

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 1  
19-1-2013

Dames, 4 x 200m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Orca 1 Evelien van Ruiten Marre Zandringa	Orca 96 2:13.71 97	8:26.66 Kinge Zandringa 98 Ilse Kraaijeveld 90
2.	Dz&Pc 1 Renate Hemmes Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc 96 2:07.50 94	8:41.96 Nynke Klokman 98 Monique van der Struik 95
3.	HZ&PC Heerenveen 1 Nanda de Vries Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen 92 2:13.19 97	8:58.78 Chantal Nap 89 Desiree Vedder 96
4.	Deltasteur 1 Sigrit Aarten Mirjam de Raad	Deltasteur 93 2:24.94 98	9:09.74 Iris Riezebos 94 Naomi Hofsink 94

Programmanr. 2  
19-1-2013

Meisjes, 100m schoolslag

Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
1.	Lize Janna de Vries	Orca	1:31.21	200101948	<b>1:31.84</b>	1:31.84
2.	Janneke Weiland	Orca	1:33.86	200100128	<b>1:32.15</b>	1:32.15
3.	Shanice Wortel	Orca	1:36.15	200101596	<b>1:36.08</b>	1:36.08
4.	Eva de Groot	Orca	1:42.48	200102972	<b>1:39.30</b>	1:39.30
5.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:45.43	200200438	<b>1:39.96</b>	1:39.96
6.	Sabine van der Kolk	Deltasteur	1:47.92	200102750	<b>1:40.58</b>	1:40.58
7.	Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:47.75	200200436	<b>1:42.51</b>	1:42.51
	Devra van Gelder	Orca	1:41.80	200101946	<b>1:42.51</b>	1:42.51
9.	Nienke Kroeze	Deltasteur	1:44.81	200100488	<b>1:43.19</b>	1:43.19
10.	Kirsten Mulder	Orca	1:40.88	200101594	<b>1:44.35</b>	1:44.35
11.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:49.22	200102698	<b>1:45.30</b>	1:45.30
12.	Charissa de Vries	Dz&Pc	1:45.41	200201914	<b>1:45.69</b>	1:45.69
13.	Margriet Bremer	Dz&Pc	1:47.81	200200616	<b>1:46.64</b>	1:46.64
14.	Chantal Middeldkamp	Dz&Pc	1:53.56	200101010	<b>1:46.69</b>	1:46.69
15.	Erna Smit	Dz&Pc	2:02.19	200201908	<b>1:48.25</b>	1:48.25
16.	Sanne Noord	Dz&Pc	1:50.47	200101872	<b>1:55.24</b>	1:55.24
17.	Myrthe Kingma	Dz&Pc	2:03.15	200201910	<b>2:02.39</b>	2:02.39

Programmanr. 3  
19-1-2013

Jongens, 50m rugslag

Jongens Minioren 4,5,6  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Wesley Kuiper	Orca	40.16	200100889 <b>37.73</b>
2.	Marcel Delfstra	Orca	38.56	200100037 <b>37.85</b>
3.	Kevin van Dijk	Deltasteur	38.38	200101089 <b>38.54</b>
4.	Lennard Dussel	Dz&Pc	39.10	200100911 <b>39.14</b>
5.	Mike Müller	Deltasteur	39.43	200102653 <b>39.47</b>
6.	Ruth Vahl	Deltasteur	41.99	200101087 <b>42.78</b>
7.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	43.28	200100789 <b>43.01</b>
8.	Mees Niemeijer	Dz&Pc	43.97	200201275 <b>44.76</b>
9.	Robin de Vries	Dz&Pc	46.92	200100909 <b>46.15</b>
10.	Niels Zwaanswijk	Dz&Pc	46.16	200201277 <b>47.83</b>
11.	Borek Buursma	HZ&PC Heerenveen	51.64	200200747 <b>48.40</b>
12.	Matthijs Rozema	Dz&Pc	50.96	200102561 <b>54.29</b>

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 4  
19-1-2013

Meisjes, 100m rugslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Marrit Steenberg	Dz&Pc	1:06.09	200000086	<b>1:04.95</b>		1:04.95
2.	Hinke Groos	Dz&Pc	1:15.12	199901768	<b>1:14.45</b>		1:14.45
3.	Myrthe Offenga	Orca	1:13.66	199901874	<b>1:14.98</b>		1:14.98
4.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:21.04	199903672	<b>1:16.26</b>		1:16.26
5.	Elsa Bremer	Dz&Pc	1:17.79	200001050	<b>1:17.26</b>		1:17.26
6.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:21.80	200001648	<b>1:17.97</b>		1:17.97
7.	Rosalie Baarda	Orca	1:21.47	199903460	<b>1:18.10</b>		1:18.10
8.	Esther Pot	Orca	1:19.75	199903462	<b>1:18.40</b>		1:18.40
9.	Michelle Heddem	Dz&Pc	1:20.65	200002530	<b>1:19.71</b>		1:19.71
10.	Desiree Rave	Deltasteur	1:22.03	199900610	<b>1:20.60</b>		1:20.60
11.	Myrthe Visser	Orca	1:26.88	200002340	<b>1:22.76</b>		1:22.76
12.	Janny Groos	Dz&Pc	1:24.49	200000740	<b>1:23.02</b>		1:23.02
13.	Henriëke Jonkman	Dz&Pc	1:22.85	200000840	<b>1:23.08</b>		1:23.08
14.	Kelly Bosman	Deltasteur	1:23.34	199900612	<b>1:23.92</b>		1:23.92
15.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	1:25.93	200001250	<b>1:24.05</b>		1:24.05
16.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:27.30	199900926	<b>1:24.54</b>		1:24.54
17.	Froukje Osinga	Orca	1:24.33	200003090	<b>1:24.67</b>		1:24.67
18.	Elma Leusink	Deltasteur	1:27.74	200001394	<b>1:27.02</b>		1:27.02
19.	Jola Noya	Deltasteur	1:26.95	200000880	<b>1:27.95</b>		1:27.95
20.	Maud Heldoorn	Deltasteur	1:40.41	200000564	<b>1:30.66</b>		1:30.66
AFGEM	Selina Doldersum	Deltasteur	1:27.89	200001162			
AFGEM	Amber Zwama	Dz&Pc	1:15.07	200001734			

Programmanr. 5  
19-1-2013

Jongens, 200m schoolslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1.	Jacob de Roos	Dz&Pc	2:36.05	199900553	<b>2:38.52</b>		2:38.52
2.	Luuk Veldman	Orca	2:49.88	199900981	<b>2:39.09</b>		2:39.09
3.	Jan-Arnoud Melse	Dz&Pc	2:44.24	199900785	<b>2:45.26</b>		2:45.26
4.	David Kuipers	Orca	3:04.66	200003633	<b>2:58.26</b>		2:58.26
5.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:11.68	199900463	<b>2:58.73</b>		2:58.73
6.	Jelle Betten	Dz&Pc	2:57.61	200001535	<b>2:59.91</b>		2:59.91
7.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:08.22	199900177	<b>3:00.61</b>		3:00.61
8.	Remco Witteveen	Orca	3:14.74	199902535	<b>3:08.19</b>		3:08.19
9.	Hugo Jan Bosscher	Orca	3:15.90	200000185	<b>3:12.81</b>		3:12.81
10.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	3:16.81	199900695	<b>3:15.98</b>		3:15.98
11.	Freek-Jan Melse	Dz&Pc	3:07.91	200000235	<b>3:17.50</b>		3:17.50
12.	Jan-Willem van de Berg	Deltasteur	3:21.61	200002665	<b>3:18.47</b>		3:18.47
13.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	NT	199900697	<b>3:29.16</b>		3:29.16
14.	Raymond van Unen	Deltasteur	NT	200000523	<b>3:36.42</b>		3:36.42
15.	Nick Holtrust	Deltasteur	3:52.61	200002063	<b>3:42.08</b>		3:42.08
DIS	Thomas Hamstra	Orca	3:24.06	200001693			
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							
AFGEM	Koendert Kellner	Dz&Pc	NT	200000237			

Programmanr. 6  
19-1-2013

Jongens, 100m schoolslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

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

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 7  
19-1-2013

Dames, 50m vlinderslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	27.85	199002110	<b>28.26</b>
2.	Monique van der Struik	Dz&Pc	28.59	199502502	<b>29.36</b>
3.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	28.76	198903004	<b>30.27</b>
4.	Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	29.73	199403358	<b>30.36</b>
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	30.93	199204328	<b>30.94</b>
6.	Iris Riezebos	Deltasteur	30.82	199400114	<b>31.42</b>
7.	Evelien van Ruiten	Orca	NT	199602924	<b>31.64</b>
8.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	33.36	198600850	<b>33.52</b>
9.	Annet van Stratum	Deltasteur	32.24	199003640	<b>34.01</b>
10.	Melissa Nauta	Orca	NT	199602388	<b>35.03</b>
11.	Maaïke Fikkert	Deltasteur	33.66	199100942	<b>35.37</b>
12.	Eva Visscher	Deltasteur	36.63	199402722	<b>35.70</b>

Programmanr. 8  
19-1-2013

Heren, 200m schoolslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1.	Ramon Fredrik	Orca	2:27.50	199403933	<b>2:22.92</b>		2:22.92
2.	Erik Hagting	Dz&Pc	2:26.32	199100829	<b>2:29.85</b>		2:29.85
3.	Bart van der Hoeven	Dz&Pc	2:31.08	198701379	<b>2:32.57</b>		2:32.57
4.	Sander Verkaik	Orca	2:32.83	199404057	<b>2:34.11</b>		2:34.11
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:36.26	199201965	<b>2:35.43</b>		2:35.43
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:34.74	199001961	<b>2:37.45</b>		2:37.45
7.	Alan Slomp	Dz&Pc	2:33.21	198703071	<b>2:37.95</b>		2:37.95
8.	Jauke Hamstra	Deltasteur	2:40.49	198601089	<b>2:44.18</b>		2:44.18
9.	Henri Kragt	Deltasteur	2:40.07	198701865	<b>2:45.63</b>		2:45.63
10.	Stuart Vis	Orca	2:44.41	199702991	<b>2:47.60</b>		2:47.60
11.	Sylvanio Goedgedrag	Orca	2:42.00	199307183	<b>2:52.50</b>		2:52.50
BM	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:46.46	199802549	<b>2:39.96</b>		2:39.96

Programmanr. 9  
19-1-2013

Meisjes, 100m vrije slag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Hanny van Dijk	Orca	59.48	199804514	<b>59.92</b>		59.92
2.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:00.56	199702584	<b>1:01.15</b>		1:01.15
3.	Clariss de Vries	Orca	1:01.27	199700942	<b>1:02.80</b>		1:02.80
4.	Mirjam de Raad	Deltasteur	1:03.92	199800794	<b>1:03.45</b>		1:03.45
5.	Nynke Klokman	Dz&Pc	1:03.49	199801424	<b>1:04.89</b>		1:04.89
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:06.36	199700202	<b>1:05.91</b>		1:05.91
7.	Carolien Baarda	Orca	1:06.95	199704060	<b>1:06.47</b>		1:06.47
8.	Rebecca Jansen	Orca	1:05.41	199703490	<b>1:07.90</b>		1:07.90
9.	Rosanne Schrijer	Deltasteur	1:08.35	199702306	<b>1:08.35</b>		1:08.35
10.	Ariane Jonkman	Dz&Pc	1:08.90	199801590	<b>1:11.07</b>		1:11.07
11.	Trineke van der Schaaf	HZ&PC Heerenveen	1:09.98	199700200	<b>1:11.25</b>		1:11.25
12.	Linda Noord	Dz&Pc	1:06.15	199800454	<b>1:11.78</b>		1:11.78
13.	Nienke Postma	Orca	1:12.38	199801096	<b>1:13.73</b>		1:13.73
14.	Sanne Dijkstra	Orca	1:13.32	199705876	<b>1:14.12</b>		1:14.12
AFGEM	Sanne Stam	Deltasteur	1:14.57	199700096			

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 10  
19-1-2013

Jongens, 400m wisselslag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m	300m	400m
1. Richard Kuipers	Orca	5:06.84	199704171	<b>4:53.50</b>	1:06.94			4:53.50
2. Justin Doldersum	Deltasteur	5:27.08	199700493	<b>4:59.40</b>	1:06.89			4:59.40
3. Olivier Victor van de Voort	Dz&Pc	5:03.19	199703035	<b>5:06.18</b>	1:08.72			5:06.18
4. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	NT	199700395	<b>5:13.69</b>	1:08.98			5:13.69
5. Jelmer Postma	Orca	5:19.91	199701631	<b>5:15.58</b>	1:14.87			5:15.58
6. Jari Hofsink	Deltasteur	5:21.99	199700535	<b>5:19.36</b>	1:07.33			5:19.36
7. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	5:43.73	199802549	<b>5:36.40</b>	1:23.77			5:36.40
8. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	5:24.34	199703453	<b>5:36.76</b>	1:18.20			5:36.76
9. Theo Groenewoud	Dz&Pc	NT	199801737	<b>5:57.04</b>	1:27.67			5:57.04
10. Han Hollander	Deltasteur	6:34.58	199800679	<b>6:17.81</b>	1:23.73			6:17.81
DIS Jorn Steenbergen	Dz&Pc	5:07.55	199700039					

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

Programmanr. 11  
19-1-2013

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
-----------	------------	---------------	--	------	------	------

Programmanr. 12  
19-1-2013

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1. Renate Hemmes	Dz&Pc	2:27.80	199600418	<b>2:27.94</b>		2:27.94
2. Willeke Jonkman	Dz&Pc	2:34.24	199604304	<b>2:31.98</b>		2:31.98
3. Marre Zandringa	Orca	2:28.40	199701136	<b>2:33.14</b>		2:33.14
4. Kinge Zandringa	Orca	2:33.28	199801422	<b>2:34.48</b>		2:34.48
5. Nenne Venema	Dz&Pc	2:35.44	199503586	<b>2:36.25</b>		2:36.25
6. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:33.79	199600864	<b>2:36.77</b>		2:36.77
7. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:35.81	199600866	<b>2:37.38</b>		2:37.38
8. Maaïke Doornwaard	Deltasteur	2:49.98	199800264	<b>2:41.69</b>		2:41.69
9. Rixt Menger	Orca	2:35.55	199602052	<b>2:43.13</b>	FJ 1	2:43.13
10. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:41.99	199502706	<b>2:43.13</b>	FJ 2	2:43.13
11. Marleen Welten	Deltasteur	2:50.34	199701526	<b>2:52.23</b>		2:52.23

Programmanr. 13  
19-1-2013

Jongens, 200m vlinderslag

Jongens Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1. Minne Koopmans	Orca	2:25.66	199603557	<b>2:21.35</b>	1:06.93	2:21.35
2. Pieter Ytsma	Orca	2:27.51	199501809	<b>2:26.16</b>	1:09.10	2:26.16
3. Oebele van der Velde	Dz&Pc	NT	199502731	<b>2:38.82</b>	1:14.16	2:38.82
4. Jens Kuitert	Orca	2:45.53	199603891	<b>2:41.92</b>	1:10.20	2:41.92
AFGEM Mark Folkertsma	Dz&Pc	3:24.56	199601413			

Programmanr. 14  
19-1-2013

Jongens, 100m vlinderslag

Jongens Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Dinand Schutte	Deltasteur	1:10.48	199600335	<b>1:07.06</b>		1:07.06
2. Bart Kors	Deltasteur	1:08.59	199700865	<b>1:07.60</b>		1:07.60
3. M. de Ceuninck van Capelle	Deltasteur	1:12.45	199701203	<b>1:08.32</b>		1:08.32
4. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:05.58	199700071	<b>1:10.03</b>		1:10.03
5. Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:08.43	199504389	<b>1:10.59</b>		1:10.59

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 15  
19-1-2013

Dames, 200m rugslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	2:16.99	199002110	<b>2:18.00</b>	1:08.87	2:18.00
2.	Monique van der Struik	Dz&Pc	2:16.40	199502502	<b>2:25.60</b>	1:12.47	2:25.60
3.	Melissa Nauta	Orca	2:28.46	199602388	<b>2:29.16</b>	1:12.87	2:29.16
4.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:37.22	198903004	<b>2:29.34</b>	1:13.80	2:29.34
5.	Evelien van Ruiten	Orca	2:24.89	199602924	<b>2:29.53</b>	1:13.18	2:29.53
6.	Naomi Hofsink	Deltasteur	2:29.39	199402508	<b>2:31.11</b>	1:13.20	2:31.11
7.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:37.14	199404736	<b>2:31.25</b>	1:12.80	2:31.25
8.	Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	NT	199403358	<b>2:37.89</b>	1:16.96	2:37.89
9.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:33.65	199204328	<b>2:44.37</b>	1:17.79	2:44.37
10.	Sigrit Aarten	Deltasteur	2:38.82	199302868	<b>2:44.90</b>	1:19.09	2:44.90
AFGEM	Esmee Verhoef	Orca	2:40.81	199603802		1:16.96	
AFGEM	Anneliene Zuidema	Orca	2:29.05	199800768			
AFGEM	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:37.17	199502170			

Programmanr. 16  
19-1-2013

Heren, 100m vrije slag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Erik Nijholt	Dz&Pc	52.18	199401349	<b>52.48</b>		52.48
2.	Brendon Scheepers	Dz&Pc	51.16	199205765	<b>52.52</b>		52.52
3.	Ramon Fredrik	Orca	52.62	199403933	<b>52.69</b>		52.69
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.53	199001961	<b>54.57</b>		54.57
5.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	54.32	197800471	<b>54.92</b>		54.92
6.	Stephan Lokhorst	Deltasteur	53.51	199101469	<b>55.47</b>		55.47
7.	Henri Kragt	Deltasteur	55.39	198701865	<b>56.26</b>		56.26
8.	Sylvanio Goedgedrag	Orca	56.31	199307183	<b>56.34</b>		56.34
9.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	55.12	198902291	<b>56.69</b>		56.69
10.	Sander Verkaik	Orca	1:00.19	199404057	<b>58.33</b>		58.33
11.	Bart van der Hoeven	Dz&Pc	58.38	198701379	<b>59.23</b>		59.23
12.	Jauke Hamstra	Deltasteur	59.28	198601089	<b>1:00.82</b>		1:00.82
13.	Alan Slomp	Dz&Pc	57.89	198703071	<b>1:01.34</b>		1:01.34

Programmanr. 17  
19-1-2013

Meisjes, 50m rugslag

Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Janneke Weiland	Orca	37.07	200100128	<b>36.36</b>
2.	Shanice Wortel	Orca	39.57	200101596	<b>39.30</b> FJ 1
3.	Lize Janna de Vries	Orca	38.06	200101948	<b>39.30</b> FJ 2
4.	Eva de Groot	Orca	40.35	200102972	<b>39.96</b>
5.	Nienke Kroeze	Deltasteur	40.23	200100488	<b>40.31</b>
6.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	40.76	200200438	<b>40.60</b>
7.	Kirsten Mulder	Orca	41.86	200101594	<b>40.87</b>
8.	Sabine van der Kolk	Deltasteur	40.36	200102750	<b>41.08</b>
9.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	42.33	200102698	<b>42.16</b>
10.	Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	45.68	200200436	<b>42.30</b>
11.	Margriet Bremer	Dz&Pc	42.39	200200616	<b>42.94</b>
12.	Devra van Gelder	Orca	43.45	200101946	<b>43.24</b>
13.	Chantal Middelkamp	Dz&Pc	44.21	200101010	<b>44.72</b>
14.	Sanne Noord	Dz&Pc	44.69	200101872	<b>46.10</b>
15.	Erna Smit	Dz&Pc	47.23	200201908	<b>47.91</b>
16.	Myrthe Kingma	Dz&Pc	48.46	200201910	<b>49.69</b>
DIS	Charissa de Vries	Dz&Pc	54.47	200201914	

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 18  
19-1-2013

Jongens, 100m schoolslag

Jongens Minioren 4,5,6  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Marcel Delfstra	Orca	1:31.75	200100037	<b>1:26.92</b>		1:26.92
2.	Mike Müller	Deltasteur	1:34.80	200102653	<b>1:31.32</b>		1:31.32
3.	Kevin van Dijk	Deltasteur	1:35.73	200101089	<b>1:34.35</b>		1:34.35
4.	Lennard Dussel	Dz&Pc	1:42.00	200100911	<b>1:35.62</b>		1:35.62
5.	Wesley Kuiper	Orca	1:40.66	200100889	<b>1:42.46</b>		1:42.46
6.	Ruth Vahl	Deltasteur	1:43.42	200101087	<b>1:42.91</b>		1:42.91
7.	Borek Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:47.98	200200747	<b>1:43.94</b>		1:43.94
8.	Mees Niemeijer	Dz&Pc	1:45.55	200201275	<b>1:44.86</b>		1:44.86
9.	Robin de Vries	Dz&Pc	1:56.71	200100909	<b>1:51.64</b>		1:51.64
10.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:54.03	200100789	<b>1:54.06</b>		1:54.06
11.	Niels Zwaanswijk	Dz&Pc	1:48.40	200201277	<b>1:54.12</b>		1:54.12
12.	Matthijs Rozema	Dz&Pc	2:03.78	200102561	<b>2:07.63</b>		2:07.63

Programmanr. 19  
19-1-2013

Meisjes, 200m schoolslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1.	Marrit Steenbergen	Dz&Pc	2:47.00	200000086	<b>2:47.42</b>	1:18.54	2:47.42
2.	Hinke Groos	Dz&Pc	2:47.99	199901768	<b>2:51.05</b>	1:22.08	2:51.05
3.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	3:03.50	200001648	<b>2:55.85</b>	1:23.97	2:55.85
4.	Elsa Bremer	Dz&Pc	NT	200001050	<b>3:11.53</b>	1:34.56	3:11.53
5.	Myrthe Offenga	Orca	3:10.55	199901874	<b>3:11.68</b>	1:31.27	3:11.68
6.	Esther Pot	Orca	3:08.54	199903462	<b>3:12.30</b>	1:31.12	3:12.30
7.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	3:23.45	200001250	<b>3:15.82</b>	1:34.03	3:15.82
8.	Elma Leusink	Deltasteur	3:16.99	200001394	<b>3:19.39</b>	1:37.48	3:19.39
9.	Rosalie Baarda	Orca	3:19.36	199903460	<b>3:19.80</b>	1:35.33	3:19.80
10.	Myrthe Visser	Orca	3:22.74	200002340	<b>3:22.03</b>	1:37.65	3:22.03
11.	Kelly Bosman	Deltasteur	3:22.39	199900612	<b>3:23.88</b>		3:23.88
12.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:26.74	199900926	<b>3:26.39</b>	1:40.48	3:26.39
13.	Janny Groos	Dz&Pc	3:33.56	200000740	<b>3:26.54</b>	1:39.70	3:26.54
14.	Michelle Heddemma	Dz&Pc	NT	200002530	<b>3:29.43</b>	1:39.65	3:29.43
15.	Froukje Osinga	Orca	3:31.67	200003090	<b>3:30.22</b>	1:43.91	3:30.22
16.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	3:40.16	199903672	<b>3:30.46</b>	1:41.88	3:30.46
17.	Desiree Rave	Deltasteur	3:44.24	199900610	<b>3:32.64</b>	1:43.21	3:32.64
18.	Jola Noya	Deltasteur	3:26.00	200000880	<b>3:33.25</b>	1:38.03	3:33.25
19.	Maud Heldoorn	Deltasteur	3:52.68	200000564	<b>3:47.32</b>	1:47.39	3:47.32
DIS	Henriëke Jonkman	Dz&Pc	NT	200000840			
<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>							
AFGEM	Amber Zwama	Dz&Pc	3:15.85	200001734			
AFGEM	Selina Doldersum	Deltasteur	3:28.48	200001162			

Programmanr. 20  
19-1-2013

Meisjes, 100m schoolslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

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

Programmanr. 21  
19-1-2013

Jongens, 100m rugslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1.	Luuk Veldman	Orca	1:05.20	199900981	<b>1:04.07</b>		1:04.07
2.	Jan-Arnoud Melse	Dz&Pc	1:07.45	199900785	<b>1:05.83</b>		1:05.83
3.	Jacob de Roos	Dz&Pc	1:10.47	199900553	<b>1:08.72</b>		1:08.72
4.	Jelle Betten	Dz&Pc	1:12.92	200001535	<b>1:13.63</b>		1:13.63
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:22.06	199900177	<b>1:17.73</b>		1:17.73
6.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:20.36	199900463	<b>1:17.77</b>		1:17.77
7.	David Kuipers	Orca	1:20.11	200003633	<b>1:18.90</b>		1:18.90
8.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:20.24	199900695	<b>1:20.80</b>		1:20.80
9.	Freek-Jan Melse	Dz&Pc	1:18.79	200000235	<b>1:21.60</b>		1:21.60
10.	Thomas Hamstra	Orca	1:26.80	200001693	<b>1:23.26</b>		1:23.26
	Hugo Jan Bosscher	Orca	1:22.70	200000185	<b>1:23.26</b>		1:23.26

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 21, Jongens, 100m rugslag, Jongens Junioren 2 en later

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
12.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:22.29	199900697	<b>1:23.47</b>	1:23.47
13.	Remco Witteveen	Orca	1:30.81	199902535	<b>1:23.97</b>	1:23.97
14.	Raymond van Unen	Deltasteur	1:28.83	200000523	<b>1:25.44</b>	1:25.44
15.	Jan-Willem van de Berg	Deltasteur	1:32.36	200002665	<b>1:30.33</b>	1:30.33
16.	Nick Holtrust	Deltasteur	1:38.49	200002063	<b>1:33.20</b>	1:33.20
AFGEM	Koendert Kellner	Dz&Pc	1:21.57	200000237		

Programmanr. 22  
19-1-2013

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	54.34	199002110	<b>55.01</b>	55.01
2.	Monique van der Struik	Dz&Pc	58.11	199502502	<b>58.48</b>	58.48
3.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	59.97	198903004	<b>1:01.05</b>	1:01.05
4.	Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	59.66	199403358	<b>1:01.16</b>	1:01.16
5.	Naomi Hofsink	Deltasteur	1:00.13	199402508	<b>1:01.16</b>	1:01.16
6.	Evelien van Ruiten	Orca	1:00.00	199602924	<b>1:01.19</b>	1:01.19
7.	Iris Riezebos	Deltasteur	1:00.92	199400114	<b>1:02.35</b>	1:02.35
8.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:00.71	199204328	<b>1:02.76</b>	1:02.76
9.	Annet van Stratum	Deltasteur	1:01.88	199003640	<b>1:04.69</b>	1:04.69
10.	Sigrit Aarten	Deltasteur	1:04.76	199302868	<b>1:06.62</b>	1:06.62
11.	Eva Visscher	Deltasteur	1:07.45	199402722	<b>1:07.59</b>	1:07.59
12.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:05.31	198600850	<b>1:10.72</b>	1:10.72
AFGEM	Esmee Verhoef	Orca	1:10.05	199603802		
AFGEM	Anneliene Zuidema	Orca	1:02.08	199800768		
AFGEM	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:02.40	199502170		

Programmanr. 23  
19-1-2013

Heren, 50m vlinderslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1.	Ramon Fredrik	Orca	25.35	199403933
2.	Brendon Scheepers	Dz&Pc	25.53	199205765
3.	Erik Nijholt	Dz&Pc	25.92	199401349
4.	Stephan Lokhorst	Deltasteur	25.93	199101469
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	26.16	199201965
6.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	27.72	197800471
7.	Sylvanio Goedgedrag	Orca	29.86	199307183
8.	Jauke Hamstra	Deltasteur	29.13	198601089
9.	Sander Verkaik	Orca	29.34	199404057
10.	Bart van der Hoeven	Dz&Pc	28.54	198701379
AFGEM	Alan Slomp	Dz&Pc	30.07	198703071

Programmanr. 24  
19-1-2013

Meisjes, 400m wisselslag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Clariss de Vries	Orca	5:14.24	199700942	<b>5:14.02</b>	1:12.64		5:14.02
2.	Hanny van Dijk	Orca	5:16.40	199804514	<b>5:18.86</b>	1:13.01		5:18.86
3.	Nynke Klokman	Dz&Pc	NT	199801424	<b>5:28.86</b>	1:21.51		5:28.86
4.	Carolien Baarda	Orca	5:44.85	199704060	<b>5:39.72</b>	1:23.03		5:39.72
5.	Mirjam de Raad	Deltasteur	5:50.18	199800794	<b>5:46.10</b>	1:19.00		5:46.10
6.	Linda Noord	Dz&Pc	NT	199800454	<b>5:46.19</b>	1:25.25		5:46.19
7.	Rosanne Schrijer	Deltasteur	6:10.71	199702306	<b>5:57.16</b>	1:24.39		5:57.16
8.	Rebecca Jansen	Orca	6:15.82	199703490	<b>6:00.87</b>	1:24.01		6:00.87
9.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	5:58.10	199700202	<b>6:09.86</b>	1:27.42		6:09.86
10.	Nienke Postma	Orca	6:49.22	199801096	<b>6:28.99</b>	1:40.64		6:28.99
11.	Sanne Dijkstra	Orca	6:45.11	199705876	<b>6:33.40</b>	1:36.78		6:33.40
12.	Trineke van der Schaaf	HZ&PC Heerenveen	NT	199700200	<b>6:40.42</b>			6:40.42
DIS	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	6:00.17	199702584				

SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 24, Meisjes, 400m wisselslag, Meisjes Jeugd 2 en later

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m	300m	400m
AFGEM Sanne Stam	Deltasteur	6:34.16	199700096					

Programmanr. 25  
19-1-2013 Meisjes, 200m wisselslag Meisjes Jeugd 2 en later Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
-----------	------------	---------------	--	------	------	------

Programmanr. 26  
19-1-2013 Jongens, 100m vrije slag Jongens Junioren 4 en later Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Justin Doldersum	Deltasteur	55.43	199700493	<b>55.36</b>		55.36
2. Richard Kuipers	Orca	55.61	199704171	<b>55.40</b>		55.40
3. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	56.06	199703453	<b>56.66</b>		56.66
4. Olivier Victor van de Voort S10	Dz&Pc	58.23	199703035	<b>57.91</b>		57.91
5. Jorn Steenberg	Dz&Pc	1:00.56	199700039	<b>58.16</b>		58.16
6. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:00.16	199700395	<b>58.35</b>		58.35
7. Jari Hofsink	Deltasteur	59.10	199700535	<b>59.20</b>		59.20
8. Jelmer Postma	Orca	58.89	199701631	<b>1:00.15</b>		1:00.15
9. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:02.04	199802549	<b>1:02.74</b>		1:02.74
10. Stuart Vis	Orca	57.57	199702991	<b>1:03.27</b>		1:03.27
11. Han Hollander	Deltasteur	1:06.42	199800679	<b>1:06.11</b>		1:06.11
12. Theo Groenewoud	Dz&Pc	1:11.14	199801737	<b>1:08.72</b>		1:08.72

Programmanr. 27  
19-1-2013 Dames, 200m vlinderslag Dames Senioren 2 en later Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1. Kinge Zandringa	Orca	2:30.89	199801422	<b>2:28.26</b>	1:11.39	2:28.26
2. Renate Hemmes	Dz&Pc	2:33.34	199600418	<b>2:37.80</b>	1:14.05	2:37.80
3. Willeke Jonkman	Dz&Pc	NT	199604304	<b>2:43.58</b>	1:18.34	2:43.58
4. Marre Zandringa	Orca	2:51.57	199701136	<b>2:44.33</b>	1:16.79	2:44.33
5. Nenne Venema	Dz&Pc	NT	199503586	<b>2:50.60</b>	1:21.74	2:50.60
6. Rixt Menger	Orca	2:45.48	199602052	<b>2:52.69</b>	1:21.88	2:52.69

Programmanr. 28  
19-1-2013 Dames, 100m vlinderslag Dames Senioren 2 en later Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
1. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	199600864	<b>1:10.20</b>		1:10.20
2. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:15.48	199600866	<b>1:14.12</b>		1:14.12
3. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:13.80	199502706	<b>1:16.42</b>		1:16.42
4. Maaïke Doornwaard	Deltasteur	1:19.26	199800264	<b>1:18.22</b>		1:18.22
5. Marleen Welten	Deltasteur	1:23.54	199701526	<b>1:27.93</b>		1:27.93

Programmanr. 29  
19-1-2013 Jongens, 200m wisselslag Jongens Jeugd 2 en later Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
-----------	------------	---------------	--	------	------	------



Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 29, Jongens, 200m wisselslag

1.	Minne Koopmans	Orca	2:18.45	199603557	<b>2:18.20</b>	2:18.20
2.	Pieter Ytsma	Orca	2:20.91	199501809	<b>2:20.71</b>	2:20.71
3.	M. de Ceuninck van Capelle	Deltasteur	2:33.09	199701203	<b>2:23.45</b>	2:23.45
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:28.10	199504389	<b>2:25.19</b>	2:25.19
5.	Oebele van der Velde	Dz&Pc	2:28.71	199502731	<b>2:30.13</b>	2:30.13
6.	Dinand Schutte	Deltasteur	2:34.12	199600335	<b>2:31.32</b>	2:31.32
7.	Jens Kuitert	Orca	2:30.18	199603891	<b>2:31.44</b>	2:31.44
8.	Bart Kors	Deltasteur	2:32.04	199700865	<b>2:38.35</b>	2:38.35
9.	Jelmer Groos	Dz&Pc	2:56.91	199602945	<b>2:39.96</b>	2:39.96
10.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:34.04	199700071	<b>2:43.69</b>	2:43.69
AFGEM	Mark Folkertsma	Dz&Pc	2:47.26	199601413		

Programmanr. 30  
19-1-2013

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	2:48.78	199002110	<b>2:43.62</b>	1:19.31	2:43.62
2.	Monique van der Struik	Dz&Pc	2:50.87	199502502	<b>2:47.67</b>	1:22.36	2:47.67
3.	Karin Rijkelijhuizen	Dz&Pc	2:48.84	199403358	<b>2:49.22</b>	1:21.66	2:49.22
4.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:46.33	198600850	<b>2:50.42</b>	1:20.20	2:50.42
5.	Melissa Nauta	Orca	2:51.82	199602388	<b>2:51.87</b>	1:22.42	2:51.87
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:57.76	199204328	<b>2:56.61</b>	1:24.97	2:56.61
7.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	3:00.14	199404736	<b>2:58.72</b>	1:25.53	2:58.72
8.	Iris Riezebos	Deltasteur	2:52.51	199400114	<b>2:59.42</b>	1:25.12	2:59.42
9.	Eva Visscher	Deltasteur	3:05.88	199402722	<b>3:02.20</b>	1:25.35	3:02.20
10.	Maaïke Fikkert	Deltasteur	2:59.10	199100942	<b>3:09.25</b>	1:28.97	3:09.25
AFGEM	Anneliene Zuidema	Orca	2:55.06	199800768			
AFGEM	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	3:04.02	199502170			

Programmanr. 31  
19-1-2013

Heren, 200m rugslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	100m	200m
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:10.60	199001961	<b>2:09.79</b>	1:03.28	2:09.79
2.	Erik Nijholt	Dz&Pc	2:12.66	199401349	<b>2:10.56</b>	1:04.17	2:10.56
3.	Erik Hagting	Dz&Pc	2:05.14	199100829	<b>2:14.02</b>	1:06.10	2:14.02
4.	Ramon Fredrik	Orca	2:12.48	199403933	<b>2:14.06</b>	1:05.88	2:14.06
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:18.59	199201965	<b>2:20.60</b>	1:06.61	2:20.60
6.	Brendon Scheepers	Dz&Pc	2:25.98	199205765	<b>2:22.32</b>	1:09.85	2:22.32
7.	Sander Verkaik	Orca	2:36.93	199404057	<b>2:28.05</b>	1:12.58	2:28.05
8.	Sylvanio Goedgedrag	Orca	2:24.00	199307183	<b>2:28.20</b>	1:12.23	2:28.20
9.	Henri Kragt	Deltasteur	2:19.32	198701865	<b>2:28.69</b>	1:11.69	2:28.69
10.	Stephan Lokhorst	Deltasteur	2:24.54	199101469	<b>2:33.00</b>	1:12.45	2:33.00

Programmanr. 32  
19-1-2013

Meisjes, 4 x 100m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Dz&Pc 1	Dz&Pc	4:16.55		<b>4:22.23</b>
	Hinke Groos	99	1:04.02	Elsa Bremer	00
	Michelle Heddema	00		Marrit Steenberg	00
2.	Orca 1	Orca	4:34.66		<b>4:39.68</b>
	Rosalie Baarda	99	1:10.15	Esther Pot	99
	Janneke Weiland	01		Myrthe Offenga	99
3.	Orca 2	Orca	5:00.64		<b>5:10.60</b>
	Lize Janna de Vries	01	1:13.06	Eva de Groot	01
	Froukje Osinga	00		Myrthe Visser	00

Hoofdklasse / A klasse = deel 3  
Leeuwarden, 19-1-2013

Programmanr. 33  
19-1-2013

Meisjes, 4 x 50m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd	
1.	HZ&PC Heerenveen 1 Irith Buursma Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen 00 33.10 00	2:11.22 99 99	<b>2:08.36</b>
2.	Deltasteur 1 Elma Leusink Jola Noya	Deltasteur 00 31.39 00	2:13.95 01 99	<b>2:13.06</b>

Programmanr. 34  
19-1-2013

Jongens, 4 x 100m wisselslag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd	
1.	Deltasteur 1 Justin Doldersum Jari Hofsink	Deltasteur 97 1:03.01 97	4:22.64 97 97	<b>4:18.96</b>
2.	Orca 1 Luuk Veldman Jelmer Postma	Orca 99 1:03.20 97	4:21.98 97 97	<b>4:21.39</b>
3.	Dz&Pc 1 Jan-Arnoud Melse Jacob de Roos	Dz&Pc 99 1:06.41 99	4:25.43 97 97	<b>4:22.50</b>
4.	HZ&PC Heerenveen 1 Allard Veenstra Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen 97 1:09.17 98	4:27.36 97 97	<b>4:28.20</b>
5.	Orca 2 Thomas Hamstra Hugo Jan Bosscher	Orca 00 1:20.60 00	5:32.33 00 99	<b>5:28.34</b>