

competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 1  
16.01.2010

Dames, 4 x 200m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
1.	Dedemsvaart-AC 1 Janine Kosse 87 Inge Menzo 88	Dedemsvaart-AC 2:14.72 Stéphanie Bergsma Kim Heerdink	9:09.46 <b>9:13.15</b>
2.	HZ&PC Heerenveen 1 Chantal Nap 89 Nanda de Vries 92	HZ&PC Heerenveen 2:17.11 Manon Kuiper Danielle de Boer	9:12.80 <b>9:17.22</b>
3.	Deltasteur 1 Iris Riezebos 94 Annet van Stratum 90	Deltasteur 2:20.10 Maaïke Fikkert Naomi Hofsink	9:12.09 <b>9:19.52</b>

Programmanr. 2  
16.01.2010

Meisjes, 100m schoolslag

Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1  
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
1.	Kirsten Bies	Dedemsvaart-AC 1:30.72	9800516 <b>1:30.19</b>
2.	Maaïke Doornwaard	Deltasteur 1:36.67	9800264 <b>1:32.54</b>
3.	Julia Vrooland	Deltasteur 1:34.02	9801478 <b>1:37.60</b>
4.	Mirjam de Raad	Deltasteur 1:41.23	9800794 <b>1:39.63</b>
5.	Melissa Portijk	HZ&PC Heerenveen 1:47.28	9803442 <b>1:49.95</b>
6.	Annelies Brinkman	Dedemsvaart-AC 1:54.64	9801772 <b>1:51.65FJ 1</b>
7.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen 1:53.49	9900926 <b>1:51.65FJ 2</b>
8.	Lotte Rougoor	Dedemsvaart-AC 1:55.02	0000774 <b>1:53.72</b>
9.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen 1:53.49	9901084 <b>1:54.07</b>
10.	Rosan Hans	Dedemsvaart-AC 1:54.87	9803200 <b>1:54.27</b>
11.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen 2:01.31	9900732 <b>1:54.59</b>
12.	Judith Voortman	Dedemsvaart-AC NT	9803656 <b>1:59.70</b>

Programmanr. 3  
16.01.2010

Jongens, 50m rugslag

Jongens Minioren 4,5,6  
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen 39.86	9801235 <b>38.40</b>
2.	Bjarne Daenen	Deltasteur 44.60	9800675 <b>41.26</b>
3.	Leroy Albers	Deltasteur 43.13	9800515 <b>41.86</b>
4.	Han Hollander	Deltasteur 44.51	9800679 <b>41.95</b>
5.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen 43.87	9802549 <b>41.99</b>
6.	Jeroen Boessenkool	Dedemsvaart-AC 45.57	9800295 <b>43.09</b>
7.	Rodger van de Velde	Dedemsvaart-AC 44.26	9804155 <b>43.83FJ 1</b>
8.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen 43.44	9900695 <b>43.83FJ 2</b>
9.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen 46.51	9900463 <b>44.28</b>
10.	Roy van der Weide	Dedemsvaart-AC 46.67	9801295 <b>47.51</b>
11.	Dominique van Tolij	Dedemsvaart-AC 47.02	9901719 <b>47.97</b>

competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 4 Meisjes, 100m rugslag Meisjes Junioren 3 en later  
16.01.2010 Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Maaïke van Veen	Dedemsvaart-AC	1:10.84	9700292	<b>1:09.01</b>
2.	Joyce Mennink	Dedemsvaart-AC	1:19.18	9601180	<b>1:12.36</b>
3.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:16.98	9600864	<b>1:17.52</b>
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9600866	<b>1:18.00</b>
5.	Amber IJzebrink	Dedemsvaart-AC	1:19.84	9602258	<b>1:18.57</b>
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9700202	<b>1:18.73</b>
7.	Ayla Berg	Dedemsvaart-AC	1:19.73	9703480	<b>1:18.86</b>
8.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:21.84	9600950	<b>1:20.68</b>
9.	Marije Dankelman	Dedemsvaart-AC	1:28.07	9701502	<b>1:26.09</b>
10.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:26.86	9601088	<b>1:27.36</b>
11.	Rosanne Schrijer	Deltasteur	1:29.46	9702306	<b>1:28.23</b>
12.	Sanne Stam	Deltasteur	1:26.54	9700096	<b>1:28.42</b>
13.	Marleen Welten	Deltasteur	1:35.92	9701526	<b>1:28.90</b>

Programmanr. 5 Jongens, 200m schoolslag Jongens Junioren 2 en later  
16.01.2010 Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Justin Doldersum	Deltasteur	3:11.95	9700493	<b>3:04.08</b>
2.	Max de Ceuninck van Capelle	Deltasteur	3:14.23	9701203	<b>3:09.73</b>
3.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	3:13.76	9600759	<b>3:11.02</b>
4.	Jari Hofsink	Deltasteur	3:25.95	9700535	<b>3:15.76</b>
5.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:40.99	9700113	<b>3:34.75</b>
6.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:40.99	9701323	<b>3:41.76</b>
7.	Sepp Kalter	Dedemsvaart-AC	4:02.51	9704327	<b>3:57.76</b>
DIS	Thomas Vrooland	Deltasteur	3:21.12	9600337	<b>3:08.10</b>
	<i>SR - Meer dan één dolfijnbeenslag na start en/of keerpunt.</i>				
DIS	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:30.99	9700645	<b>3:45.96</b>
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>				
AFGEM	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:40.99	9702251	

Programmanr. 7 Dames, 50m vlinderslag Dames Senioren Open  
16.01.2010 Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	29.26	8903004	<b>29.93</b>
2.	Inge Menzo	Dedemsvaart-AC	32.64	8802994	<b>32.48</b>
3.	Maaïke Fikkert	Deltasteur	34.44	9100942	<b>33.66</b>
4.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	33.52	8600850	<b>34.56</b>
5.	Kim Heerdink	Dedemsvaart-AC	34.66	9001386	<b>35.20</b>
6.	Ellen Fikkert	Deltasteur	36.77	9200550	<b>35.26</b>
7.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	35.40	8904130	<b>36.20</b>
8.	Sigrit Aarten	Deltasteur	38.95	9302868	<b>37.93</b>
9.	Joanne van den Berg	Deltasteur	40.86	9200104	<b>38.01</b>
10.	Saskia Knol	Dedemsvaart-AC	41.45	7900468	<b>38.95</b>



competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 12  
16.01.2010

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren 2 en later  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:36.67	9204328	<b>2:37.51</b>
2.	Stéphanie Bergsma	Dedemsvaart-AC	2:41.18	9203374	<b>2:42.28</b>
3.	Danique Lokhorst	Deltasteur	2:38.40	9402564	<b>2:44.07</b>
4.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	2:43.97	9204486	<b>2:45.11</b>
5.	Kim de Bruijn	Dedemsvaart-AC	2:47.48	9203424	<b>2:50.10</b>
6.	Nienke Fuite	Deltasteur	2:59.30	9501352	<b>2:59.50</b>
7.	Annieke Kanis	Deltasteur	3:07.71	9200896	<b>3:13.71</b>
AFGEM	Maaike Boschman	Dedemsvaart-AC	2:48.32	9200238	

Programmanr. 14  
16.01.2010

Jongens, 100m vlinderslag

Jongens Jeugd 2 en later  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	1:03.10	9302971	<b>59.32</b>
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:04.75	9200245	<b>1:05.49</b>
3.	Peter de Boer	Dedemsvaart-AC	1:17.60	9206199	<b>1:11.69</b>
4.	Mike Kroneman	Dedemsvaart-AC	1:18.73	9405063	<b>1:14.98</b>
5.	Bart Kors	Deltasteur	1:18.53	9700865	<b>1:16.76</b>
6.	Sven Doldersum	Dedemsvaart-AC	1:19.45	9500457	<b>1:20.17</b>
7.	Ingmar Kloek	Dedemsvaart-AC	1:36.20	9305409	<b>1:22.09</b>
8.	Mike Bennink	Deltasteur	1:25.86	9400861	<b>1:25.40</b>
9.	Jos Smit	Dedemsvaart-AC	1:42.45	9502693	<b>1:36.89</b>
AFGEM	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	59.94	9201965	

Programmanr. 15  
16.01.2010

Dames, 200m rugslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Janine Kosse	Dedemsvaart-AC	2:31.65	8702326	<b>2:29.64</b>
2.	Inge Menzo	Dedemsvaart-AC	2:28.23	8802994	<b>2:32.21</b>
3.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:19.22	8903004	<b>2:35.93</b>
4.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	2:27.33	9400302	<b>2:36.42</b>
5.	Annet van Stratum	Deltasteur	2:40.45	9003640	<b>2:39.46</b>
6.	Maaike Fikkert	Deltasteur	2:39.36	9100942	<b>2:44.10</b>
7.	Sigrit Aarten	Deltasteur	2:46.53	9302868	<b>2:45.67</b>
8.	Joanne van den Berg	Deltasteur	2:59.30	9200104	<b>2:51.29</b>
9.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	2:51.58	8904130	<b>3:00.63</b>

Programmanr. 16  
16.01.2010

Heren, 100m vrije slag

Heren Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	50.12	8902201	<b>52.74</b>
2.	Gert van 't Oever	Deltasteur	53.53	8702403	<b>54.41</b>
3.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	53.37	7800471	<b>55.32</b>
4.	Sander Zoer	Dedemsvaart-AC	54.08	8302447	<b>55.50</b>
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.56	9001961	<b>55.58</b>
6.	Stephan Lokhorst	Deltasteur	54.70	9101469	<b>55.83</b>
7.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	56.08	9106571	<b>56.80</b>

competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 16, Heren, 100m vrije slag, Heren Senioren Open

Rang			In.tijd		Tijd
8.	Arjan Dolstra	Dedemsvaart-AC	57.67	7800255	<b>56.98</b>
9.	Henri Kragt	Deltasteur	56.13	8701865	<b>57.03</b>
10.	Jesper Kloek	Dedemsvaart-AC	56.45	9001585	<b>57.66</b>
11.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	55.12	8902291	<b>57.71</b>
12.	Arjan Prins	Dedemsvaart-AC	57.48	8201383	<b>58.20</b>
13.	Rik Linssen	Deltasteur	58.80	8401435	<b>58.34</b>
14.	Jasper Pouls	Dedemsvaart-AC	57.22	8502065	<b>58.77</b>
15.	Jordy Kerssies	Dedemsvaart-AC	58.16	9105977	<b>58.81</b>
16.	Thijs Fikkert	Deltasteur	55.76	8801021	<b>58.93</b>
17.	Bram Romkes	Dedemsvaart-AC	58.72	8602595	<b>59.19</b> FJ 1
18.	Arjan Kanis	Deltasteur	58.08	8901563	<b>59.19</b> FJ 2
19.	Jarno Liefers	Deltasteur	58.36	8601909	<b>1:00.13</b>
20.	Erik Verholt	HZ&PC Heerenveen	56.89	8803543	<b>1:00.48</b>
21.	Rene Beetsma	HZ&PC Heerenveen	1:00.83	6900069	<b>1:01.33</b>
NG.ZA	Erik Oord	HZ&PC Heerenveen	1:05.00	9103983	
AFGEM	Marein Boonstra	HZ&PC Heerenveen	54.50	8805367	

Programmanr. 17  
16.01.2010

Meisjes, 50m rugslag

Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Maaike Doornwaard	Deltasteur	39.65	9800264	<b>38.48</b>
2.	Mirjam de Raad	Deltasteur	42.27	9800794	<b>38.54</b>
3.	Kirsten Bies	Dedemsvaart-AC	39.66	9800516	<b>40.23</b>
4.	Julia Vrooland	Deltasteur	50.80	9801478	<b>41.58</b>
5.	Annelies Brinkman	Dedemsvaart-AC	42.70	9801772	<b>43.02</b>
6.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	43.58	9901084	<b>43.70</b>
7.	Judith Voortman	Dedemsvaart-AC	43.98	9803656	<b>45.02</b>
8.	Lotte Rougoor	Dedemsvaart-AC	44.32	0000774	<b>45.44</b>
9.	Rosan Hans	Dedemsvaart-AC	50.09	9803200	<b>45.95</b>
10.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	50.11	9900732	<b>46.13</b>
11.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	48.10	9900926	<b>46.89</b>
12.	Melissa Portijk	HZ&PC Heerenveen	49.65	9803442	<b>47.36</b>

Programmanr. 18  
16.01.2010

Jongens, 100m schoolslag

Jongens Minioren 4,5,6  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:32.01	9802549	<b>1:30.02</b>
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:35.94	9801235	<b>1:33.62</b>
3.	Bjarne Daenen	Deltasteur	1:41.54	9800675	<b>1:39.29</b> FJ 1
4.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:40.47	9900463	<b>1:39.29</b> FJ 2
5.	Leroy Albers	Deltasteur	1:44.58	9800515	<b>1:45.45</b>
6.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:49.42	9900695	<b>1:45.76</b>
7.	Dominique van Tolij	Dedemsvaart-AC	1:45.73	9901719	<b>1:49.20</b> FJ 1
8.	Jeroen Boessenkool	Dedemsvaart-AC	1:53.95	9800295	<b>1:49.20</b> FJ 2
9.	Rodger van de Velde	Dedemsvaart-AC	NT	9804155	<b>1:52.29</b>
10.	Han Hollander	Deltasteur	1:58.83	9800679	<b>1:56.06</b>
DIS	Roy van der Weide	Dedemsvaart-AC	1:57.23	9801295	<b>1:58.16</b>

*SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.*



competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 23  
16.01.2010

Heren, 50m vlinderslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	24.73	8902201	<b>26.32</b>
2.	Stephan Lokhorst	Deltasteur	27.02	9101469	<b>26.61</b>
3.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25.91	7800471	<b>26.95</b>
4.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	27.35	9106571	<b>27.67</b>
5.	Sander Zoer	Dedemsvaart-AC	27.84	8302447	<b>27.80</b>
6.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	27.92	8902291	<b>28.19</b>
7.	Gert van 't Oever	Deltasteur	28.17	8702403	<b>28.32</b>
8.	Jordy Kerssies	Dedemsvaart-AC	28.20	9105977	<b>28.39</b>
9.	Arjan Prins	Dedemsvaart-AC	28.20	8201383	<b>28.74</b> FJ 1
10.	Jasper Pouls	Dedemsvaart-AC	28.36	8502065	<b>28.74</b> FJ 2
11.	Arjan Kanis	Deltasteur	28.02	8901563	<b>28.80</b>
12.	Bram Romkes	Dedemsvaart-AC	28.16	8602595	<b>28.86</b>
13.	Kelvin Bergsma	Dedemsvaart-AC	28.51	8602133	<b>29.51</b>
14.	Henri Kragt	Deltasteur	29.44	8701865	<b>29.67</b> FJ 1
15.	Jesper Kloek	Dedemsvaart-AC	29.57	9001585	<b>29.67</b> FJ 2
16.	Thijs Fikkert	Deltasteur	28.72	8801021	<b>29.92</b>
17.	Jarno Liefers	Deltasteur	29.23	8601909	<b>30.01</b>
18.	Rik Linssen	Deltasteur	28.86	8401435	<b>30.64</b>
19.	Rene Beetsma	HZ&PC Heerenveen	29.48	6900069	<b>30.89</b>
AFGEM	Marein Boonstra	HZ&PC Heerenveen	27.18	8805367	

Programmanr. 24  
16.01.2010

Meisjes, 400m wisselslag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Iris Riezebos	Deltasteur	5:32.86	9400114	<b>5:32.76</b>
2.	Laura Boessenkool	Dedemsvaart-AC	6:22.38	9402604	<b>5:48.42</b>
3.	Naomi Hofsink	Deltasteur	NT	9402508	<b>5:55.39</b>
4.	Susan Voortman	Dedemsvaart-AC	6:15.56	9404066	<b>5:58.42</b>
5.	Beau de Bruijn	Dedemsvaart-AC	6:08.46	9400608	<b>6:00.08</b>
6.	Lynde Hans	Dedemsvaart-AC	5:52.54	9402606	<b>6:06.20</b>
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	6:15.66	9501920	<b>6:10.05</b>
8.	Saskia Zwiers	Dedemsvaart-AC	6:32.26	9404064	<b>6:19.54</b>
DIS	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	6:22.14	9500556	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen. (geen tijden noteren)</i>				
DIS	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	5:45.99	9502706	<b>5:49.70</b>
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>				
NG	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	5:41.84	9404736	

Programmanr. 26  
16.01.2010

Jongens, 100m vrije slag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	56.46	9400195	<b>57.60</b>
2.	Mitchel Doldersum	Deltasteur	57.76	9501167	<b>57.63</b>
3.	Floris Polman	Dedemsvaart-AC	58.12	9500093	<b>59.02</b>
4.	Pim Teunis	Dedemsvaart-AC	1:02.72	9504457	<b>1:02.32</b>
5.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:02.95	9501527	<b>1:02.98</b>
6.	Joey Nijboer	Dedemsvaart-AC	1:03.97	9504659	<b>1:04.10</b>
7.	Raoul Bergsma	Dedemsvaart-AC	1:04.26	9400603	<b>1:04.13</b>

competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 26, Jongens, 100m vrije slag, Jongens Junioren 4 en later

Rang			In.tijd		Tijd
8.	Dinand Schutte	Deltasteur	1:04.04	9600335	<b>1:04.92</b>
9.	Gert Norg	Deltasteur	1:02.92	9401735	<b>1:05.20</b>
10.	Sven Doldersum	Dedemsvaart-AC	1:07.29	9500457	<b>1:05.93</b>
11.	Mike Kroneman	Dedemsvaart-AC	1:05.86	9405063	<b>1:06.02</b>
12.	Arjan Francken	Dedemsvaart-AC	1:08.39	9402503	<b>1:08.42</b>
13.	Jos Smit	Dedemsvaart-AC	1:16.48	9502693	<b>1:15.36</b>
AFGEM	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:05.57	9504389	

Programmanr. 28  
16.01.2010

Dames, 100m vlinderslag

Dames Senioren 2 en later  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Stéphanie Bergsma	Dedemsvaart-AC	1:10.54	9203374	<b>1:11.67</b>
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:11.90	9204328	<b>1:12.02</b>
3.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:17.80	9204486	<b>1:18.89</b>
4.	Danique Lokhorst	Deltasteur	1:13.74	9402564	<b>1:18.92</b>
5.	Nienke Fuite	Deltasteur	1:22.73	9501352	<b>1:24.64</b>
6.	Kim de Bruijn	Dedemsvaart-AC	1:24.40	9203424	<b>1:26.72</b>
7.	Juliët Aalderink	Dedemsvaart-AC	1:28.48	9505586	<b>1:30.39</b>
8.	Annieke Kanis	Deltasteur	1:36.64	9200896	<b>1:40.20</b>
AFGEM	Maaike Boschman	Dedemsvaart-AC	1:23.59	9200238	

Programmanr. 29  
16.01.2010

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Jeugd 2 en later  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:14.41	9302971	<b>2:13.86</b>
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:24.78	9200245	<b>2:26.60</b>
3.	Peter de Boer	Dedemsvaart-AC	2:38.58	9206199	<b>2:33.89</b>
4.	Ingmar Kloek	Dedemsvaart-AC	2:59.19	9305409	<b>2:36.02</b>
5.	Bart Kors	Deltasteur	2:47.08	9700865	<b>2:45.64</b>
6.	Mike Bennink	Deltasteur	2:47.47	9400861	<b>2:50.40</b>
AFGEM	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:18.32	9201965	

Programmanr. 30  
16.01.2010

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Janine Kosse	Dedemsvaart-AC	2:44.87	8702326	<b>2:47.48</b>
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:46.33	8600850	<b>2:53.83</b>
3.	Maaike Fikkert	Deltasteur	2:59.10	9100942	<b>3:01.89</b>
4.	Kim Heerdink	Dedemsvaart-AC	3:01.92	9001386	<b>3:06.67</b>
5.	Ellen Fikkert	Deltasteur	3:09.32	9200550	<b>3:10.82</b>
6.	Sigrit Aarten	Deltasteur	3:18.07	9302868	<b>3:18.59</b>
7.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	3:21.60	8904130	<b>3:27.32</b>



competitie A  
IJsselmuiden, 16.1.2010

Programmanr. 31 Heren, 200m rugslag Heren Senioren Open Resultaten  
16.01.2010

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.68	9001961	<b>2:16.03</b>
2.	Erik Verholt	HZ&PC Heerenveen	2:15.96	8803543	<b>2:18.32</b>
3.	Arjan Prins	Dedemsvaart-AC	2:20.68	8201383	<b>2:20.26</b>
4.	Arjan Dolstra	Dedemsvaart-AC	2:22.32	7800255	<b>2:20.92</b>
5.	Gert van 't Oever	Deltasteur	2:18.94	8702403	<b>2:21.42</b>
6.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	2:07.11	8902201	<b>2:23.76</b>
7.	Stephan Lokhorst	Deltasteur	2:26.70	9101469	<b>2:24.54</b>
8.	Erik Kusters	Dedemsvaart-AC	2:26.67	8000837	<b>2:25.25</b>
9.	Bram Romkes	Dedemsvaart-AC	2:21.82	8602595	<b>2:25.57</b>
10.	Henri Kragt	Deltasteur	2:19.32	8701865	<b>2:26.02</b>
11.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	2:21.45	8902291	<b>2:28.13</b>
12.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	2:20.07	7800471	<b>2:31.29</b>
13.	Thijs Fikkert	Deltasteur	2:26.16	8801021	<b>2:33.80</b>
14.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	2:37.06	9106571	<b>2:47.92</b>
NG.ZA	Erik Oord	HZ&PC Heerenveen	2:40.00	9103983	

Programmanr. 33 Meisjes, 4 x 50m vrije slag Meisjes Junioren 3 en later Resultaten  
16.01.2010

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Dedemsvaart-AC 1	Dedemsvaart-AC	2:05.36		<b>2:04.10</b>
	Joyce Mennink	96	29.32	Kirsten Bies	98
	Amber IJzebrink	96		Maaïke van Veen	97
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	2:11.06		<b>2:09.38</b>
	Desiree Vedder	96	31.26	Julia Zwertbroek	96
	Leandra Vedder	96		Aniek Bergsma	96
3.	Deltasteur 1	Deltasteur	2:12.43		<b>2:16.39</b>
	Rosanne Schrijer	97	35.00	Julia Vrooland	98
	Mirjam de Raad	98		Maaïke Doornwaard	98

Programmanr. 34 Jongens, 4 x 100m wisselslag Jongens Junioren 4 en later Resultaten  
16.01.2010

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Deltasteur 1	Deltasteur	4:38.29		<b>4:37.57</b>
	Mitchel Doldersum	95	1:06.64	Justin Doldersum	97
	Gert Norg	94		Max de Ceuninck van Capelle	97
2.	Dedemsvaart-AC 1	Dedemsvaart-AC	4:39.54		<b>4:41.04</b>
	Raoul Bergsma	94	1:12.95	Floris Polman	95
	Pim Teunis	95		Joey Nijboer	95
3.	Deltasteur 2	Deltasteur	5:01.87		<b>5:04.07</b>
	Dinand Schutte	96	1:16.37	Bart Kors	97
	Thomas Vrooland	96		Mike Bennink	94
4.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:49.22		<b>5:07.04</b>
	Sander Akkerman	95	1:12.29	Maxim Veldhuis	94
	Frank van der Wal	97		Janco Molen van der	96