	9802247	1:49.07

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 10
7-11-2009 - 18:25

Dames, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	STRUIK van der, Monique	ZPC Stadskanaal	1:11.02	9502502	1:07.43
2.	HUISMAN, Sanne	Dz&pc	1:08.05	9301998	1:11.92
3.	PIJL van der, Nikki	ZPC Stadskanaal	1:21.50	9403954	1:16.81
4.	BARON, Rixt-Nynke	F.Z.C.'54	1:17.04	9601896	1:20.70
5.	A van der, Laura	ZPC Stadskanaal	1:22.60	9700080	1:21.58
6.	VISSER, Esther	de vikings	1:22.08	9700544	1:21.97
7.	YTSMA, Nynke	Wetterwille	1:29.86	9701654	1:25.09
8.	BOSCH, Amber	F.Z.C.'54	1:30.06	9703368	1:37.86

Programmanr. 11
7-11-2009 - 18:25

Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	FREDRIK, Ramon	Wetterwille	2:47.59	9403933	2:41.42
	100m: 1:16.86 200m: 2:41.42				
2.	BEKE ter, Chris	SG. Bolsward-Workum	2:57.57	9300895	2:55.72
	100m: 1:24.93 200m: 2:55.72				
3.	EEMS van der, Dirk	Wetterwille	3:01.86	9501565	3:01.99
	100m: 1:27.67 200m: 3:01.99				
4.	LAMPERS, Jorn	Wetterwille	3:40.20	9700801	3:43.29
	100m: 1:42.10 200m: 3:43.29				
5.	WEERD v/d, Jille	Dz&pc	3:45.70	9702727	3:55.88
	100m: 1:52.43 200m: 3:55.88				

Programmanr. 12
7-11-2009 - 18:30

Dames, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	DOTINGA, Irene	Neptunia '24	3:06.26	9603516	3:08.50
	100m: 1:32.46 200m: 3:08.50				
2.	SLUIS van, Martine	de vikings	3:09.93	9702888	3:22.96
	100m: 1:37.47 200m: 3:22.96				
3.	VEDDER, Leandra	HZ&PC Heerenveen	3:03.03	9600866	3:30.16
	100m: 1:38.32 200m: 3:30.16				
4.	KOOPMANS, Anke	Neptunia '24	3:34.12	9702702	3:31.57
	100m: 1:43.69 200m: 3:31.57				
5.	NOORD, Linda	Dz&pc	3:39.54	9800454	3:43.06
	100m: 1:49.02 200m: 3:43.06				
6.	ZWART de, Sigrid	SG. Bolsward-Workum	NT	9503752	3:48.80
	100m: 1:47.80 200m: 3:48.80				
AFGEM	VISSER, Ita	SG. Bolsward-Workum	NT	9601444	

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 13 Heren, 200m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
7-11-2009 - 18:40 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
AFGEM WOLDE, Luc van der	ZPC Stadskanaal 2:22.19 9500281	

Programmanr. 14 Dames, 200m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
7-11-2009 - 18:45 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. STOETMAN, Adája	ZPC Stadskanaal 2:31.46 9600348	2:27.80
100m: 1:08.54 200m: 2:27.80		

Programmanr. 15 Heren, 100m rugslag alg. leeftijdsgroep
7-11-2009 - 18:50 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. HAGTING, Erik	Dz&pc 59.24 9100829	1:00.20
2. NIEUWHOF, Arno	F.Z.C.'54 1:03.72 9302375	1:06.10
3. KRIPS, Marco	Neptunia '24 1:09.35 9203835	1:07.13
4. KAMPS, Remco	Dz&pc 1:07.08 9001465	1:08.38
5. POST, Ruben	Neptunia '24 1:10.36 9106623	1:11.50 FJ 1 A
6. VAARTJES, Bas	Neptunia '24 1:10.90 9102327	1:11.50 FJ 2 B
7. WESTERDIJK, Robert	Neptunia '24 1:15.54 9402139	1:13.79
8. GROOS, Pieter	Dz&pc 1:13.19 9304907	1:14.51
9. HEIDE van der, Marcel	de vikings 1:17.68 9701503	1:18.95
10. ROZEMA, Hendrik	Neptunia '24 1:19.74 9600281	1:21.42 FJ 1 A
11. LIGTENBERG van, Mirko	Wetterwille 1:22.39 9800735	1:21.42 FJ 2 B
12. LIGTENBERG van, Lennart	Wetterwille 1:26.06 9501951	1:23.53
13. EEMS van der, Koen	Wetterwille 1:27.89 9700807	1:26.39
14. PIJL van der, Joost	ZPC Stadskanaal 1:29.27 9700171	1:26.60
15. WIGGERS, Derk	Wetterwille 1:26.05 9700425	1:28.67
16. TWIJNSTRÁ, Hielke	de vikings 1:29.65 9505291	1:29.41
17. WEILAND, Bart	Wetterwille 1:29.06 9700777	1:30.05
18. WESTERS, Harry	de vikings 1:34.19 9504869	1:30.58
DIS GROOS, Jelmer	Dz&pc 1:16.50 9602945	

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

Programmanr. 16 Dames, 100m rugslag alg. leeftijdsgroep
7-11-2009 - 18:55 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. SIJTSEMA, Myrthe	HZ&PC Heerenveen 1:08.61 9502706	1:09.28
2. KUIPER, Manon	HZ&PC Heerenveen 1:08.20 9400302	1:09.86
3. CNOSSEN, Jolanda	Neptunia '24 1:08.57 8600712	1:11.07
4. DUURSMA, Paula	Dz&pc 1:13.17 9300982	1:15.32
5. GORTER, Myrna	Neptunia '24 1:20.59 9503158	1:17.71
6. MEERMAN, Josephine	Dz&pc 1:13.26 9304258	1:18.56
7. KLOKMAN, Nynke	Dz&pc 1:19.33 9801424	1:18.60
8. GROOS, Femke	Dz&pc 1:15.66 9404492	1:19.10
9. BANDSTRA, Andrea	Neptunia '24 1:22.46 9501520	1:23.65

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 16, Dames, 100m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
10.	BOER de, Roelie	Wetterwille	1:25.05	9600508	1:23.89
11.	DAMSKI, Claudia	Dz&pc	1:21.11	9402346	1:24.07
12.	FOLKERTSMA, Tine	SG. Bolsward-Workum	1:25.46	9405274	1:24.87
13.	BEKE ter, Jennifer	SG. Bolsward-Workum	1:22.56	9500284	1:26.45
14.	HALMA, Annemiek	de vikings	1:30.09	9702884	1:27.54
15.	SIESWERDA, Gwen	F.Z.C.'54	1:28.02	9802342	1:28.35
16.	NICOLAI, Tineke	de Granaet	1:25.94	9603032	1:28.42
17.	BAARDA, Rosanne	Neptunia '24	1:29.91	9603026	1:29.45
18.	DOLDER van, Annette	de Granaet	1:26.01	9501880	1:30.26
19.	MEIJER, Nijnke	Neptunia '24	NT	9701522	1:34.20
20.	VLOTTESS, Anne	de vikings	1:37.54	9702120	1:35.38
21.	NAUTA, Caroline	de vikings	1:41.06	9803148	1:39.95
DIS	BRUG v/d, Marlies	Dz&pc	1:32.02	9801428	1:31.48
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
DIS	KLEEFSTRA, Myran	Wetterwille	1:52.12	9701658	1:38.97
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
AFGEM	TOERING, Diana	de vikings	1:31.23	9406472	
AFGEM	ROZEMA, Lisa	F.Z.C.'54	1:15.42	9600860	
AFGEM	JONG de, Evabeth	de vikings	1:36.46	9506240	

Programmanr. 17
7-11-2009 - 19:05

Heren, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ROZEMA, Mark	Dz&pc	2:16.90	9202785	2:16.47
	100m: 1:07.34 200m: 2:16.47				
2.	LEMSTRA, Harm	de vikings	2:22.00	9305009	2:16.75
	100m: 1:07.92 200m: 2:16.75				
3.	VELDE v/d, Oebele	Dz&pc	2:25.30	9502731	2:20.88
	100m: 1:06.80 200m: 2:20.88				
4.	BLAUW, Marc	ZPC Stadskanaal	2:23.06	9600017	2:21.48
	100m: 1:07.61 200m: 2:21.48				
5.	HALMA, Rick	de vikings	2:19.59	9505121	2:21.50
	100m: 1:06.71 200m: 2:21.50				
6.	WERKMAN, Peter	Dz&pc	2:22.20	8703739	2:21.72
	100m: 1:07.74 200m: 2:21.72				
7.	BARTELDS, Harry	Neptunia '24	2:23.90	9200047	2:22.89
	100m: 1:07.77 200m: 2:22.89				
8.	SYTSMA, Cor	SG. Bolsward-Workum	2:27.57	9503385	2:28.93
	100m: 1:08.30 200m: 2:28.93				
9.	KOOPMANS, Minne	Neptunia '24	2:30.67	9603557	2:30.33
	100m: 1:12.06 200m: 2:30.33				
10.	JANSEN, Matthijs	Wetterwille	2:42.99	9602379	2:44.57
	100m: 1:17.96 200m: 2:44.57				
11.	VISSER, Vincent	SG. Bolsward-Workum	2:44.65	9700395	2:46.73
	100m: 1:22.54 200m: 2:46.73				
12.	ROZEMA, Kevin	Dz&pc	2:52.08	9701451	2:49.13
	100m: 1:24.00 200m: 2:49.13				
13.	KORPORAAL, Jacko	Zpd	NT	9802247	2:49.67
	100m: 1:25.02 200m: 2:49.67				

limietwedstrijd
Sneek, 7.11.2009

Programmanr. 17, Heren, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
14.	POSTMA, Wiebe Auke	Wetterwille	2:57.24	9702657	2:50.34
	100m: 1:23.24 200m: 2:50.34				
AFGEM	BLAUW, Niels	ZPC Stadskanaal	2:05.60	9004689	

Programmanr. 18
7-11-2009 - 19:15

Dames, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	AVEZAATH van, Lianne	ZPC Stadskanaal	2:18.56	9701304	2:13.74
	100m: 1:04.04 200m: 2:13.74				
2.	VEDDER, Desiree	HZ&PC Heerenveen	2:25.51	9600864	2:23.60
	100m: 1:09.15 200m: 2:23.60				
3.	BARON, Rixt-Nynke	F.Z.C.'54	2:34.80	9601896	2:31.57
	100m: 1:12.61 200m: 2:31.57				
4.	POST, Janna	Neptunia '24	2:35.77	9602061	2:33.78
	100m: 1:15.90 200m: 2:33.78				
5.	A van der, Laura	ZPC Stadskanaal	2:37.07	9700080	2:37.16
	100m: 1:17.10 200m: 2:37.16				
6.	MENGER, Amarins	Dz&pc	2:42.75	9406716	2:37.33
	100m: 1:16.43 200m: 2:37.33				
7.	VOS de, Rixt	Neptunia '24	2:36.08	92-07630	2:38.07
	100m: 1:16.23 200m: 2:38.07				
8.	POSTMA, Joyce	SG. Bolsward-Workum	2:41.09	9402098	2:41.90
	100m: 1:17.89 200m: 2:41.90				
9.	REGNERUS, Anna	Wetterwille	2:43.28	9701656	2:43.75
	100m: 1:19.61 200m: 2:43.75				
10.	YTSMA, Nynke	Wetterwille	2:53.42	9701654	2:49.74
	100m: 1:22.33 200m: 2:49.74				
11.	DEKKER, Ageeth	ZPC Stadskanaal	2:56.74	9802180	2:59.31
	100m: 1:27.89 200m: 2:59.31				
12.	VISSER, Heleen	Neptunia '24	2:58.50	9703414	2:59.55
	100m: 1:27.52 200m: 2:59.55				
DIS	WEYSENFELD, Merel	de vikings	2:41.19	9404110	
	<i>AB - Veroorzaakte valse start (uitgesloten voor prog.nr.).</i>				
AFGEM	ROZEMA, Joëlle	Dz&pc	2:29.82	9601124	