

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 1
10-5-2013

Dames, 400m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	5:07.03	5:08.95	+0,95
	100m: 1:13.37	200m: 1:19.95	300m: 1:19.03	400m: 1:16.60		
2.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	5:39.85	5:28.22	+0,89
	100m: 1:15.30	200m: 1:23.87	300m: 1:25.58	400m: 1:23.47		
3.	Janneke Weiland	Orca	200100128	5:32.23	5:32.97	
	100m: 1:15.75	200m: 1:24.65	300m: 1:26.05	400m: 1:26.52		
4.	Marieke de Jong	Avena	200101074	5:41.05	5:34.25	+0,94
	100m: 1:16.31	200m: 1:26.16	300m: 1:27.65	400m: 1:24.13		
5.	Devra van Gelder	Orca	200101946	5:51.91	5:57.06	
	100m: 1:22.59	200m: 1:34.34	300m: 1:31.72	400m: 1:28.41		
12 jaar						
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	5:14.20	5:07.13	+0,93
	100m: 1:12.62	200m: 1:18.95	300m: 1:18.49	400m: 1:17.07		
2.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	5:13.26	5:16.29	+0,82
	100m: 1:15.16	200m: 1:20.76	300m: 1:21.54	400m: 1:18.83		
3.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	5:17.42	5:20.91	+0,88
	100m: 1:14.21	200m: 1:21.69	300m: 1:23.16	400m: 1:21.85		
4.	Froukje Osinga	Orca	200003090	5:31.66	5:33.41	
	100m: 1:18.22	200m: 1:25.69	300m: 1:26.35	400m: 1:23.15		
5.	Myrthe Visser	Orca	200002340	5:32.72	5:43.50	+0,80
	100m: 1:19.01	200m: 1:27.95	300m: 1:28.63	400m: 1:27.91		
6.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	6:33.31	6:35.19	S9
	100m: 1:33.85	200m: 1:41.70	300m: 1:41.54	400m: 1:38.10		
13 jaar						
1.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	4:44.53	4:55.77	+0,74
	100m: 1:08.91	200m: 1:14.60	300m: 1:16.93	400m: 1:15.33		
2.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	5:01.51	5:04.66	+0,65
	100m: 1:11.12	200m: 1:18.56	300m: 1:18.98	400m: 1:16.00		
3.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	4:59.18	5:16.03	+0,92
	100m: 1:10.85	200m: 1:19.73	300m: 1:21.03	400m: 1:24.42		
4.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	5:14.88	5:18.85	+0,75
	100m: 1:15.41	200m: 1:21.82	300m: 1:22.60	400m: 1:19.02		
5.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	5:09.75	5:18.97	
	100m: 1:15.55	200m: 1:21.46	300m: 1:22.68	400m: 1:19.28		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag

14 - 15 jaar

1. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	4:48.08	4:45.67	+0,96
100m: 1:06.23	200m: 1:14.34	300m: 1:14.76	400m: 1:10.34		
2. Claris de Vries	Orca	199700942	4:46.12	4:47.46	+0,74
100m: 1:08.26	200m: 1:13.55	300m: 1:13.43	400m: 1:12.22		
3. Linda Noord	DZ&PC	199800454	4:56.93	5:02.65	+0,88
100m: 1:12.34	200m: 1:18.29	300m: 1:17.53	400m: 1:14.49		
4. Carolien Baarda	Orca	199704060	5:03.23	5:08.37	+0,81
100m: 1:10.03	200m: 1:19.41	300m: 1:20.50	400m: 1:18.43		
5. Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	5:01.64	5:14.95	+0,85
100m: 1:14.30	200m: 1:19.73	300m: 1:20.65	400m: 1:20.27		
6. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	5:12.37	5:21.24	+0,64
100m: 1:14.36	200m: 1:22.16	300m: 1:23.90	400m: 1:20.82		
7. Annemiek Halma	De Vikings	199702884	5:08.94	5:22.22	+0,77
100m: 1:13.49	200m: 1:21.43	300m: 1:24.41	400m: 1:22.89		
8. Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	5:15.35	5:29.91	+0,78
100m: 1:12.32	200m: 1:23.24	300m: 1:27.78	400m: 1:26.57		
9. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	5:26.56	5:41.44	+0,73
100m: 1:18.31	200m: 1:27.89	300m: 1:29.50	400m: 1:25.74		

16 jaar en ouder

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	4:28.57	4:33.60	+0,85
100m: 1:03.46	200m: 1:09.34	300m: 1:10.31	400m: 1:10.49		
2. Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	4:39.59	4:36.86	+0,84
100m: 1:04.22	200m: 1:10.70	300m: 1:11.21	400m: 1:10.73		
3. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	4:43.79	4:45.40	+0,82
100m: 1:06.24	200m: 1:13.44	300m: 1:14.16	400m: 1:11.56		
4. Ann Wanter	Orca	198202386	4:45.05	4:45.96	+0,92
100m: 1:07.40	200m: 1:12.82	300m: 1:13.43	400m: 1:12.31		
5. Nenne Venema	DZ&PC	199503586	4:41.40	4:54.36	+0,63
100m: 1:08.78	200m: 1:14.93	300m: 1:16.36	400m: 1:14.29		
6. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	4:59.69	5:06.79	+0,88
100m: 1:08.08	200m: 1:18.70	300m: 1:20.20	400m: 1:19.81		
7. Johanna de Boer	ZPD	199403944	4:58.81	5:14.55	+0,81
100m: 1:12.95	200m: 1:20.05	300m: 1:21.36	400m: 1:20.19		
8. Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	5:09.51	5:19.52	+0,92
100m: 1:12.77	200m: 1:22.05	300m: 1:23.42	400m: 1:21.28		

11 jaar en ouder

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	4:28.57	4:33.60	+0,85
100m: 1:03.46	200m: 1:09.34	300m: 1:10.31	400m: 1:10.49		
2. Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	4:39.59	4:36.86	+0,84
100m: 1:04.22	200m: 1:10.70	300m: 1:11.21	400m: 1:10.73		
3. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	4:43.79	4:45.40	+0,82
100m: 1:06.24	200m: 1:13.44	300m: 1:14.16	400m: 1:11.56		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
4.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	4:48.08	4:45.67	+0,96
	100m: 1:06.23	200m: 1:14.34	300m: 1:14.76	400m: 1:10.34		
5.	Ann Wanter	Orca	198202386	4:45.05	4:45.96	+0,92
	100m: 1:07.40	200m: 1:12.82	300m: 1:13.43	400m: 1:12.31		
6.	Claris de Vries	Orca	199700942	4:46.12	4:47.46	+0,74
	100m: 1:08.26	200m: 1:13.55	300m: 1:13.43	400m: 1:12.22		
7.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	4:41.40	4:54.36	+0,63
	100m: 1:08.78	200m: 1:14.93	300m: 1:16.36	400m: 1:14.29		
8.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	4:44.53	4:55.77	+0,74
	100m: 1:08.91	200m: 1:14.60	300m: 1:16.93	400m: 1:15.33		
9.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	4:56.93	5:02.65	+0,88
	100m: 1:12.34	200m: 1:18.29	300m: 1:17.53	400m: 1:14.49		
10.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	5:01.51	5:04.66	+0,65
	100m: 1:11.12	200m: 1:18.56	300m: 1:18.98	400m: 1:16.00		
11.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	4:59.69	5:06.79	+0,88
	100m: 1:08.08	200m: 1:18.70	300m: 1:20.20	400m: 1:19.81		
12.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	5:14.20	5:07.13	+0,93
	100m: 1:12.62	200m: 1:18.95	300m: 1:18.49	400m: 1:17.07		
13.	Carolien Baarda	Orca	199704060	5:03.23	5:08.37	+0,81
	100m: 1:10.03	200m: 1:19.41	300m: 1:20.50	400m: 1:18.43		
14.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	5:07.03	5:08.95	+0,95
	100m: 1:13.37	200m: 1:19.95	300m: 1:19.03	400m: 1:16.60		
15.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	4:58.81	5:14.55	+0,81
	100m: 1:12.95	200m: 1:20.05	300m: 1:21.36	400m: 1:20.19		
16.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	5:01.64	5:14.95	+0,85
	100m: 1:14.30	200m: 1:19.73	300m: 1:20.65	400m: 1:20.27		
17.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	4:59.18	5:16.03	+0,92
	100m: 1:10.85	200m: 1:19.73	300m: 1:21.03	400m: 1:24.42		
18.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	5:13.26	5:16.29	+0,82
	100m: 1:15.16	200m: 1:20.76	300m: 1:21.54	400m: 1:18.83		
19.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	5:14.88	5:18.85	+0,75
	100m: 1:15.41	200m: 1:21.82	300m: 1:22.60	400m: 1:19.02		
20.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	5:09.75	5:18.97	
	100m: 1:15.55	200m: 1:21.46	300m: 1:22.68	400m: 1:19.28		
21.	Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	5:09.51	5:19.52	+0,92
	100m: 1:12.77	200m: 1:22.05	300m: 1:23.42	400m: 1:21.28		
22.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	5:17.42	5:20.91	+0,88
	100m: 1:14.21	200m: 1:21.69	300m: 1:23.16	400m: 1:21.85		
23.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	5:12.37	5:21.24	+0,64
	100m: 1:14.36	200m: 1:22.16	300m: 1:23.90	400m: 1:20.82		
24.	Annemiek Halma	De Vikings	199702884	5:08.94	5:22.22	+0,77
	100m: 1:13.49	200m: 1:21.43	300m: 1:24.41	400m: 1:22.89		
25.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	5:39.85	5:28.22	+0,89
	100m: 1:15.30	200m: 1:23.87	300m: 1:25.58	400m: 1:23.47		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
26.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	5:15.35	5:29.91	+0,78
	100m: 1:12.32	200m: 1:23.24	300m: 1:27.78	400m: 1:26.57		
27.	Janneke Weiland	Orca	200100128	5:32.23	5:32.97	
	100m: 1:15.75	200m: 1:24.65	300m: 1:26.05	400m: 1:26.52		
28.	Froukje Osinga	Orca	200003090	5:31.66	5:33.41	
	100m: 1:18.22	200m: 1:25.69	300m: 1:26.35	400m: 1:23.15		
29.	Marike de Jong	Avena	200101074	5:41.05	5:34.25	+0,94
	100m: 1:16.31	200m: 1:26.16	300m: 1:27.65	400m: 1:24.13		
30.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	5:26.56	5:41.44	+0,73
	100m: 1:18.31	200m: 1:27.89	300m: 1:29.50	400m: 1:25.74		
31.	Myrthe Visser	Orca	200002340	5:32.72	5:43.50	+0,80
	100m: 1:19.01	200m: 1:27.95	300m: 1:28.63	400m: 1:27.91		
32.	Devra van Gelder	Orca	200101946	5:51.91	5:57.06	
	100m: 1:22.59	200m: 1:34.34	300m: 1:31.72	400m: 1:28.41		
33.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	6:33.31	6:35.19	S9
	100m: 1:33.85	200m: 1:41.70	300m: 1:41.54	400m: 1:38.10		

Programmanr. 2
10-5-2013

Heren, 400m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	David Kuipers	Orca	200003633	4:57.68	5:01.41	+1,02
	100m: 1:08.98	200m: 1:16.69	300m: 1:18.84	400m: 1:16.90		
2.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	5:09.48	5:05.53	+0,77
	100m: 1:13.75	200m: 1:17.70	300m: 1:18.72	400m: 1:15.36		
3.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	5:17.76	5:26.72	
	100m: 1:14.28	200m: 1:22.65	300m: 1:25.65	400m: 1:24.14		
13 jaar						
1.	Luuk Veldman	Orca	199900981	4:38.53	4:33.00	+0,64
	100m: 1:03.80	200m: 1:10.93	300m: 1:09.18	400m: 1:09.09		
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	4:50.79	5:03.24	
	100m: 1:07.75	200m: 1:16.60	300m: 1:19.39	400m: 1:19.50		
3.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	199900697	5:09.98	5:06.18	+0,81
	100m: 1:12.02	200m: 1:20.38	300m: 1:18.46	400m: 1:15.32		
4.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	5:11.26	5:06.85	+0,76
	100m: 1:13.89	200m: 1:20.06	300m: 1:18.11	400m: 1:14.79		
14 jaar						
1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	4:46.25	4:49.63	+0,77
	100m: 1:06.75	200m: 1:14.45	300m: 1:15.28	400m: 1:13.15		
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	4:43.74	4:52.53	+0,65
	100m: 1:04.37	200m: 1:15.32	300m: 1:16.37	400m: 1:16.47		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag

15 jaar

1. Richard Kuipers	Orca	199704171	4:29.38	4:22.54	+0,87
100m: 1:01.52	200m: 1:07.21	300m: 1:08.23	400m: 1:05.58		
2. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	4:18.82	4:25.62	+0,74
100m: 1:01.95	200m: 1:09.16	300m: 1:07.80	400m: 1:06.71		
3. Jelmer Postma	Orca	199701631	4:28.80	4:34.91	+0,78
100m: 1:03.99	200m: 1:10.45	300m: 1:10.63	400m: 1:09.84		
4. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	4:29.42	4:44.45	+0,70
100m: 1:03.57	200m: 1:11.12	300m: 1:14.32	400m: 1:15.44		
5. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	4:52.24	4:51.73	+0,77
100m: 1:03.98	200m: 1:13.61	300m: 1:16.59	400m: 1:17.55		
6. Patrick de Roos	ZPD	199702071	4:56.59	5:02.88	+0,83
100m: 1:07.47	200m: 1:15.81	300m: 1:20.32	400m: 1:19.28		

16 - 17 jaar

1. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	4:48.62	4:48.50	+0,81
100m: 1:06.67	200m: 1:14.70	300m: 1:14.57	400m: 1:12.56		

18 jaar en ouder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	4:04.04	4:10.36	+0,83
100m: 59.43	200m: 1:05.02	300m: 1:04.91	400m: 1:01.00		
2. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	4:35.12	4:46.05	+0,86
100m: 1:06.18	200m: 1:13.19	300m: 1:13.29	400m: 1:13.39		

12 jaar en ouder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	4:04.04	4:10.36	+0,83
100m: 59.43	200m: 1:05.02	300m: 1:04.91	400m: 1:01.00		
2. Richard Kuipers	Orca	199704171	4:29.38	4:22.54	+0,87
100m: 1:01.52	200m: 1:07.21	300m: 1:08.23	400m: 1:05.58		
3. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	4:18.82	4:25.62	+0,74
100m: 1:01.95	200m: 1:09.16	300m: 1:07.80	400m: 1:06.71		
4. Luuk Veldman	Orca	199900981	4:38.53	4:33.00	+0,64
100m: 1:03.80	200m: 1:10.93	300m: 1:09.18	400m: 1:09.09		
5. Jelmer Postma	Orca	199701631	4:28.80	4:34.91	+0,78
100m: 1:03.99	200m: 1:10.45	300m: 1:10.63	400m: 1:09.84		
6. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	4:29.42	4:44.45	+0,70
100m: 1:03.57	200m: 1:11.12	300m: 1:14.32	400m: 1:15.44		
7. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	4:35.12	4:46.05	+0,86
100m: 1:06.18	200m: 1:13.19	300m: 1:13.29	400m: 1:13.39		
8. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	4:48.62	4:48.50	+0,81
100m: 1:06.67	200m: 1:14.70	300m: 1:14.57	400m: 1:12.56		
9. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	4:46.25	4:49.63	+0,77
100m: 1:06.75	200m: 1:14.45	300m: 1:15.28	400m: 1:13.15		
10. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	4:52.24	4:51.73	+0,77
100m: 1:03.98	200m: 1:13.61	300m: 1:16.59	400m: 1:17.55		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT		
11.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	4:43.74	4:52.53	+0,65		
	100m:	1:04.37	200m:	1:15.32	300m:	1:16.37	400m:	1:16.47
12.	David Kuipers	Orca	200003633	4:57.68	5:01.41	+1,02		
	100m:	1:08.98	200m:	1:16.69	300m:	1:18.84	400m:	1:16.90
13.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	4:56.59	5:02.88	+0,83		
	100m:	1:07.47	200m:	1:15.81	300m:	1:20.32	400m:	1:19.28
14.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	4:50.79	5:03.24			
	100m:	1:07.75	200m:	1:16.60	300m:	1:19.39	400m:	1:19.50
15.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	5:09.48	5:05.53	+0,77		
	100m:	1:13.75	200m:	1:17.70	300m:	1:18.72	400m:	1:15.36
16.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	199900697	5:09.98	5:06.18	+0,81		
	100m:	1:12.02	200m:	1:20.38	300m:	1:18.46	400m:	1:15.32
17.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	5:11.26	5:06.85	+0,76		
	100m:	1:13.89	200m:	1:20.06	300m:	1:18.11	400m:	1:14.79
18.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	5:17.76	5:26.72			
	100m:	1:14.28	200m:	1:22.65	300m:	1:25.65	400m:	1:24.14

Programmanr. 3
10-5-2013

Dames, 100m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	200103426	1:23.38	1:26.76	+0,80
2.	Eline van der Wal	Avena	200100930	1:26.23	1:28.88	
3.	Marike de Jong	Avena	200101074	1:30.00	1:30.68	+0,94
4.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	1:34.78	1:33.15	+1,09
5.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	1:31.21	1:34.13	+0,88
6.	Shanice Wortel	Orca	200101596	1:35.08	1:35.01	+0,74
7.	Allysha van der Veer	PWC	200103450	1:33.29	1:35.20	+1,15
8.	Elriecke Buurlage	ZCNF '34	200100524	1:36.19	1:36.69	
9.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	1:35.01	1:37.21	+0,93
10.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:37.96	1:39.37	+0,88
11.	Eva de Groot	Orca	200102972	1:39.30	1:39.61	+1,25
12.	Lianne Spoelstra	F.Z.C.'54	200102980	1:38.08	1:40.78	+0,79
13.	Frederique Potma	F.Z.C.'54	200102962	1:40.59	1:40.97	+0,78
14.	Dieuwke Mulder	Avena	200102260	1:40.80	1:41.37	+0,88
12 jaar						
1.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:23.82	1:25.71	+0,79
2.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:28.02	1:28.49	+0,93
3.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:26.75	1:32.48	+0,97
4.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:31.67	1:32.96	+0,85
5.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:33.25	1:33.78	+0,81
6.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:33.67	1:33.81	+0,70
7.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	1:31.98	1:34.06	+0,96
8.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	1:33.01	1:34.92	+0,78

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 3, Meisjes, 100m schoolslag, 12 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
9.	Iza van Veen	SG. Bolsward-Workum	200002470	1:34.56	1:35.48	+1,08
10.	Mayke Veltman	Avena	200003662	1:34.64	1:36.36	+0,95
11.	Amarens Wilbers	De Granaet	200002000	1:34.13	1:37.16	+0,82
12.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:35.14	1:37.91	+0,77
13.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	1:33.26	1:37.97	+0,93
14.	Myrthe Visser	Orca	200002340	1:34.71	1:38.51	+0,76
15.	Anne Veldman	Neptunia '24	200003590	1:36.85	1:40.75	+0,84

13 jaar

1.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:18.49	1:20.21	+0,72
2.	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	1:33.01	1:30.54	+1,11
3.	Nora Veenstra	SG. Bolsward-Workum	199901446	1:32.46	1:33.06	+0,92
4.	Esther Pot	Orca	199903462	1:28.23	1:33.07	+0,74
5.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:26.44	1:33.29	+0,90
6.	Roelien Smit	De Granaet	199902838	1:33.81	1:34.53	+0,87
7.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	199903006	1:34.41	1:34.57	+0,78
8.	Ilse Weggemans	ZCNF '34	199902150	1:34.54	1:35.57	+0,77
9.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	1:34.23	1:39.02	+0,99

DIS Ilse Marije Sijpersma Neptunia '24 199901014 1:31.69
SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.

14 - 15 jaar

1.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:20.77	1:19.25	+0,92
2.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:21.70	1:21.40	+0,86
3.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:21.18	1:23.50	+0,81
4.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	1:24.89	1:25.98	+1,03
5.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:30.08	1:30.58	+0,90
6.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:25.66	1:30.63	+1,04
7.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:26.82	1:31.81	+0,72
8.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	1:30.87	1:35.28	+0,86
9.	Meike Kuyer	Neptunia '24	199804884	1:32.01	1:36.72	+1,04
10.	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:32.24	1:37.08	+0,89
11.	Christine Grondsma	F.Z.C.'54	199703372	1:32.29	1:37.83	+0,92
12.	Kira Savannah Stavorini	ZPD	199704122	1:30.82	1:38.39	+1,00
13.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	1:32.73	1:40.13	+0,79
14.	Judith van der Brug	Avena	199704082	1:31.86	1:41.60	+0,95

16 jaar en ouder

1.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	1:13.30	1:16.49	+0,89
2.	Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	199403358	1:15.75	1:17.87	+0,74
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	1:17.21	1:19.49	+0,80
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:20.85	1:21.13	+0,79
5.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:23.82	1:24.73	+0,94
6.	Melissa Nauta	Orca	199602388	1:20.66	1:26.76	+0,89
7.	Daphne de Jong	AVVLO-Frisocombinatie	199302388	1:25.73	1:27.35	+0,88
8.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:28.09	1:27.51	+0,89
9.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:25.17	1:28.51	+0,83
10.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	1:26.13	1:30.12	+0,73
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:25.66	1:30.70	+0,82

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 3, Dames, 100m schoolslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	1:27.39	1:34.69	+1,05
DIS	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:18.93		
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>					

11 jaar en ouder

1.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	1:13.30	1:16.49	+0,89
2.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	199403358	1:15.75	1:17.87	+0,74
3.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:20.77	1:19.25	+0,92
4.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	1:17.21	1:19.49	+0,80
5.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:18.49	1:20.21	+0,72
6.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:20.85	1:21.13	+0,79
7.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:21.70	1:21.40	+0,86
8.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:21.18	1:23.50	+0,81
9.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:23.82	1:24.73	+0,94
10.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:23.82	1:25.71	+0,79
11.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	1:24.89	1:25.98	+1,03
12.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	200103426	1:23.38	1:26.76	+0,80
	Melissa Nauta	Orca	199602388	1:20.66	1:26.76	+0,89
14.	Daphne de Jong	AVVLO-Frisocombinatie	199302388	1:25.73	1:27.35	+0,88
15.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:28.09	1:27.51	+0,89
16.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:28.02	1:28.49	+0,93
17.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:25.17	1:28.51	+0,83
18.	Eline van der Wal	Avena	200100930	1:26.23	1:28.88	
19.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	1:26.13	1:30.12	+0,73
20.	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	1:33.01	1:30.54	+1,11
21.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:30.08	1:30.58	+0,90
22.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:25.66	1:30.63	+1,04
23.	Marike de Jong	Avena	200101074	1:30.00	1:30.68	+0,94
24.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:25.66	1:30.70	+0,82
25.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:26.82	1:31.81	+0,72
26.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:26.75	1:32.48	+0,97
27.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:31.67	1:32.96	+0,85
28.	Nora Veenstra	SG. Bolsward-Workum	199901446	1:32.46	1:33.06	+0,92
29.	Esther Pot	Orca	199903462	1:28.23	1:33.07	+0,74
30.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	1:34.78	1:33.15	+1,09
31.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:26.44	1:33.29	+0,90
32.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:33.25	1:33.78	+0,81
33.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:33.67	1:33.81	+0,70
34.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	1:31.98	1:34.06	+0,96
35.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	1:31.21	1:34.13	+0,88
36.	Roelien Smit	De Granaet	199902838	1:33.81	1:34.53	+0,87
37.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	199903006	1:34.41	1:34.57	+0,78
38.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	1:27.39	1:34.69	+1,05
39.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	1:33.01	1:34.92	+0,78
40.	Shanice Wortel	Orca	200101596	1:35.08	1:35.01	+0,74
41.	Allysha van der Veer	PWC	200103450	1:33.29	1:35.20	+1,15
42.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	1:30.87	1:35.28	+0,86
43.	Iza van Veen	SG. Bolsward-Workum	200002470	1:34.56	1:35.48	+1,08
44.	Ilse Weggemans	ZCNF '34	199902150	1:34.54	1:35.57	+0,77
45.	Mayke Veltman	Avena	200003662	1:34.64	1:36.36	+0,95

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 3, Dames, 100m schoolslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
46.	Elriecke Buurlage	ZCNF '34	200100524	1:36.19	1:36.69	
47.	Meike Kuyer	Neptunia '24	199804884	1:32.01	1:36.72	+1,04
48.	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:32.24	1:37.08	+0,89
49.	Amarens Wilbers	De Granaet	200002000	1:34.13	1:37.16	+0,82
50.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	1:35.01	1:37.21	+0,93
51.	Christine Grondsma	F.Z.C.'54	199703372	1:32.29	1:37.83	+0,92
52.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:35.14	1:37.91	+0,77
53.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	1:33.26	1:37.97	+0,93
54.	Kira Savannah Stavorini	ZPD	199704122	1:30.82	1:38.39	+1,00
55.	Myrthe Visser	Orca	200002340	1:34.71	1:38.51	+0,76
56.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	1:34.23	1:39.02	+0,99
57.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:37.96	1:39.37	+0,88
58.	Eva de Groot	Orca	200102972	1:39.30	1:39.61	+1,25
59.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	1:32.73	1:40.13	+0,79
60.	Anne Veldman	Neptunia '24	200003590	1:36.85	1:40.75	+0,84
61.	Lianne Spoelstra	F.Z.C.'54	200102980	1:38.08	1:40.78	+0,79
62.	Frederique Potma	F.Z.C.'54	200102962	1:40.59	1:40.97	+0,78
63.	Dieuwke Mulder	Avena	200102260	1:40.80	1:41.37	+0,88
64.	Judith van der Brug	Avena	199704082	1:31.86	1:41.60	+0,95
DIS	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:31.69		
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>					
DIS	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:18.93		
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>					

Programmanr. 4
10-5-2013

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	1:22.36	1:22.31	+0,78
2.	David Kuipers	Orca	200003633	1:22.89	1:24.07	+0,92
3.	Noah Vincent Stavorini	ZPD	200000359	1:24.32	1:26.39	+0,65
4.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	1:28.44	1:27.91	+0,83
5.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	1:28.59	1:29.36	+0,61
6.	Pieter de Boer	De Vikings	200002753	1:32.30	1:32.26	+0,95
7.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	1:29.38	1:36.77	
DIS	Thomas Hamstra	Orca	200001693	1:29.59		
	<i>SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.</i>					

13 jaar

1.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:10.72	1:12.63	+0,83
2.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	1:22.90	1:17.65	+0,62
3.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	1:20.36	1:22.97	+0,70
4.	Remco Witteveen	Orca	199902535	1:24.53	1:23.94	+0,78
5.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:24.10	1:26.53	+0,86
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:24.04	1:31.74	+0,92

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 4, Heren, 100m schoolslag

14 jaar

1. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:12.14	1:14.90	+0,78
2. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:17.51	1:18.48	+0,70
3. Cor Politiek	Avena	199804273	1:21.26	1:24.29	+0,81
4. Werner Veltman	Avena	199803417	1:21.76	1:26.85	+0,84
5. Theo Groenewoud	DZ&PC	199801737	1:24.77	1:29.31	+0,75

15 jaar

1. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:12.06	1:12.55	+0,79
2. Bas Verweij	Avena	199702493	1:13.89	1:16.19	+0,76
3. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:15.11	1:17.16	+0,73
4. Stuart Vis	Orca	199702991	1:14.09	1:17.57	+0,66
5. Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:18.33	1:22.25	+0,79
*					
6. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	1:21.15	1:22.68	+0,71
7. Daan Zeilstra	F.Z.C.'54	199700229	1:21.71	1:26.41	+0,80
8. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:22.21	1:27.84	+0,74
9. Niels Koopman	De Forel	199701867	1:22.49	1:31.21	+0,75

16 - 17 jaar

1. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:11.87	1:14.78	+0,82
2. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	1:17.81	1:18.57	+0,85
3. Jeroen Tijmsa	PWC	199503655	1:19.95	1:24.60	+0,78
4. Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:21.50	1:25.88	+0,81

18 jaar en ouder

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	1:11.64	1:10.26	+0,82
2. Sander Verkaik	Orca	199404057	1:10.09	1:12.60	+0,79
3. Alan Slomp	DZ&PC	198703071	1:09.03	1:12.84	+0,77
4. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:11.23	1:15.40	+0,70
5. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	1:09.76	1:15.66	+0,68
6. Sylvania Goedgedrag	Orca	199307183	1:14.51	1:17.12	+0,76

12 jaar en ouder

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	1:11.64	1:10.26	+0,82
2. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:12.06	1:12.55	+0,79
3. Sander Verkaik	Orca	199404057	1:10.09	1:12.60	+0,79
4. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:10.72	1:12.63	+0,83
5. Alan Slomp	DZ&PC	198703071	1:09.03	1:12.84	+0,77
6. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:11.87	1:14.78	+0,82
7. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:12.14	1:14.90	+0,78
8. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:11.23	1:15.40	+0,70
9. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	1:09.76	1:15.66	+0,68
10. Bas Verweij	Avena	199702493	1:13.89	1:16.19	+0,76
11. Sylvania Goedgedrag	Orca	199307183	1:14.51	1:17.12	+0,76
12. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:15.11	1:17.16	+0,73
13. Stuart Vis	Orca	199702991	1:14.09	1:17.57	+0,66
14. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	1:22.90	1:17.65	+0,62
15. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:17.51	1:18.48	+0,70
16. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	1:17.81	1:18.57	+0,85

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 4, Heren, 100m schoolslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
17.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:18.33	1:22.25	+0,79
	*					
18.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	1:22.36	1:22.31	+0,78
19.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	1:21.15	1:22.68	+0,71
20.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	1:20.36	1:22.97	+0,70
21.	Remco Witteveen	Orca	199902535	1:24.53	1:23.94	+0,78
22.	David Kuipers	Orca	200003633	1:22.89	1:24.07	+0,92
23.	Cor Politiek	Avena	199804273	1:21.26	1:24.29	+0,81
24.	Jeroen Tijmsma	PWC	199503655	1:19.95	1:24.60	+0,78
25.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:21.50	1:25.88	+0,81
26.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	1:24.32	1:26.39	+0,65
27.	Daan Zeilstra	F.Z.C.'54	199700229	1:21.71	1:26.41	+0,80
28.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:24.10	1:26.53	+0,86
29.	Werner Veltman	Avena	199803417	1:21.76	1:26.85	+0,84
30.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:22.21	1:27.84	+0,74
31.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	1:28.44	1:27.91	+0,83
32.	Theo Groenewoud	DZ&PC	199801737	1:24.77	1:29.31	+0,75
33.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	1:28.59	1:29.36	+0,61
34.	Niels Koopman	De Forel	199701867	1:22.49	1:31.21	+0,75
35.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:24.04	1:31.74	+0,92
36.	Pieter de Boer	De Vikings	200002753	1:32.30	1:32.26	+0,95
37.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	1:29.38	1:36.77	
DIS	Thomas Hamstra	Orca	200001693	1:29.59		

SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.

Programmanr. 5
10-5-2013

Dames, 200m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Eline van der Wal	Avena	200100930	2:37.93	2:41.05	
	100m: 1:19.04	200m: 1:22.01				
2.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	2:52.99	2:51.78	+0,83
	100m: 1:24.15	200m: 1:27.63				
3.	Marike de Jong	Avena	200101074	2:48.56	2:54.44	+1,00
	100m: 1:25.57	200m: 1:28.87				
4.	Janneke Weiland	Orca	200100128	2:58.44	2:55.37	+0,76
	100m: 1:26.48	200m: 1:28.89				
5.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	2:56.16	3:00.42	+0,95
	100m: 1:32.02	200m: 1:28.40				
6.	Shanice Wortel	Orca	200101596	2:56.56	3:02.28	
	100m: 1:30.34	200m: 1:31.94				
7.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	2:55.92	3:02.55	+0,79
	*					
	100m: 1:30.57	200m: 1:31.98				
8.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	2:58.13	3:04.25	+1,04
	100m: 1:30.32	200m: 1:33.93				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 5, Meisjes, 200m rugslag, 11 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
9.	Eva de Groot	Orca	200102972	3:04.16	3:06.75	
	100m: 1:34.79	200m: 1:31.96				
10.	Devra van Gelder	Orca	200101946	3:07.92	3:07.42	+0,81
	100m: 1:33.56	200m: 1:33.86				

12 jaar

1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:40.70	2:45.05	+0,94
	100m: 1:21.32	200m: 1:23.73				
2.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:41.88	2:52.57	+0,81
	100m: 1:23.82	200m: 1:28.75				
3.	Froukje Osinga	Orca	200003090	2:52.53	2:53.06	+0,87
	100m: 1:26.57	200m: 1:26.49				
4.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:54.29	2:54.00	+0,78
	100m: 1:25.00	200m: 1:29.00				
5.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	2:50.80	2:55.60	+0,64
	<i>Eindtijd handgeklokt</i>					
	100m: 1:25.79	200m: 1:29.81				
6.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	3:02.99	3:00.82	+0,90
	100m: 1:30.26	200m: 1:30.56				
7.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	2:57.95	3:03.21	+0,77
	100m: 1:29.78	200m: 1:33.43				
8.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:05.05	3:07.20	+0,97
	100m: 1:36.41	200m: 1:30.79				
9.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:01.35	3:07.42	+0,78
	100m: 1:33.63	200m: 1:33.79				
DIS	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	3:06.21		
	<i>AM - Gebruik gemaakt van hulpmiddelen.</i>					

13 jaar

1.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	2:24.67	2:31.87	+0,72
	100m: 1:14.30	200m: 1:17.57				
2.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:43.60	2:47.10	+0,88
	100m: 1:20.75	200m: 1:26.35				
3.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:48.60	2:50.56	+0,87
	100m: 1:23.39	200m: 1:27.17				
4.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:53.15	2:51.80	+0,86
	100m: 1:24.44	200m: 1:27.36				
5.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	2:42.24	2:51.93	+0,79
	100m: 1:22.14	200m: 1:29.79				
6.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	2:50.71	2:55.97	+1,03
	100m: 1:28.18	200m: 1:27.79				
7.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	3:02.85	3:06.49	
	100m: 1:28.49	200m: 1:38.00				
8.	Roelien Smit	De Granaet	199902838	2:57.50	3:07.02	+0,92
	100m: 1:31.53	200m: 1:35.49				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag

14 - 15 jaar

1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	2:22.40	2:27.63	+0,73
	100m: 1:12.45	200m: 1:15.18				
2.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:35.70	2:41.20	+0,74
	100m: 1:17.32	200m: 1:23.88				
3.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:36.18	2:41.34	+0,67
	100m: 1:17.92	200m: 1:23.42				
4.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:48.20	2:47.48	+0,74
	100m: 1:22.63	200m: 1:24.85				
5.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:43.04	2:49.89	+0,79
	100m: 1:25.40	200m: 1:24.49				
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	2:41.20	2:51.29	+0,79
	100m: 1:21.78	200m: 1:29.51				
7.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	2:50.82	2:55.93	+0,91
	100m: 1:27.40	200m: 1:28.53				
8.	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	2:52.74	2:57.21	+0,83
	<i>Eindtijd handgeklokt</i>					
	100m: 1:26.36	200m: 1:30.85				
9.	Femke de Jong	Avena	199705092	2:58.53	2:57.41	+0,73
	100m: 1:24.49	200m: 1:32.92				
10.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	2:49.67	2:58.31	+0,63
	100m: 1:27.83	200m: 1:30.48				
11.	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316	2:57.62	3:04.15	+0,71
	100m: 1:32.31	200m: 1:31.84				
12.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	2:56.40	3:04.20	+0,77
	100m: 1:31.83	200m: 1:32.37				
13.	Marleen Leistra	De Wellerobben	199801592	2:56.73	3:04.55	+0,74
	*					
	100m: 1:30.53	200m: 1:34.02				
14.	Kira Savannah Stavorini	ZPD	199704122	2:53.77	3:09.09	+0,83
	100m: 1:31.51	200m: 1:37.58				
NG.ZA	Esther Visser	De Vikings	199700544	2:40.42		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	2:16.99	2:21.58	+0,78
	100m: 1:10.09	200m: 1:11.49				
2.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:30.91	2:33.86	+0,74
	100m: 1:14.67	200m: 1:19.19				
3.	Melissa Nauta	Orca	199602388	2:28.46	2:37.78	+0,83
	100m: 1:16.45	200m: 1:21.33				
4.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:38.34	2:43.44	+0,75
	100m: 1:20.80	200m: 1:22.64				
5.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:36.88	2:48.28	+0,82
	100m: 1:22.76	200m: 1:25.52				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
6.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:42.70	2:50.20	+0,75	
	*						
	100m:	1:22.91	200m:	1:27.29			
7.	Aukje Zwart	Avena	199402916	2:46.79	2:54.16	+0,76	
	100m:	1:24.34	200m:	1:29.82			
8.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	2:46.07	2:55.02	+0,72	
	100m:	1:25.33	200m:	1:29.69			
9.	Bianca Jongasma	Avena	199601006	2:49.28	2:59.22	+0,74	
	100m:	1:25.82	200m:	1:33.40			
10.	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	5:16.75	5:05.24	+1,33	S7
	100m:	2:25.25	200m:	2:39.99			
11.	Anne van den Besselaar	HZ&PC Heerenveen	198504062	6:04.14	5:44.90	+0,94	S8
	100m:	2:49.58	200m:	2:55.32			

11 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	2:16.99	2:21.58	+0,78	
	100m:	1:10.09	200m:	1:11.49			
2.	Claris de Vries	Orca	199700942	2:22.40	2:27.63	+0,73	
	100m:	1:12.45	200m:	1:15.18			
3.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	2:24.67	2:31.87	+0,72	
	100m:	1:14.30	200m:	1:17.57			
4.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:30.91	2:33.86	+0,74	
	100m:	1:14.67	200m:	1:19.19			
5.	Melissa Nauta	Orca	199602388	2:28.46	2:37.78	+0,83	
	100m:	1:16.45	200m:	1:21.33			
6.	Eline van der Wal	Avena	200100930	2:37.93	2:41.05		
	100m:	1:19.04	200m:	1:22.01			
7.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:35.70	2:41.20	+0,74	
	100m:	1:17.32	200m:	1:23.88			
8.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:36.18	2:41.34	+0,67	
	100m:	1:17.92	200m:	1:23.42			
9.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:38.34	2:43.44	+0,75	
	100m:	1:20.80	200m:	1:22.64			
10.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:40.70	2:45.05	+0,94	
	100m:	1:21.32	200m:	1:23.73			
11.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:43.60	2:47.10	+0,88	
	100m:	1:20.75	200m:	1:26.35			
12.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:48.20	2:47.48	+0,74	
	100m:	1:22.63	200m:	1:24.85			
13.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:36.88	2:48.28	+0,82	
	100m:	1:22.76	200m:	1:25.52			
14.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:43.04	2:49.89	+0,79	
	100m:	1:25.40	200m:	1:24.49			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
15.	Irene Dotinga *	Neptunia '24	199603516	2:42.70	2:50.20	+0,75
	100m: 1:22.91	200m: 1:27.29				
16.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:48.60	2:50.56	+0,87
	100m: 1:23.39	200m: 1:27.17				
17.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	2:41.20	2:51.29	+0,79
	100m: 1:21.78	200m: 1:29.51				
18.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	2:52.99	2:51.78	+0,83
	100m: 1:24.15	200m: 1:27.63				
19.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:53.15	2:51.80	+0,86
	100m: 1:24.44	200m: 1:27.36				
20.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	2:42.24	2:51.93	+0,79
	100m: 1:22.14	200m: 1:29.79				
21.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:41.88	2:52.57	+0,81
	100m: 1:23.82	200m: 1:28.75				
22.	Froukje Osinga	Orca	200003090	2:52.53	2:53.06	+0,87
	100m: 1:26.57	200m: 1:26.49				
23.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:54.29	2:54.00	+0,78
	100m: 1:25.00	200m: 1:29.00				
24.	Aukje Zwart	Avena	199402916	2:46.79	2:54.16	+0,76
	100m: 1:24.34	200m: 1:29.82				
25.	Marike de Jong	Avena	200101074	2:48.56	2:54.44	+1,00
	100m: 1:25.57	200m: 1:28.87				
26.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	2:46.07	2:55.02	+0,72
	100m: 1:25.33	200m: 1:29.69				
27.	Janneke Weiland	Orca	200100128	2:58.44	2:55.37	+0,76
	100m: 1:26.48	200m: 1:28.89				
28.	Michelle Heddema <i>Eindtijd handgeklokt</i>	DZ&PC	200002530	2:50.80	2:55.60	+0,64
	100m: 1:25.79	200m: 1:29.81				
29.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	2:50.82	2:55.93	+0,91
	100m: 1:27.40	200m: 1:28.53				
30.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	2:50.71	2:55.97	+1,03
	100m: 1:28.18	200m: 1:27.79				
31.	Brigitte van der Veen <i>Eindtijd handgeklokt</i>	De Granaet	199802600	2:52.74	2:57.21	+0,83
	100m: 1:26.36	200m: 1:30.85				
32.	Femke de Jong	Avena	199705092	2:58.53	2:57.41	+0,73
	100m: 1:24.49	200m: 1:32.92				
33.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	2:49.67	2:58.31	+0,63
	100m: 1:27.83	200m: 1:30.48				
34.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	2:49.28	2:59.22	+0,74
	100m: 1:25.82	200m: 1:33.40				
35.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	2:56.16	3:00.42	+0,95
	100m: 1:32.02	200m: 1:28.40				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
36.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	3:02.99	3:00.82	+0,90
	100m: 1:30.26	200m: 1:30.56				
37.	Shanice Wortel	Orca	200101596	2:56.56	3:02.28	
	100m: 1:30.34	200m: 1:31.94				
38.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	2:55.92	3:02.55	+0,79
	*					
	100m: 1:30.57	200m: 1:31.98				
39.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	2:57.95	3:03.21	+0,77
	100m: 1:29.78	200m: 1:33.43				
40.	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316	2:57.62	3:04.15	+0,71
	100m: 1:32.31	200m: 1:31.84				
41.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	2:56.40	3:04.20	+0,77
	100m: 1:31.83	200m: 1:32.37				
42.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	2:58.13	3:04.25	+1,04
	100m: 1:30.32	200m: 1:33.93				
43.	Marleen Leistra	De Wellerobben	199801592	2:56.73	3:04.55	+0,74
	*					
	100m: 1:30.53	200m: 1:34.02				
44.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	3:02.85	3:06.49	
	100m: 1:28.49	200m: 1:38.00				
45.	Eva de Groot	Orca	200102972	3:04.16	3:06.75	
	100m: 1:34.79	200m: 1:31.96				
46.	Roelien Smit	De Granaet	199902838	2:57.50	3:07.02	+0,92
	100m: 1:31.53	200m: 1:35.49				
47.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:05.05	3:07.20	+0,97
	100m: 1:36.41	200m: 1:30.79				
48.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:01.35	3:07.42	+0,78
	100m: 1:33.63	200m: 1:33.79				
	Devra van Gelder	Orca	200101946	3:07.92	3:07.42	+0,81
	100m: 1:33.56	200m: 1:33.86				
50.	Kira Savannah Stavorini	ZPD	199704122	2:53.77	3:09.09	+0,83
	100m: 1:31.51	200m: 1:37.58				
51.	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	5:16.75	5:05.24	+1,33 S7
	100m: 2:25.25	200m: 2:39.99				
52.	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	6:04.14	5:44.90	+0,94 S8
	100m: 2:49.58	200m: 2:55.32				
DIS	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	3:06.21		
	<i>AM - Gebruik gemaakt van hulpmiddelen.</i>					
NG.ZA	Esther Visser	De Vikings	199700544	2:40.42		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 6, Heren, 200m rugslag

15 jaar

1. Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	2:10.35	2:14.50	+0,84	S10
<i>Nederlands record klasse S10</i>						
100m:	1:06.23	200m:	1:08.27			
2. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:21.98	2:21.31	+0,82	
100m:	1:10.06	200m:	1:11.25			
3. Jelmer Postma	Orca	199701631	2:22.35	2:27.80	+0,75	
100m:	1:12.27	200m:	1:15.53			
4. Bas Verweij	Avena	199702493	2:29.21	2:35.82	+0,78	
100m:	1:15.64	200m:	1:20.18			
5. Niels Koopman	De Forel	199701867	2:31.12	2:36.97	+0,83	
100m:	1:15.06	200m:	1:21.91			
6. Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	2:32.76	2:38.02		
100m:	1:18.19	200m:	1:19.83			
7. Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:36.34	2:41.53		
100m:	1:17.04	200m:	1:24.49			

16 - 17 jaar

1. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:31.20	2:38.35	+0,71	
100m:	1:17.24	200m:	1:21.11			
2. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:30.61	2:41.87	+0,76	
100m:	1:17.17	200m:	1:24.70			
3. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	199501951	2:36.77	2:47.30	+0,75	
100m:	1:20.88	200m:	1:26.42			

18 jaar en ouder

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	2:08.10	2:14.59		
100m:	1:05.53	200m:	1:09.06			
2. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:26.83	2:29.58	+0,72	
100m:	1:11.74	200m:	1:17.84			

12 jaar en ouder

1. Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	2:10.35	2:14.50	+0,84	S10
<i>Nederlands record klasse S10</i>						
100m:	1:06.23	200m:	1:08.27			
2. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	2:08.10	2:14.59		
100m:	1:05.53	200m:	1:09.06			
3. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:21.98	2:21.31	+0,82	
100m:	1:10.06	200m:	1:11.25			
4. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	2:21.81	2:23.16	+0,76	
100m:	1:10.50	200m:	1:12.66			
5. Luuk Veldman	Orca	199900981	2:24.44	2:27.10	+0,74	
100m:	1:12.97	200m:	1:14.13			
6. Jelmer Postma	Orca	199701631	2:22.35	2:27.80	+0,75	
100m:	1:12.27	200m:	1:15.53			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 6, Heren, 200m rugslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
7.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:26.83	2:29.58	+0,72
	100m: 1:11.74	200m: 1:17.84				
8.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:25.66	2:31.68	+0,64
	100m: 1:13.33	200m: 1:18.35				
9.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	2:30.34	2:33.15	+0,77
	100m: 1:15.27	200m: 1:17.88				
10.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:34.20	2:34.84	+0,75
	*					
	100m: 1:15.99	200m: 1:18.85				
11.	Bas Verweij	Avena	199702493	2:29.21	2:35.82	+0,78
	100m: 1:15.64	200m: 1:20.18				
12.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:31.12	2:36.97	+0,83
	100m: 1:15.06	200m: 1:21.91				
13.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	2:32.76	2:38.02	
	100m: 1:18.19	200m: 1:19.83				
14.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:31.20	2:38.35	+0,71
	100m: 1:17.24	200m: 1:21.11				
15.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:34.80	2:40.28	+0,81
	100m: 1:18.83	200m: 1:21.45				
16.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:36.34	2:41.53	
	100m: 1:17.04	200m: 1:24.49				
17.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:30.61	2:41.87	+0,76
	100m: 1:17.17	200m: 1:24.70				
18.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:44.82	2:44.63	+0,68
	100m: 1:21.34	200m: 1:23.29				
19.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:45.68	2:44.65	
	100m: 1:18.76	200m: 1:25.89				
20.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:42.14	2:44.98	+0,66
	100m: 1:19.10	200m: 1:25.88				
21.	Theo Groenewoud	DZ&PC	199801737	2:43.48	2:46.73	+0,75
	100m: 1:23.07	200m: 1:23.66				
22.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	199501951	2:36.77	2:47.30	+0,75
	100m: 1:20.88	200m: 1:26.42				
23.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	2:46.46	2:47.55	+0,71
	100m: 1:21.73	200m: 1:25.82				
24.	David Kuipers	Orca	200003633	2:42.99	2:48.33	+0,87
	100m: 1:23.28	200m: 1:25.05				
25.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	2:45.64	2:48.74	+0,70
	100m: 1:24.44	200m: 1:24.30				
26.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	2:44.13	2:49.55	+0,88
	100m: 1:24.54	200m: 1:25.01				
27.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	2:47.09	2:53.46	+0,85
	100m: 1:25.53	200m: 1:27.93				
28.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	2:54.99	2:54.89	
	100m: 1:24.58	200m: 1:30.31				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 7, Heren, 100m rugslag

12 jaar en ouder

Rang	Naam	Club	Geboortedatum	In.tijd	Tijd	RT	
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	58.14	1:01.92	+0,75	
2.	Olivier Victor van de V	DZ&PC	199703035	1:01.39	1:02.96	+0,84	S10
3.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	1:03.16	1:03.00	+0,63	
4.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	199302375	1:03.23	1:05.35	+0,67	
5.	Richard Kuipers	Orca	199704171	1:06.14	1:06.01	+0,81	
6.	Brendon Scheepers	DZ&PC	199205765	1:02.09	1:06.22	+0,81	
7.	Luuk Veldman	Orca	199900981	1:06.94	1:07.01	+0,66	
8.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	1:05.40	1:07.24	+0,73	
9.	Jens Kuitert	Orca	199603891	1:03.57	1:07.54		
10.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:08.67	1:08.23	+0,71	
11.	Jelmer Postma	Orca	199701631	1:06.87	1:08.45	+0,73	
12.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:07.00	1:09.83	+0,69	
13.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:06.22	1:09.92	+0,79	
14.	Niels Koopman	De Forel	199701867	1:09.66	1:11.09	+0,75	
15.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	1:12.06	1:11.27	+0,77	
16.	Bas Verweij	Avena	199702493	1:09.17	1:11.28	+0,79	
17.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:08.47	1:12.77	+0,78	
18.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	1:08.92	1:12.92	+0,77	
19.	Jarno van Leusen	De Forel	199800611	1:13.87	1:14.47	+0,71	
20.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:08.06	1:14.52	+0,86	
21.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:11.53	1:14.76	+0,73	
22.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:13.45	1:15.32	+0,74	
23.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	1:13.60	1:15.54	+0,71	
24.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	1:15.97	1:16.32	+0,65	
	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	1:13.97	1:16.32	+0,71	
26.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	1:15.74	1:16.45	+0,65	
27.	David Kuipers	Orca	200003633	1:17.95	1:18.24	+0,74	
28.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	1:17.37	1:19.23	+0,78	
DIS	Edwin van Delft	De Forel	199901609	1:15.06			

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

Programmanr. 8
11-5-2013

Dames, 200m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang	Naam	Club	Geboortedatum	In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Eline van der Wal	Avena	200100930	2:47.12	2:50.84	+0,81
	100m: 1:22.12	200m: 1:28.72				
2.	Marike de Jong	Avena	200101074	2:51.89	2:56.41	+0,92
	100m: 1:23.11	200m: 1:33.30				
3.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	2:54.53	2:58.50	
	100m: 1:24.40	200m: 1:34.10				
4.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	2:57.50	2:58.83	+0,73
	100m: 1:27.75	200m: 1:31.08				
5.	Janneke Weiland	Orca	200100128	3:03.68	3:01.54	+0,83
	100m: 1:27.70	200m: 1:33.84				
6.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	2:59.55	3:04.58	+0,82
	100m: 1:30.24	200m: 1:34.34				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, 11 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
7.	Shanice Wortel	Orca	200101596	3:02.90	3:04.82	
	100m: 1:30.20	200m: 1:34.62				
8.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	3:01.71	3:05.49	+0,97
	100m: 1:30.60	200m: 1:34.89				
9.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	3:05.41	3:05.69	+0,83
	100m: 1:33.03	200m: 1:32.66				
10.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	3:13.42	3:12.85	+0,85
	100m: 1:33.97	200m: 1:38.88				
11.	Eva de Groot	Orca	200102972	3:05.04	3:19.64	+1,12
	100m: 1:39.07	200m: 1:40.57				
12.	Devra van Gelder	Orca	200101946	3:11.18	3:23.89	
	100m: 1:41.35	200m: 1:42.54				
13.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	200102698	3:13.02	3:29.00	+0,79
	100m: 1:41.88	200m: 1:47.12				

12 jaar

1.	Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	2:21.90	2:28.91	+0,87
	100m: 1:09.67	200m: 1:19.24				
2.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:42.17	2:46.38	+0,77
	100m: 1:18.82	200m: 1:27.56				
3.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:48.58	2:50.60	+0,93
	100m: 1:17.29	200m: 1:33.31				
4.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:47.17	2:50.61	+0,89
	100m: 1:22.10	200m: 1:28.51				
5.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:51.16	2:54.76	+0,54
	100m: 1:24.13	200m: 1:30.63				
6.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	3:00.12	2:59.64	+0,94
	100m: 1:27.49	200m: 1:32.15				
7.	Froukje Osinga	Orca	200003090	3:00.13	3:00.26	
	100m: 1:25.45	200m: 1:34.81				
8.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	2:58.36	3:01.89	+0,79
	100m: 1:27.17	200m: 1:34.72				
9.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	2:58.10	3:03.16	+0,81
	100m: 1:30.38	200m: 1:32.78				
10.	Myrthe Visser	Orca	200002340	3:01.19	3:04.33	+0,78
	100m: 1:28.04	200m: 1:36.29				
11.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:00.53	3:04.71	+0,75
	* 100m: 1:28.97	200m: 1:35.74				
12.	Mayke Veltman	Avena	200003662	3:07.34	3:08.57	+0,94
	100m: 1:33.68	200m: 1:34.89				
13.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	3:07.05	3:12.25	+0,75
	100m: 1:35.77	200m: 1:36.48				
14.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	3:07.97	3:12.63	+0,76
	100m: 1:37.38	200m: 1:35.25				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, 12 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
15.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	3:05.08	3:14.26	+0,90
	100m: 1:32.59	200m: 1:41.67				
16.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:06.36	3:15.58	+0,95
	100m: 1:38.01	200m: 1:37.57				
17.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	3:41.99	3:45.66	SM9
	100m: 1:53.52	200m: 1:52.14				
DIS	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	3:08.10		
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>					
DIS	Janny Groos	DZ&PC	200000740	3:03.07		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					

13 jaar

1.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	2:28.60	2:35.59	+0,66
	100m: 1:11.56	200m: 1:24.03				
2.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:35.34	2:39.12	+0,78
	100m: 1:15.87	200m: 1:23.25				
3.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	2:44.22	2:43.56	+0,60
	100m: 1:18.14	200m: 1:25.42				
4.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	2:44.52	2:48.99	+0,86
	100m: 1:18.09	200m: 1:30.90				
5.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:49.33	2:50.86	+0,71
	100m: 1:21.31	200m: 1:29.55				
6.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:47.34	2:53.72	+0,75
	100m: 1:20.71	200m: 1:33.01				
7.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	199900926	2:59.44	3:04.50	+0,74
	100m: 1:30.74	200m: 1:33.76				

14 - 15 jaar

1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	2:33.42	2:34.34	+0,73
	100m: 1:11.18	200m: 1:23.16				
2.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	2:41.15	2:37.44	+0,84
	100m: 1:17.33	200m: 1:20.11				
3.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:39.48	2:42.02	+0,81
	100m: 1:16.82	200m: 1:25.20				
4.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:41.93	2:45.48	+0,79
	100m: 1:17.88	200m: 1:27.60				
5.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:44.11	2:49.28	+0,79
	100m: 1:17.27	200m: 1:32.01				
6.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:47.54	2:54.71	+0,78
	100m: 1:23.69	200m: 1:31.02				
7.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	2:55.20	2:55.75	+0,78
	100m: 1:20.97	200m: 1:34.78				
8.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:53.60	2:55.84	+0,83
	100m: 1:21.89	200m: 1:33.95				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
9.	Femke de Jong	Avena	199705092	2:54.41	2:57.74	+0,70
	100m: 1:23.42	200m: 1:34.32				
10.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:53.32	2:59.42	+0,86
	100m: 1:23.32	200m: 1:36.10				
11.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:59.52	3:01.32	+0,92
	100m: 1:27.29	200m: 1:34.03				
12.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	2:56.69	3:05.67	+0,94
	100m: 1:26.90	200m: 1:38.77				
13.	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316	2:57.73	3:06.27	+0,88
	100m: 1:30.01	200m: 1:36.26				
14.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	2:57.78	3:09.30	+0,84
	100m: 1:30.51	200m: 1:38.79				

16 jaar en ouder

1.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	2:21.72	2:26.40	+0,88
	100m: 1:09.62	200m: 1:16.78				
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:39.25	2:36.05	+0,78
	100m: 1:11.19	200m: 1:24.86				
3.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:36.28	2:36.08	+0,79
	100m: 1:13.69	200m: 1:22.39				
4.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:37.29	2:42.01	+0,85
	100m: 1:14.94	200m: 1:27.07				
5.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:37.96	2:42.86	+0,80
	100m: 1:17.22	200m: 1:25.64				
6.	Melissa Nauta	Orca	199602388	2:32.55	2:44.97	+0,95
	100m: 1:19.16	200m: 1:25.81				
7.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:40.07	2:48.60	+0,75
	100m: 1:21.30	200m: 1:27.30				
8.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:42.68	2:49.49	+0,80
	100m: 1:21.11	200m: 1:28.38				
9.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	2:45.37	2:53.45	+0,96
	100m: 1:18.95	200m: 1:34.50				
10.	Aukje Zwart	Avena	199402916	2:53.43	2:57.46	+0,91
	100m: 1:26.09	200m: 1:31.37				
11.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	2:53.35	3:04.01	+0,84
	100m: 1:26.00	200m: 1:38.01				
12.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	2:52.96	3:09.75	+0,71
	100m: 1:32.32	200m: 1:37.43				
DIS	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:53.26		
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag

11 jaar en ouder

1.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	2:21.72	2:26.40	+0,88
	100m:	1:09.62	200m:	1:16.78		
2.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	2:21.90	2:28.91	+0,87
	100m:	1:09.67	200m:	1:19.24		
3.	Clariss de Vries	Orca	199700942	2:33.42	2:34.34	+0,73
	100m:	1:11.18	200m:	1:23.16		
4.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	2:28.60	2:35.59	+0,66
	100m:	1:11.56	200m:	1:24.03		
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:39.25	2:36.05	+0,78
	100m:	1:11.19	200m:	1:24.86		
6.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:36.28	2:36.08	+0,79
	100m:	1:13.69	200m:	1:22.39		
7.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	2:41.15	2:37.44	+0,84
	100m:	1:17.33	200m:	1:20.11		
8.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:35.34	2:39.12	+0,78
	100m:	1:15.87	200m:	1:23.25		
9.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:37.29	2:42.01	+0,85
	100m:	1:14.94	200m:	1:27.07		
10.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:39.48	2:42.02	+0,81
	100m:	1:16.82	200m:	1:25.20		
11.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:37.96	2:42.86	+0,80
	100m:	1:17.22	200m:	1:25.64		
12.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	2:44.22	2:43.56	+0,60
	100m:	1:18.14	200m:	1:25.42		
13.	Melissa Nauta	Orca	199602388	2:32.55	2:44.97	+0,95
	100m:	1:19.16	200m:	1:25.81		
14.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:41.93	2:45.48	+0,79
	100m:	1:17.88	200m:	1:27.60		
15.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:42.17	2:46.38	+0,77
	100m:	1:18.82	200m:	1:27.56		
16.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:40.07	2:48.60	+0,75
	100m:	1:21.30	200m:	1:27.30		
17.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	2:44.52	2:48.99	+0,86
	100m:	1:18.09	200m:	1:30.90		
18.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:44.11	2:49.28	+0,79
	100m:	1:17.27	200m:	1:32.01		
19.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:42.68	2:49.49	+0,80
	100m:	1:21.11	200m:	1:28.38		
20.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:48.58	2:50.60	+0,93
	100m:	1:17.29	200m:	1:33.31		
21.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:47.17	2:50.61	+0,89
	100m:	1:22.10	200m:	1:28.51		
22.	Eline van der Wal	Avena	200100930	2:47.12	2:50.84	+0,81
	100m:	1:22.12	200m:	1:28.72		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
23.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:49.33	2:50.86	+0,71
	100m: 1:21.31	200m: 1:29.55				
24.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	2:45.37	2:53.45	+0,96
	100m: 1:18.95	200m: 1:34.50				
25.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:47.34	2:53.72	+0,75
	100m: 1:20.71	200m: 1:33.01				
26.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:47.54	2:54.71	+0,78
	100m: 1:23.69	200m: 1:31.02				
27.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:51.16	2:54.76	+0,54
	100m: 1:24.13	200m: 1:30.63				
28.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	2:55.20	2:55.75	+0,78
	100m: 1:20.97	200m: 1:34.78				
29.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:53.60	2:55.84	+0,83
	100m: 1:21.89	200m: 1:33.95				
30.	Marike de Jong	Avena	200101074	2:51.89	2:56.41	+0,92
	100m: 1:23.11	200m: 1:33.30				
31.	Aukje Zwart	Avena	199402916	2:53.43	2:57.46	+0,91
	100m: 1:26.09	200m: 1:31.37				
32.	Femke de Jong	Avena	199705092	2:54.41	2:57.74	+0,70
	100m: 1:23.42	200m: 1:34.32				
33.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	2:54.53	2:58.50	
	100m: 1:24.40	200m: 1:34.10				
34.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	2:57.50	2:58.83	+0,73
	100m: 1:27.75	200m: 1:31.08				
35.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:53.32	2:59.42	+0,86
	100m: 1:23.32	200m: 1:36.10				
36.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	3:00.12	2:59.64	+0,94
	100m: 1:27.49	200m: 1:32.15				
37.	Froukje Osinga	Orca	200003090	3:00.13	3:00.26	
	100m: 1:25.45	200m: 1:34.81				
38.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:59.52	3:01.32	+0,92
	100m: 1:27.29	200m: 1:34.03				
39.	Janneke Weiland	Orca	200100128	3:03.68	3:01.54	+0,83
	100m: 1:27.70	200m: 1:33.84				
40.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	2:58.36	3:01.89	+0,79
	100m: 1:27.17	200m: 1:34.72				
41.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	2:58.10	3:03.16	+0,81
	100m: 1:30.38	200m: 1:32.78				
42.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	2:53.35	3:04.01	+0,84
	100m: 1:26.00	200m: 1:38.01				
43.	Myrthe Visser	Orca	200002340	3:01.19	3:04.33	+0,78
	100m: 1:28.04	200m: 1:36.29				
44.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	199900926	2:59.44	3:04.50	+0,74
	100m: 1:30.74	200m: 1:33.76				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
45.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	2:59.55	3:04.58	+0,82
	100m: 1:30.24	200m: 1:34.34				
46.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:00.53	3:04.71	+0,75
	* 100m: 1:28.97	200m: 1:35.74				
47.	Shanice Wortel	Orca	200101596	3:02.90	3:04.82	
	100m: 1:30.20	200m: 1:34.62				
48.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	3:01.71	3:05.49	+0,97
	100m: 1:30.60	200m: 1:34.89				
49.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	2:56.69	3:05.67	+0,94
	100m: 1:26.90	200m: 1:38.77				
50.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	3:05.41	3:05.69	+0,83
	100m: 1:33.03	200m: 1:32.66				
51.	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316	2:57.73	3:06.27	+0,88
	100m: 1:30.01	200m: 1:36.26				
52.	Mayke Veltman	Avena	200003662	3:07.34	3:08.57	+0,94
	100m: 1:33.68	200m: 1:34.89				
53.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	2:57.78	3:09.30	+0,84
	100m: 1:30.51	200m: 1:38.79				
54.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	2:52.96	3:09.75	+0,71
	100m: 1:32.32	200m: 1:37.43				
55.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	3:07.05	3:12.25	+0,75
	100m: 1:35.77	200m: 1:36.48				
56.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	3:07.97	3:12.63	+0,76
	100m: 1:37.38	200m: 1:35.25				
57.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	3:13.42	3:12.85	+0,85
	100m: 1:33.97	200m: 1:38.88				
58.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	3:05.08	3:14.26	+0,90
	100m: 1:32.59	200m: 1:41.67				
59.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:06.36	3:15.58	+0,95
	100m: 1:38.01	200m: 1:37.57				
60.	Eva de Groot	Orca	200102972	3:05.04	3:19.64	+1,12
	100m: 1:39.07	200m: 1:40.57				
61.	Devra van Gelder	Orca	200101946	3:11.18	3:23.89	
	100m: 1:41.35	200m: 1:42.54				
62.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	200102698	3:13.02	3:29.00	+0,79
	100m: 1:41.88	200m: 1:47.12				
63.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	3:41.99	3:45.66	SM9
	100m: 1:53.52	200m: 1:52.14				
DIS	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	3:08.10		
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>					
DIS	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:53.26		
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
DIS	Janny Groos	DZ&PC	200000740	3:03.07		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 9 11-5-2013	Heren, 200m vlinderslag				12 jaar en ouder Resultaten	
Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	David Kuipers	Orca	200003633	2:51.26	2:51.93	+0,99
	100m: 1:20.93	200m: 1:31.00				
15 jaar						
1.	Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	2:24.75	2:25.10	+1,06 S10
	100m: 1:09.44	200m: 1:15.66				
2.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:30.35	2:33.39	+0,73
	100m: 1:10.23	200m: 1:23.16				
DIS	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:40.23		
	<i>VH - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
16 - 17 jaar						
1.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:38.82	2:46.61	+0,93
	100m: 1:18.70	200m: 1:27.91				
18 jaar en ouder						
1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:15.05	2:19.75	+0,82
	100m: 1:04.33	200m: 1:15.42				
2.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:23.72	2:37.47	+0,86
	100m: 1:09.30	200m: 1:28.17				
NG.ZA	Brendon Scheepers	DZ&PC	199205765	2:23.02		
12 jaar en ouder						
1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:15.05	2:19.75	+0,82
	100m: 1:04.33	200m: 1:15.42				
2.	Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	2:24.75	2:25.10	+1,06 S10
	100m: 1:09.44	200m: 1:15.66				
3.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:30.35	2:33.39	+0,73
	100m: 1:10.23	200m: 1:23.16				
4.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:23.72	2:37.47	+0,86
	100m: 1:09.30	200m: 1:28.17				
5.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:38.82	2:46.61	+0,93
	100m: 1:18.70	200m: 1:27.91				
6.	David Kuipers	Orca	200003633	2:51.26	2:51.93	+0,99
	100m: 1:20.93	200m: 1:31.00				
DIS	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:40.23		
	<i>VH - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
NG.ZA	Brendon Scheepers	DZ&PC	199205765	2:23.02		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 10 Dames, 200m schoolslag 11 jaar en ouder
11-5-2013 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT
11 jaar					
1.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum 200103426	3:04.13	3:10.68	+0,84
	100m: 1:31.05	200m: 1:39.63			
2.	Eline van der Wal	Avena 200100930	3:05.47	3:13.88	+0,82
	100m: 1:33.55	200m: 1:40.33			
3.	Lize Janna de Vries	Orca 200101948	3:19.81	3:17.60	+0,79
	100m: 1:35.55	200m: 1:42.05			
4.	Ingrid de Vries	De Granaet 200100500	3:23.54	3:22.88	+1,14
	100m: 1:37.88	200m: 1:45.00			
5.	Shanice Wortel	Orca 200101596	3:16.37	3:23.34	+0,88
	100m: 1:38.09	200m: 1:45.25			
6.	Allysha van der Veer	PWC 200103450	3:22.79	3:23.38	
	100m: 1:38.07	200m: 1:45.31			
7.	Elriecke Buurlage	ZCNF '34 200100524	3:22.96	3:24.38	
	100m: 1:38.98	200m: 1:45.40			
8.	Kirsten Huisman	De Wellerobben 200101518	3:30.86	3:39.12	+0,87
	100m: 1:43.97	200m: 1:55.15			
12 jaar					
1.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen 200001648	2:55.85	3:03.24	+0,96
	100m: 1:27.01	200m: 1:36.23			
2.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen 200001250	3:11.13	3:15.58	+0,95
	100m: 1:32.33	200m: 1:43.25			
3.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24 200002536	3:18.64	3:16.21	+0,91
	100m: 1:37.00	200m: 1:39.21			
4.	Tabitha de Haan	De Granaet 200000550	3:19.13	3:22.30	+0,68
	100m: 1:36.86	200m: 1:45.44			
5.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen 200000846	3:21.12	3:25.68	+0,86
	100m: 1:40.96	200m: 1:44.72			
6.	Anna Rozema	F.Z.C.'54 200000622	3:13.22	3:26.80	+0,88
	100m: 1:41.36	200m: 1:45.44			
7.	Mayke Veltman	Avena 200003662	3:24.27	3:35.50	+0,96
	100m: 1:43.79	200m: 1:51.71			
13 jaar					
1.	Myrna van Duijven	ISIS 199900252	3:02.55	3:05.18	+0,71
	100m: 1:29.35	200m: 1:35.83			
2.	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum 199903990	3:17.79	3:16.78	+0,73
	100m: 1:32.97	200m: 1:43.81			
3.	Roelien Smit	De Granaet 199902838	3:18.85	3:19.91	+0,89
	100m: 1:36.31	200m: 1:43.60			
4.	Ilse Weggemans	ZCNF '34 199902150	3:18.83	3:20.98	+0,73
	100m: 1:38.19	200m: 1:42.79			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 10, Meisjes, 200m schoolslag, 13 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
5.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	3:11.10	3:21.87	+0,90
	100m:	1:38.71	200m:	1:43.16		
6.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	3:13.50	3:22.88	+0,85
	100m:	1:37.46	200m:	1:45.42		

14 - 15 jaar

1.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:49.99	3:01.92	+0,82
	100m:	1:27.11	200m:	1:34.81		
2.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	3:06.08	3:11.41	+0,98
	100m:	1:32.35	200m:	1:39.06		
3.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	3:02.81	3:13.53	+0,83
	100m:	1:31.08	200m:	1:42.45		
4.	Amber van der Ley	Avena	199705172	3:07.92	3:17.28	+0,90
	100m:	1:34.03	200m:	1:43.25		
5.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	3:09.97	3:21.82	+0,80
	100m:	1:38.67	200m:	1:43.15		
6.	Nienke Postma	Orca	199801096	3:14.19	3:22.91	+1,02
	100m:	1:37.17	200m:	1:45.74		
7.	Femke de Jong	Avena	199705092	3:17.33	3:28.12	+0,76
	100m:	1:37.73	200m:	1:50.39		
8.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	3:13.57	3:31.18	+0,81
	100m:	1:41.98	200m:	1:49.20		

16 jaar en ouder

1.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	199403358	2:49.22	2:47.51	+0,72
	100m:	1:20.75	200m:	1:26.76		
2.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	2:44.86	2:49.15	+0,80
	100m:	1:23.82	200m:	1:25.33		
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	2:47.81	2:55.49	+0,88
	100m:	1:24.89	200m:	1:30.60		
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:59.84	3:02.38	+0,85
	100m:	1:28.49	200m:	1:33.89		
5.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:57.98	3:03.05	+0,82
	100m:	1:28.08	200m:	1:34.97		
6.	Melissa Nauta	Orca	199602388	2:51.11	3:06.13	+0,88
	100m:	1:29.71	200m:	1:36.42		
7.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	3:03.06	3:12.04	+0,60
	100m:	1:34.30	200m:	1:37.74		
8.	Daphne de Jong	AVVLO-Frisocombinatie	199302388	3:09.28	3:16.75	+0,88
	100m:	1:30.96	200m:	1:45.79		
9.	Anouk Veenstra	ISIS	199601412	3:12.61	3:22.19	+0,92
	100m:	1:36.24	200m:	1:45.95		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag

11 jaar en ouder

1.	Karin Rijkelijkuizen	DZ&PC	199403358	2:49.22	2:47.51	+0,72
	100m: 1:20.75	200m: 1:26.76				
2.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	2:44.86	2:49.15	+0,80
	100m: 1:23.82	200m: 1:25.33				
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	2:47.81	2:55.49	+0,88
	100m: 1:24.89	200m: 1:30.60				
4.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:49.99	3:01.92	+0,82
	100m: 1:27.11	200m: 1:34.81				
5.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:59.84	3:02.38	+0,85
	100m: 1:28.49	200m: 1:33.89				
6.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:57.98	3:03.05	+0,82
	100m: 1:28.08	200m: 1:34.97				
7.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:55.85	3:03.24	+0,96
	100m: 1:27.01	200m: 1:36.23				
8.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	3:02.55	3:05.18	+0,71
	100m: 1:29.35	200m: 1:35.83				
9.	Melissa Nauta	Orca	199602388	2:51.11	3:06.13	+0,88
	100m: 1:29.71	200m: 1:36.42				
10.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	200103426	3:04.13	3:10.68	+0,84
	100m: 1:31.05	200m: 1:39.63				
11.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	3:06.08	3:11.41	+0,98
	100m: 1:32.35	200m: 1:39.06				
12.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	3:03.06	3:12.04	+0,60
	100m: 1:34.30	200m: 1:37.74				
13.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	3:02.81	3:13.53	+0,83
	100m: 1:31.08	200m: 1:42.45				
14.	Eline van der Wal	Avena	200100930	3:05.47	3:13.88	+0,82
	100m: 1:33.55	200m: 1:40.33				
15.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	3:11.13	3:15.58	+0,95
	100m: 1:32.33	200m: 1:43.25				
16.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:18.64	3:16.21	+0,91
	100m: 1:37.00	200m: 1:39.21				
17.	Daphne de Jong	AVVLO-Frisocombinatie	199302388	3:09.28	3:16.75	+0,88
	100m: 1:30.96	200m: 1:45.79				
18.	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	3:17.79	3:16.78	+0,73
	100m: 1:32.97	200m: 1:43.81				
19.	Amber van der Ley	Avena	199705172	3:07.92	3:17.28	+0,90
	100m: 1:34.03	200m: 1:43.25				
20.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	3:19.81	3:17.60	+0,79
	100m: 1:35.55	200m: 1:42.05				
21.	Roelien Smit	De Granaet	199902838	3:18.85	3:19.91	+0,89
	100m: 1:36.31	200m: 1:43.60				
22.	Ilse Weggemans	ZCNF '34	199902150	3:18.83	3:20.98	+0,73
	100m: 1:38.19	200m: 1:42.79				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag, 11 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
23.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	3:09.97	3:21.82	+0,80
	100m: 1:38.67	200m: 1:43.15				
24.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	3:11.10	3:21.87	+0,90
	100m: 1:38.71	200m: 1:43.16				
25.	Anouk Veenstra	ISIS	199601412	3:12.61	3:22.19	+0,92
	100m: 1:36.24	200m: 1:45.95				
26.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:19.13	3:22.30	+0,68
	100m: 1:36.86	200m: 1:45.44				
27.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	3:13.50	3:22.88	+0,85
	100m: 1:37.46	200m: 1:45.42				
	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	3:23.54	3:22.88	+1,14
	100m: 1:37.88	200m: 1:45.00				
29.	Nienke Postma	Orca	199801096	3:14.19	3:22.91	+1,02
	100m: 1:37.17	200m: 1:45.74				
30.	Shanice Wortel	Orca	200101596	3:16.37	3:23.34	+0,88
	100m: 1:38.09	200m: 1:45.25				
31.	Allysha van der Veer	PWC	200103450	3:22.79	3:23.38	
	100m: 1:38.07	200m: 1:45.31				
32.	Elriecke Buurlage	ZCNF '34	200100524	3:22.96	3:24.38	
	100m: 1:38.98	200m: 1:45.40				
33.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	3:21.12	3:25.68	+0,86
	100m: 1:40.96	200m: 1:44.72				
34.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	3:13.22	3:26.80	+0,88
	100m: 1:41.36	200m: 1:45.44				
35.	Femke de Jong	Avena	199705092	3:17.33	3:28.12	+0,76
	100m: 1:37.73	200m: 1:50.39				
36.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	3:13.57	3:31.18	+0,81
	100m: 1:41.98	200m: 1:49.20				
37.	Mayke Veltman	Avena	200003662	3:24.27	3:35.50	+0,96
	100m: 1:43.79	200m: 1:51.71				
38.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	3:30.86	3:39.12	+0,87
	100m: 1:43.97	200m: 1:55.15				

Programmanr. 11
11-5-2013

Heren, 4 x 200m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT
11 - 15 jaar							
1.	Orca 1	Orca			8:17.87	8:34.23	+0,90
	Richard Kuipers	+0,90	58.91	2:03.13	Stuart Vis	+0,28	1:01.99 2:13.79
	Jelmer Postma	+0,36	1:03.31	2:10.42	Luuk Veldman	+0,15	59.89 2:06.89
2.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen			8:49.49	8:59.82	+0,74
	Allard Veenstra	+0,74	1:02.31	2:10.51	Jelmer Meijer	+0,55	1:06.79 2:21.74
	Carlo Ruiz	+0,28	1:04.84	2:17.20	Vincent Visser	+0,34	1:02.07 2:10.37

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 11, Heren, 4 x 200m vrije slag

11 jaar en ouder

1. DZ&PC 1	DZ&PC			7:57.28	8:20.64	+0,75		
Jorn Steenberg	+0,75	1:00.33	2:06.28	Brendon Scheepers	+0,29	1:03.35	2:12.61	
Jan-Arnoud Melse	+0,16	57.97	2:04.51	Erik Nijholt	+0,50	55.95	1:57.24	
2. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen			8:11.80	8:34.17	+0,69		
Dennis Bos	+0,69	59.55	2:04.06	Jelmer Meijer	+0,38	1:03.32	2:08.57	
Marten de Groot	+0,20	1:03.54	2:10.19	Casper Hut	+0,46	1:00.54	2:11.35	

Programmanr. 12
11-5-2013

Dames, 800m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	10:53.86	10:49.52	+0,79
	<i>Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>					
	100m: 1:17.37	300m: 1:24.02	500m: 1:22.98	700m: 1:21.23		
	200m: 1:23.33	400m: 1:22.41	600m: 1:22.75	800m: 1:15.43		
2.	Janneke Weiland	Orca	200100128	11:58.39	11:46.13	+0,79
	100m: 1:20.63	300m: 1:29.80	500m: 1:30.32	700m: 1:29.12		
	200m: 1:28.67	400m: 1:30.00	600m: 1:29.82	800m: 1:27.77		
3.	Devra van Gelder	Orca	200101946	12:16.10	12:29.39	
	100m: 1:26.90	300m: 1:36.52	500m: 1:35.94	700m: 1:32.82		
	200m: 1:35.04	400m: 1:35.71	600m: 1:35.82	800m: 1:30.64		
12 jaar						
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	11:03.36	10:41.42	+0,91
	100m: 1:15.33	300m: 1:20.83	500m: 1:22.30	700m: 1:21.14		
	200m: 1:21.03	400m: 1:21.37	600m: 1:22.44	800m: 1:16.98		
2.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	11:09.17	11:13.46	+0,94
	100m: 1:15.56	300m: 1:24.87	500m: 1:26.59	700m: 1:26.45		
	200m: 1:22.09	400m: 1:26.29	600m: 1:26.60	800m: 1:25.01		
3.	Myrthe Visser	Orca	200002340	11:38.18	11:33.61	+0,87
	100m: 1:19.77	300m: 1:28.33	500m: 1:27.91	700m: 1:28.26		
	200m: 1:27.28	400m: 1:28.42	600m: 1:28.50	800m: 1:25.14		
4.	Froukje Osinga	Orca	200003090	11:27.72	12:05.81	+1,07
	100m: 1:22.18	300m: 1:33.05	500m: 1:32.15	700m: 1:32.58		
	200m: 1:30.97	400m: 1:32.85	600m: 1:31.60	800m: 1:30.43		
13 jaar						
1.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	11:02.56	10:50.39	+1,11
	100m: 1:16.51	300m: 1:22.44	500m: 1:23.59	700m: 1:22.62		
	200m: 1:21.62	400m: 1:23.31	600m: 1:22.34	800m: 1:17.96		
2.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	10:30.59	11:15.07	+0,92
	100m: 1:17.73	300m: 1:26.09	500m: 1:26.70	700m: 1:25.25		
	200m: 1:24.64	400m: 1:27.59	600m: 1:26.81	800m: 1:20.26		
3.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	11:08.69	11:18.87	+0,80
	100m: 1:18.41	300m: 1:26.02	500m: 1:27.31	700m: 1:26.55		
	200m: 1:25.28	400m: 1:26.26	600m: 1:26.94	800m: 1:22.10		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag

14 - 15 jaar

1. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	9:40.95	10:13.12	+1,00
100m: 1:10.03	300m: 1:17.28	500m: 1:18.85	700m: 1:17.06		
200m: 1:16.63	400m: 1:17.81	600m: 1:19.13	800m: 1:16.33		

16 jaar en ouder

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	9:33.50	9:39.84	+0,81
100m: 1:04.47	300m: 1:12.25	500m: 1:14.46	700m: 1:15.28		
200m: 1:11.17	400m: 1:13.87	600m: 1:15.40	800m: 1:12.94		
2. Ann Wanter	Orca	198202386	9:43.10	9:56.94	+0,68
100m: 1:09.89	300m: 1:15.69	500m: 1:16.19	700m: 1:14.53		
200m: 1:15.17	400m: 1:15.89	600m: 1:15.80	800m: 1:13.78		
3. Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	10:04.49	10:25.18	+0,90
100m: 1:15.13	300m: 1:19.66	500m: 1:19.61	700m: 1:17.48		
200m: 1:19.19	400m: 1:19.55	600m: 1:19.35	800m: 1:15.21		
4. Johanna de Boer	ZPD	199403944	10:18.70	10:53.85	+0,80
100m: 1:15.20	300m: 1:21.74	500m: 1:24.44	700m: 1:23.51		
200m: 1:20.32	400m: 1:23.77	600m: 1:25.79	800m: 1:19.08		
5. Melissa Nauta	Orca	199602388	10:18.39	11:06.92	+0,89
100m: 1:19.11	300m: 1:23.85	500m: 1:24.73	700m: 1:23.93		
200m: 1:24.15	400m: 1:24.67	600m: 1:24.35	800m: 1:22.13		

11 jaar en ouder

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	9:33.50	9:39.84	+0,81
100m: 1:04.47	300m: 1:12.25	500m: 1:14.46	700m: 1:15.28		
200m: 1:11.17	400m: 1:13.87	600m: 1:15.40	800m: 1:12.94		
2. Ann Wanter	Orca	198202386	9:43.10	9:56.94	+0,68
100m: 1:09.89	300m: 1:15.69	500m: 1:16.19	700m: 1:14.53		
200m: 1:15.17	400m: 1:15.89	600m: 1:15.80	800m: 1:13.78		
3. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	9:40.95	10:13.12	+1,00
100m: 1:10.03	300m: 1:17.28	500m: 1:18.85	700m: 1:17.06		
200m: 1:16.63	400m: 1:17.81	600m: 1:19.13	800m: 1:16.33		
4. Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	10:04.49	10:25.18	+0,90
100m: 1:15.13	300m: 1:19.66	500m: 1:19.61	700m: 1:17.48		
200m: 1:19.19	400m: 1:19.55	600m: 1:19.35	800m: 1:15.21		
5. Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	11:03.36	10:41.42	+0,91
100m: 1:15.33	300m: 1:20.83	500m: 1:22.30	700m: 1:21.14		
200m: 1:21.03	400m: 1:21.37	600m: 1:22.44	800m: 1:16.98		
6. Eva Willebrands	De Granaet	200101510	10:53.86	10:49.52	+0,79
<i>Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>					
100m: 1:17.37	300m: 1:24.02	500m: 1:22.98	700m: 1:21.23		
200m: 1:23.33	400m: 1:22.41	600m: 1:22.75	800m: 1:15.43		
7. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	11:02.56	10:50.39	+1,11
100m: 1:16.51	300m: 1:22.44	500m: 1:23.59	700m: 1:22.62		
200m: 1:21.62	400m: 1:23.31	600m: 1:22.34	800m: 1:17.96		
8. Johanna de Boer	ZPD	199403944	10:18.70	10:53.85	+0,80
100m: 1:15.20	300m: 1:21.74	500m: 1:24.44	700m: 1:23.51		
200m: 1:20.32	400m: 1:23.77	600m: 1:25.79	800m: 1:19.08		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
9.	Melissa Nauta	Orca	199602388	10:18.39	11:06.92	+0,89
	100m: 1:19.11	300m: 1:23.85	500m: 1:24.73	700m: 1:23.93		
	200m: 1:24.15	400m: 1:24.67	600m: 1:24.35	800m: 1:22.13		
10.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	11:09.17	11:13.46	+0,94
	100m: 1:15.56	300m: 1:24.87	500m: 1:26.59	700m: 1:26.45		
	200m: 1:22.09	400m: 1:26.29	600m: 1:26.60	800m: 1:25.01		
11.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	10:30.59	11:15.07	+0,92
	100m: 1:17.73	300m: 1:26.09	500m: 1:26.70	700m: 1:25.25		
	200m: 1:24.64	400m: 1:27.59	600m: 1:26.81	800m: 1:20.26		
12.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	11:08.69	11:18.87	+0,80
	100m: 1:18.41	300m: 1:26.02	500m: 1:27.31	700m: 1:26.55		
	200m: 1:25.28	400m: 1:26.26	600m: 1:26.94	800m: 1:22.10		
13.	Myrthe Visser	Orca	200002340	11:38.18	11:33.61	+0,87
	100m: 1:19.77	300m: 1:28.33	500m: 1:27.91	700m: 1:28.26		
	200m: 1:27.28	400m: 1:28.42	600m: 1:28.50	800m: 1:25.14		
14.	Janneke Weiland	Orca	200100128	11:58.39	11:46.13	+0,79
	100m: 1:20.63	300m: 1:29.80	500m: 1:30.32	700m: 1:29.12		
	200m: 1:28.67	400m: 1:30.00	600m: 1:29.82	800m: 1:27.77		
15.	Froukje Osinga	Orca	200003090	11:27.72	12:05.81	+1,07
	100m: 1:22.18	300m: 1:33.05	500m: 1:32.15	700m: 1:32.58		
	200m: 1:30.97	400m: 1:32.85	600m: 1:31.60	800m: 1:30.43		
16.	Devra van Gelder	Orca	200101946	12:16.10	12:29.39	
	100m: 1:26.90	300m: 1:36.52	500m: 1:35.94	700m: 1:32.82		
	200m: 1:35.04	400m: 1:35.71	600m: 1:35.82	800m: 1:30.64		

Programmanr. 13
11-5-2013

Dames, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Marike de Jong	Avena	200101074	1:23.96	1:22.00	+0,96
2.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	1:30.04	1:25.63	+0,62
3.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:29.10	1:26.10	+0,89
4.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	1:26.86	1:28.36	+0,79
5.	Janneke Weiland	Orca	200100128	1:28.98	1:30.66	+0,83
12 jaar						
1.	Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	1:05.56	1:08.52	+0,84
2.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:17.92	1:16.59	+0,87
3.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:20.88	1:23.31	+0,84
4.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:19.41	1:25.44	+0,74
13 jaar						
1.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	1:05.26	1:08.04	+0,82
2.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:14.15	1:15.35	+0,73
3.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:16.65	1:20.85	+0,97
4.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:20.31	1:22.91	

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 13, Dames, 100m vlinderslag

14 - 15 jaar

1. Esther Visser	De Vikings	199700544	1:11.60	1:11.33	+0,91
2. Claris de Vries	Orca	199700942	1:12.06	1:12.24	+0,78
3. Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:14.51	1:17.64	+0,86
4. Ellen Jager	PWC	199801384	1:20.59	1:24.05	+0,85

16 jaar en ouder

1. Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	1:05.04	1:03.85	+0,55
2. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	198903004	1:04.14	1:04.35	+0,80
3. Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:04.15	1:06.53	+0,85
4. Ann Wanter	Orca	198202386	1:08.16	1:07.21	+0,87
5. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:11.62	1:08.99	+0,79
6. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:11.04	1:11.30	+0,78
7. Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	1:14.76	1:15.64	+0,84
8. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	1:13.89	1:16.42	+0,96
9. Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:12.40	1:16.99	
10. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:16.91	1:18.57	+0,91

11 jaar en ouder

1. Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	1:05.04	1:03.85	+0,55
2. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	198903004	1:04.14	1:04.35	+0,80
3. Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:04.15	1:06.53	+0,85
4. Ann Wanter	Orca	198202386	1:08.16	1:07.21	+0,87
5. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	1:05.26	1:08.04	+0,82
6. Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	1:05.56	1:08.52	+0,84
7. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:11.62	1:08.99	+0,79
8. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:11.04	1:11.30	+0,78
9. Esther Visser	De Vikings	199700544	1:11.60	1:11.33	+0,91
10. Claris de Vries	Orca	199700942	1:12.06	1:12.24	+0,78
11. Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:14.15	1:15.35	+0,73
12. Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	1:14.76	1:15.64	+0,84
13. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	1:13.89	1:16.42	+0,96
14. Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:17.92	1:16.59	+0,87
15. Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:12.40	1:16.99	
16. Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:14.51	1:17.64	+0,86
17. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:16.91	1:18.57	+0,91
18. Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:16.65	1:20.85	+0,97
19. Marike de Jong	Avena	200101074	1:23.96	1:22.00	+0,96
20. Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:20.31	1:22.91	
21. Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:20.88	1:23.31	+0,84
22. Ellen Jager	PWC	199801384	1:20.59	1:24.05	+0,85
23. Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:19.41	1:25.44	+0,74
24. Eva Willebrands	De Granaet	200101510	1:30.04	1:25.63	+0,62
25. Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:29.10	1:26.10	+0,89
26. Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	1:26.86	1:28.36	+0,79
27. Janneke Weiland	Orca	200100128	1:28.98	1:30.66	+0,83

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag

16 - 17 jaar

1. Pieter Ytsma	Orca	199501809	54.81	57.54	+0,81
2. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	59.00	59.15	+0,87
3. Bouke van der Zaag	PWC	199602255	58.22	1:00.22	+0,97
4. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	1:00.26	1:01.35	+0,76
5. Rutger Hoving	PWC	199503661	1:00.94	1:02.02	+0,88
6. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	1:00.41	1:02.29	+0,91
7. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	58.99	1:03.22	+0,75

18 jaar en ouder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	52.18	53.34	+0,82
2. Brendon Scheepers	DZ&PC	199205765	51.16	53.50	+0,69
3. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	54.01	55.06	+0,64
4. Sylvanio Goedgefrag	Orca	199307183	55.60	56.08	+0,72
5. Ramon Fredrik	Orca	199403933	54.42	56.20	+0,81
6. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	56.50	59.98	+0,72

12 jaar en ouder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	52.18	53.34	+0,82
2. Brendon Scheepers	DZ&PC	199205765	51.16	53.50	+0,69
3. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	54.01	55.06	+0,64
4. Sylvanio Goedgefrag	Orca	199307183	55.60	56.08	+0,72
5. Ramon Fredrik	Orca	199403933	54.42	56.20	+0,81
6. Richard Kuipers	Orca	199704171	55.51	56.36	+0,94
7. Luuk Veldman	Orca	199900981	56.23	57.03	+0,67
8. Pieter Ytsma	Orca	199501809	54.81	57.54	+0,81
9. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	59.33	58.40	+0,79
10. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	59.21	58.58	+0,70
11. Jelmer Postma	Orca	199701631	57.26	58.77	+0,79
12. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	58.58	58.80	+0,73
13. Stuart Vis	Orca	199702991	56.30	58.82	+0,76
14. Jelmer Post	Avena	199702609	58.13	58.84	+0,73
15. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	55.92	58.90	+0,76
Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	57.65	58.90	+0,78
17. Guido Postma	Avena	199702065	57.32	58.98	+0,73
18. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	59.00	59.15	+0,87
19. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	56.50	59.98	+0,72
20. Bas Verweij	Avena	199702493	58.78	1:00.06	+0,81
21. Bouke van der Zaag	PWC	199602255	58.22	1:00.22	+0,97
22. Patrick de Roos	ZPD	199702071	1:00.07	1:00.65	+0,84
23. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	1:00.26	1:01.35	+0,76
24. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	59.80	1:01.44	+0,79
25. Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	59.20	1:01.60	+0,79
26. Niels Koopman	De Forel	199701867	59.85	1:01.74	+0,85
27. Rutger Hoving	PWC	199503661	1:00.94	1:02.02	+0,88
28. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	59.97	1:02.12	+0,84
29. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	1:00.41	1:02.29	+0,91
30. Edwin van Delft	De Forel	199901609	1:02.82	1:02.62	+0,90
31. Jelle Betten	DZ&PC	200001535	1:02.58	1:02.87	+0,82
32. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:01.61	1:02.88	+0,78
33. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	58.99	1:03.22	+0,75

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
34.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:02.20	1:03.26	+0,85
35.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:02.45	1:03.68	+0,80
36.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	1:05.11	1:03.69	
37.	David Kuipers	Orca	200003633	1:05.40	1:04.17	+0,93
38.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	1:02.24	1:04.18	+0,74
39.	Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	199804267	1:02.70	1:04.26	+0,69
40.	Cor Politiek	Avena	199804273	1:03.07	1:04.39	+0,88
41.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	1:06.94	1:04.98	+0,70
42.	Karel Lubberts	HZ&PC Heerenveen	199805419	1:04.71	1:06.73	+0,79
43.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	199900697	1:06.77	1:07.53	+0,71
44.	Werner Veltman	Avena	199803417	1:04.59	1:08.20	+0,87
NG.ZA	Herman Buist	PWC	199801525	1:04.31		
AFGEM	Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	1:00.07		

Programmanr. 15
11-5-2013

Dames, 200m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	2:26.08	2:27.82	
	100m: 1:12.74	200m: 1:15.08				
2.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	2:38.24	2:34.17	+0,85
	100m: 1:14.93	200m: 1:19.24				
3.	Janneke Weiland	Orca	200100128	2:38.12	2:42.84	+0,86
	100m: 1:18.22	200m: 1:24.62				
4.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	2:40.46	2:45.10	+0,76
	100m: 1:23.81	200m: 1:21.29				
5.	Devra van Gelder	Orca	200101946	2:48.03	2:54.68	+1,03
	100m: 1:25.35	200m: 1:29.33				
DIS	Lynn Fledderus	De Forel	200101896	2:37.20		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					

12 jaar

1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:25.80	2:27.74	+0,89
	100m: 1:13.06	200m: 1:14.68				
2.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:24.87	2:28.12	+0,86
	100m: 1:12.70	200m: 1:15.42				
3.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	2:28.73	2:32.04	+1,01
	100m: 1:13.70	200m: 1:18.34				
4.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	2:40.69	2:36.90	+0,89
	100m: 1:14.26	200m: 1:22.64				
5.	Froukje Osinga	Orca	200003090	2:36.82	2:40.35	+0,91
	100m: 1:18.85	200m: 1:21.50				
6.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	2:33.05	2:41.21	+0,67
	100m: 1:18.29	200m: 1:22.92				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, 12 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
7.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:27.34	2:41.56	+0,95
	100m: 1:16.87	200m: 1:24.69				
8.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	2:38.08	2:41.68	+0,68
	100m: 1:17.80	200m: 1:23.88				
9.	Myrthe Visser	Orca	200002340	2:41.23	2:44.22	+0,74
	100m: 1:20.08	200m: 1:24.14				
10.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	2:40.17	2:45.46	+0,89
	100m: 1:16.03	200m: 1:29.43				
11.	Mayke Veltman	Avena	200003662	2:39.36	2:47.60	+0,96
	100m: 1:20.78	200m: 1:26.82				

13 jaar

1.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	2:10.59	2:19.09	+0,61
	100m: 1:06.53	200m: 1:12.56				
2.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	2:20.42	2:23.08	+0,58
	100m: 1:09.36	200m: 1:13.72				
3.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:32.59	2:31.27	+0,82
	100m: 1:14.20	200m: 1:17.07				
4.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:30.31	2:32.16	+1,09
	100m: 1:15.31	200m: 1:16.85				
5.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	2:28.35	2:37.89	+0,79
	100m: 1:11.62	200m: 1:26.27				
6.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	2:20.00	2:38.01	+1,03
	100m: 1:14.63	200m: 1:23.38				

14 - 15 jaar

1.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	2:14.78	2:13.15	+0,98
	100m: 1:04.82	200m: 1:08.33				
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	2:14.10	2:18.57	+0,78
	100m: 1:06.92	200m: 1:11.65				
3.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:22.33	2:25.58	+0,84
	100m: 1:09.62	200m: 1:15.96				
4.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:21.17	2:25.70	+0,88
	100m: 1:11.72	200m: 1:13.98				
5.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:28.68	2:30.13	+0,83
	100m: 1:13.18	200m: 1:16.95				
6.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:23.80	2:30.31	+0,64
	100m: 1:11.53	200m: 1:18.78				
7.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:24.51	2:30.85	+0,88
	100m: 1:11.89	200m: 1:18.96				
8.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	2:27.02	2:34.44	+0,79
	100m: 1:13.60	200m: 1:20.84				
9.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	2:26.02	2:39.73	+0,81
	100m: 1:16.43	200m: 1:23.30				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
10.	Ellen Jager	PWC	199801384	2:35.90	2:49.45	+0,87
	100m: 1:19.30	200m: 1:30.15				
16 jaar en ouder						
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	2:03.31	2:05.35	+0,84
	100m: 1:01.52	200m: 1:03.83				
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	2:04.76	2:09.48	+0,88
	100m: 1:03.29	200m: 1:06.19				
3.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:14.79	2:15.55	+0,88
	100m: 1:06.24	200m: 1:09.31				
4.	Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	199403358	2:17.41	2:17.81	+0,78
	100m: 1:06.01	200m: 1:11.80				
5.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:16.89	2:23.90	+0,77
	100m: 1:10.10	200m: 1:13.80				
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:15.29	2:25.67	+0,79
	100m: 1:08.23	200m: 1:17.44				
7.	Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	2:22.46	2:28.26	+0,93
	100m: 1:10.95	200m: 1:17.31				
8.	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	4:59.47	5:07.27	S8
	100m: 2:29.97	200m: 2:37.30				
DIS	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	4:26.06		S7
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					

11 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	2:03.31	2:05.35	+0,84
	100m: 1:01.52	200m: 1:03.83				
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	2:04.76	2:09.48	+0,88
	100m: 1:03.29	200m: 1:06.19				
3.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	2:14.78	2:13.15	+0,98
	100m: 1:04.82	200m: 1:08.33				
4.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:14.79	2:15.55	+0,88
	100m: 1:06.24	200m: 1:09.31				
5.	Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	199403358	2:17.41	2:17.81	+0,78
	100m: 1:06.01	200m: 1:11.80				
6.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	2:14.10	2:18.57	+0,78
	100m: 1:06.92	200m: 1:11.65				
7.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	2:10.59	2:19.09	+0,61
	100m: 1:06.53	200m: 1:12.56				
8.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	2:20.42	2:23.08	+0,58
	100m: 1:09.36	200m: 1:13.72				
9.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:16.89	2:23.90	+0,77
	100m: 1:10.10	200m: 1:13.80				
10.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:22.33	2:25.58	+0,84
	100m: 1:09.62	200m: 1:15.96				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:15.29	2:25.67	+0,79
	100m: 1:08.23	200m: 1:17.44				
12.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:21.17	2:25.70	+0,88
	100m: 1:11.72	200m: 1:13.98				
13.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:25.80	2:27.74	+0,89
	100m: 1:13.06	200m: 1:14.68				
14.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	2:26.08	2:27.82	
	100m: 1:12.74	200m: 1:15.08				
15.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:24.87	2:28.12	+0,86
	100m: 1:12.70	200m: 1:15.42				
16.	Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	2:22.46	2:28.26	+0,93
	100m: 1:10.95	200m: 1:17.31				
17.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:28.68	2:30.13	+0,83
	100m: 1:13.18	200m: 1:16.95				
18.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:23.80	2:30.31	+0,64
	100m: 1:11.53	200m: 1:18.78				
19.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:24.51	2:30.85	+0,88
	100m: 1:11.89	200m: 1:18.96				
20.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:32.59	2:31.27	+0,82
	100m: 1:14.20	200m: 1:17.07				
21.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	2:28.73	2:32.04	+1,01
	100m: 1:13.70	200m: 1:18.34				
22.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:30.31	2:32.16	+1,09
	100m: 1:15.31	200m: 1:16.85				
23.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	2:38.24	2:34.17	+0,85
	100m: 1:14.93	200m: 1:19.24				
24.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	2:27.02	2:34.44	+0,79
	100m: 1:13.60	200m: 1:20.84				
25.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	2:40.69	2:36.90	+0,89
	100m: 1:14.26	200m: 1:22.64				
26.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	2:28.35	2:37.89	+0,79
	100m: 1:11.62	200m: 1:26.27				
27.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	2:20.00	2:38.01	+1,03
	100m: 1:14.63	200m: 1:23.38				
28.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	2:26.02	2:39.73	+0,81
	100m: 1:16.43	200m: 1:23.30				
29.	Froukje Osinga	Orca	200003090	2:36.82	2:40.35	+0,91
	100m: 1:18.85	200m: 1:21.50				
30.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	2:33.05	2:41.21	+0,67
	100m: 1:18.29	200m: 1:22.92				
31.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:27.34	2:41.56	+0,95
	100m: 1:16.87	200m: 1:24.69				
32.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	2:38.08	2:41.68	+0,68
	100m: 1:17.80	200m: 1:23.88				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT
33.	Janneke Weiland	Orca	200100128	2:38.12	2:42.84	+0,86
	100m: 1:18.22	200m: 1:24.62				
34.	Myrthe Visser	Orca	200002340	2:41.23	2:44.22	+0,74
	100m: 1:20.08	200m: 1:24.14				
35.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	2:40.46	2:45.10	+0,76
	100m: 1:23.81	200m: 1:21.29				
36.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	2:40.17	2:45.46	+0,89
	100m: 1:16.03	200m: 1:29.43				
37.	Mayke Veltman	Avena	200003662	2:39.36	2:47.60	+0,96
	100m: 1:20.78	200m: 1:26.82				
38.	Ellen Jager	PWC	199801384	2:35.90	2:49.45	+0,87
	100m: 1:19.30	200m: 1:30.15				
39.	Devra van Gelder	Orca	200101946	2:48.03	2:54.68	+1,03
	100m: 1:25.35	200m: 1:29.33				
40.	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	4:59.47	5:07.27	S8
	100m: 2:29.97	200m: 2:37.30				
DIS	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	4:26.06		S7
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					
DIS	Lynn Fledderus	De Forel	200101896	2:37.20		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					

Programmanr. 16
11-5-2013

Heren, 400m wisselslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT
12 jaar							
1.	David Kuipers	Orca	200003633	5:38.87	5:38.88	+0,94	
	100m: 1:20.41	200m: 1:28.38	300m: 1:36.81	400m: 1:13.28			
2.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	6:14.67	6:14.62	+0,75	
	100m: 1:30.65	200m: 1:35.66	300m: 1:44.66	400m: 1:23.65			
3.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	6:17.59	6:15.81	+0,75	
	100m: 1:33.98	200m: 1:31.83	300m: 1:46.32	400m: 1:23.68			
13 jaar							
1.	Luuk Veldman	Orca	199900981	4:56.04	5:08.32	+0,68	
	100m: 1:10.66	200m: 1:18.76	300m: 1:29.70	400m: 1:09.20			
2.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	5:39.86	5:30.52	+0,69	
	100m: 1:16.55	200m: 1:31.85	300m: 1:27.92	400m: 1:14.20			
3.	Sjors Verweij	Avena	199900559	5:50.76	5:49.46	+0,89	
	100m: 1:20.68	200m: 1:31.11	300m: 1:39.35	400m: 1:18.32			
4.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	5:55.79	5:54.65	+0,80	
	100m: 1:20.76	200m: 1:32.35	300m: 1:45.12	400m: 1:16.42			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 16, Heren, 400m wisselslag

14 jaar

1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	5:15.95	5:24.83	+0,73		
	100m:	1:11.83	200m:	1:23.78	300m:	1:33.12	400m:	1:16.10
2.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	5:36.40	5:31.76	+0,82		
	100m:	1:20.39	200m:	1:29.98	300m:	1:26.84	400m:	1:14.55
3.	Theo Groenewoud	DZ&PC	199801737	5:57.04	6:05.91	+0,78		
	100m:	1:29.19	200m:	1:29.08	300m:	1:45.92	400m:	1:21.72

15 jaar

1.	Richard Kuipers	Orca	199704171	5:06.29	5:02.12	+0,93		
	100m:	1:11.50	200m:	1:18.55	300m:	1:28.06	400m:	1:04.01
2.	Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	5:03.19	5:05.12	SM10		
	100m:	1:10.80	200m:	1:13.95	300m:	1:33.12	400m:	1:07.25
3.	Guido Postma	Avena	199702065	5:30.28	5:28.50	+0,83		
	100m:	1:11.94	200m:	1:25.44	300m:	1:36.96	400m:	1:14.16
4.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	5:31.54	5:45.07	+0,74		
	100m:	1:15.83	200m:	1:28.99	300m:	1:47.72	400m:	1:12.53

16 - 17 jaar

1.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	5:20.88	5:36.27	+0,77		
	100m:	1:18.83	200m:	1:26.95	300m:	1:36.80	400m:	1:13.69
2.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	199501951	5:42.88	6:00.25	+0,79		
	100m:	1:15.28	200m:	1:36.19	300m:	1:41.54	400m:	1:27.24

18 jaar en ouder

1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	5:00.31	5:01.25	+0,81		
	100m:	1:04.64	200m:	1:21.85	300m:	1:25.30	400m:	1:09.46
2.	Sander Verkaik	Orca	199404057	5:08.13	5:28.69	+0,86		
	100m:	1:14.94	200m:	1:26.21	300m:	1:31.04	400m:	1:16.50

12 jaar en ouder

1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	5:00.31	5:01.25	+0,81		
	100m:	1:04.64	200m:	1:21.85	300m:	1:25.30	400m:	1:09.46
2.	Richard Kuipers	Orca	199704171	5:06.29	5:02.12	+0,93		
	100m:	1:11.50	200m:	1:18.55	300m:	1:28.06	400m:	1:04.01
3.	Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	5:03.19	5:05.12	SM10		
	100m:	1:10.80	200m:	1:13.95	300m:	1:33.12	400m:	1:07.25
4.	Luuk Veldman	Orca	199900981	4:56.04	5:08.32	+0,68		
	100m:	1:10.66	200m:	1:18.76	300m:	1:29.70	400m:	1:09.20
5.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	5:15.95	5:24.83	+0,73		
	100m:	1:11.83	200m:	1:23.78	300m:	1:33.12	400m:	1:16.10
6.	Guido Postma	Avena	199702065	5:30.28	5:28.50	+0,83		
	100m:	1:11.94	200m:	1:25.44	300m:	1:36.96	400m:	1:14.16
7.	Sander Verkaik	Orca	199404057	5:08.13	5:28.69	+0,86		
	100m:	1:14.94	200m:	1:26.21	300m:	1:31.04	400m:	1:16.50

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 16, Heren, 400m wisselslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
8.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	5:39.86	5:30.52	+0,69
	100m: 1:16.55	200m: 1:31.85	300m: 1:27.92	400m: 1:14.20		
9.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	5:36.40	5:31.76	+0,82
	100m: 1:20.39	200m: 1:29.98	300m: 1:26.84	400m: 1:14.55		
10.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	5:20.88	5:36.27	+0,77
	100m: 1:18.83	200m: 1:26.95	300m: 1:36.80	400m: 1:13.69		
11.	David Kuipers	Orca	200003633	5:38.87	5:38.88	+0,94
	100m: 1:20.41	200m: 1:28.38	300m: 1:36.81	400m: 1:13.28		
12.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	5:31.54	5:45.07	+0,74
	100m: 1:15.83	200m: 1:28.99	300m: 1:47.72	400m: 1:12.53		
13.	Sjors Verweij	Avena	199900559	5:50.76	5:49.46	+0,89
	100m: 1:20.68	200m: 1:31.11	300m: 1:39.35	400m: 1:18.32		
14.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	5:55.79	5:54.65	+0,80
	100m: 1:20.76	200m: 1:32.35	300m: 1:45.12	400m: 1:16.42		
15.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	199501951	5:42.88	6:00.25	+0,79
	100m: 1:15.28	200m: 1:36.19	300m: 1:41.54	400m: 1:27.24		
16.	Theo Groenewoud	DZ&PC	199801737	5:57.04	6:05.91	+0,78
	100m: 1:29.19	200m: 1:29.08	300m: 1:45.92	400m: 1:21.72		
17.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	6:14.67	6:14.62	+0,75
	100m: 1:30.65	200m: 1:35.66	300m: 1:44.66	400m: 1:23.65		
18.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	6:17.59	6:15.81	+0,75
	100m: 1:33.98	200m: 1:31.83	300m: 1:46.32	400m: 1:23.68		

Programmanr. 17
11-5-2013

Dames, 4 x 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 - 13 jaar						
1.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:08.66	4:17.38	+0,81	
	Josien Wijkhuijs	+0,81	1:02.68	Hinke Groos	+0,67	1:04.93
	Elsa Bremer	+0,68	1:09.47	Marrit Steenbergen	+0,44	1:00.30
2.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:36.41	4:43.19	+0,85	
	Anna Harbers	+0,85	1:10.35	Christien Liemburg	+0,33	1:12.11
	Romy Jalving	+0,15	1:11.70	Irith Buursma	+0,31	1:09.03
3.	Orca 2	Orca	4:36.93	4:46.81	+0,85	
	Lize Janna de Vries	+0,85	1:12.87	Janneke Weiland	+0,33	1:12.73
	Rosalie Baarda	+0,35	1:08.91	Esther Pot	+0,55	1:12.30
4.	De Wellerobben 1	De Wellerobben	4:57.07	5:03.75	+0,84	
	Kirsten Huisman	+0,84	1:15.81	Manouk Zijlstra	+0,34	1:12.47
	Hilja Groen	+0,19	1:21.15	Sigrid Huisman	+0,43	1:14.32
5.	Orca 3	Orca	5:00.56	5:07.27		
	Froukje Osinga		1:16.18	Myrthe Visser	+0,58	1:17.12
	Shanice Wortel	+0,33	1:15.25	Eva de Groot		1:18.72
6.	DZ&PC 3	DZ&PC	5:08.20	5:13.07	+0,91	
	Janny Groos	+0,91	1:13.40	Sanne Noord	+0,51	1:24.85
	Chantal Middelkamp	+0,21	1:20.39	Michelle Heddema	+0,23	1:14.43

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m vrije slag

11 jaar en ouder

1. Orca 1	Orca		3:57.04	4:06.10	+0,75	
Clariz de Vries	+0,75	1:03.53	Anneliene Zuidema	+0,33		1:05.32
Ann Wanter	+0,41	1:01.66	Ilse Kraaijeveld	+0,27		55.59
2. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		4:02.10	4:08.13	+0,89	
Desiree Vedder	+0,89	1:02.77	Nanda de Vries	+0,23		1:01.16
Lisanne Hassing	+0,51	1:02.40	Chantal Nap	+0,18		1:01.80
3. DZ&PC 1	DZ&PC		4:03.06	4:12.50	+0,59	
Karin Rijkelijkhuisen	+0,59	1:01.81	Nenne Venema	+0,34		1:04.32
Nynke Klokman	+0,46	1:05.74	Monique van der Struik	+0,56		1:00.63
4. F.Z.C.'54 1	F.Z.C.'54		4:31.78	4:36.73	+0,93	
Sigrid Hogendorp	+0,93	1:08.77	Gwen Sieswerda	+0,51		1:10.10
Rixt-Nynke Baron	+0,54	1:09.53	Anna Rozema	+0,42		1:08.33
5. Wetterwille 1	Wetterwille		4:29.61	4:38.08	+0,71	
Roelie de Boer	+0,71	1:10.50	Anna Regnerus	+0,25		1:10.37
Nynke Vlietstra	+0,36	1:08.16	Nynke Ytsma	+0,57		1:09.05
6. HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:51.68	4:56.55	+0,85	
Rosanna van Teijen	+0,85	1:09.12	Chiara Olde Agterhuis	+0,39		1:15.61
Renée Brouwer	+0,26	1:15.40	Marthe Lubberts	+0,56		1:16.42

Programmanr. 18
11-5-2013

Heren, 4 x 100m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 - 15 jaar						
1.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		4:16.05	4:25.62	+0,76
	Denny Olde Agterhuis	+0,76	1:11.37	Vincent Visser	+0,36	1:02.51
	Carlo Ruiz	+0,39	1:13.68	Allard Veenstra	+0,03	58.06
2.	Orca 2	Orca		4:17.41	4:27.00	+0,62
	Luuk Veldman	+0,62	1:07.54	Richard Kuipers	+0,49	1:05.15
	Jelmer Postma	+0,49	1:15.96	Stuart Vis	+0,22	58.35
3.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:25.66	4:32.23	
	Jan-Arnoud Melse		1:07.40	Jacob de Roos	+0,58	1:06.99
	Jorn Steenbergen	+0,46	1:15.21	Jelle Betten	+0,62	1:02.63
4.	Avena 1	Avena		4:34.39	4:45.77	
	Sjors Verweij		1:17.64	Jelmer Post	+0,35	1:06.68
	Bas Verweij	+0,33	1:18.35	Guido Postma	+0,39	1:03.10
5.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:55.99	5:07.89	+0,75
	Daan Zwertbroek	+0,75	1:18.61	Jelmer Meijer	+0,59	1:20.76
	Gerco Ganzevoort	+0,18	1:21.63	Jurjen van der Wal	+0,20	1:06.89
6.	Orca 3	Orca		5:09.17	5:21.08	+0,85
	Auke Jan Ytsma	+0,85	1:22.12	David Kuipers		1:19.85
	Remco Witteveen		1:26.74	Hugo Jan Bosscher		1:12.37

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 18, Heren, 4 x 100m wisselslag

11 jaar en ouder

1. DZ&PC 1	DZ&PC		4:05.98	4:11.08	+0,70	
Erik Nijholt	+0,70	1:02.60	Brendon Scheepers	+0,37		59.21
Alan Slomp	+0,26	1:11.63	Oebele van der Velde	+0,26		57.64
2. Orca 1	Orca		4:03.92	4:12.56		
Pieter Ytsma		1:05.96	Ramon Fredrik	+0,32		58.78
Sander Verkaik	+0,31	1:11.91	Sylvanio Goedgedrag	+0,58		55.91
3. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		4:13.53	4:17.81	+0,78	
Jelmer Waterlander	+0,78	1:08.73	Dennis Bos	+0,25		59.41
Jelmer Meijer	+0,07	1:13.31	Casper Hut	+0,40		56.36

Programmanr. 19
12-5-2013

Dames, 100m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Eline van der Wal	Avena	200100930	1:14.73	1:14.92	+0,86
2.	Janneke Weiland	Orca	200100128	1:23.51	1:21.57	+0,79
3.	Marike de Jong	Avena	200101074	1:20.12	1:21.63	+0,93
4.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	1:21.98	1:22.92	+0,83
	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	1:21.69	1:22.92	+0,88
6.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	1:23.05	1:23.94	+0,77
7.	Shanice Wortel	Orca	200101596	1:26.80	1:24.78	+0,75
8.	Danielle Hofstra	De Forel	200102016	1:25.11	1:25.07	+0,81
9.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	1:23.84	1:26.96	+0,91
10.	Lynn Fledderus	De Forel	200101896	1:28.24	1:28.89	+0,66
11.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	1:24.97	1:29.01	+0,78
12.	Devra van Gelder	Orca	200101946	1:29.06	1:30.55	
13.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:30.00	1:30.62	+0,97
14.	Eva de Groot	Orca	200102972	1:26.30	1:31.54	+0,97
DIS	Marloes Gatsonides	ZPD	200101016	1:27.66		

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

12 jaar

1.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:16.44	1:20.29	+0,88	
2.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:17.78	1:20.79	+0,88	
3.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:17.26	1:20.93	+0,82	
4.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:21.55	1:21.37	+0,83	
5.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:19.71	1:22.79	+0,64	
6.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	1:22.85	1:25.05	+0,93	
7.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:25.64	1:25.37	+0,79	
8.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:23.02	1:25.70	+0,81	
9.	Froukje Osinga	Orca	200003090	1:24.11	1:25.91	+0,78	
10.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	1:25.21	1:26.00	+0,82	
11.	Myrthe Visser	Orca	200002340	1:22.76	1:26.01	+0,76	
12.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:25.06	1:26.42	+0,79	
13.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	1:26.10	1:27.31	+0,97	
14.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	1:38.03	1:43.85	+1,20	S9

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag

13 jaar

1.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	1:07.19	1:11.85	+0,68
2.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:14.45	1:15.47	+0,84
3.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	1:17.34	1:16.02	+0,68
4.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:14.58	1:17.41	+0,90
5.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:18.88	1:18.34	+0,77
6.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:14.63	1:20.38	+0,79
7.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:19.41	1:20.67	
8.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:18.10	1:21.00	+0,85
9.	Esther Pot	Orca	199903462	1:18.40	1:21.20	+0,70
10.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	1:19.67	1:21.48	+0,95
11.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:23.62	1:26.31	+0,75
12.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	199903006	1:23.06	1:27.91	
13.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	199900926	1:24.36	1:29.36	+0,80

14 - 15 jaar

1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	1:06.32	1:08.80	+0,70
	*					
2.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:11.62	1:12.28	+0,68
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:08.87	1:13.38	+0,80
4.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:12.28	1:15.42	+0,67
5.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:14.97	1:16.78	+0,71
6.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:14.01	1:17.84	+0,76
7.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:19.16	1:18.91	+0,74
8.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:19.08	1:19.62	+0,72
9.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	1:14.97	1:19.63	+0,75
10.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:16.87	1:20.25	+0,82
11.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:17.69	1:20.96	+0,75
12.	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:19.07	1:21.63	+0,80
13.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	1:19.14	1:21.81	+0,70
14.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:20.40	1:22.62	+0,67
15.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:20.09	1:22.78	+0,64
16.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	1:20.29	1:23.64	
17.	Ellen Jager	PWC	199801384	1:19.11	1:24.02	+0,80
18.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	1:18.43	1:24.80	+0,92
19.	Kira Savannah Stavorini	ZPD	199704122	1:21.71	1:25.70	+0,81
20.	Larissa Heddemma	DZ&PC	199705426	1:22.69	1:30.10	+0,81

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199902110	1:02.43	1:05.22	+0,75
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:05.70	1:08.25	+0,72
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:11.72	1:11.90	+0,69
4.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:10.14	1:12.03	+0,72
5.	Melissa Nauta	Orca	199602388	1:09.88	1:13.70	+0,77
6.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:16.47	1:16.00	+0,88
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	1:14.25	1:16.88	+0,87
8.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:14.99	1:17.55	+0,71
9.	Aukje Zwart	Avena	199402916	1:18.03	1:20.62	
10.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	1:17.87	1:22.35	+0,74
11.	Bianca Jongasma	Avena	199601006	1:17.95	1:22.51	+0,67

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
12.	Merel Benthem * <i>handtijd</i>	ZCNF '34	198706082	2:30.00	2:28.31	+1,13	S7
AFGEM	Thea Baas	PWC	199501388	1:16.94			
AFGEM	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:18.17			
AFGEM	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	2:49.10			S8

11 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	1:02.43	1:05.22	+0,75	
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:05.70	1:08.25	+0,72	
3.	Claris de Vries *	Orca	199700942	1:06.32	1:08.80	+0,70	
4.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	1:07.19	1:11.85	+0,68	
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:11.72	1:11.90	+0,69	
6.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:10.14	1:12.03	+0,72	
7.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:11.62	1:12.28	+0,68	
8.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:08.87	1:13.38	+0,80	
9.	Melissa Nauta	Orca	199602388	1:09.88	1:13.70	+0,77	
10.	Eline van der Wal	Avena	200100930	1:14.73	1:14.92	+0,86	
11.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:12.28	1:15.42	+0,67	
12.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:14.45	1:15.47	+0,84	
13.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:16.47	1:16.00	+0,88	
14.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	1:17.34	1:16.02	+0,68	
15.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:14.97	1:16.78	+0,71	
16.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	1:14.25	1:16.88	+0,87	
17.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:14.58	1:17.41	+0,90	
18.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:14.99	1:17.55	+0,71	
19.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:14.01	1:17.84	+0,76	
20.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:18.88	1:18.34	+0,77	
21.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:19.16	1:18.91	+0,74	
22.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:19.08	1:19.62	+0,72	
23.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	1:14.97	1:19.63	+0,75	
24.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:16.87	1:20.25	+0,82	
25.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:16.44	1:20.29	+0,88	
26.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:14.63	1:20.38	+0,79	
27.	Aukje Zwart	Avena	199402916	1:18.03	1:20.62		
28.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:19.41	1:20.67		
29.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:17.78	1:20.79	+0,88	
30.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:17.26	1:20.93	+0,82	
31.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:17.69	1:20.96	+0,75	
32.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:18.10	1:21.00	+0,85	
33.	Esther Pot	Orca	199903462	1:18.40	1:21.20	+0,70	
34.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:21.55	1:21.37	+0,83	
35.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	1:19.67	1:21.48	+0,95	
36.	Janneke Weiland	Orca	200100128	1:23.51	1:21.57	+0,79	
37.	Marike de Jong	Avena	200101074	1:20.12	1:21.63	+0,93	
	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:19.07	1:21.63	+0,80	
39.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	1:19.14	1:21.81	+0,70	
40.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	1:17.87	1:22.35	+0,74	
41.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	1:17.95	1:22.51	+0,67	
42.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:20.40	1:22.62	+0,67	

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
43.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:20.09	1:22.78	+0,64
44.	Michelle Heddemma	DZ&PC	200002530	1:19.71	1:22.79	+0,64
45.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	1:21.98	1:22.92	+0,83
	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	1:21.69	1:22.92	+0,88
47.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	1:20.29	1:23.64	
48.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	1:23.05	1:23.94	+0,77
49.	Ellen Jager	PWC	199801384	1:19.11	1:24.02	+0,80
50.	Shanice Wortel	Orca	200101596	1:26.80	1:24.78	+0,75
51.	Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	199803856	1:18.43	1:24.80	+0,92
52.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	1:22.85	1:25.05	+0,93
53.	Daniëlle Hofstra	De Forel	200102016	1:25.11	1:25.07	+0,81
54.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:25.64	1:25.37	+0,79
55.	Kira Savannah Stavorini	ZPD	199704122	1:21.71	1:25.70	+0,81
	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:23.02	1:25.70	+0,81
57.	Froukje Osinga	Orca	200003090	1:24.11	1:25.91	+0,78
58.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	1:25.21	1:26.00	+0,82
59.	Myrthe Visser	Orca	200002340	1:22.76	1:26.01	+0,76
60.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:23.62	1:26.31	+0,75
61.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:25.06	1:26.42	+0,79
62.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	1:23.84	1:26.96	+0,91
63.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	1:26.10	1:27.31	+0,97
64.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	199903006	1:23.06	1:27.91	
65.	Lynn Fledderus	De Forel	200101896	1:28.24	1:28.89	+0,66
66.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	1:24.97	1:29.01	+0,78
67.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	199900926	1:24.36	1:29.36	+0,80
68.	Larissa Heddemma	DZ&PC	199705426	1:22.69	1:30.10	+0,81
69.	Devra van Gelder	Orca	200101946	1:29.06	1:30.55	
70.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:30.00	1:30.62	+0,97
71.	Eva de Groot	Orca	200102972	1:26.30	1:31.54	+0,97
72.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	1:38.03	1:43.85	+1,20 S9
73.	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	2:30.00	2:28.31	+1,13 S7
	<i>* handtijd</i>					
DIS	Marloes Gatsonides	ZPD	200101016	1:27.66		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Thea Baas	PWC	199501388	1:16.94		
AFGEM	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:18.17		
AFGEM	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	2:49.10		S8

Programmanr. 20
12-5-2013

Heren, 200m wisselslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	2:35.11	2:37.18	+0,78
	100m: 1:13.40	200m: 1:23.78				
2.	David Kuipers	Orca	200003633	2:41.39	2:41.72	+0,83
	100m: 1:19.20	200m: 1:22.52				
3.	Noah Vincent Stavorini	ZPD	200000359	2:49.36	2:50.36	+0,73
	100m: 1:22.29	200m: 1:28.07				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, 12 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
4.	Thomas Hamstra	Orca	200001693	2:58.43	2:51.98	+0,83
	100m: 1:24.04	200m: 1:27.94				
5.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	2:53.04	2:53.04	+0,62
	100m: 1:22.11	200m: 1:30.93				
6.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	2:52.37	2:54.56	+0,68
	100m: 1:23.24	200m: 1:31.32				
7.	Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	200000495	2:59.42	3:06.60	+0,80
	100m: 1:31.73	200m: 1:34.87				
8.	Reinout Beerda	Wetterwille	200001803	3:08.75	3:11.95	+0,52
	100m: 1:37.16	200m: 1:34.79				
9.	Pieter de Boer	De Vikings	200002753	3:14.16	3:13.06	+0,75
	100m: 1:27.66	200m: 1:45.40				
10.	Jilles Lycklama á Nijhol	HZ&PC Heerenveen	200001103	3:09.39	3:14.29	+0,70
	100m: 1:34.12	200m: 1:40.17				
DIS	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	2:49.72		
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>					

13 jaar

1.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:20.03	2:21.90	+0,79
	<i>Fries jaargangrecord jongens 14 jaar</i>					
	100m: 1:08.21	200m: 1:13.69				
2.	Luuk Veldman	Orca	199900981	2:24.35	2:27.94	+0,72
	100m: 1:09.50	200m: 1:18.44				
3.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:42.68	2:35.41	+0,68
	100m: 1:15.82	200m: 1:19.59				
4.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:36.10	2:39.75	+0,88
	100m: 1:14.55	200m: 1:25.20				
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:40.30	2:43.05	+0,81
	100m: 1:18.03	200m: 1:25.02				
6.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	2:52.41	2:48.12	+0,50
	100m: 1:21.58	200m: 1:26.54				
7.	Remco Witteveen	Orca	199902535	2:48.36	2:49.22	+0,69
	100m: 1:22.29	200m: 1:26.93				
8.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	2:47.97	2:49.61	+0,99
	100m: 1:19.91	200m: 1:29.70				

14 jaar

1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:26.58	2:29.30	+0,69
	100m: 1:09.78	200m: 1:19.52				
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:26.99	2:32.78	+0,74
	100m: 1:11.73	200m: 1:21.05				
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:29.25	2:34.13	+0,80
	100m: 1:15.50	200m: 1:18.63				
4.	Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	199804267	2:48.11	2:51.28	+0,79
	100m: 1:21.78	200m: 1:29.50				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, 14 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
5.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:47.39	2:54.14	+0,67
	100m: 1:19.16	200m: 1:34.98				
6.	Werner Veltman	Avena	199803417	2:48.56	2:56.96	
	100m: 1:26.21	200m: 1:30.75				

15 jaar

1.	Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	2:19.03	2:20.66	+0,98	SM10
	100m: 1:05.64	200m: 1:15.02					
2.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:22.74	2:22.36	+0,92	
	100m: 1:07.89	200m: 1:14.47					
3.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:19.66	2:25.20	+0,76	
	100m: 1:07.73	200m: 1:17.47					
4.	Guido Postma	Avena	199702065	2:24.54	2:31.29	+0,83	
	100m: 1:10.55	200m: 1:20.74					
5.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:26.43	2:33.73	+0,61	
	100m: 1:10.79	200m: 1:22.94					
6.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:36.00	2:38.66	+0,75	
	100m: 1:12.53	200m: 1:26.13					
7.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:34.93	2:41.63	+0,86	
	100m: 1:16.69	200m: 1:24.94					
8.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:35.29	2:52.43	+0,89	
	100m: 1:19.12	200m: 1:33.31					
DIS	Stuart Vis	Orca	199702991	2:24.36			
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						

16 - 17 jaar

1.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:28.71	2:33.56	+0,88	
	100m: 1:17.77	200m: 1:15.79					
2.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:30.00	2:34.62	+0,80	
	100m: 1:13.54	200m: 1:21.08					
3.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:32.68	2:34.71	+0,88	
	100m: 1:13.80	200m: 1:20.91					
4.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:29.17	2:41.21	+0,78	
	100m: 1:14.78	200m: 1:26.43					
5.	Rutger Hoving	PWC	199503661	2:45.36	2:43.69	+0,88	
	100m: 1:17.04	200m: 1:26.65					
6.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	2:36.93	2:46.32	+0,86	
	100m: 1:16.17	200m: 1:30.15					
7.	Jeroen Tijsma	PWC	199503655	2:43.86	2:52.60	+0,79	
	100m: 1:23.57	200m: 1:29.03					

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag

18 jaar en ouder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	2:09.96	2:15.19	+0,80
100m: 1:02.29	200m: 1:12.90				
2. Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:14.22	2:18.87	+0,82
100m: 1:03.21	200m: 1:15.66				
3. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:24.00	2:36.68	+0,67
100m: 1:11.48	200m: 1:25.20				
4. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:32.68	2:41.84	+0,70
100m: 1:14.13	200m: 1:27.71				

12 jaar en ouder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	2:09.96	2:15.19	+0,80	
100m: 1:02.29	200m: 1:12.90					
2. Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:14.22	2:18.87	+0,82	
100m: 1:03.21	200m: 1:15.66					
3. Olivier Victor van de Voo	DZ&PC	199703035	2:19.03	2:20.66	+0,98	SM10
100m: 1:05.64	200m: 1:15.02					
4. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:20.03	2:21.90	+0,79	
<i>Fries jaargangrecord jongens 14 jaar</i>						
100m: 1:08.21	200m: 1:13.69					
5. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:22.74	2:22.36	+0,92	
100m: 1:07.89	200m: 1:14.47					
6. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:19.66	2:25.20	+0,76	
100m: 1:07.73	200m: 1:17.47					
7. Luuk Veldman	Orca	199900981	2:24.35	2:27.94	+0,72	
100m: 1:09.50	200m: 1:18.44					
8. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:26.58	2:29.30	+0,69	
100m: 1:09.78	200m: 1:19.52					
9. Guido Postma	Avena	199702065	2:24.54	2:31.29	+0,83	
100m: 1:10.55	200m: 1:20.74					
10. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:26.99	2:32.78	+0,74	
100m: 1:11.73	200m: 1:21.05					
11. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:28.71	2:33.56	+0,88	
100m: 1:17.77	200m: 1:15.79					
12. Jelmer Post	Avena	199702609	2:26.43	2:33.73	+0,61	
100m: 1:10.79	200m: 1:22.94					
13. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:29.25	2:34.13	+0,80	
100m: 1:15.50	200m: 1:18.63					
14. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:30.00	2:34.62	+0,80	
100m: 1:13.54	200m: 1:21.08					
15. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:32.68	2:34.71	+0,88	
100m: 1:13.80	200m: 1:20.91					
16. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:42.68	2:35.41	+0,68	
100m: 1:15.82	200m: 1:19.59					
17. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:24.00	2:36.68	+0,67	
100m: 1:11.48	200m: 1:25.20					

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
18.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	2:35.11	2:37.18	+0,78
	100m: 1:13.40	200m: 1:23.78				
19.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:36.00	2:38.66	+0,75
	100m: 1:12.53	200m: 1:26.13				
20.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:36.10	2:39.75	+0,88
	100m: 1:14.55	200m: 1:25.20				
21.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:29.17	2:41.21	+0,78
	100m: 1:14.78	200m: 1:26.43				
22.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:34.93	2:41.63	+0,86
	100m: 1:16.69	200m: 1:24.94				
23.	David Kuipers	Orca	200003633	2:41.39	2:41.72	+0,83
	100m: 1:19.20	200m: 1:22.52				
24.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:32.68	2:41.84	+0,70
	100m: 1:14.13	200m: 1:27.71				
25.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:40.30	2:43.05	+0,81
	100m: 1:18.03	200m: 1:25.02				
26.	Rutger Hoving	PWC	199503661	2:45.36	2:43.69	+0,88
	100m: 1:17.04	200m: 1:26.65				
27.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	2:36.93	2:46.32	+0,86
	100m: 1:16.17	200m: 1:30.15				
28.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	2:52.41	2:48.12	+0,50
	100m: 1:21.58	200m: 1:26.54				
29.	Remco Witteveen	Orca	199902535	2:48.36	2:49.22	+0,69
	100m: 1:22.29	200m: 1:26.93				
30.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	2:47.97	2:49.61	+0,99
	100m: 1:19.91	200m: 1:29.70				
31.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	2:49.36	2:50.36	+0,73
	100m: 1:22.29	200m: 1:28.07				
32.	Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	199804267	2:48.11	2:51.28	+0,79
	100m: 1:21.78	200m: 1:29.50				
33.	Thomas Hamstra	Orca	200001693	2:58.43	2:51.98	+0,83
	100m: 1:24.04	200m: 1:27.94				
34.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:35.29	2:52.43	+0,89
	100m: 1:19.12	200m: 1:33.31				
35.	Jeroen Tijtsma	PWC	199503655	2:43.86	2:52.60	+0,79
	100m: 1:23.57	200m: 1:29.03				
36.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	2:53.04	2:53.04	+0,62
	100m: 1:22.11	200m: 1:30.93				
37.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:47.39	2:54.14	+0,67
	100m: 1:19.16	200m: 1:34.98				
38.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	2:52.37	2:54.56	+0,68
	100m: 1:23.24	200m: 1:31.32				
39.	Werner Veltman	Avena	199803417	2:48.56	2:56.96	
	100m: 1:26.21	200m: 1:30.75				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
40.	Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	200000495	2:59.42	3:06.60	+0,80
	100m: 1:31.73	200m: 1:34.87				
41.	Reinout Beerda	Wetterwille	200001803	3:08.75	3:11.95	+0,52
	100m: 1:37.16	200m: 1:34.79				
42.	Pieter de Boer	De Vikings	200002753	3:14.16	3:13.06	+0,75
	100m: 1:27.66	200m: 1:45.40				
43.	Jilles Lycklama á Nijhol	HZ&PC Heerenveen	200001103	3:09.39	3:14.29	+0,70
	100m: 1:34.12	200m: 1:40.17				
DIS	Stuart Vis	Orca	199702991	2:24.36		
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
DIS	Freek-Jan Melse	DZ&PC	200000235	2:49.72		
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>					

Programmanr. 21
12-5-2013

Dames, 200m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	3:16.77	3:28.83	+0,73
	*					
	100m: 1:37.98	200m: 1:50.85				
12 jaar						
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:56.84	2:59.73	+0,91
	100m: 1:21.19	200m: 1:38.54				
2.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	3:05.71	3:17.77	+1,02
	100m: 1:29.61	200m: 1:48.16				
14 - 15 jaar						
1.	Esther Visser	De Vikings	199700544	2:38.97	2:49.81	+0,89
	100m: 1:15.91	200m: 1:33.90				
2.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:56.84	3:06.82	+0,80
	100m: 1:25.18	200m: 1:41.64				
16 jaar en ouder						
1.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:30.12	2:32.43	+0,85
	100m: 1:12.90	200m: 1:19.53				
2.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:47.62	2:52.82	+0,79
	100m: 1:15.45	200m: 1:37.37				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 21, Dames, 200m vlinderslag

11 jaar en ouder

1. Ann Wanter	Orca	198202386	2:30.12	2:32.43	+0,85
100m: 1:12.90	200m: 1:19.53				
2. Esther Visser	De Vikings	199700544	2:38.97	2:49.81	+0,89
100m: 1:15.91	200m: 1:33.90				
3. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:47.62	2:52.82	+0,79
100m: 1:15.45	200m: 1:37.37				
4. Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:56.84	2:59.73	+0,91
100m: 1:21.19	200m: 1:38.54				
5. Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:56.84	3:06.82	+0,80
100m: 1:25.18	200m: 1:41.64				
6. Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	3:05.71	3:17.77	+1,02
100m: 1:29.61	200m: 1:48.16				
7. Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	3:16.77	3:28.83	+0,73
*					
100m: 1:37.98	200m: 1:50.85				

Programmanr. 22
12-5-2013

Heren, 200m schoolslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	David Kuipers	Orca	200003633	2:56.93	3:07.71	+0,87
	100m: 1:32.06	200m: 1:35.65				
2.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	3:08.67	3:14.35	+0,79
	100m: 1:33.31	200m: 1:41.04				
3.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	3:12.81	3:25.09	+0,55
	100m: 1:38.96	200m: 1:46.13				
13 jaar						
1.	Luuk Veldman	Orca	199900981	2:50.77	2:48.54	+0,70
	100m: 1:21.47	200m: 1:27.07				
2.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:54.99	2:48.70	+0,74
	100m: 1:21.75	200m: 1:26.95				
3.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	2:56.61	3:00.77	+0,70
	100m: 1:25.87	200m: 1:34.90				
4.	Remco Witteveen	Orca	199902535	2:59.44	3:08.00	+0,57
	100m: 1:30.14	200m: 1:37.86				
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	3:00.61	3:09.85	+0,85
	100m: 1:30.15	200m: 1:39.70				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag

14 jaar

1. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:34.50	2:43.71	+0,80
100m: 1:19.00	200m: 1:24.71				
2. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:46.05	2:56.14	+0,67
100m: 1:24.08	200m: 1:32.06				
3. Cor Politiek	Avena	199804273	2:56.43	3:03.59	+0,87
100m: 1:28.28	200m: 1:35.31				
4. Werner Veltman	Avena	199803417	3:00.08	3:09.16	+0,91
100m: 1:30.87	200m: 1:38.29				

15 jaar

1. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:53.79	2:43.14	+0,92
100m: 1:18.18	200m: 1:24.96				
2. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	2:36.00	2:46.68	+0,80
100m: 1:18.31	200m: 1:28.37				
3. Bas Verweij	Avena	199702493	2:40.12	2:49.90	+0,75
100m: 1:21.09	200m: 1:28.81				

16 - 17 jaar

1. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:41.83	2:49.37	+0,88
100m: 1:23.08	200m: 1:26.29				
2. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:48.69	2:56.77	+0,85
100m: 1:24.52	200m: 1:32.55				
3. Jeroen Tijsma	PWC	199503655	2:54.31	3:09.38	+0,83
100m: 1:28.24	200m: 1:41.14				

18 jaar en ouder

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:35.70	2:36.89	+0,79
100m: 1:14.79	200m: 1:22.10				
2. Sander Verkaik	Orca	199404057	2:32.83	2:41.62	+0,85
100m: 1:17.45	200m: 1:24.17				
3. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	2:35.59	2:47.55	+0,71
100m: 1:18.03	200m: 1:29.52				
4. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:48.39	3:06.71	+0,76
100m: 1:29.24	200m: 1:37.47				

AFGEM Hendrik Ben v/d Boon ZPD 198804761 2:35.63

12 jaar en ouder

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:35.70	2:36.89	+0,79
100m: 1:14.79	200m: 1:22.10				
2. Sander Verkaik	Orca	199404057	2:32.83	2:41.62	+0,85
100m: 1:17.45	200m: 1:24.17				
3. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:53.79	2:43.14	+0,92
100m: 1:18.18	200m: 1:24.96				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag, 12 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
4.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:34.50	2:43.71	+0,80
	100m: 1:19.00	200m: 1:24.71				
5.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	2:36.00	2:46.68	+0,80
	100m: 1:18.31	200m: 1:28.37				
6.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	2:35.59	2:47.55	+0,71
	100m: 1:18.03	200m: 1:29.52				
7.	Luuk Veldman	Orca	199900981	2:50.77	2:48.54	+0,70
	100m: 1:21.47	200m: 1:27.07				
8.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:54.99	2:48.70	+0,74
	100m: 1:21.75	200m: 1:26.95				
9.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:41.83	2:49.37	+0,88
	100m: 1:23.08	200m: 1:26.29				
10.	Bas Verweij	Avena	199702493	2:40.12	2:49.90	+0,75
	100m: 1:21.09	200m: 1:28.81				
11.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:46.05	2:56.14	+0,67
	100m: 1:24.08	200m: 1:32.06				
12.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:48.69	2:56.77	+0,85
	100m: 1:24.52	200m: 1:32.25				
13.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	2:56.61	3:00.77	+0,70
	100m: 1:25.87	200m: 1:34.90				
14.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:56.43	3:03.59	+0,87
	100m: 1:28.28	200m: 1:35.31				
15.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:48.39	3:06.71	+0,76
	100m: 1:29.24	200m: 1:37.47				
16.	David Kuipers	Orca	200003633	2:56.93	3:07.71	+0,87
	100m: 1:32.06	200m: 1:35.65				
17.	Remco Witteveen	Orca	199902535	2:59.44	3:08.00	+0,57
	100m: 1:30.14	200m: 1:37.86				
18.	Werner Veltman	Avena	199803417	3:00.08	3:09.16	+0,91
	100m: 1:30.87	200m: 1:38.29				
19.	Jeroen Tijsma	PWC	199503655	2:54.31	3:09.38	+0,83
	100m: 1:28.24	200m: 1:41.14				
20.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	3:00.61	3:09.85	+0,85
	100m: 1:30.15	200m: 1:39.70				
21.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	3:08.67	3:14.35	+0,79
	100m: 1:33.31	200m: 1:41.04				
22.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	3:12.81	3:25.09	+0,55
	100m: 1:38.96	200m: 1:46.13				
AFGEM	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:35.63		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 23 Dames, 4 x 200m vrije slag 11 jaar en ouder
12-5-2013 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 - 13 jaar						
1.	DZ&PC 1	DZ&PC		9:00.46	9:18.91	+0,87
	Elsa Bremer	+0,87	1:11.62	2:29.12	Josien Wijkhuijs	+0,42 1:05.69 2:17.96
	Hinke Groos	+0,77	1:07.79	2:21.33	Marrit Steenbergen	+0,39 1:02.64 2:10.50
2.	Orca 2	Orca		10:23.65	10:22.75	+0,84
	Lize Janna de Vries	+0,84	1:14.02	2:35.36	Janneke Weiland	+0,43 1:16.20 2:39.03
	Rosalie Baarda	+0,60	1:12.98	2:30.91	Esther Pot	+0,59 1:15.51 2:37.45
3.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		10:10.22	10:24.91	+0,82
	Romy Jalving	+0,82	1:15.26	2:38.61	Anna Harbers	+0,43 1:14.74 2:37.06
	Christien Liemburg	+0,50	1:14.55	2:34.98	Irith Buursma	+0,53 1:13.31 2:34.26
4.	Orca 3	Orca		10:47.65	11:07.28	+0,91
	Froukje Osinga	+0,91	1:17.60	2:42.14	Myrthe Visser	+0,41 1:19.49 2:44.22
	Shanice Wortel	+0,51	1:20.00	2:47.20	Devra van Gelder	+0,63 1:26.31 2:53.72
5.	De Wellerobben 1	De Wellerobben		11:42.84	11:35.16	+0,87
	Kirsten Huisman	+0,87	1:21.93	2:54.01	Manouk Zijlstra	+0,23 1:16.15 2:48.03
	Hilja Groen	+0,21	1:26.33	3:05.70	Sigrid Huisman	+0,44 1:18.92 2:47.42

11 jaar en ouder

1.	Orca 1	Orca		8:38.20	9:06.89	+0,76
	Claris de Vries	+0,76	1:06.02	2:17.92	Ilse Kraaijeveld	+0,45 1:00.06 2:05.48
	Ann Wanter	+0,39	1:07.44	2:18.86	Anneliene Zuidema	+0,35 1:08.52 2:24.63
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		9:22.03	9:35.19	+0,91
	Lisanne Hassing	+0,91	1:04.76	2:13.60	Nanda de Vries	1:08.67 2:23.90
	Leandra Vedder		1:10.42	2:34.06	Danielle de Boer	1:08.58 2:23.63
3.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		10:57.06	11:15.74	+0,81
	Rosanna van Teijen	+0,81	1:12.84	2:36.69	Marthe Lubberts	+0,73 1:22.52 2:53.08
	Chiara Olde Agterhuis	+0,49	1:25.31	2:53.33	Renée Brouwer	+0,41 1:20.39 2:52.64

Programmanr. 24 Herren, 1500m vrije slag 12 jaar en ouder
12-5-2013 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
13 jaar							
1.	Jan-Arnoold Melse	DZ&PC		199900785	18:35.59	19:00.02	+0,76
	100m: 1:08.15	400m: 1:15.39	700m: 1:17.73	1000m: 1:17.46	1300m: 1:17.36		
	200m: 1:14.72	500m: 1:15.40	800m: 1:17.46	1100m: 1:17.49	1400m: 1:17.88		
	300m: 1:15.31	600m: 1:16.20	900m: 1:17.81	1200m: 1:16.84	1500m: 1:14.82		
2.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen		199900697	20:29.42	21:45.09	+0,74
	100m: 1:18.69	400m: 1:29.72	700m: 1:28.77	1000m: 1:29.43	1300m: 1:27.09		
	200m: 1:27.98	500m: 1:28.71	800m: 1:28.52	1100m: 1:26.84	1400m: 1:25.22		
	300m: 1:28.20	600m: 1:26.41	900m: 1:27.36	1200m: 1:29.16	1500m: 1:22.99		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag

14 jaar

1. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	19:17.92	21:18.04	+0,73
100m:	1:11.68	400m:	1:27.88	700m:	1:28.50
200m:	1:22.60	500m:	1:29.29	800m:	1:28.27
300m:	1:25.64	600m:	1:29.57	900m:	1:27.39
				1000m:	1:27.77
				1100m:	1:26.79
				1200m:	1:24.30
				1300m:	1:25.88
				1400m:	1:21.98
				1500m:	1:20.50

15 jaar

1. Jelmer Postma	Orca	199701631	17:29.16	18:20.08	+0,82
100m:	1:06.94	400m:	1:13.75	700m:	1:14.54
200m:	1:12.89	500m:	1:14.11	800m:	1:13.90
300m:	1:13.78	600m:	1:13.80	900m:	1:14.55
				1000m:	1:14.22
				1100m:	1:14.65
				1200m:	1:14.71
				1300m:	1:14.42
				1400m:	1:13.37
				1500m:	1:10.45
2. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	19:38.92	19:55.00	+0,80
100m:	1:11.73	400m:	1:19.42	700m:	1:21.28
200m:	1:18.35	500m:	1:20.83	800m:	1:21.21
300m:	1:19.35	600m:	1:20.85	900m:	1:21.63
				1000m:	1:21.11
				1100m:	1:21.17
				1200m:	1:20.63
				1300m:	1:21.05
				1400m:	1:18.96
				1500m:	1:17.43
3. Patrick de Roos	ZPD	199702071	19:37.78	20:49.79	+0,87
100m:	1:10.90	400m:	1:21.88	700m:	1:24.37
200m:	1:19.70	500m:	1:23.06	800m:	1:24.48
300m:	1:20.26	600m:	1:23.56	900m:	1:25.88
				1000m:	1:26.32
				1100m:	1:26.80
				1200m:	1:25.66
				1300m:	1:26.86
				1400m:	1:26.71
				1500m:	1:23.35

18 jaar en ouder

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	18:46.20	18:45.51	+0,90
100m:	1:09.43	400m:	1:14.90	700m:	1:15.70
200m:	1:14.01	500m:	1:15.11	800m:	1:15.62
300m:	1:15.18	600m:	1:15.01	900m:	1:15.86
				1000m:	1:15.56
				1100m:	1:15.53
				1200m:	1:16.37
				1300m:	1:16.57
				1400m:	1:16.33
				1500m:	1:14.33

12 jaar en ouder

1. Jelmer Postma	Orca	199701631	17:29.16	18:20.08	+0,82
100m:	1:06.94	400m:	1:13.75	700m:	1:14.54
200m:	1:12.89	500m:	1:14.11	800m:	1:13.90
300m:	1:13.78	600m:	1:13.80	900m:	1:14.55
				1000m:	1:14.22
				1100m:	1:14.65
				1200m:	1:14.71
				1300m:	1:14.42
				1400m:	1:13.37
				1500m:	1:10.45
2. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	18:46.20	18:45.51	+0,90
100m:	1:09.43	400m:	1:14.90	700m:	1:15.70
200m:	1:14.01	500m:	1:15.11	800m:	1:15.62
300m:	1:15.18	600m:	1:15.01	900m:	1:15.86
				1000m:	1:15.56
				1100m:	1:15.53
				1200m:	1:16.37
				1300m:	1:16.57
				1400m:	1:16.33
				1500m:	1:14.33
3. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	18:35.59	19:00.02	+0,76
100m:	1:08.15	400m:	1:15.39	700m:	1:17.73
200m:	1:14.72	500m:	1:15.40	800m:	1:17.46
300m:	1:15.31	600m:	1:16.20	900m:	1:17.81
				1000m:	1:17.46
				1100m:	1:17.49
				1200m:	1:16.84
				1300m:	1:17.36
				1400m:	1:17.88
				1500m:	1:14.82
4. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	19:38.92	19:55.00	+0,80
100m:	1:11.73	400m:	1:19.42	700m:	1:21.28
200m:	1:18.35	500m:	1:20.83	800m:	1:21.21
300m:	1:19.35	600m:	1:20.85	900m:	1:21.63
				1000m:	1:21.11
				1100m:	1:21.17
				1200m:	1:20.63
				1300m:	1:21.05
				1400m:	1:18.96
				1500m:	1:17.43
5. Patrick de Roos	ZPD	199702071	19:37.78	20:49.79	+0,87
100m:	1:10.90	400m:	1:21.88	700m:	1:24.37
200m:	1:19.70	500m:	1:23.06	800m:	1:24.48
300m:	1:20.26	600m:	1:23.56	900m:	1:25.88
				1000m:	1:26.32
				1100m:	1:26.80
				1200m:	1:25.66
				1300m:	1:26.86
				1400m:	1:26.71
				1500m:	1:23.35
6. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	19:17.92	21:18.04	+0,73
100m:	1:11.68	400m:	1:27.88	700m:	1:28.50
200m:	1:22.60	500m:	1:29.29	800m:	1:28.27
300m:	1:25.64	600m:	1:29.57	900m:	1:27.39
				1000m:	1:27.77
				1100m:	1:26.79
				1200m:	1:24.30
				1300m:	1:25.88
				1400m:	1:21.98
				1500m:	1:20.50

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang					In.tijd	Tijd	RT
7.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	199900697	20:29.42	21:45.09	+0,74	
	100m: 1:18.69	400m: 1:29.72	700m: 1:28.77	1000m: 1:29.43	1300m: 1:27.09		
	200m: 1:27.98	500m: 1:28.71	800m: 1:28.52	1100m: 1:26.84	1400m: 1:25.22		
	300m: 1:28.20	600m: 1:26.41	900m: 1:27.36	1200m: 1:29.16	1500m: 1:22.99		

Programmanr. 25
12-5-2013

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	1:13.14	1:13.04	+0,84
2.	David Kuipers	Orca	200003633	1:16.76	1:16.23	+0,88
13 jaar						
1.	Luuk Veldman	Orca	199900981	1:12.14	1:05.96	+0,71
	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:04.07	1:05.96	+0,86
3.	Edwin van Delft	De Forel	199901609	1:13.10	1:11.68	+0,83
4.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:15.29	1:16.50	+0,82
14 jaar						
1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:09.07	1:08.60	+0,79
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:09.00	1:09.89	+0,63
15 jaar						
1.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:01.77	1:02.39	+0,68
2.	Jelmer Post	Avena	199702609	1:03.75	1:05.88	+0,72
3.	Richard Kuipers	Orca	199704171	1:05.43	1:06.71	+0,91
4.	Bas Verweij	Avena	199702493	1:07.88	1:07.00	+0,81
5.	Niels Koopman	De Forel	199701867	1:09.21	1:10.30	+0,81
6.	Guido Postma	Avena	199702065	1:07.36	1:10.67	+0,81
7.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:08.57	1:13.61	+0,82
16 - 17 jaar						
1.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:06.72	1:09.47	+0,85
2.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:09.13	1:11.35	+0,82
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:08.49	1:13.81	+0,72
DIS	Rutger Hoving	PWC	199503661	1:09.98		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						
18 jaar en ouder						
1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	58.43	59.27	+0,80
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	58.27	1:00.08	+0,70
3.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:04.05	1:05.95	+0,72
4.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	1:05.11	1:06.10	+0,82
5.	Sander Verkaik	Orca	199404057	1:05.91	1:07.90	+0,82

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 25, Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder

1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	58.43	59.27	+0,80
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	58.27	1:00.08	+0,70
3.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:01.77	1:02.39	+0,68
4.	Jelmer Post	Avena	199702609	1:03.75	1:05.88	+0,72
5.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:04.05	1:05.95	+0,72
6.	Luuk Veldman	Orca	199900981	1:12.14	1:05.96	+0,71
	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:04.07	1:05.96	+0,86
8.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	1:05.11	1:06.10	+0,82
9.	Richard Kuipers	Orca	199704171	1:05.43	1:06.71	+0,91
10.	Bas Verweij	Avena	199702493	1:07.88	1:07.00	+0,81
11.	Sander Verkaik	Orca	199404057	1:05.91	1:07.90	+0,82
12.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:09.07	1:08.60	+0,79
13.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:06.72	1:09.47	+0,85
14.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:09.00	1:09.89	+0,63
15.	Niels Koopman	De Forel	199701867	1:09.21	1:10.30	+0,81
16.	Guido Postma	Avena	199702065	1:07.36	1:10.67	+0,81
17.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:09.13	1:11.35	+0,82
18.	Edwin van Delft	De Forel	199901609	1:13.10	1:11.68	+0,83
19.	Jelle Betten	DZ&PC	200001535	1:13.14	1:13.04	+0,84
20.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:08.57	1:13.61	+0,82
21.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:08.49	1:13.81	+0,72
22.	David Kuipers	Orca	200003633	1:16.76	1:16.23	+0,88
23.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:15.29	1:16.50	+0,82
DIS	Rutger Hoving	PWC	199503661	1:09.98		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.

Programmanr. 26
12-5-2013

Dames, 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	1:07.14	1:07.30	+0,86
2.	Eline van der Wal	Avena	200100930	1:09.87	1:09.11	+0,79
3.	Marike de Jong	Avena	200101074	1:11.23	1:10.00	
4.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	1:10.69	1:10.21	+0,85
5.	Lynn Fledderus	De Forel	200101896	1:11.57	1:11.74	+0,79
6.	Janneke Weiland	Orca	200100128	1:11.66	1:12.38	
7.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	1:12.31	1:13.18	+0,68
8.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:13.68	1:13.66	+0,87
9.	Danielle Hofstra	De Forel	200102016	1:15.22	1:13.89	+0,70
10.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	1:12.41	1:14.74	+1,09
11.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	200103426	1:12.68	1:15.44	+0,90
12.	Shanice Wortel	Orca	200101596	1:13.94	1:16.14	
13.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	1:16.22	1:16.52	+0,88
14.	Eva de Groot	Orca	200102972	1:16.98	1:20.70	+1,17

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag

12 jaar

1. Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	58.54	59.64	+0,82
2. Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:06.82	1:08.01	+0,81
3. Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:05.56	1:08.90	+0,91
4. Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:07.60	1:09.49	
5. Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:06.76	1:09.80	+1,00
6. Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:09.12	1:11.15	+1,00
7. Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:13.56	1:12.55	+0,84
8. Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	1:09.77	1:13.09	+0,92
9. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	1:11.23	1:13.12	+0,71
10. Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:11.60	1:13.38	+0,80
11. Mayke Veltman	Avena	200003662	1:14.75	1:14.12	
12. Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:12.05	1:14.19	+0,91
13. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:12.45	1:15.25	+0,79
14. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	1:13.84	1:17.71	+0,80
15. Jamilah Louala	De Granaet	200001402	1:12.23	1:18.59	+0,72
16. Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	1:28.86	1:32.34	

S9

13 jaar

1. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	59.65	1:02.04	+0,74
2. Myrna van Duijven	ISIS	199900252	1:03.35	1:03.53	+0,68
3. Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:03.65	1:04.29	+0,78
4. Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:05.65	1:06.86	+0,80
5. Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:04.78	1:07.42	+0,81
6. Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:07.28	1:09.50	+0,87
7. Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:08.54	1:10.90	+0,81
8. Esther Pot	Orca	199903462	1:09.52	1:11.78	+0,94
9. Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	199903006	1:11.07	1:12.23	+0,88
10. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:09.30	1:12.35	
11. Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:12.25	1:15.21	+0,88

14 - 15 jaar

1. Lianne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:02.30	1:01.34	+1,02
2. Claris de Vries	Orca	199700942	1:02.84	1:03.14	+0,75
3. Esther Visser	De Vikings	199700544	1:02.59	1:03.82	+0,87
4. Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:03.49	1:04.50	+0,74
5. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:06.79	1:07.42	+0,67
6. Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:06.15	1:07.69	+0,79
7. Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:04.21	1:07.84	+0,86
8. Jildou Temming	Avena	199802768	1:08.23	1:09.04	+0,74
9. Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	1:08.90	1:09.33	+0,85
10. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:07.81	1:09.35	+0,73
11. Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:06.72	1:09.81	+0,81
12. Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	1:07.96	1:10.07	+0,89
13. Femke de Jong	Avena	199705092	1:09.63	1:10.89	+0,75
14. Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:06.82	1:11.41	+0,93
15. Larissa Heddema	DZ&PC	199705426	1:10.62	1:20.11	+0,93
AFGEM Marre Zandringa	Orca	199701136	59.49		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	55.85	56.50	+0,80	
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	58.11	1:00.17	+0,84	
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:01.86	1:01.56	+0,79	
4.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	199403358	59.66	1:02.04	+0,73	
5.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:02.45	1:03.09	+0,82	
6.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:03.43	1:04.22	+0,94	
7.	Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	1:03.98	1:06.33	+0,88	
8.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:06.14	1:06.84	+0,79	
9.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:06.14	1:06.98	+0,85	
10.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:04.95	1:07.19	+0,81	
11.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	1:04.83	1:08.38	+0,88	
12.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	199601932	1:05.97	1:08.96	+0,89	
13.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:06.50	1:09.23	+0,72	
14.	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	2:05.60	2:02.19		S7
AFGEM	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	2:22.00			S8
AFGEM	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:01.80			

11 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	199002110	55.85	56.50	+0,80
2.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	58.54	59.64	+0,82
3.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	58.11	1:00.17	+0,84
4.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:02.30	1:01.34	+1,02
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:01.86	1:01.56	+0,79
6.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	199403358	59.66	1:02.04	+0,73
	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	199902866	59.65	1:02.04	+0,74
8.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:02.45	1:03.09	+0,82
9.	Claris de Vries	Orca	199700942	1:02.84	1:03.14	+0,75
10.	Myrna van Duijven	ISIS	199900252	1:03.35	1:03.53	+0,68
11.	Esther Visser	De Vikings	199700544	1:02.59	1:03.82	+0,87
12.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:03.43	1:04.22	+0,94
13.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:03.65	1:04.29	+0,78
14.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:03.49	1:04.50	+0,74
15.	Marissa Lindemulder	De Granaet	199306392	1:03.98	1:06.33	+0,88
16.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:06.14	1:06.84	+0,79
17.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:05.65	1:06.86	+0,80
18.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:06.14	1:06.98	+0,85
19.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:04.95	1:07.19	+0,81
20.	Eva Willebrands	De Granaet	200101510	1:07.14	1:07.30	+0,86
21.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:06.79	1:07.42	+0,67
	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	1:04.78	1:07.42	+0,81
23.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:06.15	1:07.69	+0,79
24.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:04.21	1:07.84	+0,86
25.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:06.82	1:08.01	+0,81
26.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	1:04.83	1:08.38	+0,88
27.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:05.56	1:08.90	+0,91
28.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	199601932	1:05.97	1:08.96	+0,89
29.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:08.23	1:09.04	+0,74
30.	Eline van der Wal	Avena	200100930	1:09.87	1:09.11	+0,79
31.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:06.50	1:09.23	+0,72
32.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	1:08.90	1:09.33	+0,85

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
33.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:07.81	1:09.35	+0,73	
34.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:07.60	1:09.49		
35.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:07.28	1:09.50	+0,87	
36.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:06.76	1:09.80	+1,00	
37.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:06.72	1:09.81	+0,81	
38.	Marieke de Jong	Avena	200101074	1:11.23	1:10.00		
39.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	199803524	1:07.96	1:10.07	+0,89	
40.	Lize Janna de Vries	Orca	200101948	1:10.69	1:10.21	+0,85	
41.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:09.63	1:10.89	+0,75	
42.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:08.54	1:10.90	+0,81	
43.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:09.12	1:11.15	+1,00	
44.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:06.82	1:11.41	+0,93	
45.	Lynn Fledderus	De Forel	200101896	1:11.57	1:11.74	+0,79	
46.	Esther Pot	Orca	199903462	1:09.52	1:11.78	+0,94	
47.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	199903006	1:11.07	1:12.23	+0,88	
48.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:09.30	1:12.35		
49.	Janneke Weiland	Orca	200100128	1:11.66	1:12.38		
50.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:13.56	1:12.55	+0,84	
51.	Manouk Zijlstra	De Wellerobben	200001230	1:09.77	1:13.09	+0,92	
52.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	1:11.23	1:13.12	+0,71	
53.	Marije Sweering	Neptunia '24	200101228	1:12.31	1:13.18	+0,68	
54.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:11.60	1:13.38	+0,80	
55.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	200103078	1:13.68	1:13.66	+0,87	
56.	Danielle Hofstra	De Forel	200102016	1:15.22	1:13.89	+0,70	
57.	Mayke Veltman	Avena	200003662	1:14.75	1:14.12		
58.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:12.05	1:14.19	+0,91	
59.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	1:12.41	1:14.74	+1,09	
60.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:12.25	1:15.21	+0,88	
61.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:12.45	1:15.25	+0,79	
62.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	200103426	1:12.68	1:15.44	+0,90	
63.	Shanice Wortel	Orca	200101596	1:13.94	1:16.14		
64.	Kirsten Huisman	De Wellerobben	200101518	1:16.22	1:16.52	+0,88	
65.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	200000846	1:13.84	1:17.71	+0,80	
66.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	1:12.23	1:18.59	+0,72	
67.	Larissa Heddema	DZ&PC	199705426	1:10.62	1:20.11	+0,93	
68.	Eva de Groot	Orca	200102972	1:16.98	1:20.70	+1,17	
69.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	200003332	1:28.86	1:32.34		S9
70.	Merel Benthem	ZCNF '34	198706082	2:05.60	2:02.19		S7
AFGEM	Anne van den Besselaa	HZ&PC Heerenveen	198504062	2:22.00			S8
AFGEM	Marre Zandringa	Orca	199701136	59.49			
AFGEM	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:01.80			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 27
12-5-2013

Heren, 200m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	David Kuipers	Orca	200003633	2:18.73	2:20.65	+0,88
	100m: 1:08.48	200m: 1:12.17				
2.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	2:26.80	2:23.65	+0,71
	100m: 1:08.89	200m: 1:14.76				
3.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	2:31.97	2:30.38	+0,68
	100m: 1:11.67	200m: 1:18.71				
4.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	2:32.50	2:38.99	+0,72
	100m: 1:13.05	200m: 1:25.94				
13 jaar						
1.	Luuk Veldman	Orca	199900981	2:08.01	2:07.01	+0,70
	100m: 1:01.69	200m: 1:05.32				
2.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	2:06.71	2:13.40	+0,78
	100m: 1:04.88	200m: 1:08.52				
3.	Edwin van Delft	De Forel	199901609	2:21.03	2:19.21	+0,87
	100m: 1:08.87	200m: 1:10.34				
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:17.89	2:21.46	+0,91
	100m: 1:08.20	200m: 1:13.26				
5.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:17.97	2:22.32	+0,91
	100m: 1:08.33	200m: 1:13.99				
6.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	199900697	2:26.19	2:26.94	+0,74
	100m: 1:11.31	200m: 1:15.63				
14 jaar						
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:11.21	2:14.04	+0,69
	100m: 1:03.91	200m: 1:10.13				
2.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:13.97	2:17.79	+0,78
	100m: 1:07.47	200m: 1:10.32				
3.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:22.68	2:27.92	+0,91
	100m: 1:12.05	200m: 1:15.87				
4.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:22.86	2:31.05	+0,75
	100m: 1:10.11	200m: 1:20.94				
15 jaar						
1.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:03.73	2:04.66	+0,95
	100m: 1:01.42	200m: 1:03.24				
2.	Olivier Victor van de Voer	DZ&PC	199703035	2:04.48	2:05.32	+1,06 S10
	100m: 1:01.38	200m: 1:03.94				
3.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:07.20	2:11.37	+0,82
	100m: 1:04.23	200m: 1:07.14				
4.	Guido Postma	Avena	199702065	2:08.44	2:13.44	+0,80
	100m: 1:03.59	200m: 1:09.85				

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, 15 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
5.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:14.15	2:24.36	+0,84	
	100m: 1:07.67	200m: 1:16.69					
6.	Stuart Vis	Orca	199702991	2:08.68	2:24.49	+0,73	
	100m: 1:06.67	200m: 1:17.82					
7.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:11.54	2:31.24	+0,73	
	100m: 1:11.65	200m: 1:19.59					
AFGEM	Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	2:03.08			
16 - 17 jaar							
1.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:11.12	2:15.78	+0,80	
	100m: 1:06.01	200m: 1:09.77					
2.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:13.05	2:15.90	+0,78	
	100m: 1:06.50	200m: 1:09.40					
3.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:17.35	2:19.88	+0,91	
	100m: 1:07.42	200m: 1:12.46					
4.	Bouke van der Zaag	PWC	199602255	2:16.83	2:21.28	+0,85	
	100m: 1:07.57	200m: 1:13.71					
18 jaar en ouder							
1.	Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	1:53.11	1:55.98	+0,83	
	<i>Fries jaargangsrecord jongens 19 jaar</i>						
	100m: 55.91	200m: 1:00.07					
2.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:01.31	2:05.05	+0,87	
	100m: 59.93	200m: 1:05.12					
3.	Sylvanio Goedgedrag	Orca	199307183	2:05.33	2:10.42	+0,79	
	100m: 1:04.13	200m: 1:06.29					
4.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:06.42	2:12.40	+0,84	
	100m: 1:04.15	200m: 1:08.25					
5.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:12.65	2:19.82	+0,76	
	100m: 1:06.14	200m: 1:13.68					
6.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	2:11.87	2:20.68	+0,73	
	100m: 1:05.51	200m: 1:15.17					
12 jaar en ouder							
1.	Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	1:53.11	1:55.98	+0,83	
	<i>Fries jaargangsrecord jongens 19 jaar</i>						
	100m: 55.91	200m: 1:00.07					
2.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:03.73	2:04.66	+0,95	
	100m: 1:01.42	200m: 1:03.24					
3.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:01.31	2:05.05	+0,87	
	100m: 59.93	200m: 1:05.12					
4.	Olivier Victor van de Vo	DZ&PC	199703035	2:04.48	2:05.32	+1,06	S10
	100m: 1:01.38	200m: 1:03.94					
5.	Luuk Veldman	Orca	199900981	2:08.01	2:07.01	+0,70	
	100m: 1:01.69	200m: 1:05.32					

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
6.	Sylvanio Goedgefrag	Orca	199307183	2:05.33	2:10.42	+0,79
	100m:	1:04.13	200m:	1:06.29		
7.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:07.20	2:11.37	+0,82
	100m:	1:04.23	200m:	1:07.14		
8.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:06.42	2:12.40	+0,84
	100m:	1:04.15	200m:	1:08.25		
9.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	2:06.71	2:13.40	+0,78
	100m:	1:04.88	200m:	1:08.52		
10.	Guido Postma	Avena	199702065	2:08.44	2:13.44	+0,80
	100m:	1:03.59	200m:	1:09.85		
11.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:11.21	2:14.04	+0,69
	100m:	1:03.91	200m:	1:10.13		
12.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:11.12	2:15.78	+0,80
	100m:	1:06.01	200m:	1:09.77		
13.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:13.05	2:15.90	+0,78
	100m:	1:06.50	200m:	1:09.40		
14.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:13.97	2:17.79	+0,78
	100m:	1:07.47	200m:	1:10.32		
15.	Edwin van Delft	De Forel	199901609	2:21.03	2:19.21	+0,87
	100m:	1:08.87	200m:	1:10.34		
16.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:12.65	2:19.82	+0,76
	100m:	1:06.14	200m:	1:13.68		
17.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:17.35	2:19.88	+0,91
	100m:	1:07.42	200m:	1:12.46		
18.	David Kuipers	Orca	200003633	2:18.73	2:20.65	+0,88
	100m:	1:08.48	200m:	1:12.17		
19.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	2:11.87	2:20.68	+0,73
	100m:	1:05.51	200m:	1:15.17		
20.	Bouke van der Zaag	PWC	199602255	2:16.83	2:21.28	+0,85
	100m:	1:07.57	200m:	1:13.71		
21.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:17.89	2:21.46	+0,91
	100m:	1:08.20	200m:	1:13.26		
22.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:17.97	2:22.32	+0,91
	100m:	1:08.33	200m:	1:13.99		
23.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	200004241	2:26.80	2:23.65	+0,71
	100m:	1:08.89	200m:	1:14.76		
24.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:14.15	2:24.36	+0,84
	100m:	1:07.67	200m:	1:16.69		
25.	Stuart Vis	Orca	199702991	2:08.68	2:24.49	+0,73
	100m:	1:06.67	200m:	1:17.82		
26.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	199900697	2:26.19	2:26.94	+0,74
	100m:	1:11.31	200m:	1:15.63		
27.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:22.68	2:27.92	+0,91
	100m:	1:12.05	200m:	1:15.87		

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
28.	Noah Vincent Stavorinu	ZPD	200000359	2:31.97	2:30.38	+0,68
	100m: 1:11.67	200m: 1:18.71				
29.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:22.86	2:31.05	+0,75
	100m: 1:10.11	200m: 1:20.94				
30.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:11.54	2:31.24	+0,73
	100m: 1:11.65	200m: 1:19.59				
31.	Hugo Jan Bosscher	Orca	200000185	2:32.50	2:38.99	+0,72
	100m: 1:13.05	200m: 1:25.94				
AFGEM	Jorn Steenberg	DZ&PC	199700039	2:03.08		

Programmanr. 28
12-5-2013

Dames, 400m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT
11 jaar							
1.	Marike de Jong	Avena	200101074	6:26.66	6:06.84		
	100m: 1:25.64	200m: 1:32.44	300m: 1:44.45	400m: 1:24.31			
2.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	6:25.13	6:47.76	+1,12	
	100m: 1:42.60	200m: 1:40.97	300m: 1:52.17	400m: 1:32.02			
12 jaar							
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	5:48.74	6:11.31	+0,87	
	100m: 1:27.32	200m: 1:30.11	300m: 1:54.27	400m: 1:19.61			
2.	Froukje Osinga	Orca	200003090	6:19.66	6:19.54		
	100m: 1:32.39	200m: 1:34.17	300m: 1:51.08	400m: 1:21.90			
3.	Myrthe Visser	Orca	200002340	6:20.02	6:31.29	+0,83	
	100m: 1:40.39	200m: 1:37.98	300m: 1:49.47	400m: 1:23.45			
13 jaar							
1.	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	5:58.29	6:05.13	+0,93	
	100m: 1:22.76	200m: 1:34.31	300m: 1:48.31	400m: 1:19.75			
2.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	5:59.61	6:12.93	+0,94	
	100m: 1:25.49	200m: 1:34.85	300m: 1:48.96	400m: 1:23.63			
14 - 15 jaar							
1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	5:20.18	5:27.09	+0,76	
	100m: 1:16.50	200m: 1:19.78	300m: 1:39.45	400m: 1:11.36			
2.	Carolien Baarda	Orca	199704060	5:33.06	5:53.48	+0,87	
	100m: 1:23.28	200m: 1:31.13	300m: 1:37.71	400m: 1:21.36			
3.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	6:05.48	6:21.32	+0,82	
	100m: 1:21.83	200m: 1:43.30	300m: 1:54.20	400m: 1:21.99			
4.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	6:21.66	6:31.82	+0,95	
	100m: 1:33.74	200m: 1:37.34	300m: 1:51.71	400m: 1:29.03			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 28, Meisjes, 400m wisselslag, 14 - 15 jaar

Rang					In.tijd	Tijd	RT
5.	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	6:24.31	6:41.17	+0,84	
	100m: 1:32.55	200m: 1:34.86	300m: 1:59.60	400m: 1:34.16			
16 jaar en ouder							
1.	Ann Wanter	Orca	198202386	5:27.74	5:26.69	+0,66	
	100m: 1:13.57	200m: 1:26.73	300m: 1:36.42	400m: 1:09.97			
2.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	5:25.91	5:31.09	+0,82	
	100m: 1:18.93	200m: 1:26.99	300m: 1:30.15	400m: 1:15.02			
3.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	5:28.44	5:44.82	+0,85	
	100m: 1:15.39	200m: 1:32.19	300m: 1:40.54	400m: 1:16.70			
4.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	5:41.02	5:52.90	+0,82	
	100m: 1:22.45	200m: 1:30.16	300m: 1:37.81	400m: 1:22.48			
5.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	199601932	5:56.77	6:10.47	+0,92	
	100m: 1:24.15	200m: 1:33.93	300m: 1:49.28	400m: 1:23.11			
11 jaar en ouder							
1.	Ann Wanter	Orca	198202386	5:27.74	5:26.69	+0,66	
	100m: 1:13.57	200m: 1:26.73	300m: 1:36.42	400m: 1:09.97			
2.	Clariss de Vries	Orca	199700942	5:20.18	5:27.09	+0,76	
	100m: 1:16.50	200m: 1:19.78	300m: 1:39.45	400m: 1:11.36			
3.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	5:25.91	5:31.09	+0,82	
	100m: 1:18.93	200m: 1:26.99	300m: 1:30.15	400m: 1:15.02			
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	5:28.44	5:44.82	+0,85	
	100m: 1:15.39	200m: 1:32.19	300m: 1:40.54	400m: 1:16.70			
5.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	5:41.02	5:52.90	+0,82	
	100m: 1:22.45	200m: 1:30.16	300m: 1:37.81	400m: 1:22.48			
6.	Carolien Baarda	Orca	199704060	5:33.06	5:53.48	+0,87	
	100m: 1:23.28	200m: 1:31.13	300m: 1:37.71	400m: 1:21.36			
7.	Sigridd Hogendorp	F.Z.C.'54	199900962	5:58.29	6:05.13	+0,93	
	100m: 1:22.76	200m: 1:34.31	300m: 1:48.31	400m: 1:19.75			
8.	Marike de Jong	Avena	200101074	6:26.66	6:06.84		
	100m: 1:25.64	200m: 1:32.44	300m: 1:44.45	400m: 1:24.31			
9.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	199601932	5:56.77	6:10.47	+0,92	
	100m: 1:24.15	200m: 1:33.93	300m: 1:49.28	400m: 1:23.11			
10.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	5:48.74	6:11.31	+0,87	
	100m: 1:27.32	200m: 1:30.11	300m: 1:54.27	400m: 1:19.61			
11.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	5:59.61	6:12.93	+0,94	
	100m: 1:25.49	200m: 1:34.85	300m: 1:48.96	400m: 1:23.63			
12.	Froukje Osinga	Orca	200003090	6:19.66	6:19.54		
	100m: 1:32.39	200m: 1:34.17	300m: 1:51.08	400m: 1:21.90			
13.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	6:05.48	6:21.32	+0,82	
	100m: 1:21.83	200m: 1:43.30	300m: 1:54.20	400m: 1:21.99			
14.	Myrthe Visser	Orca	200002340	6:20.02	6:31.29	+0,83	
	100m: 1:40.39	200m: 1:37.98	300m: 1:49.47	400m: 1:23.45			

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
15.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	6:21.66	6:31.82	+0,95
	100m: 1:33.74	200m: 1:37.34	300m: 1:51.71	400m: 1:29.03		
16.	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	6:24.31	6:41.17	+0,84
	100m: 1:32.55	200m: 1:34.86	300m: 1:59.60	400m: 1:34.16		
17.	Ingrid de Vries	De Granaet	200100500	6:25.13	6:47.76	+1,12
	100m: 1:42.60	200m: 1:40.97	300m: 1:52.17	400m: 1:32.02		

Programmanr. 29
12-5-2013

Heren, 4 x 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 - 15 jaar						
1.	Wetterwille 1	Wetterwille		3:57.97	4:00.27	+0,67
	Bart Weiland	+0,67	59.34	Koen van der Eems	+0,13	1:00.55
	Wiebe Auke Postma	+0,32	1:02.32	Mirko van Ligtenberg	+0,45	58.06
2.	Orca 2	Orca		3:53.96	4:00.31	+0,72
	Luuk Veldman	+0,72	57.57	Stuart Vis	+0,40	58.72
	Jelmer Postma	+0,27	59.52	David Kuipers	+0,43	1:04.50
3.	Avena 1	Avena		3:57.30	4:04.55	+0,98
	Cor Politiek	+0,98	1:04.66	Guido Postma	+0,31	58.43
	Bas Verweij	+0,34	1:01.56	Jelmer Post	+0,33	59.90
4.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		3:54.98	4:08.41	+0,72
	Vincent Visser	+0,72	58.54	Denny Olde Agterhuis	+0,22	1:02.30
	Jelmer Meijer	+0,50	1:04.29	Carlo Ruiz	+0,41	1:03.28
5.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:11.33	4:11.64	+0,72
	Jan-Arnoud Melse	+0,72	1:00.92	Freek-Jan Melse	+0,62	1:08.71
	Jelle Betten	+0,36	1:02.33	Jacob de Roos	+0,76	59.68
6.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:14.57	4:26.33	+0,79
	Daan Zwertbroek	+0,79	1:05.73	Frank van der Wal	+0,39	1:05.41
	Karel Lubberts	+0,56	1:09.38	Jurjen van der Wal	+0,36	1:05.81
7.	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen		4:32.16	4:47.54	+0,68
	Thijs Hoekstra	+0,68	1:13.69	Gerco Ganzevoort		1:09.34
	Rob van Wier	+0,27	1:12.36	Erwin Heinsius		1:12.15

11 jaar en ouder

1.	DZ&PC 1	DZ&PC		3:40.50	3:40.14	+0,80
	Oebele van der Velde	+0,80	58.37	Erik Nijholt	+0,62	52.40
	Olivier Victor van de Voort	+0,54	57.24	Brendon Scheepers	+0,21	52.13
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		3:44.57	3:45.41	+0,67
	Dennis Bos	+0,67	55.11	Jelmer Meijer	+0,44	55.51
	Janco Nolles	+0,34	58.92	Casper Hut	+0,37	55.87
3.	Orca 1	Orca		3:40.98	3:46.78	+0,74
	Sylvanio Goedgedrag	+0,74	56.61	Sander Verkaik	+0,44	59.10
	Richard Kuipers	+0,44	55.53	Ramon Fredrik	+0,29	55.54

Friese Zomer Kampioenschappen lange baan
Zwemcentrum de Welle Drachten
10, 11 en 12 mei 2013

Programmanr. 30
12-5-2013

Dames, 4 x 100m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT
11 - 13 jaar					
1.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:35.52	4:43.98	+0,86
	<i>startzwemster Fries jaargangrecord meisjes 13 jaar</i>				
	Marrit Steenberg	+0,86	1:08.11	Josien Wijkhuijs	+0,56
	Hinke Groos		1:20.44	Elsa Bremer	+0,32
					1:07.41
					1:08.02
2.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	5:10.75	5:34.21	+0,95
	Christien Liemburg	+0,95	1:18.22	Romy Jalving	+0,19
	Irith Buursma	+0,41	1:30.30	Anna Harbers	+0,64
					1:35.07
					1:10.62
3.	Orca 2	Orca	5:32.51	5:40.24	
	Esther Pot		1:21.99	Janneke Weiland	+0,53
	Lize Janna de Vries	+0,34	1:34.09	Myrthe Visser	+0,54
					1:28.82
					1:15.34
4.	DZ&PC 3	DZ&PC	5:59.93	5:59.93	+0,73
	Chantal Middelkamp	+0,73	1:32.51	Michelle Heddemma	+0,46
	Janny Groos	+0,41	1:33.12	Sanne Noord	+0,36
					1:30.86
					1:23.44
5.	De Wellerobben 1	De Wellerobben	5:49.14	6:02.02	+0,80
	*				
	Sigrid Huisman	+0,80	1:26.72	Manouk Zijlstra	+0,32
	Kirsten Huisman	+0,55	1:38.57	Hilja Groen	
					2:56.73
11 jaar en ouder					
1.	Orca 1	Orca	4:23.09	4:35.79	+0,69
	Claris de Vries	+0,69	1:09.33	Ann Wanter	+0,40
	Anneliene Zuidema	+0,43	1:22.71	Ilse Kraaijeveld	+0,51
					1:07.79
					55.96
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:36.91	4:39.29	+0,75
	Danielle de Boer	+0,75	1:11.98	Chantal Nap	+0,19
	Lisanne Hassing	+0,45	1:21.81	Nanda de Vries	+0,35
					1:04.24
					1:01.26
3.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:30.57	4:44.82	+0,81
	Nynke Klokman	+0,81	1:12.69	Monique van der Struik	+0,61
	Karin Rijkelijhuizen	+0,20	1:17.20	Linda Noord	+0,66
					1:07.44
					1:07.49
4.	Wetterwille 1	Wetterwille	5:05.88	5:16.59	+0,75
	Anna Regnerus	+0,75	1:17.94	Nynke Ytsma	+0,39
	Nynke Vlietstra	+0,15	1:31.92	Roelie de Boer	+0,27
					1:17.69
					1:09.04
5.	F.Z.C.'54 1	F.Z.C.'54	5:15.81	5:21.83	+0,66
	Gwen Sieswerda	+0,66	1:14.76	Anna Rozema	+0,29
	Sigrid Hogendorp	+0,08	1:34.46	Sanne Grovenstein	+0,15
					1:23.96
					1:08.65
6.	Avena 1	Avena	5:23.40	5:30.04	+0,75
	Bianca Jongma	+0,75	1:21.92	Femke de Jong	+0,39
	Marike de Jong	+0,77	1:33.45	Jildou Temming	+0,30
					1:25.77
					1:08.90
7.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	5:35.22	5:42.62	+0,93
	Chiara Olde Agterhuis	+0,93	1:22.64	Rosanna van Teijen	+0,61
	Marthe Lubberts	+0,65	1:40.59	Renée Brouwer	+0,47
					1:25.05
					1:14.34