

Programmanr. 2
11-3-2017 - 16:00

Jongens, 4 x 50m wisselslag

Junioren 4 en jonger
Resultaten

rang	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	ZC Borger 1 Emile Dost Ivor Feunekes	ZC Borger 01 03	2:12.14 28.88 Mike Fuhler 41.29 Matthijs Hartholt	2:10.79 02 01 31.51 29.11
2.	HZ&PC Heerenveen Meindert Dekkinga Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen 04 03	2:19.08 34.85 Bart Faber 38.52 Borek Buursma	2:15.16 04 02 33.65 28.14
AFGEM	De Houtrib 1	De Houtrib	2:02.99	

Programmanr. 3
11-3-2017 - 16:05

Heren, 200m vlinderslag

Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Jacob de Roos	Dz&Pc	2:11.02 199900553	2:09.70	636	28.39	1:01.86	1:35.82	2:09.70
2. Erik Nijholt	Dz&Pc	2:11.98 199401349	2:09.71	635	28.75	1:01.77	1:35.19	2:09.71
3. Rowan Keen	ZC Borger	2:16.07 199500727	2:16.73	542	29.97	1:05.22	1:40.94	2:16.73
4. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	NT 199900695	2:20.19	503	29.72	1:04.98	1:42.03	2:20.19
5. Jarmo van den Blink	De Houtrib	2:32.35 200100585	2:30.21	409	32.11	1:10.69	1:51.72	2:30.21
6. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:36.85 199500381	2:39.40	342	32.12	1:11.49	1:55.15	2:39.40
7. Jarick Stoop	De Houtrib	2:40.00 199604181	2:40.92	333	33.36	1:15.26	1:58.51	2:40.92
8. Andy Luijendijk	De Houtrib	3:11.76 200104217	2:50.52	280	36.47	1:19.63	2:05.46	2:50.52
AFGEM Tijmen Linthorst	HZ&PC Heerenveen	NT 199801165						

Programmanr. 4
11-3-2017 - 16:10

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Marrit Steenberghe	Dz&Pc	2:15.86 200000086	2:14.86	818	28.26	1:03.67	1:42.42	2:14.86
2. Karin Rijkelijkhuisen	Dz&Pc	2:21.40 199403358	2:22.88	688	30.66	1:09.25	1:49.30	2:22.88
3. Lianne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:28.83 199702584	2:25.73	648	32.94	1:12.15	1:53.30	2:25.73
4. Pien Schravendesande	Dz&Pc	2:33.21 199902010	2:32.83	562	33.36	1:14.89	2:01.00	2:32.83
5. Luca Ebbinge	Dz&Pc	2:32.46 199802406	2:33.32	557	32.35	1:12.26	1:57.18	2:33.32
6. Femke Wiersma	HZ&PC Heerenveen	2:40.21 200103078	2:34.20	547	32.09	1:14.65	1:59.74	2:34.20
7. Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	2:39.14 199206470	2:37.20	516	31.45	1:14.92	1:59.92	2:37.20
8. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:32.93 199404736	2:37.84	510	33.40	1:12.72	1:59.41	2:37.84
9. Benthe Knol	ZC Borger	2:45.43 200101574	2:45.88	440	34.94	1:17.60	2:08.34	2:45.88
10. Sandra Jorwerda	ZC Borger	2:49.88 199801420	2:54.95	375	39.59	1:23.45	2:12.77	2:54.95
11. Naomi van der Sluijs	ZC Borger	2:55.02 199801474	2:55.21	373	40.59	1:25.48	2:15.31	2:55.21
12. Femke Schaart	ZC Borger	3:02.12 199801864	3:13.33	278	42.19	1:31.48	2:29.82	3:13.33

Programmanr. 5
11-3-2017 - 16:20

Jongens, 200m rugslag

Jeugd 2 en jonger
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Jelle Betten	Dz&Pc	2:01.58 200001535	2:05.36	712	29.73	1:01.13	1:33.29	2:05.36
2. Martin Ruiter	Dz&Pc	2:07.24 200001309	2:09.50	646	30.46	1:03.38	1:36.88	2:09.50
3. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:20.78 199900463	2:13.72	586	30.35	1:04.04	1:39.25	2:13.72
4. Stefan Waalkens	De Houtrib	2:14.55 200100611	2:16.78	548	31.75	1:06.17	1:41.52	2:16.78
5. Thomas Hamstra	HZ&PC Heerenveen	2:34.29 200001693	2:38.30	353	37.77	1:18.11	1:57.58	2:38.30
6. Thomas Burgmeijer	De Houtrib	2:44.02 200400739	2:41.34	334	37.90	1:18.93	2:00.76	2:41.34
7. Matthijs Hartholt	ZC Borger	NT 200105051	2:53.49	268	40.99	1:25.27	2:10.96	2:53.49
DIS Robbin Klinkhamer	ZC Borger	NT 200204631						

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.

AFGEM Remi van der Schee	De Houtrib	2:24.99 200100583						
AFGEM Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	2:31.20 199900695						

Programmanr. 6
11-3-2017 - 16:25

Dames, 100m vrije slag

Senioren 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1.	Myrna van Duijven	Dz&Pc	56.92	199900252	57.02	762	27.54	57.02
2.	Hinke Groos	Dz&Pc	58.74	199901768	58.69	698	28.34	58.69
3.	Dionne Salomons	ZC Borger	1:01.25	200200504	1:01.10	619	28.84	1:01.10
4.	Henriette Jonkman	Dz&Pc	1:04.82	200000840	1:04.89	517	31.05	1:04.89
5.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:03.83	199903672	1:05.28	507	31.28	1:05.28
6.	Janneke Ruiters	De Houtrib	1:05.11	200200782	1:05.67	498	31.12	1:05.67
7.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:05.66	200000616	1:06.33	484	31.39	1:06.33
8.	Claudia Dost	ZC Borger	1:06.95	199900858	1:06.86	472	31.49	1:06.86
9.	Shannon Agricola	De Houtrib	1:17.98	200202872	1:13.10	361	34.83	1:13.10
10.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:16.13	200003332	S9 1:16.64	506	36.83	1:16.64
11.	Nynke Jansen	De Houtrib	1:28.90	200404914	1:19.40	282	38.13	1:19.40

Programmanr. 7
11-3-2017 - 16:30

Jongens, 100m rugslag

Junioren 4 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1.	Emile Dost	ZC Borger	1:00.94	200100731	1:03.48	548	30.48	1:03.48
2.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:03.86	200100789	1:03.71	542	30.77	1:03.71
3.	Klaas Pit	Dz&Pc	1:06.73	200104519	1:06.09	485	31.82	1:06.09
4.	Nathan van Wees	De Houtrib	1:12.22	200101427	S10 1:13.80	526	35.83	1:13.80
5.	Mike Fuhler	ZC Borger	1:15.45	200201983	1:14.86	334	37.05	1:14.86
6.	Mees Niemeijer	Dz&Pc	1:17.76	200201275	1:15.02	332	36.46	1:15.02
7.	Borek Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:18.99	200200747	1:15.54	325	37.23	1:15.54
8.	Sander Heinsius	HZ&PC Heerenveen	NT	200400013	1:25.45	225	41.52	1:25.45
9.	Quinten van Aar	De Houtrib	1:23.44	200500359	1:26.70	215	42.52	1:26.70
10.	Charlie Kurzman	De Houtrib	1:23.08	200401535	1:27.59	209	42.17	1:27.59
11.	Niels Doppenberg	De Houtrib	1:36.38	200502149	1:36.84	154	47.77	1:36.84
12.	Youri Jansen	De Houtrib	1:36.46	200105259	1:39.82	141	46.48	1:39.82
13.	Keshav Bhikhoe	De Houtrib	1:44.06	200403147	1:46.78	115	50.66	1:46.78
14.	Jesse Bruines	De Houtrib	1:58.83	200402413	S9 2:03.12	126	1:00.18	2:03.12

Programmanr. 8
11-3-2017 - 16:35

Meisjes, 200m schoolslag

Jeugd 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Eline van der Wal	Dz&Pc	2:55.13	200100930	2:47.77	570	38.04	1:21.86	2:05.36	2:47.77
2.	Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	3:10.50	200200436	2:59.88	463	40.42	1:25.99	2:13.03	2:59.88
3.	Sanne Abma	HZ&PC Heerenveen	3:11.47	200200590	3:01.36	451	41.47	1:27.42	2:14.62	3:01.36
4.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	3:22.75	200200438	3:04.37	430	40.59	1:27.53	2:15.75	3:04.37
5.	Erna Smit	Dz&Pc	3:25.59	200201908	3:11.65	382	43.11	1:31.28	2:21.81	3:11.65
6.	Ylva Dijkstra	Dz&Pc	3:22.39	200200728	3:13.20	373	43.58	1:34.20	2:23.86	3:13.20
7.	Rosa Ebbinge	Dz&Pc	3:22.04	200200904	3:15.15	362	44.40	1:34.58	2:25.26	3:15.15
8.	Nynke Zandstra	Dz&Pc	3:23.86	200202044	3:19.36	340	43.56	1:34.68	2:27.48	3:19.36
9.	Leonie van Hattum	Dz&Pc	3:43.18	200205922	3:29.58	292	47.42	1:41.48	2:36.82	3:29.58
10.	Kaily Haaijer	ZC Borger	3:43.38	200205816	3:46.55	232	49.37	1:46.14	2:45.64	3:46.55
	AFGEM Lisa Harthoorn	ZC Borger	3:21.48	200303996						
	AFGEM Dyan Rothschild	ZC Borger	3:02.58	200300998						

Programmanr. 9
11-3-2017 - 16:45

Heren, 100m rugslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1.	Erik Nijholt	Dz&Pc	57.78	199401349	59.48	666	28.97	59.48
2.	Rowan Keen	ZC Borger	59.37	199500727	1:00.07	646	29.56	1:00.07
3.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	58.35	199801253	1:00.63	629	29.24	1:00.63
4.	Jacob de Roos	Dz&Pc	59.99	199900553	1:00.78	624	30.64	1:00.78
5.	Tijmen Linthorst	HZ&PC Heerenveen	1:07.16	199801165	1:03.51	547	30.45	1:03.51
6.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	59.26	199201965	1:05.96	488	30.66	1:05.96
7.	Jarmo van den Blink	De Houtrib	1:07.31	200100585	1:07.42	457	32.76	1:07.42
8.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	NT	199900695	1:08.47	437	32.75	1:08.47
9.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:07.36	199500381	1:09.40	419	33.36	1:09.40

Programmanr. 9, Heren, 100m rugslag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
10.	Jarick Stoop	De Houtrib	1:20.42	199604181	1:09.64	415	33.37	1:09.64
11.	Andy Luijendijk	De Houtrib	1:09.70	200104217	1:11.59	382	34.31	1:11.59
12.	Paul Schutrups	ZC Borger	1:13.68	199703275	1:18.81	286	38.49	1:18.81
AFGEM	Remi van der Schee	De Houtrib	1:04.42	200100583				

Programmanr. 10

Dames, 50m vrije slag

Senioren Open

11-3-2017 - 16:50

Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
1.	Marrit Steenberg	Dz&Pc	25.02	200000086	25.39			816
2.	Pien Schravessande	Dz&Pc	26.52	199902010	26.64			707
3.	Karin Rijkelijhuizen	Dz&Pc	26.32	199403358	26.89			687
4.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	27.28	199702584	27.31			656
5.	Luca Ebbinge	Dz&Pc	28.56	199802406	28.36			586
6.	Femke Wiersma	HZ&PC Heerenveen	28.34	200103078	28.48			578
7.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	28.19	199206470	29.10			542
8.	Maren Feunekes	ZC Borger	29.90	200000996	29.31			531
9.	Benthe Knol	ZC Borger	30.23	200101574	29.65			513
10.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	29.18	199404736	30.05			492
11.	Janneke Ruiter	De Houtrib	29.92	200200782	30.23			484
12.	Naomi van der Sluijs	ZC Borger	32.58	199801474	32.92			375

Programmanr. 11

Jongens, 100m schoolslag

Junioren 2 en jonger

11-3-2017 - 16:50

Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
1.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	1:24.84	200300565	1:26.00	305	40.51	1:26.00
2.	Bram de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:27.70	200301993	1:26.53	300	41.56	1:26.53
3.	Tiemen Jonkman	Dz&Pc	1:35.13	200301193	1:27.07	294	41.02	1:27.07
4.	Ivor Feunekes	ZC Borger	1:28.00	200300265	1:28.31	282	41.53	1:28.31
5.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	1:34.13	200400377	1:28.99	276	42.70	1:28.99
6.	Bart Faber	HZ&PC Heerenveen	1:37.87	200400423	1:37.79	208	45.42	1:37.79
DIS	Thomas Schutrups	ZC Borger	1:46.13	200300671				

SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

AFGEM Sander Heinsius HZ&PC Heerenveen 1:41.54 200400013

Programmanr. 12

Meisjes, 400m vrije slag

Junioren 3 en jonger

11-3-2017 - 16:55

Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
1.	Brenda Beijering	ZC Borger	5:13.95		200300352	5:01.87		492
	50m: 33.38	33.38	150m: 1:48.63	37.93	250m: 3:06.23	39.08	350m: 4:24.33	38.68
	100m: 1:10.70	37.32	200m: 2:27.15	38.52	300m: 3:45.65	39.42	400m: 5:01.87	37.54
2.	Kyomi Groenhart	Dz&Pc	5:06.46		200400628	5:06.76		469
	50m: 33.23	33.23	150m: 1:48.23	38.07	250m: 3:06.73	39.63	350m: 4:27.39	39.94
	100m: 1:10.16	36.93	200m: 2:27.10	38.87	300m: 3:47.45	40.72	400m: 5:06.76	39.37
3.	Dyan Rothschild	ZC Borger	NT		200300998	5:19.72		414
	50m: 35.34	35.34	150m: 1:57.92	41.72	250m: 3:20.35	41.03	350m: 4:41.99	40.19
	100m: 1:16.20	40.86	200m: 2:39.32	41.40	300m: 4:01.80	41.45	400m: 5:19.72	37.73
4.	Lois Jalving	HZ&PC Heerenveen	5:44.24		200400280	5:32.72		368
	50m: 35.95	35.95	150m: 1:58.58	42.32	250m: 3:24.12	42.90	350m: 4:51.17	43.18
	100m: 1:16.26	40.31	200m: 2:41.22	42.64	300m: 4:07.99	43.87	400m: 5:32.72	41.55
5.	Marlies Berends	HZ&PC Heerenveen	5:46.16		200402194	5:33.12		366
	50m: 36.15	36.15	150m: 1:59.28	42.39	250m: 3:24.70	42.94	350m: 4:51.02	42.88
	100m: 1:16.89	40.74	200m: 2:41.76	42.48	300m: 4:08.14	43.44	400m: 5:33.12	42.10
6.	Annelieke Stegink	De Houtrib	5:50.00		200500570	5:37.74		352
	50m: 36.86	36.86	150m: 2:02.70	43.28	250m: 3:30.77	44.16	350m: 4:57.91	43.48
	100m: 1:19.42	42.56	200m: 2:46.61	43.91	300m: 4:14.43	43.66	400m: 5:37.74	39.83
7.	Carmen van Klaarbergen	Dz&Pc	NT		200500562	5:38.77		348
	50m: 37.45	37.45	150m: 2:02.12	43.53	250m: 3:29.35	43.08	350m: 4:57.36	43.43
	100m: 1:18.59	41.14	200m: 2:46.27	44.15	300m: 4:13.93	44.58	400m: 5:38.77	41.41
	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	5:48.81		200401416	5:38.77		348
	50m: 36.73	36.73	150m: 2:02.29	43.62	250m: 3:30.13	44.06	350m: 4:58.54	44.03
	100m: 1:18.67	41.94	200m: 2:46.07	43.78	300m: 4:14.51	44.38	400m: 5:38.77	40.23

Programmanr. 12, Meisjes, 400m vrije slag, Junioren 3 en jonger

rang	naam	vereniging	intijd	200403236	tijd	RT
9.	Nienke van der Klugt	De Houtrib	6:03.03	200403236	5:39.75	345
	50m: 39.94	39.94 150m: 2:06.17	43.14	250m: 3:33.58	43.44	350m: 5:01.42 43.77
	100m: 1:23.03	43.09 200m: 2:50.14	43.97	300m: 4:17.65	44.07	400m: 5:39.75 38.33
10.	Vivian Uijtenbogaart	De Houtrib	6:11.04	200403642	5:44.43	331
	50m: 38.62	38.62 150m: 2:07.16	44.23	250m: 3:35.42	43.81	350m: 5:04.16 45.12
	100m: 1:22.93	44.31 200m: 2:51.61	44.45	300m: 4:19.04	43.62	400m: 5:44.43 40.27
11.	Arianne Meijer	HZ&PC Heerenveen	5:46.19	200500304	5:48.64	320
	50m: 37.29	37.29 150m: 2:03.34	43.83	250m: 3:33.59	45.06	350m: 5:05.93 46.02
	100m: 1:19.51	42.22 200m: 2:48.53	45.19	300m: 4:19.91	46.32	400m: 5:48.64 42.71
12.	Anne-Linn Meijering	De Houtrib	7:13.58	200403252	6:33.50	222
	50m: 42.46	42.46 150m: 2:21.44	49.78	250m: 4:02.70	49.93	350m: 5:44.73 50.21
	100m: 1:31.66	49.20 200m: 3:12.77	51.33	300m: 4:54.52	51.82	400m: 6:33.50 48.77
AFGEM	Denise Dost	ZC Borger	5:16.42	200400190		
AFGEM	Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	6:06.12	200500868		

Programmanr. 14
11-3-2017 - 17:10

Jongens, 100m rugslag

Minioren 6 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Xander de Roos	ZC Borger	1:32.59	200500655	1:29.39	196	43.29 1:29.39
2.	Niek Issard	De Houtrib	1:35.38	200700037	1:35.52	161	45.75 1:35.52
3.	Luca Gerringa	De Houtrib	1:44.99	200700555	1:39.22	143	48.23 1:39.22
4.	Lars ten Katen	De Houtrib	1:43.12	200600959	1:39.48	142	49.08 1:39.48
5.	David Bos	De Houtrib	NT	200701731	2:00.24	81	53.41 2:00.24

Programmanr. 15
11-3-2017 - 17:15

Meisjes, 50m vrije slag

Junioren 1 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	200600712	tijd	RT
1.	Veerle Riezebos	De Houtrib	34.35	200600712	33.36	360
2.	Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	34.39	200600282	33.98	341
3.	Fynette Mensing	ZC Borger	36.51	200500158	34.46	327
4.	Marylly Kaijser	ZC Borger	37.02	200501080	36.35	278
5.	Renske van Aalst	De Houtrib	44.10	200700222	44.20	155
6.	Suzy Bokman	De Houtrib	53.57	200602644	54.79	81
AFGEM	Renske Boxsem	De Houtrib	41.20	200600046		

Programmanr. 16
11-3-2017 - 17:15

Heren, 50m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	199900553	tijd	RT
1.	Jacob de Roos	Dz&Pc	23.94	199900553	23.68	689
2.	Erik Nijholt	Dz&Pc	23.48	199401349	23.97	664
3.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	24.14	199201965	24.44	626
4.	Rowan Keen	ZC Borger	24.64	199500727	24.85	596
5.	Tijmen Linthorst	HZ&PC Heerenveen	24.78	199801165	25.01	584
6.	Jarick Stoop	De Houtrib	25.56	199604181	25.26	567
7.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	24.55	199801253	25.84	530
8.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	25.83	199500381	26.39	497
9.	Robin Siebring	ZC Borger	27.15	199501603	26.89	470
10.	Stefan Waalkens	De Houtrib	27.30	200100611	26.92	469
11.	Wybren Heida	ZC Borger	25.97	199404999	27.59	435
12.	Nathan van Wees	De Houtrib	29.02	200101427	28.67 FJ 1	527
13.	Andy Luijendijk	De Houtrib	28.26	200104217	28.67 FJ 2	388
14.	Jarmo van den Blink	De Houtrib	27.73	200100585	28.70	387
15.	Niels Doppenberg	De Houtrib	36.49	200502149	37.29	176
16.	Keshav Bhikhoe	De Houtrib	39.09	200403147	38.20	164
17.	Jesse Bruines	De Houtrib	51.83	200402413	49.74	129

Programmanr. 17
11-3-2017 - 17:20

Dames, 100m rugslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1.	Marrit Steenberg	Dz&Pc	59.49	200000086	1:03.10	781	30.41	1:03.10
2.	Karin Rijkelijhuizen	Dz&Pc	1:10.94	199403358	1:08.60	608	33.64	1:08.60
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:08.44	199404736	1:10.37	563	34.01	1:10.37
4.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:12.11	199702584	1:12.04	525	36.04	1:12.04
5.	Pien Schravessande	Dz&Pc	1:14.09	199902010	1:12.81	509	35.83	1:12.81
6.	Maren Feunekes	ZC Borger	1:16.11	200000996	1:13.85	487	35.62	1:13.85
7.	Luca Ebbinge	Dz&Pc	1:12.70	199802406	1:14.69	471	36.31	1:14.69
8.	Sandra Jorwerda	ZC Borger	1:17.22	199801420	1:20.32	379	38.94	1:20.32
9.	Naomi van der Sluijs	ZC Borger	1:22.06	199801474	1:23.33	339	40.26	1:23.33
10.	Femke Schaart	ZC Borger	1:23.49	199801864	1:26.57	303	40.61	1:26.57
11.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:26.12	200003332	1:30.29	440	44.46	1:30.29
AFGEM	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	1:19.67	199206470				

Programmanr. 18
11-3-2017 - 17:40

Jongens, 100m vrije slag

Jeugd 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1.	Jelle Betten	Dz&Pc	51.64	200001535	51.53	754	24.96	51.53
2.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	53.94	199900463	53.57	671	25.57	53.57
3.	Martin Ruiter	Dz&Pc	55.87	200001309	56.99	558	27.03	56.99
4.	Stefan Waalkens	De Houtrib	58.59	200100611	59.09	500	27.89	59.09
5.	Thomas Hamstra	HZ&PC Heerenveen	58.58	200001693	59.95	479	28.47	59.95
6.	Matthijs Hartholt	ZC Borger	1:06.24	200105051	1:08.19	326	32.94	1:08.19
7.	Robbin Klinkhamer	ZC Borger	1:12.22	200204631	1:15.26	242	34.52	1:15.26
AFGEM	Remi van der Schee	De Houtrib	1:02.01	200100583				
AFGEM	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	56.69	199900695				

Programmanr. 19
11-3-2017 - 17:45

Dames, 200m rugslag

Senioren 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Myrna van Duijven	Dz&Pc	2:26.29	199900252	2:21.72	671	33.73	1:10.09	1:45.91	2:21.72
2.	Dionne Salomons	ZC Borger	2:28.40	200200504	2:28.19	587	34.70	1:12.31	1:50.88	2:28.19
3.	Hinke Groos	Dz&Pc	2:29.43	199901768	2:29.82	568	36.51	1:13.86	1:51.95	2:29.82
4.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:29.39	199903672	2:35.28	510	36.33	1:15.25	1:55.50	2:35.28
5.	Henriette Jonkman	Dz&Pc	2:36.95	200000840	2:36.25	501	36.12	1:15.98	1:56.70	2:36.25
6.	Janneke Ruiter	De Houtrib	2:37.70	200200782	2:44.49	429	37.45	1:19.05	2:01.55	2:44.49
7.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	2:47.84	200000616	2:47.80	404	39.72	1:22.73	2:05.81	2:47.80
8.	Claudia Dost	ZC Borger	2:47.95	199900858	2:49.45	392	39.43	1:22.52	2:06.56	2:49.45
9.	Shannon Agricola	De Houtrib	3:08.00	200202872	2:56.98	344	41.89	1:26.54	2:13.00	2:56.98
10.	Annelieke Stegink	De Houtrib	3:00.82	200500570	2:59.53	330	42.25	1:28.42	2:15.15	2:59.53

Programmanr. 20
11-3-2017 - 17:50

Jongens, 200m schoolslag

Junioren 4 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Klaas Pit	Dz&Pc	2:29.47	200104519	2:31.00	595	33.92	1:12.02	1:51.66	2:31.00
2.	Emile Dost	ZC Borger	2:30.02	200100731	2:41.69	485	34.79	1:15.19	1:58.38	2:41.69
3.	Jarmo van den Blink	De Houtrib	2:42.24	200100585	2:48.26	430	36.78	1:19.75	2:04.14	2:48.26
4.	Mike Fuhler	ZC Borger	2:55.91	200201983	2:56.29	374	39.32	1:23.86	2:10.13	2:56.29
5.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:02.01	200100789	2:59.34	355	38.07	1:25.10	2:14.68	2:59.34
6.	Nathan van Wees	De Houtrib	3:05.59	200101427	3:03.65	465	40.17	1:26.58	2:15.60	3:03.65
7.	Borek Buursma	HZ&PC Heerenveen	3:11.37	200200747	3:04.00	329	41.57	1:28.94	2:17.70	3:04.00
8.	Mees Niemeijer	Dz&Pc	3:16.63	200201275	3:06.38	316	43.33	1:30.61	2:19.03	3:06.38
9.	Quinten van Aar	De Houtrib	3:21.36	200500359	3:26.32	233	48.09	1:41.27	2:34.67	3:26.32
10.	Youri Jansen	De Houtrib	3:58.50	200105259	3:48.70	171	49.70	1:48.48	2:49.23	3:48.70

Programmanr. 21
11-3-2017 - 18:00

Meisjes, 100m rugslag

Jeugd 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1.	Eline van der Wal	Dz&Pc	1:04.43	200100930	1:04.96	716	31.77	1:04.96
2.	Ylsa Dijkstra	Dz&Pc	1:12.99	200200728	1:12.23	521	35.51	1:12.23
3.	Rosa Ebbinge	Dz&Pc	1:13.74	200200904	1:13.87	487	36.15	1:13.87
4.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:14.64	200200438	1:14.18	481	36.44	1:14.18
5.	Sanne Abma	HZ&PC Heerenveen	1:09.76	200200590	1:14.44	476	35.24	1:14.44
6.	Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:16.95	200200436	1:14.58	473	36.18	1:14.58
7.	Nynke Zandstra	Dz&Pc	1:11.95	200202044	1:15.04	465	36.37	1:15.04
8.	Erna Smit	Dz&Pc	1:23.05	200201908	1:19.18	395	38.21	1:19.18
9.	Nienke van der Klugt	De Houtrib	1:21.18	200403236	1:20.02	383	39.80	1:20.02
10.	Loïs Jalving	HZ&PC Heerenveen	NT	200400280	1:22.14	354	40.14	1:22.14
11.	Leonie van Hattum	Dz&Pc	1:34.73	200205922	1:29.87	270	44.48	1:29.87
12.	Kaily Haaijer	ZC Borger	1:32.13	200205816	1:31.94	253	45.03	1:31.94
AFGEM	Lisa Harthoorn	ZC Borger	1:19.55	200303996				
AFGEM	Dyan Rothschild	ZC Borger	1:14.01	200300998				

Programmanr. 22
11-3-2017 - 18:05

Heren, 200m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Rowan Keen	ZC Borger	2:04.82	199500727	2:08.82	693	29.04	1:02.51	1:39.19	2:08.82
2.	Jacob de Roos	Dz&Pc	2:05.28	199900553	2:10.44	668	29.57			2:10.44
3.	Erik Nijholt	Dz&Pc	2:09.17	199401349	2:11.12	657	28.85	1:02.70	1:41.78	2:11.12
4.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:13.76	199801253	2:20.98	529	28.83	1:04.75	1:47.58	2:20.98
5.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	NT	199900695	2:21.60	522	29.80	1:07.82	1:46.89	2:21.60
6.	Tijmen Linthorst	HZ&PC Heerenveen	2:22.43	199801165	2:22.28	514	29.37			2:22.28
7.	Stefan Waalkens	De Houtrib	2:21.15	200100611	2:23.72	499	30.13	1:05.71	1:52.07	2:23.72
8.	Jarick Stoop	De Houtrib	2:32.60	199604181	2:29.86	440	30.45	1:11.36	1:55.89	2:29.86
9.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:19.60	199500381	2:31.31	428	31.72	1:10.76	1:56.29	2:31.31
10.	Andy Luijendijk	De Houtrib	2:33.97	200104217	2:40.95	355	34.69	1:15.65	2:02.99	2:40.95
11.	Paul Schutrups	ZC Borger	2:42.22	199703275	2:52.13	290	36.72	1:21.02	2:10.85	2:52.13
DIS	Keshav Bhikhoe	De Houtrib	NT	200403147						
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>										
AFGEM	Remi van der Schee	De Houtrib	2:30.76	200100583						

Programmanr. 23
11-3-2017 - 18:15

Dames, 200m vlinderslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Marrit Steenberg	Dz&Pc	2:19.97	200000086	2:16.39	712	29.50	1:03.33	1:39.12	2:16.39
2.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:42.27	199702584	2:38.24	456	34.37	1:15.35	1:57.06	2:38.24
3.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	2:39.51	199206470	2:39.90	442	34.59	1:15.16	1:57.07	2:39.90
4.	Femke Wiersma	HZ&PC Heerenveen	2:41.11	200103078	2:41.80	427	34.23	1:15.26	1:58.02	2:41.80
5.	Pien Schravendes	Dz&Pc	2:37.83	199902010	2:45.15	401	35.30	1:17.67	2:01.58	2:45.15
6.	Luca Ebbinge	Dz&Pc	2:47.89	199802406	2:46.28	393	34.22	1:16.17	2:01.63	2:46.28
7.	Janneke Ruiters	De Houtrib	3:00.00	200200782	2:51.40	359	36.49	1:21.65	2:09.61	2:51.40
8.	Benthe Knol	ZC Borger	3:02.22	200101574	2:57.88	321	37.60	1:23.89	2:12.90	2:57.88
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	NT	199404736						

Programmanr. 24
11-3-2017 - 18:25

Jongens, 400m vrije slag

Junioren 2 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	5:09.67	200400377	5:02.38	385			
	50m: 32.96	32.96	150m: 1:49.29	38.68	250m: 3:06.63	39.03	350m: 4:24.75	39.36	
	100m: 1:10.61	37.65	200m: 2:27.60	38.31	300m: 3:45.39	38.76	400m: 5:02.38	37.63	
2.	Thomas Burgmeijer	De Houtrib	5:18.91	200400739	5:11.37	353			
	50m: 35.19	35.19	150m: 1:55.19	40.40	250m: 3:14.76	39.50	350m: 4:34.40	39.63	
	100m: 1:14.79	39.60	200m: 2:35.26	40.07	300m: 3:54.77	40.01	400m: 5:11.37	36.97	
3.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	5:14.40	200300565	5:13.52	346			
	50m: 34.51	34.51	150m: 1:54.83	40.75	250m: 3:17.74	40.89	350m: 4:37.48	39.14	
	100m: 1:14.08	39.57	200m: 2:36.85	42.02	300m: 3:58.34	40.60	400m: 5:13.52	36.04	

Programmanr. 24, Jongens, 400m vrije slag, Junioren 2 en jonger

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
4.	Bram de Jong	HZ&PC Heerenveen	6:58.07	200301993	5:30.64 295
	50m: 36.60	36.60 150m: 1:58.80	42.23	250m: 3:27.26	43.97 350m: 4:54.20
	100m: 1:16.57	39.97 200m: 2:43.29	44.49	300m: 4:11.36	44.10 400m: 5:30.64
5.	Ivor Feunekes	ZC Borger	5:45.34	200300265	5:42.48 265
	50m: 36.16	36.16 150m: 2:01.10	43.59	250m: 3:31.02	45.51 350m: 5:01.51
	100m: 1:17.51	41.35 200m: 2:45.51	44.41	300m: 4:16.04	45.02 400m: 5:42.48
6.	Tiemen Jonkman	Dz&Pc	6:34.37	200301193	5:43.46 263
	50m: 37.99	37.99 150m: 2:06.26	44.16	250m: 3:35.72	44.90 350m: 5:04.02
	100m: 1:22.10	44.11 200m: 2:50.82	44.56	300m: 4:20.12	44.40 400m: 5:43.46
7.	Charlie Kurzmann	De Houtrib	5:54.57	200401535	5:47.55 254
	50m: 36.86	36.86 150m: 2:04.30	44.64	250m: 3:35.38	45.51 350m: 5:04.88
	100m: 1:19.66	42.80 200m: 2:49.87	45.57	300m: 4:20.15	44.77 400m: 5:47.55
8.	Sander Heinsius	HZ&PC Heerenveen	5:47.57	200400013	5:51.74 245
	50m: 38.89	38.89 150m: 2:07.42	44.85	250m: 3:38.04	45.33 350m: 5:09.72
	100m: 1:22.57	43.68 200m: 2:52.71	45.29	300m: 4:23.98	45.94 400m: 5:51.74
9.	Bart Faber	HZ&PC Heerenveen	6:31.87	200400423	6:02.67 223
	50m: 38.59	38.59 150m: 2:09.37	46.05	250m: 3:42.50	46.94 350m: 5:16.90
	100m: 1:23.32	44.73 200m: 2:55.56	46.19	300m: 4:29.90	47.40 400m: 6:02.67
10.	Thomas Schutrups	ZC Borger	NT	200300671	6:13.09 205
	50m: 38.47	38.47 150m: 2:12.84	48.66	250m: 3:51.50	50.03 350m: 5:29.71
	100m: 1:24.18	45.71 200m: 3:01.47	48.63	300m: 4:41.97	50.47 400m: 6:13.09
11.	Niels Doppenberg	De Houtrib	6:51.64	200502149	6:23.23 189
	50m: 42.31	42.31 150m: 2:17.57	48.22	250m: 3:55.89	49.59 350m: 5:36.31
	100m: 1:29.35	47.04 200m: 3:06.30	48.73	300m: 4:46.26	50.37 400m: 6:23.23

Programmanr. 26
11-3-2017 - 18:35

Meisjes, 100m schoolslag

Junioren 3 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Dyan Rothschild	ZC Borger	NT	200300998	1:23.67	455	38.36 1:23.67
2.	Brenda Beijering	ZC Borger	1:28.08	200300352	1:27.54	397	41.04 1:27.54
3.	Ariane Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:24.48	200500304	1:27.64	396	41.13 1:27.64
4.	Kyomi Groenhart	Dz&Pc	1:28.66	200400628	1:27.87	393	41.55 1:27.87
5.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	1:29.86	200401416	1:30.39	361	42.57 1:30.39
6.	Carmen van Klaarbergen	Dz&Pc	1:35.44	200500562	1:33.97	321	44.58 1:33.97
7.	Vivian Uijtenbogaart	De Houtrib	1:30.42	200403642	1:35.68	304	46.47 1:35.68
8.	Marlies Berends	HZ&PC Heerenveen	1:36.10	200402194	1:41.55	254	47.09 1:41.55
9.	Nynke Jansen	De Houtrib	1:49.20	200404914	1:49.54	203	50.74 1:49.54
10.	Anne-Linn Meijering	De Houtrib	1:51.91	200403252	1:51.24	194	52.21 1:51.24
AFGEM	Denise Dost	ZC Borger	1:41.52	200400190			
AFGEM	Loïs Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:43.44	200400280			
AFGEM	Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	1:51.86	200500868			

Programmanr. 27
11-3-2017 - 18:40

Jongens, 50m vrije slag

Minioren 6 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Xander de Roos	ZC Borger	34.74	200500655	33.81 237
2.	Quinten van Aar	De Houtrib	35.71	200500359	35.00 213
3.	Luca Gerringa	De Houtrib	37.98	200700555	38.83 FJ 1 156
4.	Niek Issard	De Houtrib	37.98	200700037	38.83 FJ 2 156
5.	Lars ten Katen	De Houtrib	NT	200600959	44.20 106
6.	David Bos	De Houtrib	53.34	200701731	52.28 64

Programmanr. 28
11-3-2017 - 18:45

Meisjes, 100m rugslag

Junioren 1 en jonger
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Annelieke Stegink	De Houtrib	1:25.72	200500570	1:25.27	317	1:25.27
2.	Veerle Riezebos	De Houtrib	1:40.47	200600712	1:27.71	291	1:27.71
3.	Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:26.58	200600282	1:27.76	290	1:27.76
4.	Marylaj Kaijser	ZC Borger	1:36.96	200501080	1:34.98	229	1:34.98
5.	Renske van Aalst	De Houtrib	2:01.37	200700222	1:53.59	134	1:53.59
6.	Suzy Bokman	De Houtrib	2:27.93	200602644	2:07.01	96	2:07.01
DIS	Fynette Mensing	ZC Borger	1:32.42	200500158			
<i>RF - Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>							
AFGEM	Renske Boxsem	De Houtrib	1:43.13	200600046			

Programmanr. 29
11-3-2017 - 18:50

Heren, 4 x 200m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Dz&Pc	7:41.04	7:40.31	
	Jelle Betten	00	25.55	53.83
	Martin Ruiter	00	26.34	57.68
	Jacob de Roos	99	26.58	56.05
	Erik Nijholt	94	25.25	53.26
				1:23.18
				1:52.23
				2:01.48
				1:56.08
				1:50.52
2.	HZ&PC Heerenveen 1	8:01.72	8:03.80	
	Erwin Heinsius	99	27.79	58.84
	Remco Dijkstra	01		1:31.19
	Dennis Bos	92		
	Daan Zwertbroek	99		
3.	ZC Borger 1	8:33.30	8:43.99	
	Emile Dost	01	28.72	1:01.55
	Robin Siebring	95	30.57	1:05.58
	Wybren Heida	94	30.33	1:04.76
	Rowan Keen	95	26.29	55.10
				1:35.63
				2:09.54
				1:43.43
				2:19.79
				2:21.03
				2:21.03
				1:53.63
				1:53.63
4.	De Houtrib 1	9:04.19	9:05.92	
	Jarick Stoop	96	28.86	1:03.07
	Jarmo van den Blink	01	30.29	1:04.85
	Andy Luijendijk	01	32.22	1:10.19
	Stefan Waalkens	01	28.56	1:03.00
				1:38.80
				2:12.60
				1:39.85
				2:13.60
				2:24.60
				2:24.60
				2:15.12
				2:15.12