



1 - Limiet wedstrijd De Westereen (ZPD)

20-4-2013 - 14:15

Programmanr. 1 Heren, 200m vlinderslag Senioren Open  
20-4-2013 - 14:15 COOP supermarkt De Westereen Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:01.20; Jun 2: 2:52.00; Jun 3: 2:45.70; Jun 4: 2:40.70; Jgd 1-2: 2:39.60; Sen.: 2:33.30

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Richard Kuipers	Orca	NT	199704171	2:25.32		423
100m: 1:05.11 1:05.11	200m: 2:25.32 1:20.21					
2. Bart Weiland	Wetterwille	2:48.43	199700777	2:40.23		315
100m: 1:11.80 1:11.80	200m: 2:40.23 1:28.43					
3. Patrick de Roos	Zpd	2:44.30	199702071	2:41.77		306
100m: 1:14.56 1:14.56	200m: 2:41.77 1:27.21					
4. David Kuipers	Orca	NT	200003633	2:51.26		258
100m: 1:22.01 1:22.01	200m: 2:51.26 1:29.25					
AFGEM Sylvanio Goedgedrag	Orca	2:35.56	199307183			

Programmanr. 2 Dames, 200m vlinderslag Senioren Open  
20-4-2013 - 14:18 Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:17.80; Jun 2: 3:08.00; Jun 3: 3:01.90; Jgd 1: 2:58.20; Jgd 2: 2:58.20; Sen.: 2:50.70

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Esther Visser	De Vikings	2:52.53	199700544	2:38.97		438
100m: 1:15.73 1:15.73	200m: 2:38.97 1:23.24					
2. Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:01.99	199801384	3:03.21		286
100m: 1:26.44 1:26.44	200m: 3:03.21 1:36.77					
3. Marije Sweering	Neptunia '24	NT	200101228	3:16.77		231
100m: 1:38.01 1:38.01	200m: 3:16.77 1:38.76					
DIS Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	NT	200103078			
<i>AB - De 1e (1 startregel), 2e of volgende valse start veroorzaakt (uitsluiten voor dat progr.nr.).</i>						

Programmanr. 3 Heren, 50m rugslag Senioren Open  
20-4-2013 - 14:22 Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	31.98	199800735	31.45		371
2. Koen van der Eems	Wetterwille	32.97	199700807	32.71		330
3. Auke Jan Ytsma	Orca	37.92	199900905	38.04		209



Programmanr. 4  
20-4-2013 - 14:23

Dames, 50m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Anna Regnerus	Wetterwille	33.66	199701656	33.73		442
AFGEM Anna Rozema	F.Z.C.'54	35.66	200000622			

Programmanr. 5  
20-4-2013 - 14:24

Heren, 200m schoolslag  
KIK Schilderwerken De Westereen

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:20.60; Jun 2: 3:10.80; Jun 3: 3:04.70; Jun 4: 2:59.40; Jgd 1-2: 2:58.00; Sen.: 2:50.90

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	2:35.63	198804761	2:38.67		439
100m: 1:14.63 1:14.63	200m: 2:38.67 1:24.04					
2. Remco Witteveen	Orca	3:08.19	199902535	2:59.44		304
100m: 1:24.74 1:24.74	200m: 2:59.44 1:34.70					
3. Werner Veltman	Avena	3:06.00	199803417	3:00.08		300
100m: 1:26.29 1:26.29	200m: 3:00.08 1:33.79					
4. Sjors Verweij	Avena	3:01.67	199900559	3:00.44		299
100m: 1:25.69 1:25.69	200m: 3:00.44 1:34.75					
5. Hessel Bierma	PWC Buitenpost	3:01.06	199602257	3:03.17		285
100m: 1:27.09 1:27.09	200m: 3:03.17 1:36.08					
6. Thomas Hamstra	Orca	NT	200001693	3:18.02		226
100m: 1:34.60 1:34.60	200m: 3:18.02 1:43.42					

Programmanr. 6  
20-4-2013 - 14:31

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:32.32; Jun 2: 3:24.42; Jun 3: 3:19.28; Jgd 1: 3:17.43; Jgd 2: 3:17.43; Sen.: 3:13.68

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Amber van der Ley	Avena	3:12.19	199705172	3:07.92		367
100m: 1:29.16 1:29.16	200m: 3:07.92 1:38.76					
2. Sanne Dijkstra	Orca	3:18.30	199705876	3:13.57		335
100m: 1:33.18 1:33.18	200m: 3:13.57 1:40.39					
3. Nienke Postma	Orca	3:14.96	199801096	3:14.19		332
100m: 1:33.05 1:33.05	200m: 3:14.19 1:41.14					
4. Shanice Wortel	Orca	3:18.66	200101596	3:16.37		321
100m: 1:35.08 1:35.08	200m: 3:16.37 1:41.29					
5. Roelie de Boer	Wetterwille	3:16.22	199600508	3:17.27		317
100m: 1:34.12 1:34.12	200m: 3:17.27 1:43.15					
6. Ilse Weggemans	Zcnf'34	3:21.52	199902150	3:18.83		310
100m: 1:37.75 1:37.75	200m: 3:18.83 1:41.08					
7. Allysha van der Veer	PWC Buitenpost	3:34.97	200103450	3:22.79		292
100m: 1:38.34 1:38.34	200m: 3:22.79 1:44.45					





## Programmanr. 6, Dames, 200m schoolslag, Senioren Open

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd Info	Fina
8. Elriecke Buurlage	Zcnf34	NT	200100524	3:22.96	291
100m: 1:39.53 1:39.53 200m: 3:22.96 1:43.43					
9. Mayke Veltman	Avena	3:34.26	200003662	3:24.27	285
100m: 1:37.43 1:37.43 200m: 3:24.27 1:46.84					
10. Christine Grondsma	F.Z.C.'54	3:21.18	199703372	3:24.74	283
100m: 1:36.33 1:36.33 200m: 3:24.74 1:48.41					
11. Eva de Groot	Orca	3:32.68	200102972	3:34.00	248
100m: 1:42.70 1:42.70 200m: 3:34.00 1:51.30					
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	3:11.10	199900962		

## Programmanr. 7 20-4-2013 - 14:43

## Heren, 100m vrije slag SAKE STORE De Westereen

## Senioren Open Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:09.40; Jun 2: 1:06.80; Jun 3: 1:05.00; Jun 4: 1:03.30; Jgd 1-2: 1:02.40; Sen.: 1:00.50

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd Info	Fina
1. Stuart Vis	Orca	57.21	199702991	56.30	508
2. Jelmer Postma	Orca	58.71	199701631	57.26	483
3. Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	56.69	198902291	57.52	476
4. Jelmer Post	Avena	58.14	199702609	58.13	462
5. Bas Verweij	Avena	58.78	199702493	58.84	445
6. Sietse Wijbenga	Zpd	58.32	199301967	58.92	443
7. Sander Verkaik	Orca	58.33	199404057	59.56	429
8. Bouke van der Zaag	PWC Buitenpost	58.22	199602255	59.85	423
9. Rutger Hoving	PWC Buitenpost	1:02.61	199503661	1:00.94	401
10. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:01.10	199500381	1:01.15	396
11. Jacko Korporaal	Zpd	1:03.20	199802247	1:02.24	376
12. Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:00.76	199402139	1:02.85	365
13. Lars Roelofs	ZC De Forel Wolvega	1:01.27	199602667	1:02.93	364
14. Cor Politiek	Avena	1:03.27	199804273	1:03.07	361
15. Jonne Westenberg	ZC De Forel Wolvega	1:03.97	199601695	1:03.64	352
16. Herman Buist	PWC Buitenpost	1:07.11	199801525	1:04.31	341
17. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:06.87	199900697	1:06.80	304
18. Hugo Jan Bosscher	Orca	1:11.81	200000185	1:09.55	269
19. Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	1:13.92	200000495	1:11.93	243
20. Reinout Beerda	Wetterwille	1:21.86	200001803	1:15.32	212
21. Darren Sieswerda	F.Z.C.'54	1:14.56	200001763	1:15.49	210



Programmanr. 8  
20-4-2013 - 14:51

Dames, 100m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:17.80; Jun 2: 1:14.80; Jun 3: 1:13.00; Jgd 1: 1:11.60; Jgd 2: 1:11.60; Sen.: 1:08.60

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:03.98	199306392	1:04.73		489
2.	Carolien Baarda	Orca	1:05.81	199704060	1:05.06		481
3.	Eline Ligthart	De Vikings	1:04.83	199301706	1:05.58		470
4.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:07.75	199700792	1:06.42		452
5.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	1:06.79	199803370	1:06.64		448
6.	Rosalie Baarda	Orca	1:08.32	199903460	1:07.28		435
7.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	1:10.08	199803524	1:07.96		422
8.	Esther Pot	Orca	1:11.79	199903462	1:09.52		395
9.	Femke de Jong	Avena	1:09.17	199705092	1:09.63		393
10.	Joyce Bakker	ZC De Forel Wolvega	1:08.86	199600522	1:09.80		390
11.	Marieke de Jong	Avena	1:12.15	200101074	1:11.23	FJ 1	367
12.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:12.69	200000616	1:11.23	FJ 2	367
13.	Jamilah Louala	de Granaet	1:14.91	200001402	1:12.23		352
14.	Lize Janna de Vries	Orca	1:10.69	200101948	1:12.29		351
15.	Evelien de Jong	Neptunia '24	1:13.39	199805316	1:13.40		335
16.	Ilse Weggemans	Zcnf'34	1:16.46	199902150	1:13.72		331
17.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	1:15.18	200000846	1:13.84		329
18.	Janny Groos	Dz&Pc	1:13.56	200000740	1:13.87		329
19.	Myrthe Visser	Orca	1:13.92	200002340	1:14.03		327
20.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	1:14.71	199904050	1:14.53		320
21.	Amber van der Ley	Avena	1:12.13	199705172	1:15.48		308
22.	Froukje Osinga	Orca	1:17.57	200003090	1:15.72		305
23.	Marrit van Aalzum	Avena	1:15.47	199803206	1:16.43		297
24.	Daphne Outhuijse	De Vikings	1:19.81	200003582	1:16.47		296
25.	Siebrina van der Meulen	Zpd	1:17.54	199700904	1:16.59		295
26.	Devra van Gelder	Orca	1:19.08	200101946	1:17.05		290
27.	Chantal Middelkamp	Dz&Pc	1:19.59	200101010	1:17.90		280
28.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:17.85	200102698	1:17.97		280
29.	Katja Koornstra	De Vikings	1:21.82	200002838	1:18.05		279
30.	Anita Venema	Zpd	1:22.51	200001260	1:18.53		274
31.	Tessa Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:19.89	199703610	1:18.56		273
32.	Frederique Potma	F.Z.C.'54	1:19.37	200102962	1:18.80		271
33.	Hilja Groen	De Wellerobben	1:21.90	199903536	1:19.21		267
34.	Trasi de Groot	De Wellerobben	1:25.63	200103766	1:23.92		224
35.	Sanne Noord	Dz&Pc	1:26.61	200101872	1:25.14		215
36.	Sjoukje Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:31.17	200003796	1:28.50		191
37.	Nena Veenstra	Zcnf'34	1:32.25	200003682	1:30.58		178
DIS	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.60	199901084			
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>							
DIS	Lianne Spoelstra	F.Z.C.'54	1:19.37	200102980			
<i>AB - De 1e (1 startregel), 2e of volgende valse start veroorzaakt (uitsluiten voor dat progr.nr.).</i>							
AFGEM	Anouk van Duijven	isis	1:19.48	199800888			





Programmanr. 9  
20-4-2013 - 15:06

Heren, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Denny Douwes	Wetterwille	28.17	198302701	28.47		448
2. Guido Postma	Avena	30.65	199702065	29.19		416
3. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	30.48	199800735	29.59		399
4. Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	31.23	199401149	31.89		319
5. Bouke van der Zaag	PWC Buitenpost	34.05	199602255	32.45		303
6. Koen van der Eems	Wetterwille	33.42	199700807	33.26		281

Programmanr. 10  
20-4-2013 - 15:08

Dames, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	34.06	199601896	33.85		373
2. Barbera Feenstra	Zpd	33.28	198905860	33.93		370
3. Anna Regnerus	Wetterwille	34.98	199701656	35.51		323

Programmanr. 11  
20-4-2013 - 15:09

Heren, 100m rugslag  
de Vesteynde Therapie De Westereen

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:20.30; Jun 2: 1:16.90; Jun 3: 1:14.60; Jun 4: 1:12.50; Jgd 1-2: 1:11.80; Sen.: 1:09.30

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Post	Avena	1:08.78	199702609	1:10.09		340
2. Noah Vincent Stavorinus	Zpd	1:21.22	200000359	1:15.97		267
3. Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:17.83	199804267	1:18.31		244
4. Wesley Kuiper	Orca	1:20.79	200100889	1:20.45		225
5. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:19.55	199900695	1:21.02		220
6. Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	1:23.75	200000495	1:25.08		190

Programmanr. 12  
20-4-2013 - 15:12

Dames, 100m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:30.60; Jun 2: 1:27.00; Jun 3: 1:24.50; Jgd 1: 1:22.70; Jgd 2: 1:22.70; Sen.: 1:18.40

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:11.25	199802342	1:11.20		466
2. Esmee Verhoef	Orca	1:13.38	199603802	1:14.04		415
3. Indyra Hummel	De Wellerobben	1:17.87	199600624	1:18.82		344
4. Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:20.12	199801384	1:19.82		331
5. Anouk Veenstra	isis	1:23.44	199601412	1:21.69		309
6. Marleen Leistra	De Wellerobben	1:24.68	199801592	1:23.46		289
7. Swanet van der Wal	Zpd	1:24.05	199701930	1:24.68		277
8. Kirsten Huisman	De Wellerobben	1:30.72	200101518	1:24.97		274
9. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:26.82	200000616	1:25.21		272
10. Mayke Veltman	Avena	1:28.75	200003662	1:27.61		250





## Programmanr. 12, Dames, 100m rugslag, Senioren Open

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
11. Elin van der Meulen	Avena	1:36.96	200103480	1:31.96		216
12. Lotte Grovenstein	F.Z.C.'54	1:33.82	200102964	1:32.57		212
13. Sjoukje Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:45.53	200003796	1:44.12		149
DIS Manouk Zijlstra	De Wellerobben	1:28.94	200001230			
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
DIS Jamilah Louala	de Granaet	1:27.22	200001402			
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>						

## Programmanr. 13 Heren, 400m wisselslag Senioren Open Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 6:29.10; Jun 2: 6:14.10; Jun 3: 6:02.00; Jun 4: 5:54.10; Jgd 1-2: 5:44.80; Sen.: 5:33.40

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
AFGEM Sylvanio Goedgedrag	Orca	5:23.66	199307183			

## Programmanr. 14 Dames, 400m wisselslag Senioren Open Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 7:04.70; Jun 2: 6:46.00; Jun 3: 6:35.80; Jgd 1: 6:27.60; Jgd 2: 6:27.60; Sen.: 6:10.40

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Ingrid de Vries	de Granaet	NT	200100500	6:25.13		311
100m: 1:30.70 1:30.70 400m: 6:25.13 4:54.43						
AFGEM Anna Rozema	F.Z.C.'54	NT	200000622			

## Programmanr. 15 Heren, 400m vrije slag Senioren Open Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 5:29.90; Jun 2: 5:15.90; Jun 3: 5:07.60; Jun 4: 4:27.10; Jgd 1-2: 4:56.00; Sen.: 4:45.60

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Postma	Orca	4:29.72	199701631	4:28.80		495
100m: 1:03.92 1:03.92 400m: 4:28.80 3:24.88						
2. Sietse Wijbenga	Zpd	4:36.25	199301967	4:35.12		462
100m: 1:04.52 1:04.52 400m: 4:35.12 3:30.60						
3. Guido Postma	Avena	4:42.80	199702065	4:39.34		441
100m: 1:03.94 1:03.94 400m: 4:39.34 3:35.40						
DIS Sjoerd Vonk	Wetterwille	5:49.29	200004241			
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						



Programmanr. 16  
20-4-2013 - 15:51

Dames, 400m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 5:59.00; Jun 2: 5:42.30; Jun 3: 5:31.60; Jgd 1: 5:28.40; Jgd 2: 5:28.40; Sen.: 5:15.00

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Johanna de Boer 100m: 1:10.24 1:10.24	Zpd 400m: 4:58.81 3:48.57	4:59.31	199403944	4:58.81		485
2. Eva Willebrands 100m: 1:14.67 1:14.67	de Granaet 400m: 5:07.03 3:52.36	5:17.67	200101510	5:07.03		447
3. Marissa Lindemulder 100m: 1:12.30 1:12.30	de Granaet 400m: 5:09.51 3:57.21	5:11.16	199306392	5:09.51		437
4. Annemiek Meulenbeld 100m: 1:12.51 1:12.51	de Granaet 400m: 5:16.64 4:04.13	5:20.42	199506230	5:16.64		408
5. Esmee Verhoef 100m: 1:15.12 1:15.12	Orca 400m: 5:16.65 4:01.53	5:26.78	199603802	5:16.65		408
6. Rosalie Spekrijse 100m: 1:18.88 1:18.88	Neptunia '24 400m: 5:41.41 4:22.53	5:33.18	199803856	5:41.41		325
7. Sigrid Huisman 100m: 1:18.88 1:18.88	De Wellerobben 400m: 5:41.50 4:22.62	5:46.14	199904050	5:41.50		325
8. Ellen Jager 100m:19:19.2919:19.29	PWC Buitenpost 400m: 5:45.13	5:38.34	199801384	5:45.13		315
9. Chiara Olde Agterhuis 100m: 1:25.89 1:25.89	HZ&PC Heerenveen 400m: 5:51.20 4:25.31	5:57.37	199901084	5:51.20		299
10. Yvanka Visser 100m: 1:27.02 1:27.02	HZ&PC Heerenveen 400m: 6:01.43 4:34.41	6:15.57	200102698	6:01.43		274
11. Nena Veenstra 100m: 1:35.12 1:35.12	Zcnf'34 400m: 6:33.25 4:58.13	6:56.16	200003682	6:33.25		213
AFGEM Myrna van Duijven	isis	5:01.51	199900252			
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	4:59.18	199900962			

Programmanr. 17  
20-4-2013 - 16:11

Heren, 50m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	31.30	198804761	30.95		543
2. Koen van der Eems	Wetterwille	35.95	199700807	36.06		343
3. Hessel Bierma	PWC Buitenpost	36.18	199602257	37.41		307
4. Reinout Beerda	Wetterwille	44.59	200001803	44.54		182



Programmanr. 18  
20-4-2013 - 16:12

Dames, 50m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Barbera Feenstra	Zpd	35.96	198905860	39.45		389
2. Allysha van der Veer	PWC Buitenpost	45.05	200103450	41.90		324
3. Esther Pot	Orca	41.32	199903462	42.23		317

Programmanr. 19  
20-4-2013 - 16:13

Heren, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:20.30; Jun 2: 1:16.20; Jun 3: 1:13.40; Jun 4: 1:11.20; Jgd 1-2: 1:10.80; Sen.: 1:08.20

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:03.60	199700395	1:01.77		483
2. Patrick de Roos	Zpd	1:12.26	199702071	1:11.84		307
3. Rutger Hoving	PWC Buitenpost	1:09.98	199503661	1:13.93		281
4. Sjors Verweij	Avena	1:18.81	199900559	1:15.29		266
5. Auke Jan Ytsma	Orca	1:24.03	199900905	1:20.58		217
6. Noah Vincent Stavorinus	Zpd	1:24.66	200000359	1:25.09		184

Programmanr. 20  
20-4-2013 - 16:17

Dames, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:30.10; Jun 2: 1:25.70; Jun 3: 1:22.90; Jgd 1: 1:21.20; Jgd 2: 1:21.20; Sen.: 1:17.10

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Nynke Ytsma	Wetterwille	1:16.22	199700792	1:14.51		403
2. Carolien Baarda	Orca	1:18.97	199704060	1:18.07		350
3. Michelle Heddema	Dz&Pc	1:29.21	200002530	1:26.86		254
4. Larissa Heddema	Dz&Pc	1:25.65	199705426	1:29.56		232
5. Manouk Zijlstra	De Wellerobben	1:31.68	200001230	1:32.29		212
6. Myrthe Visser	Orca	1:35.25	200002340	1:32.39		211
7. Lize Janna de Vries	Orca	1:43.53	200101948	1:33.10		206
8. Shanice Wortel	Orca	1:38.21	200101596	1:33.47		204
9. Evelien de Jong	Neptunia '24	1:36.94	199805316	1:34.75		196
10. Elin van der Meulen	Avena	1:43.37	200103480	1:44.45		146
11. Kirsten Huisman	De Wellerobben	1:48.91	200101518	1:46.69		137





Programmanr. 21  
20-4-2013 - 16:24

Heren, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 2:56.60; Jun 2: 2:49.10; Jun 3: 2:44.00; Jun 4: 2:39.40; Jgd 1-2: 2:38.00; Sen.: 2:32.40

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Harry Dijksma	isis	2:39.05	199100487	2:36.04		314
	100m: 1:14.82	1:14.82	200m: 2:36.04	1:21.22			
2.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	NT	200004241	2:45.64		262
	100m: 1:23.67	1:23.67	200m: 2:45.64	1:21.97			
3.	Hugo Jan Bosscher	Orca	2:51.37	200000185	2:47.09		256
	100m: 1:21.63	1:21.63	200m: 2:47.09	1:25.46			
4.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:50.83	199900697	2:51.66		236
	100m: 1:23.92	1:23.92	200m: 2:51.66	1:27.74			

Programmanr. 22  
20-4-2013 - 16:27

Dames, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:16.80; Jun 2: 3:08.90; Jun 3: 3:03.30; Jgd 1: 2:59.50; Jgd 2: 2:59.50; Sen.: 2:49.80

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Indyra Hummel	De Wellerobben	2:51.91	199600624	2:46.07		377
	100m: 1:22.04	1:22.04	200m: 2:46.07	1:24.03			
2.	Froukje Osinga	Orca	2:55.53	200003090	2:52.53		336
	100m: 1:25.12	1:25.12	200m: 2:52.53	1:27.41			
3.	Roelien Smit	de Granaet	3:03.95	199902838	2:57.50		309
	100m: 1:27.74	1:27.74	200m: 2:57.50	1:29.76			
4.	Marleen Leistra	De Wellerobben	2:59.65	199801592	2:59.29		300
	100m: 1:27.10	1:27.10	200m: 2:59.29	1:32.19			
5.	Sanne Dijkstra	Orca	3:08.10	199705876	2:59.53		298
	100m: 1:28.06	1:28.06	200m: 2:59.53	1:31.47			
6.	Larissa Heddema	Dz&Pc	2:55.42	199705426	3:01.20		290
	100m: 1:27.50	1:27.50	200m: 3:01.20	1:33.70			
7.	Swanet van der Wal	Zpd	3:01.26	199701930	3:03.51		279
	100m: 1:31.00	1:31.00	200m: 3:03.51	1:32.51			

Programmanr. 23  
20-4-2013 - 16:34

Heren, 50m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Denny Douwes	Wetterwille	25.01	198302701	25.60		498
2.	Richard Kuipers	Orca	26.05	199704171	25.64		496
3.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	25.58	198902291	25.71		492
4.	Jelmer Postma	Orca	26.83	199701631	26.16		467
5.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	26.03	199800735	26.50		449
6.	Bouke van der Zaag	PWC Buitenpost	26.31	199602255	26.62		443



## Programmanr. 23, Heren, 50m vrije slag, Senioren Open

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
7. Bart Weiland	Wetterwille	27.33	199700777	26.88		430
8. Jacko Korporaal	Zpd	28.51	199802247	28.07		378
9. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	27.81	199500381	28.09		377
10. Herman Buist	PWC Buitenpost	28.57	199801525	28.76		351
11. Noah Vincent Stavorinus	Zpd	29.29	200000359	29.06	FJ 1	340
12. Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	28.70	199401149	29.06	FJ 2	340

## Programmanr. 24 20-4-2013 - 16:37

### Dames, 50m vrije slag

### Senioren Open Resultaten

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	30.02	199803370	29.69		480
2. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	29.72	199601896	29.82	FJ 1	473
3. Roelie de Boer	Wetterwille	30.29	199600508	29.82	FJ 2	473
4. Anna Regnerus	Wetterwille	30.36	199701656	30.78		430
5. Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	32.02	199803524	31.04		420
6. Nynke Ytsma	Wetterwille	30.86	199700792	31.14		416
7. Lotte Grovenstein	F.Z.C.'54	37.94	200102964	36.89		250
AFGEM Anna Rozema	F.Z.C.'54	29.66	200000622			

## Programmanr. 25 20-4-2013 - 16:39

### Heren, 100m schoolslag

### Senioren Open Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:32.30; Jun 2: 1:27.80; Jun 3: 1:24.90; Jun 4: 1:22.50; Jgd 1-2: 1:21.80; Sen.: 1:18.70

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	1:09.84	198804761	1:09.76		506
2. Sander Verkaik	Orca	1:10.09	199404057	1:12.26		455
3. Werner Veltman	Avena	1:24.79	199803417	1:21.76		314
4. David Kuipers	Orca	1:23.71	200003633	1:22.89		301
5. Cor Politiek	Avena	1:21.26	199804273	1:23.20		298
6. Hessel Bierma	PWC Buitenpost	1:21.03	199602257	1:23.62		294
7. Herman Buist	PWC Buitenpost	1:27.03	199801525	1:25.23		277
8. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:30.74	199900695	1:31.38		225
9. Reinout Beerda	Wetterwille	1:39.94	200001803	1:36.55		191



Programmanr. 26  
20-4-2013 - 16:43

Dames, 100m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 1:41.00; Jun 2: 1:37.20; Jun 3: 1:34.60; Jgd 1: 1:33.70; Jgd 2: 1:33.70; Sen.: 1:29.40

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Barbera Feenstra	Zpd	1:19.52	198905860	1:28.89		350
2.	Marike de Jong	Avena	1:33.25	200101074	1:30.00		338
3.	Anouk Veenstra	isis	1:30.06	199601412	1:30.92		327
4.	Janny Groos	Dz&Pc	1:35.72	200000740	1:33.25		303
5.	Allysha van der Veer	PWC Buitenpost	1:34.45	200103450	1:33.29		303
6.	Amarens Wilbers	de Granaet	1:38.72	200002000	1:34.13		295
7.	Lize Janna de Vries	Orca	1:31.21	200101948	1:34.83		289
8.	Christine Grondsma	F.Z.C.'54	1:32.29	199703372	1:35.95		279
9.	Elriecke Buurlage	Zcnf'34	1:40.32	200100524	1:36.19		276
10.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	1:37.00	199506230	1:36.99		270
11.	Siebrina van der Meulen	Zpd	1:37.03	199700904	1:37.28		267
12.	Anita Venema	Zpd	1:38.75	200001260	1:37.77		263
13.	Marrit van Aalzum	Avena	1:35.85	199803206	1:37.86		263
14.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:39.50	200103078	1:37.96		262
15.	Lianne Spoelstra	F.Z.C.'54	1:42.70	200102980	1:38.08		261
16.	Frederique Potma	F.Z.C.'54	1:41.03	200102962	1:40.59		242
17.	Daphne Outhuijse	De Vikings	1:41.66	200003582	1:41.42		236
18.	Devra van Gelder	Orca	1:41.80	200101946	1:42.27		230
19.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:41.45	200101228	1:44.04		218
20.	Trasi de Groot	De Wellerobben	1:45.41	200103766	1:45.10		212
21.	Tessa Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:43.20	199703610	1:51.34		178
22.	Sanne Noord	Dz&Pc	1:50.47	200101872	1:53.04		170
23.	Sjoukje Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:59.00	200003796	1:59.22		145

Programmanr. 27  
20-4-2013 - 16:54

Heren, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:14.30; Jun 2: 3:03.00; Jun 3: 2:55.90; Jun 4: 2:50.20; Jgd 1-2: 2:46.50; Sen.: 2:36.80

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Stuart Vis	Orca	2:26.26	199702991	2:25.92		429
	50m: 31.13 31.13	200m: 2:25.92	1:54.79				
2.	Bas Verweij	Avena	2:34.84	199702493	2:25.99		428
	50m: 31.03 31.03	200m: 2:25.99	1:54.96				
3.	Lars Roelofs	ZC De Forel Wolvega	2:39.24	199602667	2:37.45		341
	50m: 31.39 31.39	200m: 2:37.45	2:06.06				
4.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:29.84	199402139	2:41.86		314
	50m: 32.76 32.76	200m: 2:41.86	2:09.10				
5.	Remco Witteveen	Orca	2:53.66	199902535	2:48.36		279
	50m: 37.70 37.70	200m: 2:48.36	2:10.66				
6.	Darren Sieswerda	F.Z.C.'54	3:16.18	200001763	3:17.48		173
	50m: 45.95 45.95	200m: 3:17.48	2:31.53				



Programmanr. 28  
20-4-2013 - 17:01

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 3:17.90; Jun 2: 3:09.20; Jun 3: 3:04.40; Jgd 1: 3:00.60; Jgd 2: 3:00.60; Sen.: 2:54.80

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:44.11	199802342	2:44.04		438
	50m: 35.45	35.45	200m: 2:44.04	2:08.59			
2.	Rosalie Baarda	Orca	2:49.97	199903460	2:49.33		398
	50m: 36.83	36.83	200m: 2:49.33	2:12.50			
3.	Femke de Jong	Avena	2:55.07	199705092	2:54.41		364
	50m: 37.85	37.85	200m: 2:54.41	2:16.56			
4.	Froukje Osinga	Orca	3:00.58	200003090	3:00.13		330
	50m: 40.48	40.48	200m: 3:00.13	2:19.65			
5.	Esther Pot	Orca	2:55.85	199903462	3:02.97		315
	50m: 42.25	42.25	200m: 3:02.97	2:20.72			
6.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	3:21.63	200000846	3:09.69		283
	50m: 42.79	42.79	200m: 3:09.69	2:26.90			
7.	Hilja Groen	De Wellerobben	3:24.01	199903536	3:11.89		273
	50m: 40.01	40.01	200m: 3:11.89	2:31.88			
8.	Chantal Middelkamp	Dz&Pc	3:21.24	200101010	3:20.50		239
	50m: 42.82	42.82	200m: 3:20.50	2:37.68			
DIS	Katja Koornstra	De Vikings	3:18.51	200002838			
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
DIS	Joyce Bakker	ZC De Forel Wolvega	2:54.73	199600522			
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
AFGEM	Anouk van Duijven	isis	3:36.33	199800888			

Programmanr. 29  
20-4-2013 - 17:12

Heren, 200m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 2:33.30; Jun 2: 2:27.60; Jun 3: 2:23.70; Jun 4: 2:19.70; Jgd 1-2: 2:17.70; Sen.: 2:14.90

Punten: FINA 2012

Plaats	Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1.	Bart Weiland	Wetterwille	2:12.00	199700777	2:11.54		431
	100m: 1:04.02	1:04.02	200m: 2:11.54	1:07.52			
2.	Rutger Hoving	PWC Buitenpost	2:29.61	199503661	2:21.13		349
	100m: 1:07.45	1:07.45	200m: 2:21.13	1:13.68			
3.	Jacko Korporaal	Zpd	2:22.95	199802247	2:22.86		336
	100m: 1:06.20	1:06.20	200m: 2:22.86	1:16.66			
4.	Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	2:29.48	199804267	2:28.79		297
	100m: 1:08.81	1:08.81	200m: 2:28.79	1:19.98			
5.	Auke Jan Ytsma	Orca	2:29.01	199900905	2:29.13		295
	100m: 1:12.51	1:12.51	200m: 2:29.13	1:16.62			
6.	Wesley Kuiper	Orca	2:38.26	200100889	2:34.36		266
	100m: 1:14.92	1:14.92	200m: 2:34.36	1:19.44			



## Programmanr. 29, Heren, 200m vrije slag, Senioren Open

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
7. Thomas Hamstra	Orca	2:46.91	200001693	2:41.54		232
		100m: 1:19.06 1:19.06		200m: 2:41.54 1:22.48		

## Programmanr. 30 20-4-2013 - 17:19

## Dames, 200m vrije slag

## Senioren Open Resultaten

FZK 2013 Jun 1: 2:49.30; Jun 2: 2:42.80; Jun 3: 2:38.70; Jgd 1: 2:35.90; Jgd 2: 2:35.90; Sen.: 2:28.90

Punten: FINA 2012

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Esther Visser	De Vikings	2:21.34	199700544	2:18.51		517
		100m: 1:04.39 1:04.39		200m: 2:18.51 1:14.12		
2. Johanna de Boer	Zpd	2:21.63	199403944	2:25.20		448
		100m: 1:09.33 1:09.33		200m: 2:25.20 1:15.87		
3. Eline Ligthart	De Vikings	2:23.18	199301706	2:25.83		443
		100m: 1:10.60 1:10.60		200m: 2:25.83 1:15.23		
4. Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	2:27.02	199803524	2:31.03		398
		100m: 1:14.06 1:14.06		200m: 2:31.03 1:16.97		
5. Roelie de Boer	Wetterwille	2:29.25	199600508	2:31.30		396
		100m: 1:13.64 1:13.64		200m: 2:31.30 1:17.66		
6. Nienke Postma	Orca	2:37.07	199801096	2:36.70		357
		100m: 1:14.95 1:14.95		200m: 2:36.70 1:21.75		
7. Michelle Heddema	Dz&Pc	2:59.77	200002530	2:38.08		347
		100m: 1:15.35 1:15.35		200m: 2:38.08 1:22.73		
8. Sanne Dijkstra	Orca	2:42.84	199705876	2:40.59		331
		100m: 1:15.91 1:15.91		200m: 2:40.59 1:24.68		
9. Myrthe Visser	Orca	2:44.53	200002340	2:41.23		327
		100m: 1:19.10 1:19.10		200m: 2:41.23 1:22.13		
10. Shanice Wortel	Orca	2:45.26	200101596	2:41.57		325
		100m: 1:19.36 1:19.36		200m: 2:41.57 1:22.21		
11. Ingrid de Vries	de Granaet	2:49.57	200100500	2:47.49		292
		100m: 1:20.60 1:20.60		200m: 2:47.49 1:26.89		
12. Eva de Groot	Orca	2:53.45	200102972	2:50.80		275
		100m: 1:22.42 1:22.42		200m: 2:50.80 1:28.38		
13. Jamilah Louala	de Granaet	2:47.29	200001402	2:53.78		261
		100m: 1:21.60 1:21.60		200m: 2:53.78 1:32.18		
14. Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	2:59.41	200102698	2:55.76		253
		100m: 1:24.23 1:24.23		200m: 2:55.76 1:31.53		
15. Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:39.30	199901084	2:58.43		241
		100m: 1:24.98 1:24.98		200m: 2:58.43 1:33.45		
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	2:20.00	199900962			
NG Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	2:35.94	199803856			

