



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 1
12-1-2013

Dames, 200m wisselslag

2001 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2001							
1. Eline van der Wal	Avena	2:48.83	200100930	2:58.07			2:58.07
2. Eva Willebrands	de Granaet	2:58.93	200101510	2:58.79			2:58.79
3. Marije Sweering	Neptunia '24	3:01.71	200101228	2:59.55			2:59.55
4. Lize Janna de Vries	ORCA	3:01.89	200101948	3:00.04			3:00.04
5. Janneke Weiland	ORCA	2:56.84	200100128	3:00.33			3:00.33
6. Ingrid de Vries	de Granaet	3:02.21	200100500	3:01.71			3:01.71
7. Marike de Jong	Avena	2:59.54	200101074	3:03.12			3:03.12
8. Shanice Wortel	ORCA	3:09.19	200101596	3:04.42			3:04.42
9. Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	3:08.16	200103078	3:05.41			3:05.41
10. Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	3:25.46	200103426	3:07.95			3:07.95
11. Devra van Gelder	ORCA	3:16.65	200101946	3:11.18			3:11.18
12. Kirsten Huisman	Wellerobben	2:18.20	200101518	3:14.14			3:14.14
13. Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	3:18.26	200102698	3:15.70			3:15.70
14. Chantal Middelkamp	DZ&PC	3:27.31	200101010	3:27.80			3:27.80
Gebjr 2000							
1. Marrit Steenbergen	DZ&PC	2:25.50	200000086	2:27.09			2:27.09
2. Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	2:47.61	200001648	2:43.21			2:43.21
3. Elsa Bremer	DZ&PC	2:47.17	200001050	2:48.76			2:48.76
4. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:50.92	200000552	2:50.96			2:50.96
5. Anna Rozema	F.Z.C.'54	2:47.78	200000622	2:53.95			2:53.95
6. Tabitha de Haan	de Granaet	3:11.44	200000550	3:00.53			3:00.53
7. Michelle Heddema	DZ&PC	3:00.94	200002530	3:00.73			3:00.73
8. Myrthe Visser	ORCA	3:03.54	200002340	3:03.33			3:03.33
9. Janny Groos	DZ&PC	3:03.07	200000740	3:03.48			3:03.48
10. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	3:13.66	200000616	3:03.70			3:03.70
11. Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	3:11.20	200000422	3:08.61			3:08.61
12. Mayke Veltman	Avena	3:07.34	200003662	3:11.80			3:11.80
13. Manouk Zijlstra	Wellerobben	3:10.44	200001230	3:14.61			3:14.61
DIS Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	3:10.77	200003324				
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							
DIS Froukje Osinga	ORCA	3:00.58	200003090				
<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							
DIS Jamilah Louala	de Granaet	3:08.10	200001402				
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>							
NG Amber Zwama	DZ&PC	2:49.76	200001734				
Gebjr 1999							
1. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	2:31.45	199902866	2:35.46			2:35.46
2. Hinke Groos	DZ&PC	2:35.34	199901768	2:41.99	1:18.68	2:04.22	2:41.99
3. Myrna van Duijven	ISIS	2:45.02	199900252	2:44.22			2:44.22
4. Myrthe Offenga	ORCA	2:43.06	199901874	2:44.23			2:44.23
5. Rosalie Baarda	ORCA	2:49.97	199903460	2:53.09			2:53.09
6. Esther Pot	ORCA	2:56.39	199903462	2:55.85			2:55.85
7. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	2:59.44	199900926	3:01.49			3:01.49
DIS Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:58.24	199903672				
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>							
AFGEM Sigrid Huisman	Wellerobben	3:06.32	199904050				
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	2:44.52	199900962				
Gebjr 1997 - 1998							
1. Claris de Vries	ORCA	2:28.60	199700942	2:29.48			2:29.48
2. Anneliene Zuidema	ORCA	2:32.56	199800768	2:34.76	1:13.57	1:58.29	2:34.76
3. Esther Visser	De Vikings	2:45.21	199700544	2:39.94			2:39.94
4. Carolien Baarda	ORCA	2:41.93	199704060	2:42.58	1:16.30	2:03.35	2:42.58
5. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:49.79	199802342	2:46.94			2:46.94
6. Rebecca Jansen	ORCA	2:47.92	199703490	2:49.18			2:49.18
7. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:45.99	199700792	2:52.33			2:52.33
8. Arianne Jonkman	DZ&PC	2:53.60	199801590	2:55.21			2:55.21
9. Caroline Nauta	De Vikings	3:00.83	199803148	2:57.78			2:57.78
10. Ellen Jager	PWC	2:55.58	199801384	2:59.17			2:59.17



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 1, Meisjes, 200m wisselslag, Gebjr 1997 - 1998

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
11. Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	3:03.19	199804526	3:00.15				3:00.15
12. Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:58.68	199803856	3:02.19				3:02.19
13. Larissa Heddemma	DZ&PC	3:03.11	199705426	3:03.27				3:03.27
14. Nienke Postma	ORCA	2:59.52	199801096	3:05.13				3:05.13
15. Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:01.20	199704122	3:10.16				3:10.16
1996 en eerder								
1. Monique van der Struik	DZ&PC	2:24.35	199502502	2:23.38				2:23.38
2. Ann Wanter	ORCA	2:28.19	198202386	2:28.28				2:28.28
3. Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	2:28.66	199403358	2:30.56				2:30.56
4. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:34.42	199204328	2:32.29		1:10.88	1:57.74	2:32.29
5. Melissa Nauta	ORCA	2:32.55	199602388	2:36.05				2:36.05
6. Nenne Venema	DZ&PC	2:35.44	199503586	2:36.39		1:13.43	2:00.25	2:36.39
7. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:36.16	199600866	2:38.61		1:14.80	2:00.49	2:38.61
8. Rixt Menger	ORCA	2:35.55	199602052	2:39.79		1:14.80	2:01.30	2:39.79
9. Johanna de Boer	ZPD	2:40.07	199403944	2:40.86		1:17.53	2:03.70	2:40.86
10. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:43.39	199502706	2:41.30		1:18.68	2:04.22	2:41.30
11. Irene Dotinga	Neptunia '24	2:42.68	199603516	2:43.21				2:43.21
12. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:45.37	199501920	2:48.63				2:48.63
13. Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:48.97	199601088	2:49.64				2:49.64
14. Esmee Verhoef	ORCA	2:52.73	199603802	2:52.26				2:52.26
15. Aukje Zwart	Avena	2:49.77	199402916	2:53.43				2:53.43
16. Nynke Vlietstra	Wetterwille	2:52.61	198907110	2:53.66				2:53.66
17. Bianca Jongsma	Avena	2:53.35	199601006	2:55.91				2:55.91
18. Anouk Veenstra	ISIS	2:58.11	199601412	2:56.08				2:56.08
19. Joyce Bakker	De Forel	2:57.47	199600522	2:58.69				2:58.69
20. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	2:52.66	199601896	3:02.54 *				3:02.54
AFGEM Jill Muller	DZ&PC	2:43.13	199600728					

2001 en eerder

1. Monique van der Struik	DZ&PC	2:24.35	199502502	2:23.38				2:23.38
2. Marrit Steenberg	DZ&PC	2:25.50	200000086	2:27.09				2:27.09
3. Ann Wanter	ORCA	2:28.19	198202386	2:28.28				2:28.28
4. Claris de Vries	ORCA	2:28.60	199700942	2:29.48				2:29.48
5. Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	2:28.66	199403358	2:30.56				2:30.56
6. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:34.42	199204328	2:32.29		1:10.88	1:57.74	2:32.29
7. Anneliene Zuidema	ORCA	2:32.56	199800768	2:34.76		1:13.57	1:58.29	2:34.76
8. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	2:31.45	199902866	2:35.46				2:35.46
9. Melissa Nauta	ORCA	2:32.55	199602388	2:36.05				2:36.05
10. Nenne Venema	DZ&PC	2:35.44	199503586	2:36.39		1:13.43	2:00.25	2:36.39
11. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:36.16	199600866	2:38.61		1:14.80	2:00.49	2:38.61
12. Rixt Menger	ORCA	2:35.55	199602052	2:39.79		1:14.80	2:01.30	2:39.79
13. Esther Visser	De Vikings	2:45.21	199700544	2:39.94				2:39.94
14. Johanna de Boer	ZPD	2:40.07	199403944	2:40.86		1:17.53	2:03.70	2:40.86
15. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:43.39	199502706	2:41.30		1:18.68	2:04.22	2:41.30
16. Hinke Groos	DZ&PC	2:35.34	199901768	2:41.99		1:18.68	2:04.22	2:41.99
17. Carolien Baarda	ORCA	2:41.93	199704060	2:42.58		1:16.30	2:03.35	2:42.58
18. Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	2:47.61	200001648	2:43.21				2:43.21
Irene Dotinga	Neptunia '24	2:42.68	199603516	2:43.21				2:43.21
20. Myrna van Duijven	ISIS	2:45.02	199900252	2:44.22				2:44.22
21. Myrthe Offenga	ORCA	2:43.06	199901874	2:44.23				2:44.23
22. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:49.79	199802342	2:46.94				2:46.94
23. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:45.37	199501920	2:48.63				2:48.63
24. Elsa Bremer	DZ&PC	2:47.17	200001050	2:48.76				2:48.76
25. Rebecca Jansen	ORCA	2:47.92	199703490	2:49.18				2:49.18
26. Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:48.97	199601088	2:49.64				2:49.64
27. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:50.92	200000552	2:50.96				2:50.96
28. Esmee Verhoef	ORCA	2:52.73	199603802	2:52.26				2:52.26
29. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:45.99	199700792	2:52.33				2:52.33
30. Rosalie Baarda	ORCA	2:49.97	199903460	2:53.09				2:53.09
31. Aukje Zwart	Avena	2:49.77	199402916	2:53.43				2:53.43
32. Nynke Vlietstra	Wetterwille	2:52.61	198907110	2:53.66				2:53.66
33. Anna Rozema	F.Z.C.'54	2:47.78	200000622	2:53.95				2:53.95
34. Arianne Jonkman	DZ&PC	2:53.60	199801590	2:55.21				2:55.21
35. Esther Pot	ORCA	2:56.39	199903462	2:55.85				2:55.85
36. Bianca Jongsma	Avena	2:53.35	199601006	2:55.91				2:55.91
37. Anouk Veenstra	ISIS	2:58.11	199601412	2:56.08				2:56.08



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 2001 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
38. Caroline Nauta	De Vikings	3:00.83	199803148	2:57.78				2:57.78
39. Eline van der Wal	Avena	2:48.83	200100930	2:58.07				2:58.07
40. Joyce Bakker	De Forel	2:57.47	199600522	2:58.69				2:58.69
41. Eva Willebrands	de Granaet	2:58.93	200101510	2:58.79				2:58.79
42. Ellen Jager	PWC	2:55.58	199801384	2:59.17				2:59.17
43. Marije Sweering	Neptunia '24	3:01.71	200101228	2:59.55				2:59.55
44. Lize Janna de Vries	ORCA	3:01.89	200101948	3:00.04				3:00.04
45. Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	3:03.19	199804526	3:00.15				3:00.15
46. Janneke Weiland	ORCA	2:56.84	200100128	3:00.33				3:00.33
47. Tabitha de Haan	de Granaet	3:11.44	200000550	3:00.53				3:00.53
48. Michelle Heddema	DZ&PC	3:00.94	200002530	3:00.73				3:00.73
49. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	2:59.44	199900926	3:01.49				3:01.49
50. Ingrid de Vries	de Granaet	3:02.21	200100500	3:01.71				3:01.71
51. Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	2:58.68	199803856	3:02.19				3:02.19
52. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	2:52.66	199601896	3:02.54 *				3:02.54
53. Marike de Jong	Avena	2:59.54	200101074	3:03.12				3:03.12
54. Larissa Heddema	DZ&PC	3:03.11	199705426	3:03.27				3:03.27
55. Myrthe Visser	ORCA	3:03.54	200002340	3:03.33				3:03.33
56. Janny Groos	DZ&PC	3:03.07	200000740	3:03.48				3:03.48
57. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	3:13.66	200000616	3:03.70				3:03.70
58. Shanice Wortel	ORCA	3:09.19	200101596	3:04.42				3:04.42
59. Nienke Postma	ORCA	2:59.52	199801096	3:05.13				3:05.13
60. Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	3:08.16	200103078	3:05.41				3:05.41
61. Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	3:25.46	200103426	3:07.95				3:07.95
62. Helene Koning	SG. Bolsward-Workum	3:11.20	200000422	3:08.61				3:08.61
63. Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:01.20	199704122	3:10.16				3:10.16
64. Devra van Gelder	ORCA	3:16.65	200101946	3:11.18				3:11.18
65. Mayke Veltman	Avena	3:07.34	200003662	3:11.80				3:11.80
66. Kirsten Huisman	Wellerobben	2:18.20	200101518	3:14.14				3:14.14
67. Manouk Zijlstra	Wellerobben	3:10.44	200001230	3:14.61				3:14.61
68. Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	3:18.26	200102698	3:15.70				3:15.70
69. Chantal Middelkamp	DZ&PC	3:27.31	200101010	3:27.80				3:27.80
DIS Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	3:10.77	200003324					
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>								
DIS Froukje Osinga	ORCA	3:00.58	200003090					
<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								
DIS Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:58.24	199903672					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
DIS Jamilah Louala	de Granaet	3:08.10	200001402					
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>								
AFGEM Jill Muller	DZ&PC	2:43.13	199600728					
AFGEM Sigrd Huisman	Wellerobben	3:06.32	199904050					
AFGEM Sigrd Hogendorp	F.Z.C.'54	2:44.52	199900962					
NG Amber Zwama	DZ&PC	2:49.76	200001734					

Programmanr. 2
12-1-2013

Heren, 100m schoolslag

2000 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
Gebjr 2000						
1. Jelle Betten	DZ&PC	1:25.84	200001535	1:22.82		1:22.82
2. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	1:25.22	200000359	1:24.32	39.05	1:24.32
3. David Kuipers	ORCA	1:30.06	200003633	1:26.07		1:26.07
4. Sjoerd Vonk	Wetterwille	1:30.56	200004241	1:28.59		1:28.59
5. Thomas Hamstra	ORCA	1:36.03	200001693	1:29.59		1:29.59
6. Pieter de Boer	De Vikings	1:33.50	200002753	1:30.82		1:30.82
7. Hugo Jan Bosscher	ORCA	1:34.47	200000185	1:32.65		1:32.65
8. Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	1:35.51	200000495	1:36.76		1:36.76
DIS Remco Staalsmid	De Forel	1:34.87	200003019			
<i>SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt gemaakt.</i>						



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

Gebjr 1999

1.	Luuk Veldman	ORCA	1:16.42	199900981	1:13.21		1:13.21
2.	Jacob de Roos	DZ&PC	1:11.61	199900553	1:13.32		1:13.32
3.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	1:18.35	199900785	1:17.13		1:17.13
4.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:25.54	199902091	1:22.60	40.24	1:22.60
5.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:23.97	199900463	1:22.90	39.10	1:22.90
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:26.65	199900177	1:24.04		1:24.04
7.	Sjors Verweij	Avena	1:24.78	199900559	1:24.98	40.38	1:24.98
8.	Remco Witteveen	ORCA	1:28.24	199902535	1:28.15		1:28.15

Gebjr 1998

1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:12.14	199802549	1:12.55		1:12.55
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:17.82	199801253	1:15.45		1:15.45
3.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:20.05	199800735	1:17.51		1:17.51
4.	Cor Politiek	Avena	1:23.78	199804273	1:21.26	38.08	1:21.26
5.	Werner Veltman	Avena	1:26.07	199803417	1:24.79		1:24.79

Gebjr 1997

1.	Richard Kuipers	ORCA	1:13.24	199704171	1:12.77		1:12.77
2.	Bas Verweij	Avena	1:14.77	199702493	1:13.89		1:13.89
3.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:15.23	199700395	1:13.98		1:13.98
4.	Stuart Vis	ORCA	1:15.63	199702991	1:15.36		1:15.36
5.	Jelmer Postma	ORCA	1:15.67	199701631	1:16.93		1:16.93
6.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:18.33	199700807	1:19.17		1:19.17
7.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:20.51	199700645	1:21.01		1:21.01
8.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:18.89	199702657	1:21.15		1:21.15
DIS	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.11	199703453			

SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.

Gebjr 1995 - 1996

1.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:12.75	199502731	1:11.87		1:11.87
2.	Jens Kuitert	ORCA	1:21.15	199603891	1:16.56		1:16.56
3.	Matthijs Jansen	Wetterwille	1:17.90	199602379	1:17.81		1:17.81
4.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:20.45	199500381	1:19.71		1:19.71
5.	Jeroen Tijmsma	PWC	1:20.78	199503655	1:20.39		1:20.39
6.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:21.08	199501527	1:20.84		1:20.84
7.	Lars Roelofs	De Forel	1:21.94	199602667	1:22.47	38.42	1:22.47
8.	Martin van Kammen	ZPD	1:22.26	199502687	1:23.32	38.72	1:23.32
9.	Hessel Bierma	PWC	1:23.43	199602257	1:23.52	38.68	1:23.52
AFGEM	Bart Bekkema	De Forel	1:22.05	199502133			

1994 en eerder

1.	Ramon Fredrik	ORCA	1:07.81	199403933	1:06.53		1:06.53
2.	Sander Verkaik	ORCA	1:11.21	199404057	1:10.09		1:10.09
3.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:09.84	198804761	1:10.33		1:10.33
4.	Alan Slomp	DZ&PC	1:11.88	198703071	1:10.83		1:10.83
5.	Brendon Scheepers	DZ&PC	1:13.76	199205765	1:11.28		1:11.28
6.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	1:10.45	198902509	1:13.73		1:13.73
7.	Sylvanio Goedgefrag	ORCA	1:14.52	199307183	1:14.51		1:14.51
8.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:14.60	199402139	1:15.33		1:15.33
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:17.07	199301311	1:17.40		1:17.40
10.	Jacob Sikkas	HZ&PC Heerenveen	1:15.20	199401883	1:17.85		1:17.85
11.	Frans Plat	F.Z.C.'54	1:16.78	198401781	1:19.99		1:19.99

2000 en eerder

1.	Ramon Fredrik	ORCA	1:07.81	199403933	1:06.53		1:06.53
2.	Sander Verkaik	ORCA	1:11.21	199404057	1:10.09		1:10.09
3.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:09.84	198804761	1:10.33		1:10.33
4.	Alan Slomp	DZ&PC	1:11.88	198703071	1:10.83		1:10.83
5.	Brendon Scheepers	DZ&PC	1:13.76	199205765	1:11.28		1:11.28
6.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:12.75	199502731	1:11.87		1:11.87
7.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:12.14	199802549	1:12.55		1:12.55
8.	Richard Kuipers	ORCA	1:13.24	199704171	1:12.77		1:12.77
9.	Luuk Veldman	ORCA	1:16.42	199900981	1:13.21		1:13.21



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, 2000 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
10.	Jacob de Roos	DZ&PC	1:11.61	199900553	1:13.32		1:13.32
11.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	1:10.45	198902509	1:13.73		1:13.73
12.	Bas Verweij	Avena	1:14.77	199702493	1:13.89		1:13.89
13.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:15.23	199700395	1:13.98		1:13.98
14.	Sylvanio Goedgedrag	ORCA	1:14.52	199307183	1:14.51		1:14.51
15.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:14.60	199402139	1:15.33		1:15.33
16.	Stuart Vis	ORCA	1:15.63	199702991	1:15.36		1:15.36
17.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:17.82	199801253	1:15.45		1:15.45
18.	Jens Kuitert	ORCA	1:21.15	199603891	1:16.56		1:16.56
19.	Jelmer Postma	ORCA	1:15.67	199701631	1:16.93		1:16.93
20.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	1:18.35	199900785	1:17.13		1:17.13
21.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:17.07	199301311	1:17.40		1:17.40
22.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:20.05	199800735	1:17.51		1:17.51
23.	Matthijs Jansen	Wetterwille	1:17.90	199602379	1:17.81		1:17.81
24.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:15.20	199401883	1:17.85		1:17.85
25.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:18.33	199700807	1:19.17		1:19.17
26.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:20.45	199500381	1:19.71		1:19.71
27.	Frans Plat	F.Z.C.'54	1:16.78	198401781	1:19.99		1:19.99
28.	Jeroen Tijmsma	PWC	1:20.78	199503655	1:20.39		1:20.39
29.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:21.08	199501527	1:20.84		1:20.84
30.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:20.51	199700645	1:21.01		1:21.01
31.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:18.89	199702657	1:21.15		1:21.15
32.	Cor Politiek	Avena	1:23.78	199804273	1:21.26	38.08	1:21.26
33.	Lars Roelofs	De Forel	1:21.94	199602667	1:22.47	38.42	1:22.47
34.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:25.54	199902091	1:22.60	40.24	1:22.60
35.	Jelle Betten	DZ&PC	1:25.84	200001535	1:22.82		1:22.82
36.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:23.97	199900463	1:22.90	39.10	1:22.90
37.	Martin van Kammen	ZPD	1:22.26	199502687	1:23.32	38.72	1:23.32
38.	Hessel Bierma	PWC	1:23.43	199602257	1:23.52	38.68	1:23.52
39.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:26.65	199900177	1:24.04		1:24.04
40.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	1:25.22	200000359	1:24.32	39.05	1:24.32
41.	Werner Veltman	Avena	1:26.07	199803417	1:24.79		1:24.79
42.	Sjors Verweij	Avena	1:24.78	199900559	1:24.98	40.38	1:24.98
43.	David Kuipers	ORCA	1:30.06	200003633	1:26.07		1:26.07
44.	Remco Witteveen	ORCA	1:28.24	199902535	1:28.15		1:28.15
45.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	1:30.56	200004241	1:28.59		1:28.59
46.	Thomas Hamstra	ORCA	1:36.03	200001693	1:29.59		1:29.59
47.	Pieter de Boer	De Vikings	1:33.50	200002753	1:30.82		1:30.82
48.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	1:34.47	200000185	1:32.65		1:32.65
49.	Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	1:35.51	200000495	1:36.76		1:36.76
DIS	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.11	199703453			
	<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>						
DIS	Remco Staalsmid	De Forel	1:34.87	200003019			
	<i>SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt gemaakt.</i>						
AFGEM	Bart Bakkema	De Forel	1:22.05	199502133			

Programmanr. 3
12-1-2013

Dames, 100m rugslag

2001 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
Gebjr 2001							
1.	Eline van der Wal	Avena	1:17.02	200100930	1:20.02		1:20.02
2.	Janneke Weiland	ORCA	1:20.30	200100128	1:20.09		1:20.09
3.	Eva Willebrands	de Granaet	1:22.48	200101510	1:22.36		1:22.36
4.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:21.98	200101228	1:22.59		1:22.59
5.	Lize Janna de Vries	ORCA	1:26.44	200101948	1:23.05 *		1:23.05
6.	Marike de Jong	Avena	1:22.51	200101074	1:23.72		1:23.72
7.	Eva de Groot	ORCA	1:31.56	200102972	1:26.30		1:26.30
8.	Shanice Wortel	ORCA	1:27.11	200101596	1:26.80		1:26.80
9.	Lynn Fledderus	De Forel	1:28.92	200101896	1:28.24		1:28.24
10.	Danielle Hofstra	De Forel	1:27.19	200102016	1:28.54		1:28.54
11.	Kirsten Mulder	ORCA	1:30.11	200101594	1:29.10		1:29.10
12.	Kirsten Huisman	Wellerobben	1:34.16	200101518	1:30.72	41.19	1:30.72
13.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:30.00	200103078	1:31.51		1:31.51
14.	Devra van Gelder	ORCA	1:29.06	200101946	1:32.16		1:32.16



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Gebjr 2001

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
15.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:34.49	200102698	1:32.77		1:32.77
16.	Chantal Middeldkamp	DZ&PC	1:34.68	200101010	1:38.87		1:38.87
DIS	Ingrid de Vries	de Granaet	1:24.50	200100500			

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

Gebjr 2000

1.	Danieke van der Kooi	de Granaet	1:18.59	200000552	1:17.87		1:17.87
2.	Michelle Heddemma	DZ&PC	1:21.67	200002530	1:23.37		1:23.37
3.	Froukje Osinga	ORCA	1:24.33	200003090	1:24.46		1:24.46
4.	Janny Groos	DZ&PC	1:27.19	200000740	1:24.49		1:24.49
5.	Tabitha de Haan	de Granaet	1:27.41	200000550	1:25.06		1:25.06
6.	Helene Koning	SG. Bolsward-Workum	1:25.80	200000422	1:25.64		1:25.64
7.	Myrthe Visser	ORCA	1:26.88	200002340	1:26.09		1:26.09
8.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	1:26.87	200002536	1:26.10		1:26.10
9.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	1:22.85	200000840	1:27.08		1:27.08
10.	Jamilah Louala	de Granaet	1:27.56	200001402	1:27.22		1:27.22
11.	Katja Koornstra	De Vikings	1:26.83	200002838	1:27.30		1:27.30
12.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:28.32	200003324	1:28.85		1:28.85
13.	Manouk Zijlstra	Wellerobben	1:28.94	200001230	1:31.03		1:31.03
14.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:40.68	200003332	1:38.03		1:38.03
AFGEM	Amber Zwama	DZ&PC	1:15.07	200001734		34.13	

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	1:10.42	199902866	1:11.80		1:11.80
2.	Myrthe Offenga	ORCA	1:13.86	199901874	1:13.25		1:13.25
3.	Hinke Groos	DZ&PC	1:15.12	199901768	1:15.74		1:15.74
4.	Myrna van Duijven	ISIS	1:18.57	199900252	1:17.34		1:17.34
5.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:19.73	199903672	1:18.25		1:18.25
6.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:21.12	199901084	1:19.98		1:19.98
7.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:19.27	199901014	1:20.11		1:20.11
8.	Rosalie Baarda	ORCA	1:21.47	199903460	1:20.60		1:20.60
9.	Esther Pot	ORCA	1:19.75	199903462	1:20.97		1:20.97
10.	Liv Fledderus	De Forel	1:22.52	199902388	1:21.95		1:21.95
11.	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:24.66	199904050	1:24.37		1:24.37
12.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:25.93	199900926	1:26.08		1:26.08
13.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	1:26.00	199903006	1:29.04		1:29.04
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:14.63	199900962		32.92	

Gebjr 1997 - 1998

1.	Hanny van Dijk	ORCA	1:05.39	199804514	1:04.57		1:04.57
2.	Clariss de Vries	ORCA	1:04.97	199700942	1:04.79		1:04.79
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:09.89	199801424	1:09.61		1:09.61
4.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:08.20	199800768	1:11.72		1:11.72
5.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:12.34	199802342	1:12.88		1:12.88
6.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:14.59	199701656	1:14.01	31.92	1:14.01
7.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:14.91	199702584	1:14.33		1:14.33
8.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:15.12	199700202	1:15.71		1:15.71
9.	Carolien Baarda	ORCA	1:15.54	199704060	1:15.91		1:15.91
10.	Linda Noord	DZ&PC	1:18.77	199800454	1:16.87		1:16.87
11.	Rebecca Jansen	ORCA	1:19.06	199703490	1:17.69		1:17.69
12.	Jildou Temming	Avena	1:18.55	199802768	1:19.16		1:19.16
13.	Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	1:18.43	199803856	1:20.47		1:20.47
14.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	1:21.26	199803524	1:20.76		1:20.76
15.	Femke de Jong	Avena	1:20.09	199705092	1:21.21		1:21.21
16.	Nienke Postma	ORCA	1:19.08	199801096	1:22.31	38.89	1:22.31
17.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:21.71	199704122	1:23.81	38.68	1:23.81
18.	Paulien Peterson	ZPD	1:24.42	199700906	1:24.41		1:24.41
19.	Caroline Nauta	De Vikings	1:23.33	199803148	1:24.53		1:24.53
20.	Larissa Heddemma	DZ&PC	1:22.69	199705426	1:24.58		1:24.58
21.	Swanet van der Wal	ZPD	1:24.09	199701930	1:26.43		1:26.43
DIS	Maaik de Ruijter	De Vikings	1:20.00	199704684			
DIS	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	1:20.40	199803370			
AFGEM	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:19.07	199802600		39.75	

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



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

1996 en eerder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:07.09	199002110	1:02.43	1:02.43
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	1:05.70	199502502	1:06.17	1:06.17
3.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:08.10	199502706	1:07.84	1:07.84
4.	Melissa Nauta	ORCA	1:10.12	199602388	1:09.88	1:09.88
5.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:11.16	199502170	1:11.22	1:11.22
6.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:11.27	199404736	1:11.86	1:11.86
7.	Ann Wanter	ORCA	1:11.39	198202386	1:12.54	1:12.54
8.	Freya Holwerda	ORCA	1:11.94	199502780	1:14.73	1:14.73
9.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:15.75	199603516	1:14.99	1:14.99
10.	Rixt Menger	ORCA	1:10.55	199602052	1:15.16	1:15.16
11.	Esmee Verhoef	ORCA	1:13.38	199603802	1:15.66	1:15.66
12.	Aukje Zwart	Avena	1:15.87	199402916	1:15.82	1:15.82
13.	Johanna de Boer	ZPD	1:14.77	199403944	1:18.37	1:18.37
14.	Bianca Jongsma	Avena	1:17.54	199601006	1:18.71	1:18.71
15.	Indyra Hummel	Wellerobben	1:18.51	199600624	1:19.29	1:19.29
16.	Joyce Bakker	De Forel	1:19.06	199600522	1:19.95	1:19.95
17.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	1:18.17	199600860	1:20.18	1:20.18
18.	Anne vd Besselaar	ORCA	2:44.02	198504062	2:44.92 *	2:44.92
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:19.98	199306392		40.06

2001 en eerder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:07.09	199002110	1:02.43	1:02.43
2.	Hanny van Dijk	ORCA	1:05.39	199804514	1:04.57	1:04.57
3.	Clariss de Vries	ORCA	1:04.97	199700942	1:04.79	1:04.79
4.	Monique van der Struik	DZ&PC	1:05.70	199502502	1:06.17	1:06.17
5.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:08.10	199502706	1:07.84	1:07.84
6.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:09.89	199801424	1:09.61	1:09.61
7.	Melissa Nauta	ORCA	1:10.12	199602388	1:09.88	1:09.88
8.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:11.16	199502170	1:11.22	1:11.22
9.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:08.20	199800768	1:11.72	1:11.72
10.	Josien Wijkhuijs	DZ&PC	1:10.42	199902866	1:11.80	1:11.80
11.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:11.27	199404736	1:11.86	1:11.86
12.	Ann Wanter	ORCA	1:11.39	198202386	1:12.54	1:12.54
13.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:12.34	199802342	1:12.88	1:12.88
14.	Myrthe Offenga	ORCA	1:13.86	199901874	1:13.25	1:13.25
15.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:14.59	199701656	1:14.01	31.92 1:14.01
16.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:14.91	199702584	1:14.33	1:14.33
17.	Freya Holwerda	ORCA	1:11.94	199502780	1:14.73	1:14.73
18.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:15.75	199603516	1:14.99	1:14.99
19.	Rixt Menger	ORCA	1:10.55	199602052	1:15.16	1:15.16
20.	Esmee Verhoef	ORCA	1:13.38	199603802	1:15.66	1:15.66
21.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:15.12	199700202	1:15.71	1:15.71
22.	Hinke Groos	DZ&PC	1:15.12	199901768	1:15.74	1:15.74
23.	Aukje Zwart	Avena	1:15.87	199402916	1:15.82	1:15.82
24.	Carolien Baarda	ORCA	1:15.54	199704060	1:15.91	1:15.91
25.	Linda Noord	DZ&PC	1:18.77	199800454	1:16.87	1:16.87
26.	Myrna van Duijven	ISIS	1:18.57	199900252	1:17.34	1:17.34
27.	Rebecca Jansen	ORCA	1:19.06	199703490	1:17.69	1:17.69
28.	Danieke van der Kooi	de Granaet	1:18.59	200000552	1:17.87	1:17.87
29.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:19.73	199903672	1:18.25	1:18.25
30.	Johanna de Boer	ZPD	1:14.77	199403944	1:18.37	1:18.37
31.	Bianca Jongsma	Avena	1:17.54	199601006	1:18.71	1:18.71
32.	Jildou Temming	Avena	1:18.55	199802768	1:19.16	1:19.16
33.	Indyra Hummel	Wellerobben	1:18.51	199600624	1:19.29	1:19.29
34.	Joyce Bakker	De Forel	1:19.06	199600522	1:19.95	1:19.95
35.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:21.12	199901084	1:19.98	1:19.98
36.	Eline van der Wal	Avena	1:17.02	200100930	1:20.02	1:20.02
37.	Janneke Weiland	ORCA	1:20.30	200100128	1:20.09	1:20.09
38.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:19.27	199901014	1:20.11	1:20.11
39.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	1:18.17	199600860	1:20.18	1:20.18
40.	Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	1:18.43	199803856	1:20.47	1:20.47
41.	Rosalie Baarda	ORCA	1:21.47	199903460	1:20.60	1:20.60
42.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	1:21.26	199803524	1:20.76	1:20.76
43.	Esther Pot	ORCA	1:19.75	199903462	1:20.97	1:20.97
44.	Femke de Jong	Avena	1:20.09	199705092	1:21.21	1:21.21
45.	Liv Fledderus	De Forel	1:22.52	199902388	1:21.95	1:21.95
46.	Nienke Postma	ORCA	1:19.08	199801096	1:22.31	38.89 1:22.31



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, 2001 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
47.	Eva Willebrands	de Granaet	1:22.48	200101510	1:22.36	1:22.36
48.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:21.98	200101228	1:22.59	1:22.59
49.	Lize Janna de Vries	ORCA	1:26.44	200101948	1:23.05 *	1:23.05
50.	Michelle Heddemma	DZ&PC	1:21.67	200002530	1:23.37	1:23.37
51.	Marieke de Jong	Avena	1:22.51	200101074	1:23.72	1:23.72
52.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:21.71	199704122	1:23.81	38.68 1:23.81
53.	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:24.66	199904050	1:24.37	1:24.37
54.	Paulien Peterson	ZPD	1:24.42	199700906	1:24.41	1:24.41
55.	Froukje Osinga	ORCA	1:24.33	200003090	1:24.46	1:24.46
56.	Janny Groos	DZ&PC	1:27.19	200000740	1:24.49	1:24.49
57.	Caroline Nauta	De Vikings	1:23.33	199803148	1:24.53	1:24.53
58.	Larissa Heddemma	DZ&PC	1:22.69	199705426	1:24.58	1:24.58
59.	Tabitha de Haan	de Granaet	1:27.41	200000550	1:25.06	1:25.06
60.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	1:25.80	200000422	1:25.64	1:25.64
61.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:25.93	199900926	1:26.08	1:26.08
62.	Myrthe Visser	ORCA	1:26.88	200002340	1:26.09	1:26.09
63.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	1:26.87	200002536	1:26.10	1:26.10
64.	Eva de Groot	ORCA	1:31.56	200102972	1:26.30	1:26.30
65.	Swanet van der Wal	ZPD	1:24.09	199701930	1:26.43	1:26.43
66.	Shanice Wortel	ORCA	1:27.11	200101596	1:26.80	1:26.80
67.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	1:22.85	200000840	1:27.08	1:27.08
68.	Jamilah Louala	de Granaet	1:27.56	200001402	1:27.22	1:27.22
69.	Katja Koornstra	De Vikings	1:26.83	200002838	1:27.30	1:27.30
70.	Lynn Fledderus	De Forel	1:28.92	200101896	1:28.24	1:28.24
71.	Daniëlle Hofstra	De Forel	1:27.19	200102016	1:28.54	1:28.54
72.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:28.32	200003324	1:28.85	1:28.85
73.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	1:26.00	199903006	1:29.04	1:29.04
74.	Kirsten Mulder	ORCA	1:30.11	200101594	1:29.10	1:29.10
75.	Kirsten Huisman	Wellerobben	1:34.16	200101518	1:30.72	41.19 1:30.72
76.	Manouk Zijlstra	Wellerobben	1:28.94	200001230	1:31.03	1:31.03
77.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:30.00	200103078	1:31.51	1:31.51
78.	Devra van Gelder	ORCA	1:29.06	200101946	1:32.16	1:32.16
79.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:34.49	200102698	1:32.77	1:32.77
80.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:40.68	200003332	1:38.03	1:38.03
81.	Chantal Middelkamp	DZ&PC	1:34.68	200101010	1:38.87	1:38.87
82.	Anne vd Besselaar	ORCA	2:44.02	198504062	2:44.92 *	2:44.92
DIS	Maaïke de Ruijter	De Vikings	1:20.00	199704684		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						
DIS	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	1:20.40	199803370		
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
DIS	Ingrid de Vries	de Granaet	1:24.50	200100500		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:14.63	199900962	32.92	
AFGEM	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:19.07	199802600	39.75	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:19.98	199306392	40.06	
AFGEM	Amber Zwama	DZ&PC	1:15.07	200001734	34.13	

Programmanr. 4
12-1-2013

Heren, 200m vrije slag

2000 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2000								
1.	Jelle Betten	DZ&PC	2:27.22	200001535	2:18.62			2:18.62
2.	David Kuipers	ORCA	2:26.02	200003633	2:18.73			2:18.73
3.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	2:34.31	200004241	2:29.40			2:29.40
4.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	2:33.37	200000235	2:31.32			2:31.32
5.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	2:40.41	200000359	2:31.97			2:31.97
6.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	2:32.98	200000185	2:32.50			2:32.50
7.	Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	2:40.67	200000495	2:40.73			2:40.73
AFGEM	Koendert Kellner	DZ&PC	2:28.62	200000237				



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

Gebjr 1999

1. Luuk Veldman	ORCA	2:08.47	199900981	2:05.38	2:05.38
2. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:18.94	199900177	2:17.89	2:17.89
3. Sjors Verweij	Avena	2:26.32	199900559	2:21.90	2:21.90
4. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:30.22	199900697	2:26.19	2:26.19
5. Auke Jan Ytsma	ORCA	2:29.47	199900905	2:29.01	2:29.01

Gebjr 1998

1. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:17.04	199802549	2:13.97	2:13.97
2. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:11.21	199800735	2:14.16	2:14.16
3. Cor Politiek	Avena	2:23.80	199804273	2:24.88	2:24.88
4. Jacko Korporaal	ZPD	2:26.00	199802247	2:32.23	2:32.23

Gebjr 1997

1. Richard Kuipers	ORCA	2:02.33	199704171	2:02.39	2:02.39
2. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:04.05	199703453	2:03.29	2:03.29
3. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	2:06.07	199703035	2:05.12	2:05.12
4. Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:04.92	199700039	2:06.28	2:06.28
5. Guido Postma	Avena	2:10.09	199702065	2:08.44	2:08.44
6. Jelmer Post	Avena	2:17.14	199702609	2:11.38	2:11.38
7. Stuart Vis	ORCA	2:08.68	199702991	2:11.76	2:11.76
8. Marcel van der Heide	De Vikings	2:14.28	199701503	2:11.93	2:11.93
9. Bart Weiland	Wetterwille	2:14.99	199700777	2:12.00	2:12.00
10. Patrick de Roos	ZPD	2:21.17	199702071	2:17.59	2:17.59

Gebjr 1995 - 1996

1. Pieter Ytsma	ORCA	2:00.45	199501809	2:00.60 *	2:00.60
2. Minne Koopmans	ORCA	2:02.82	199603557	2:03.72	2:03.72
3. Jens Kuitert	ORCA	2:12.70	199603891	2:07.69	2:07.69
4. Oebele van der Velde	DZ&PC	2:14.30	199502731	2:11.12	2:11.12
5. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:14.70	199500381	2:13.05	2:13.05
6. Bouke van der Zaag	PWC	2:19.31	199602255	2:16.83	2:16.83
7. Matthijs Jansen	Wetterwille	2:20.29	199602379	2:17.35	2:17.35

1994 en eerder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	1:54.47	199401349	1:53.11	1:53.11
2. Ramon Fredrik	ORCA	1:56.11	199403933	1:55.36	1:55.36
3. Sylvanio Goedgedrag	ORCA	2:05.33	199307183	2:05.89	2:05.89
4. Sietse Wijbenga	ZPD	2:06.42	199301967	2:07.02	2:07.02
5. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:09.01	199301311	2:12.65	2:12.65

2000 en eerder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	1:54.47	199401349	1:53.11	1:53.11
2. Ramon Fredrik	ORCA	1:56.11	199403933	1:55.36	1:55.36
3. Pieter Ytsma	ORCA	2:00.45	199501809	2:00.60 *	2:00.60
4. Richard Kuipers	ORCA	2:02.33	199704171	2:02.39	2:02.39
5. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:04.05	199703453	2:03.29	2:03.29
6. Minne Koopmans	ORCA	2:02.82	199603557	2:03.72	2:03.72
7. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	2:06.07	199703035	2:05.12	2:05.12
8. Luuk Veldman	ORCA	2:08.47	199900981	2:05.38	2:05.38
9. Sylvanio Goedgedrag	ORCA	2:05.33	199307183	2:05.89	2:05.89
10. Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:04.92	199700039	2:06.28	2:06.28
11. Sietse Wijbenga	ZPD	2:06.42	199301967	2:07.02	2:07.02
12. Jens Kuitert	ORCA	2:12.70	199603891	2:07.69	2:07.69
13. Guido Postma	Avena	2:10.09	199702065	2:08.44	2:08.44
14. Oebele van der Velde	DZ&PC	2:14.30	199502731	2:11.12	2:11.12
15. Jelmer Post	Avena	2:17.14	199702609	2:11.38	2:11.38
16. Stuart Vis	ORCA	2:08.68	199702991	2:11.76	2:11.76
17. Marcel van der Heide	De Vikings	2:14.28	199701503	2:11.93	2:11.93
18. Bart Weiland	Wetterwille	2:14.99	199700777	2:12.00	2:12.00
19. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:09.01	199301311	2:12.65	2:12.65
20. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:14.70	199500381	2:13.05	2:13.05
21. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:17.04	199802549	2:13.97	2:13.97
22. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:11.21	199800735	2:14.16	2:14.16



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag, 2000 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
23. Bouke van der Zaag	PWC	2:19.31	199602255	2:16.83			2:16.83
24. Matthijs Jansen	Wetterwille	2:20.29	199602379	2:17.35			2:17.35
25. Patrick de Roos	ZPD	2:21.17	199702071	2:17.59			2:17.59
26. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:18.94	199900177	2:17.89			2:17.89
27. Jelle Betten	DZ&PC	2:27.22	200001535	2:18.62			2:18.62
28. David Kuipers	ORCA	2:26.02	200003633	2:18.73			2:18.73
29. Sjors Verweij	Avena	2:26.32	199900559	2:21.90			2:21.90
30. Cor Poltiek	Avena	2:23.80	199804273	2:24.88			2:24.88
31. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:30.22	199900697	2:26.19			2:26.19
32. Auke Jan Ytsma	ORCA	2:29.47	199900905	2:29.01			2:29.01
33. Sjoerd Vonk	Wetterwille	2:34.31	200004241	2:29.40			2:29.40
34. Freek-Jan Melse	DZ&PC	2:33.37	200000235	2:31.32			2:31.32
35. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	2:40.41	200000359	2:31.97			2:31.97
36. Jacko Korporaal	ZPD	2:26.00	199802247	2:32.23			2:32.23
37. Hugo Jan Bosscher	ORCA	2:32.98	200000185	2:32.50			2:32.50
38. Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	2:40.67	200000495	2:40.73			2:40.73
AFGEM Koendert Kellner	DZ&PC	2:28.62	200000237				

Programmanr. 5
12-1-2013

Dames, 200m vlinderslag

2001 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
Gebjr 2000								
1. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:56.84	200000552	3:00.49 *	36.31	1:21.19	2:10.34	3:00.49
2. Anna Rozema	F.Z.C.'54	3:09.42	200000622	3:05.71	40.51	1:27.58	2:18.63	3:05.71
Gebjr 1997 - 1998								
1. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:59.46	199700792	2:56.84	38.11	1:23.06	2:10.81	2:56.84
2. Ellen Jager	PWC	3:01.99	199801384	3:05.65	39.71	1:26.55	2:16.94	3:05.65
1996 en eerder								
1. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:19.02	198903004	2:20.41	32.13	1:06.43	1:43.82	2:20.41
2. Ann Wanter	ORCA	2:26.77	198202386	2:23.89	32.53	1:08.86	1:45.94	2:23.89
3. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	199600864	2:48.14 *	35.55	1:18.02	2:02.74	2:48.14
4. Rixt Menger	ORCA	2:45.48	199602052	2:54.67	37.40	1:21.39	2:09.14	2:54.67
2001 en eerder								
1. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:19.02	198903004	2:20.41	32.13	1:06.43	1:43.82	2:20.41
2. Ann Wanter	ORCA	2:26.77	198202386	2:23.89	32.53	1:08.86	1:45.94	2:23.89
3. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	199600864	2:48.14 *	35.55	1:18.02	2:02.74	2:48.14
4. Rixt Menger	ORCA	2:45.48	199602052	2:54.67	37.40	1:21.39	2:09.14	2:54.67
5. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:59.46	199700792	2:56.84	38.11	1:23.06	2:10.81	2:56.84
6. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:56.84	200000552	3:00.49 *	36.31	1:21.19	2:10.34	3:00.49
7. Ellen Jager	PWC	3:01.99	199801384	3:05.65	39.71	1:26.55	2:16.94	3:05.65
8. Anna Rozema	F.Z.C.'54	3:09.42	200000622	3:05.71	40.51	1:27.58	2:18.63	3:05.71

Programmanr. 6
12-1-2013

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
------	------------	---------------	------



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 6, Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep

1.	HZ&PC Heerenveen 1 Dennis Mooij Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen 89 90	1:09.17	Dennis Bos Casper Hut	92 78	4:06.61	4:01.68
2.	ORCA 1 Ramon Fredrik Sander Verkaik	ORCA 94 94	58.96	Minne Koopmans Pieter Ytsma	96 95	4:06.71	4:04.53
3.	DZ&PC 1 Erik Nijholt Alan Slomp	DZ&PC 94 87	1:00.89	Brendon Scheepers Oebele van der Velde	92 95	4:11.84	4:09.10
4.	HZ&PC Heerenveen 2 Denny Olde Agterhuis Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen 98 98	1:06.22	Vincent Visser Allard Veenstra	97 97	4:23.72	4:17.80
5.	ORCA 2 Luuk Veldman Jelmer Postma	ORCA 99 97	1:03.60	Richard Kuipers Stuart Vis	97 97	4:21.98	4:22.60
6.	Avena 1 Sjors Verweij Bas Verweij	Avena 99 97	1:14.31	Jelmer Post Guido Postma	97 97	4:32.26	4:30.50
7.	ZPD 1 Patrick de Roos Hendrik Ben v/d Boon	ZPD 97 88	1:11.31	Sietse Wijbenga Jacko Korporaal	93 98	4:28.94	4:32.62
8.	Wetterwille 1 Mirko van Ligtenberg Wiebe Auke Postma	Wetterwille 98 97	1:09.44	Bart Weiland Koen van der Eems	97 97	4:40.48	4:39.79
9.	ORCA 3 Thomas Hamstra Hugo Jan Bosscher	ORCA 00 00	1:21.59	David Kuipers Auke Jan Ytsma	00 99	5:32.01	5:25.91
AFGEM	DZ&PC 2	DZ&PC				4:35.33	

Programmanr. 7
12-1-2013

Dames, 100m vrije slag

2001 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
Gebjr 2001						
1.	Eva Willebrands	de Granaet	1:09.31	200101510	1:09.80	33.80 1:09.80
2.	Eline van der Wal	Avena	1:09.94	200100930	1:09.87	33.74 1:09.87
3.	Janneke Weiland	ORCA	1:10.51	200100128	1:11.37	34.12 1:11.37
4.	Lynn Fledderus	De Forel	1:11.67	200101896	1:11.57	33.91 1:11.57
5.	Lize Janna de Vries	ORCA	1:15.90	200101948	1:12.17	35.02 1:12.17
6.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:14.65	200101228	1:12.61	35.37 1:12.61
7.	Ingrid de Vries	de Granaet	1:13.96	200100500	1:13.42	34.88 1:13.42
8.	Marieke de Jong	Avena	1:13.41	200101074	1:13.76	35.69 1:13.76
9.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:16.24	200103078	1:13.96	36.77 1:13.96
10.	Shanice Wortel	ORCA	1:17.79	200101596	1:15.96 *	36.38 1:15.96
11.	Kirsten Huisman	Wellerobben	1:16.22	200101518	1:17.50	37.33 1:17.50
12.	Kirsten Mulder	ORCA	1:19.88	200101594	1:17.98	36.89 1:17.98
13.	Eva de Groot	ORCA	1:16.98	200102972	1:18.94	38.34 1:18.94
14.	Danielle Hofstra	De Forel	1:20.04	200102016	1:19.11	39.61 1:19.11
15.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:19.70	200102698	1:20.81	38.45 1:20.81
16.	Chantal Middelkamp	DZ&PC	1:20.04	200101010	1:21.80	38.54 1:21.80
17.	Frederique Potma	F.Z.C.'54	1:21.66	200102962	1:23.04	38.98 1:23.04

Gebjr 2000

1.	Marrit Steenbergen	DZ&PC	58.66	200000086	59.94	28.72 59.94
2.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	1:06.45	200000622	1:05.80	32.86 1:05.80
3.	Elsa Bremer	DZ&PC	1:06.86	200001050	1:06.82	32.74 1:06.82
4.	Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:06.76	200001648	1:07.12	32.45 1:07.12
5.	Danieke van der Kooi	de Granaet	1:08.04	200000552	1:08.50	33.51 1:08.50
6.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	1:09.96	200001250	1:09.12	33.32 1:09.12
7.	Helene Koning	SG. Bolsward-Workum	1:13.29	200000422	1:12.05	34.36 1:12.05
8.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:12.91	200003324	1:12.45	35.18 1:12.45
9.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:14.77	200000616	1:12.69	34.99 1:12.69
10.	Manouk Zijlstra	Wellerobben	1:14.68	200001230	1:13.41	35.08 1:13.41
11.	Myrthe Visser	ORCA	1:16.54	200002340	1:13.92	35.60 1:13.92



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Gebjr 2000

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
12.	Janny Groos	DZ&PC	1:13.91	200000740	1:14.33	35.38	1:14.33
13.	Mayke Veltman	Avena	1:16.17	200003662	1:14.75	36.24	1:14.75
14.	Jamilah Louala	de Granaet	1:15.50	200001402	1:14.91	36.20	1:14.91
15.	Henriek Jonkman	DZ&PC	1:16.09	200000840	1:15.81	36.21	1:15.81
16.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:31.74	200003332	1:29.57	43.49	1:29.57
DIS	Michelle Heddem	DZ&PC	1:11.60	200002530			
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						
AFGEM	Amber Zwama	DZ&PC	1:07.36	200001734			

Gebjr 1999

1.	Myrthe Offenga	ORCA	1:04.94	199901874	1:03.23	30.73	1:03.23
2.	Hinke Groos	DZ&PC	1:03.71	199901768	1:03.65	31.27	1:03.65
3.	Myrna van Duijven	ISIS	1:05.96	199900252	1:05.09	31.31	1:05.09
4.	Liv Fledderus	De Forel	1:09.03	199902388	1:08.57	32.61	1:08.57
5.	Rosalie Baarda	ORCA	1:09.89	199903460	1:09.13	33.43	1:09.13
6.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:10.17	199903672	1:10.05	34.19	1:10.05
7.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:12.65	199900926	1:11.67	35.37	1:11.67
8.	Esther Pot	ORCA	1:11.79	199903462	1:12.20	34.54	1:12.20
9.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:11.50	199901014	1:13.19	36.31	1:13.19
10.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	1:14.45	199903006	1:14.29	35.37	1:14.29
11.	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:14.71	199904050	1:16.23	36.45	1:16.23
12.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.60	199901084	1:19.78	37.70	1:19.78
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:02.86	199900962			

Gebjr 1997 - 1998

1.	Hanny van Dijk	ORCA	59.48	199804514	1:00.91	29.83	1:00.91
2.	Clariss de Vries	ORCA	1:01.27	199700942	1:01.00	29.58	1:01.00
3.	Marre Zandringa	ORCA	59.49	199701136	1:01.05	29.01	1:01.05
4.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:00.56	199702584	1:01.65	29.98	1:01.65
5.	Esther Visser	De Vikings	1:05.38	199700544	1:03.54	30.99	1:03.54
6.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:03.49	199801424	1:04.05	31.13	1:04.05
7.	Carolien Baarda	ORCA	1:06.95	199704060	1:05.81	31.58	1:05.81
8.	Annemiek Halma	De Vikings	1:08.04	199702884	1:05.90	32.24	1:05.90
9.	Linda Noord	DZ&PC	1:06.15	199800454	1:06.29	32.33	1:06.29
10.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:07.49	199701656	1:06.82	32.58	1:06.82
11.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	1:06.79	199803370	1:06.97	32.37	1:06.97
12.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:07.11	199802342	1:07.77	32.21	1:07.77
13.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:07.75	199700792	1:08.62	33.40	1:08.62
14.	Jildou Temming	Avena	1:08.04	199802768	1:08.92	33.31	1:08.92
15.	Ariane Jonkman	DZ&PC	1:08.90	199801590	1:09.76	34.07	1:09.76
16.	Femke de Jong	Avena	1:09.17	199705092	1:09.96	33.39	1:09.96
17.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	1:10.08	199803524	1:10.08	32.02	1:10.08
18.	Nienke Postma	ORCA	1:12.38	199801096	1:11.91	35.18	1:11.91
19.	Amber van der Ley	Avena	1:12.13	199705172	1:12.30	34.65	1:12.30
20.	Maaik de Ruijter	De Vikings	1:12.31	199704684	1:12.73	35.14	1:12.73
21.	Trineke van der vd Schaaf	HZ&PC Heerenveen	1:10.74	199700200	1:13.27	35.35	1:13.27
22.	Marleen Leistra	Wellerobben	1:12.48	199801592	1:13.76	34.92	1:13.76
23.	Caroline Nauta	De Vikings	1:12.98	199803148	1:14.17	36.06	1:14.17
24.	Larissa Heddem	DZ&PC	1:10.62	199705426	1:14.76	35.56	1:14.76
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:02.08	199800768			
AFGEM	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:11.64	199802600			

1996 en eerder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	54.34	199002110	54.89	26.68	54.89
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	58.11	199502502	58.59	28.71	58.59
3.	Ann Wanter	ORCA	1:01.95	198202386	59.76	29.70	59.76
4.	Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	1:00.16	199403358	1:00.01	29.36	1:00.01
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:00.71	199204328	1:00.41	29.60	1:00.41
6.	Nenne Venema	DZ&PC	1:02.73	199503586	1:01.80	29.84	1:01.80
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:02.37	199600864	1:02.72	30.37	1:02.72
8.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:02.77	199502170	1:03.12	30.41	1:03.12
9.	Angelique Boersma	De Vikings	1:03.42	198001586	1:05.09	31.56	1:05.09
10.	Eline Ligthart	De Vikings	1:06.94	199301706	1:05.11	31.51	1:05.11
11.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:06.21	199501920	1:05.93	31.17	1:05.93
12.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:06.68	199404142	1:06.14	31.67	1:06.14
13.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:06.11	199600508	1:06.50	32.22	1:06.50



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 1996 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
14.	Freya Holwerda	ORCA	1:05.93	199502780	1:07.49	30.98	1:07.49
15.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	1:07.67	199506230	1:07.70	32.12	1:07.70
16.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:06.76	199603516	1:07.80	32.93	1:07.80
17.	Aukje Zwart	Avena	1:07.89	199402916	1:08.57	33.26	1:08.57
18.	Nynke Vlietstra	Wetterwille	1:08.93	198907110	1:09.08	34.22	1:09.08
19.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:05.64	199601896	1:09.34	31.71	1:09.34
20.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.02	199600522	1:09.83	33.38	1:09.83
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:03.98	199306392			

2001 en eerder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	54.34	199002110	54.89	26.68	54.89
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	58.11	199502502	58.59	28.71	58.59
3.	Ann Wanter	ORCA	1:01.95	198202386	59.76	29.70	59.76
4.	Marrit Steenberg	DZ&PC	58.66	200000086	59.94	28.72	59.94
5.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	1:00.16	199403358	1:00.01	29.36	1:00.01
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:00.71	199204328	1:00.41	29.60	1:00.41
7.	Hanny van Dijk	ORCA	59.48	199804514	1:00.91	29.83	1:00.91
8.	Clarise de Vries	ORCA	1:01.27	199700942	1:01.00	29.58	1:01.00
9.	Marre Zandringa	ORCA	59.49	199701136	1:01.05	29.01	1:01.05
10.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:00.56	199702584	1:01.65	29.98	1:01.65
11.	Nenne Venema	DZ&PC	1:02.73	199503586	1:01.80	29.84	1:01.80
12.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:02.37	199600864	1:02.72	30.37	1:02.72
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:02.77	199502170	1:03.12	30.41	1:03.12
14.	Myrthe Offenga	ORCA	1:04.94	199901874	1:03.23	30.73	1:03.23
15.	Esther Visser	De Vikings	1:05.38	199700544	1:03.54	30.99	1:03.54
16.	Hinke Groos	DZ&PC	1:03.71	199901768	1:03.65	31.27	1:03.65
17.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:03.49	199801424	1:04.05	31.13	1:04.05
18.	Myrna van Duijven	ISIS	1:05.96	199900252	1:05.09	31.31	1:05.09
	Angelique Boersma	De Vikings	1:03.42	198001586	1:05.09	31.56	1:05.09
20.	Eline Ligthart	De Vikings	1:06.94	199301706	1:05.11	31.51	1:05.11
21.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	1:06.45	200000622	1:05.80	32.86	1:05.80
22.	Carolien Baarda	ORCA	1:06.95	199704060	1:05.81	31.58	1:05.81
23.	Annemiek Halma	De Vikings	1:08.04	199702884	1:05.90	32.24	1:05.90
24.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:06.21	199501920	1:05.93	31.17	1:05.93
25.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:06.68	199404142	1:06.14	31.67	1:06.14
26.	Linda Noord	DZ&PC	1:06.15	199800454	1:06.29	32.33	1:06.29
27.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:06.11	199600508	1:06.50	32.22	1:06.50
28.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:07.49	199701656	1:06.82	32.58	1:06.82
	Elsa Bremer	DZ&PC	1:06.86	200001050	1:06.82	32.74	1:06.82
30.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	1:06.79	199803370	1:06.97	32.37	1:06.97
31.	Irith Buurisma	HZ&PC Heerenveen	1:06.76	200001648	1:07.12	32.45	1:07.12
32.	Freya Holwerda	ORCA	1:05.93	199502780	1:07.49	30.98	1:07.49
33.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	1:07.67	199506230	1:07.70	32.12	1:07.70
34.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:07.11	199802342	1:07.77	32.21	1:07.77
35.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:06.76	199603516	1:07.80	32.93	1:07.80
36.	Danieke van der Kooi	de Granaet	1:08.04	200000552	1:08.50	33.51	1:08.50
37.	Liv Fledderus	De Forel	1:09.03	199902388	1:08.57	32.61	1:08.57
	Aukje Zwart	Avena	1:07.89	199402916	1:08.57	33.26	1:08.57
39.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:07.75	199700792	1:08.62	33.40	1:08.62
40.	Jildou Temming	Avena	1:08.04	199802768	1:08.92	33.31	1:08.92
41.	Nynke Vlietstra	Wetterwille	1:08.93	198907110	1:09.08	34.22	1:09.08
42.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	1:09.96	200001250	1:09.12	33.32	1:09.12
43.	Rosalie Baarda	ORCA	1:09.89	199903460	1:09.13	33.43	1:09.13
44.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:05.64	199601896	1:09.34	31.71	1:09.34
45.	Arianne Jonkman	DZ&PC	1:08.90	199801590	1:09.76	34.07	1:09.76
46.	Eva Willebrands	de Granaet	1:09.31	200101510	1:09.80	33.80	1:09.80
47.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.02	199600522	1:09.83	33.38	1:09.83
48.	Eline van der Wal	Avena	1:09.94	200100930	1:09.87	33.74	1:09.87
49.	Femke de Jong	Avena	1:09.17	199705092	1:09.96	33.39	1:09.96
50.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:10.17	199903672	1:10.05	34.19	1:10.05
51.	Rosanna van Teijen	HZ&PC Heerenveen	1:10.08	199803524	1:10.08	32.02	1:10.08
52.	Janneke Weiland	ORCA	1:10.51	200100128	1:11.37	34.12	1:11.37
53.	Lynn Fledderus	De Forel	1:11.67	200101896	1:11.57	33.91	1:11.57
54.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:12.65	199900926	1:11.67	35.37	1:11.67
55.	Nienke Postma	ORCA	1:12.38	199801096	1:11.91	35.18	1:11.91
56.	Helene Koning	SG. Bolsward-Workum	1:13.29	200000422	1:12.05	34.36	1:12.05
57.	Lize Janna de Vries	ORCA	1:15.90	200101948	1:12.17	35.02	1:12.17
58.	Esther Pot	ORCA	1:11.79	199903462	1:12.20	34.54	1:12.20



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 2001 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
59.	Amber van der Ley	Avena	1:12.13	199705172	1:12.30	34.65 1:12.30
60.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:12.91	200003324	1:12.45	35.18 1:12.45
61.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:14.65	200101228	1:12.61	35.37 1:12.61
62.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:14.77	200000616	1:12.69	34.99 1:12.69
63.	Maaïke de Ruijter	De Vikings	1:12.31	199704684	1:12.73	35.14 1:12.73
64.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:11.50	199901014	1:13.19	36.31 1:13.19
65.	Trineke van der vd Schaaf	HZ&PC Heerenveen	1:10.74	199700200	1:13.27	35.35 1:13.27
66.	Manouk Zijlstra	Wellerobben	1:14.68	200001230	1:13.41	35.08 1:13.41
67.	Ingrid de Vries	de Granaet	1:13.96	200100500	1:13.42	34.88 1:13.42
68.	Marieke de Jong	Avena	1:13.41	200101074	1:13.76	35.69 1:13.76
	Marleen Leistra	Wellerobben	1:12.48	199801592	1:13.76	34.92 1:13.76
70.	Myrthe Visser	ORCA	1:16.54	200002340	1:13.92	35.60 1:13.92
71.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:16.24	200103078	1:13.96	36.77 1:13.96
72.	Caroline Nauta	De Vikings	1:12.98	199803148	1:14.17	36.06 1:14.17
73.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	1:14.45	199903006	1:14.29	35.37 1:14.29
74.	Janny Groos	DZ&PC	1:13.91	200000740	1:14.33	35.38 1:14.33
75.	Mayke Veltman	Avena	1:16.17	200003662	1:14.75	36.24 1:14.75
76.	Larissa Heddema	DZ&PC	1:10.62	199705426	1:14.76	35.56 1:14.76
77.	Jamilah Louala	de Granaet	1:15.50	200001402	1:14.91	36.20 1:14.91
78.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	1:16.09	200000840	1:15.81	36.21 1:15.81
79.	Shanice Wortel	ORCA	1:17.79	200101596	1:15.96 *	36.38 1:15.96
80.	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:14.71	199904050	1:16.23	36.45 1:16.23
81.	Kirsten Huisman	Wellerobben	1:16.22	200101518	1:17.50	37.33 1:17.50
82.	Kirsten Mulder	ORCA	1:19.88	200101594	1:17.98	36.89 1:17.98
83.	Eva de Groot	ORCA	1:16.98	200102972	1:18.94	38.34 1:18.94
84.	Daniëlle Hofstra	De Forel	1:20.04	200102016	1:19.11	39.61 1:19.11
85.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.60	199901084	1:19.78	37.70 1:19.78
86.	Yvanka Visser	HZ&PC Heerenveen	1:19.70	200102698	1:20.81	38.45 1:20.81
87.	Chantal Middeldkamp	DZ&PC	1:20.04	200101010	1:21.80	38.54 1:21.80
88.	Frederique Potma	F.Z.C.'54	1:21.66	200102962	1:23.04	38.98 1:23.04
89.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:31.74	200003332	1:29.57	43.49 1:29.57
DIS	Michelle Heddema	DZ&PC	1:11.60	200002530		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						
AFGEM	Amber Zwama	DZ&PC	1:07.36	200001734		
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:02.08	199800768		
AFGEM	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:11.64	199802600		
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:02.86	199900962		
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:03.98	199306392		

Programmanr. 8
12-1-2013

Heren, 200m rugslag

2000 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2000								
1.	Jelle Betten	DZ&PC	2:38.05	200001535	2:34.31	36.64 1:16.12	1:56.31	2:34.31
2.	David Kuipers	ORCA	2:54.40	200003633	2:48.93	39.25 1:22.50	2:06.98	2:48.93
3.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	3:00.14	200000185	2:51.37	40.69 1:24.35	2:08.58	2:51.37
4.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	2:55.94	200000359	2:54.99	39.79 1:23.42	2:08.90	2:54.99
Gebjr 1999								
1.	Luuk Veldman	ORCA	2:20.71	199900981	2:18.38	32.60 1:08.49	1:43.89	2:18.38
2.	Auke Jan Ytsma	ORCA	2:52.64	199900905	2:44.13	1:21.15 2:03.42	2:44.13	
3.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:50.58	199900463	2:44.82	37.77 1:20.09	2:04.08	2:44.82
4.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	2:52.99	199900695	2:46.46	38.90 1:21.76	2:05.05	2:46.46
5.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:50.83	199900697	2:55.66	41.20 1:25.42	2:11.03	2:55.66
DIS	Sjors Verweij	Avena	2:45.68	199900559				
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>								
Gebjr 1998								
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:32.20	199800735	2:25.66	33.93 1:11.16	1:48.92	2:25.66
2.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:40.23	199802549	2:34.80	37.37 1:17.13	1:56.72	2:34.80
3.	Jacko Korporaal	ZPD	2:42.14	199802247	2:52.91 *	38.83 1:23.49	2:08.37	2:52.91



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

Gebjr 1997

1. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	2:14.36	199703035	2:10.35	30.67	1:03.51	1:37.18	2:10.35
2. Richard Kuipers	ORCA	2:19.97	199704171	2:18.64	32.26	1:07.28	1:43.35	2:18.64
3. Jorn Steenberg	DZ&PC	2:30.15	199700039	2:23.77	32.45	1:08.38	1:46.09	2:23.77
4. Jelmer Postma	ORCA	2:22.35	199701631	2:25.00	33.49	1:10.63	1:48.20	2:25.00
5. Bas Verweij	Avena	2:32.56	199702493	2:29.21	34.28	1:11.68	1:50.82	2:29.21
6. Niels Koopman	De Forel	2:35.56	199701867	2:31.12	34.87	1:12.67	1:52.32	2:31.12
7. Koen van der Eems	Wetterwille	2:35.46	199700807	2:32.76	36.51	1:15.81	1:55.39	2:32.76
8. Patrick de Roos	ZPD	2:36.34	199702071	2:38.11	36.62	1:17.00	1:58.41	2:38.11
9. Bart Weiland	Wetterwille	2:42.22	199700777	2:39.91	37.32	1:17.65	1:59.14	2:39.91

Gebjr 1995 - 1996

1. Minne Koopmans	ORCA	2:24.59	199603557	2:19.52	32.91	1:08.36	1:44.15	2:19.52
2. Jens Kuitert	ORCA	2:25.32	199603891	2:19.69	33.17	1:08.05	1:43.61	2:19.69
3. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:36.48	199500381	2:31.54	35.37	1:14.33	1:53.18	2:31.54
4. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:36.77	199501951	2:37.43		1:15.73	1:56.93	2:37.43
AFGEM Bart Bekkema	De Forel	2:32.08	199502133					

1994 en eerder

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.15	199001961	2:08.10	29.96	1:02.89	1:35.54	2:08.10
2. Erik Nijholt	DZ&PC	2:12.66	199401349	2:13.08	31.65	1:05.37	1:39.57	2:13.08
3. Sietse Wijbenga	ZPD	2:25.50	199301967	2:26.83	34.18	1:11.09	1:49.12	2:26.83
4. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:27.92	199301311	2:35.35		1:14.70	1:54.56	2:35.35

2000 en eerder

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.15	199001961	2:08.10	29.96	1:02.89	1:35.54	2:08.10
2. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	2:14.36	199703035	2:10.35	30.67	1:03.51	1:37.18	2:10.35
3. Erik Nijholt	DZ&PC	2:12.66	199401349	2:13.08	31.65	1:05.37	1:39.57	2:13.08
4. Luuk Veldman	ORCA	2:20.71	199900981	2:18.38	32.60	1:08.49	1:43.89	2:18.38
5. Richard Kuipers	ORCA	2:19.97	199704171	2:18.64	32.26	1:07.28	1:43.35	2:18.64
6. Minne Koopmans	ORCA	2:24.59	199603557	2:19.52	32.91	1:08.36	1:44.15	2:19.52
7. Jens Kuitert	ORCA	2:25.32	199603891	2:19.69	33.17	1:08.05	1:43.61	2:19.69
8. Jorn Steenberg	DZ&PC	2:30.15	199700039	2:23.77	32.45	1:08.38	1:46.09	2:23.77
9. Jelmer Postma	ORCA	2:22.35	199701631	2:25.00	33.49	1:10.63	1:48.20	2:25.00
10. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:32.20	199800735	2:25.66	33.93	1:11.16	1:48.92	2:25.66
11. Sietse Wijbenga	ZPD	2:25.50	199301967	2:26.83	34.18	1:11.09	1:49.12	2:26.83
12. Bas Verweij	Avena	2:32.56	199702493	2:29.21	34.28	1:11.68	1:50.82	2:29.21
13. Niels Koopman	De Forel	2:35.56	199701867	2:31.12	34.87	1:12.67	1:52.32	2:31.12
14. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:36.48	199500381	2:31.54	35.37	1:14.33	1:53.18	2:31.54
15. Koen van der Eems	Wetterwille	2:35.46	199700807	2:32.76	36.51	1:15.81	1:55.39	2:32.76
16. Jelle Betten	DZ&PC	2:38.05	200001535	2:34.31	36.64	1:16.12	1:56.31	2:34.31
17. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:40.23	199802549	2:34.80	37.37	1:17.13	1:56.72	2:34.80
18. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:27.92	199301311	2:35.35		1:14.70	1:54.56	2:35.35
19. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:36.77	199501951	2:37.43		1:15.73	1:56.93	2:37.43
20. Patrick de Roos	ZPD	2:36.34	199702071	2:38.11	36.62	1:17.00	1:58.41	2:38.11
21. Bart Weiland	Wetterwille	2:42.22	199700777	2:39.91	37.32	1:17.65	1:59.14	2:39.91
22. Auke Jan Ytsma	ORCA	2:52.64	199900905	2:44.13		1:21.15	2:03.42	2:44.13
23. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:50.58	199900463	2:44.82	37.77	1:20.09	2:04.08	2:44.82
24. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	2:52.99	199900695	2:46.46	38.90	1:21.76	2:05.05	2:46.46
25. David Kuipers	ORCA	2:54.40	200003633	2:48.93	39.25	1:22.50	2:06.98	2:48.93
26. Hugo Jan Bosscher	ORCA	3:00.14	200000185	2:51.37	40.69	1:24.35	2:08.58	2:51.37
27. Jacko Korporaal	ZPD	2:42.14	199802247	2:52.91 *	38.83	1:23.49	2:08.37	2:52.91
28. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	2:55.94	200000359	2:54.99	39.79	1:23.42	2:08.90	2:54.99
29. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:50.83	199900697	2:55.66	41.20	1:25.42	2:11.03	2:55.66
DIS Sjors Verweij	Avena	2:45.68	199900559					
RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.								
AFGEM Bart Bekkema	De Forel	2:32.08	199502133					



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 9
12-1-2013

Dames, 200m schoolslag

2001 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2001								
1. Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	3:09.92	200103426	3:09.28 *	41.03	1:28.76	2:19.24	3:09.28
2. Eline van der Wal	Avena	3:09.53	200100930	3:10.62	44.50	1:33.62	2:23.08	3:10.62
3. Shanice Wortel	ORCA	3:20.00	200101596	3:18.66	45.60	1:35.82	2:27.82	3:18.66
4. Ingrid de Vries	de Granaet	3:23.54	200100500	3:24.99	45.91	1:38.64	2:32.64	3:24.99
5. Eva de Groot	ORCA	3:33.66	200102972	3:32.68	47.83	1:42.15	2:38.08	3:32.68
6. Kirsten Huisman	Wellerobben	3:30.86	200101518	3:33.93	47.61	1:41.82	2:38.35	3:33.93
7. Allysha van der Veer	PWC	3:34.97	200103450	3:36.13	45.96	1:41.85	2:40.11	3:36.13
8. Marije Sweering	Neptunia '24	3:34.18	200101228	3:39.60	51.41	1:47.62	2:44.64	3:39.60
DIS Lize Janna de Vries	ORCA	3:27.13	200101948					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
Gebjr 2000								
1. Irith Buurisma	HZ&PC Heerenveen	2:57.61	200001648	3:01.12 *	41.74	1:27.39	2:15.04	3:01.12
2. Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	3:23.45	200001250	3:11.13	43.39	1:31.60	2:21.17	3:11.13
3. Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	3:24.16	200002536	3:18.64	48.27	1:40.28	2:31.52	3:18.64
4. Myrthe Visser	ORCA	3:22.74	200002340	3:18.68 *	47.10	1:37.71	2:28.70	3:18.68
5. Tabitha de Haan	de Granaet	3:24.92	200000550	3:19.13	44.59	1:35.78	2:27.89	3:19.13
6. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	3:21.80	200000846	3:21.12	46.94	1:37.46	2:30.90	3:21.12
7. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	3:30.94	200003324	3:24.72	46.72	1:39.61	2:32.65	3:24.72
8. Froukje Osinga	ORCA	3:31.67	200003090	3:31.04	49.63	1:44.91	2:37.95	3:31.04
AFGEM Amber Zwama	DZ&PC	3:15.85	200001734					
Gebjr 1999								
1. Hinke Groos	DZ&PC	2:47.99	199901768	2:52.40	39.03	1:23.27	2:08.12	2:52.40
2. Myrna van Duijven	ISIS	3:14.66	199900252	3:02.55	40.96	1:27.59	2:15.23	3:02.55
3. Myrthe Offenga	ORCA	3:10.55	199901874	3:05.63	41.94	1:31.76	2:19.24	3:05.63
4. Esther Pot	ORCA	3:08.54	199903462	3:14.67	44.88	1:33.74	2:24.49	3:14.67
5. Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	3:19.00	199903990	3:17.79 *	46.08	1:36.26	2:27.30	3:17.79
6. Ilse Weggemans	ZCNF'34	3:23.32	199902150	3:21.52	47.05	1:38.32	2:32.39	3:21.52
7. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:26.74	199900926	3:25.29 *	47.20	1:39.24	2:32.79	3:25.29
DIS Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	3:13.50	199901014					
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>								
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	3:11.10	199900962					
Gebjr 1997 - 1998								
1. Carolien Baarda	ORCA	2:52.75	199704060	2:53.22	39.38	1:23.29	2:08.71	2:53.22
2. Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	3:12.39	199804526	3:06.08	42.53	1:31.18	2:19.84	3:06.08
3. Amber van der Ley	Avena	3:14.91	199705172	3:12.19	42.51	1:31.35	2:22.01	3:12.19
4. Annemiek Halma	De Vikings	3:13.04	199702884	3:12.23	44.98	1:33.96	2:22.73	3:12.23
5. Nienke Postma	ORCA	3:19.48	199801096	3:14.96	44.19	1:34.95	2:25.74	3:14.96
6. Femke de Jong	Avena	3:18.43	199705092	3:17.33	42.57	1:32.64	2:25.34	3:17.33
7. Anne Vlottes	De Vikings	3:22.93	199702120	3:17.55	44.17	1:34.44	2:26.50	3:17.55
8. Sanne Dijkstra	ORCA	3:19.90	199705876	3:18.30	43.96	1:35.64	2:27.80	3:18.30
9. Lisa Spoelstra	DZ&PC	3:20.06	199706172	3:21.40	44.93	1:36.85	2:30.71	3:21.40
10. Christine Grondsma	F.Z.C.'54	3:21.61	199703372	3:22.93	46.02	1:37.94	2:30.92	3:22.93
11. Caroline Nauta	De Vikings	3:21.38	199803148	3:23.62	46.84	1:39.83	2:33.10	3:23.62
12. Heleen Visser	Neptunia '24	3:24.67	199703414	3:25.26	46.06	1:37.73	2:31.75	3:25.26
13. Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:17.76	199704122	3:25.68	44.67	1:37.22	2:31.01	3:25.68
DIS Maaike de Ruijter	De Vikings	3:20.54	199704684					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
AFGEM Anneliene Zuidema	ORCA	2:55.06	199800768					
AFGEM Eva Janssen	De Forel	3:17.15	199703410					
1996 en eerder								
1. Willeke Jonkman	DZ&PC	2:44.86	199604304	2:45.62	38.33	1:21.46	2:04.57	2:45.62
2. Melissa Nauta	ORCA	2:52.41	199602388	2:51.11	38.81	1:21.98	2:06.49	2:51.11
3. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:57.53	199600866	2:52.73	36.94	1:21.21	2:08.27	2:52.73
4. Nenne Venema	DZ&PC	2:54.50	199503586	2:52.74	39.24	1:23.20	2:08.36	2:52.74
5. Ann Wanter	ORCA	2:58.60	198202386	2:53.69	40.16	1:24.62	2:09.41	2:53.69
6. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:57.98	199404736	2:58.22	40.81	1:24.60	2:11.70	2:58.22



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, 1996 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
7. Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:59.81	199601088	3:01.60	39.63	1:25.76	2:13.21	3:01.60
8. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:08.49	199501242	3:04.17	43.36	1:30.10	2:17.49	3:04.17
9. Eline Ligthart	De Vikings	3:03.06	199301706	3:08.33	42.04	1:29.45	2:18.23	3:08.33
10. Daphne de Jong	AFC Appelscha	3:09.50	199302388	3:11.81	41.57	1:28.96	2:19.35	3:11.81
11. Winnie de Vries	Wellerobben	3:12.55	199601456	3:13.96	43.04	1:31.95	2:21.94	3:13.96
12. Anouk Veenstra	ISIS	3:12.61	199601412	3:16.79	43.96	1:33.73	2:25.09	3:16.79
13. Roelie de Boer	Wetterwille	3:16.22	199600508	3:17.31	44.66	1:35.25	2:26.78	3:17.31
AFGEM Jill Muller	DZ&PC	3:02.66	199600728					

2001 en eerder

1. Willeke Jonkman	DZ&PC	2:44.86	199604304	2:45.62	38.33	1:21.46	2:04.57	2:45.62
2. Melissa Nauta	ORCA	2:52.41	199602388	2:51.11	38.81	1:21.98	2:06.49	2:51.11
3. Hinke Groos	DZ&PC	2:47.99	199901768	2:52.40	39.03	1:23.27	2:08.12	2:52.40
4. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:57.53	199600866	2:52.73	36.94	1:21.21	2:08.27	2:52.73
5. Nenne Venema	DZ&PC	2:54.50	199503586	2:52.74	39.24	1:23.20	2:08.36	2:52.74
6. Carolien Baarda	ORCA	2:52.75	199704060	2:53.22	39.38	1:23.29	2:08.71	2:53.22
7. Ann Wanter	ORCA	2:58.60	198202386	2:53.69	40.16	1:24.62	2:09.41	2:53.69
8. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:57.98	199404736	2:58.22	40.81	1:24.60	2:11.70	2:58.22
9. Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	2:57.61	200001648	3:01.12 *	41.74	1:27.39	2:15.04	3:01.12
10. Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:59.81	199601088	3:01.60	39.63	1:25.76	2:13.21	3:01.60
11. Myrna van Duijven	ISIS	3:14.66	199900252	3:02.55	40.96	1:27.59	2:15.23	3:02.55
12. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:08.49	199501242	3:04.17	43.36	1:30.10	2:17.49	3:04.17
13. Myrthe Offenga	ORCA	3:10.55	199901874	3:05.63	41.94	1:31.76	2:19.24	3:05.63
14. Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	3:12.39	199804526	3:06.08	42.53	1:31.18	2:19.84	3:06.08
15. Eline Ligthart	De Vikings	3:03.06	199301706	3:08.33	42.04	1:29.45	2:18.23	3:08.33
16. Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	3:09.92	200103426	3:09.28 *	41.03	1:28.76	2:19.24	3:09.28
17. Eline van der Wal	Avena	3:09.53	200100930	3:10.62	44.50	1:33.62	2:23.08	3:10.62
18. Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	3:23.45	200001250	3:11.13	43.39	1:31.60	2:21.17	3:11.13
19. Daphne de Jong	AFC Appelscha	3:09.50	199302388	3:11.81	41.57	1:28.96	2:19.35	3:11.81
20. Amber van der Ley	Avena	3:14.91	199705172	3:12.19	42.51	1:31.35	2:22.01	3:12.19
21. Annemiek Halma	De Vikings	3:13.04	199702884	3:12.23	44.98	1:33.96	2:22.73	3:12.23
22. Winnie de Vries	Wellerobben	3:12.55	199601456	3:13.96	43.04	1:31.95	2:21.94	3:13.96
23. Esther Pot	ORCA	3:08.54	199903462	3:14.67	44.88	1:33.74	2:24.49	3:14.67
24. Nienke Postma	ORCA	3:19.48	199801096	3:14.96	44.19	1:34.95	2:25.74	3:14.96
25. Anouk Veenstra	ISIS	3:12.61	199601412	3:16.79	43.96	1:33.73	2:25.09	3:16.79
26. Roelie de Boer	Wetterwille	3:16.22	199600508	3:17.31	44.66	1:35.25	2:26.78	3:17.31
27. Femke de Jong	Avena	3:18.43	199705092	3:17.33	42.57	1:32.64	2:25.34	3:17.33
28. Anne Vlottes	De Vikings	3:22.93	199702120	3:17.55	44.17	1:34.44	2:26.50	3:17.55
29. Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	3:19.00	199903990	3:17.79 *	46.08	1:36.26	2:27.30	3:17.79
30. Sanne Dijkstra	ORCA	3:19.90	199705876	3:18.30	43.96	1:35.64	2:27.80	3:18.30
31. Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	3:24.16	200002536	3:18.64	48.27	1:40.28	2:31.52	3:18.64
32. Shanice Wortel	ORCA	3:20.00	200101596	3:18.66	45.60	1:35.82	2:27.82	3:18.66
33. Myrthe Visser	ORCA	3:22.74	200002340	3:18.68 *	47.10	1:37.71	2:28.70	3:18.68
34. Tabitha de Haan	de Granaet	3:24.92	200000550	3:19.13	44.59	1:35.78	2:27.89	3:19.13
35. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	3:21.80	200000846	3:21.12	46.94	1:37.46	2:30.90	3:21.12
36. Lisa Spoelstra	DZ&PC	3:20.06	199706172	3:21.40	44.93	1:36.85	2:30.71	3:21.40
37. Ilse Weggemans	ZCNF'34	3:23.32	199902150	3:21.52	47.05	1:38.32	2:32.39	3:21.52
38. Christine Grondsma	F.Z.C.'54	3:21.61	199703372	3:22.93	46.02	1:37.94	2:30.92	3:22.93
39. Caroline Nauta	De Vikings	3:21.38	199803148	3:23.62	46.84	1:39.83	2:33.10	3:23.62
40. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	3:30.94	200003324	3:24.72	46.72	1:39.61	2:32.65	3:24.72
41. Ingrid de Vries	de Granaet	3:23.54	200100500	3:24.99	45.91	1:38.64	2:32.64	3:24.99
42. Heleen Visser	Neptunia '24	3:24.67	199703414	3:25.26	46.06	1:37.73	2:31.75	3:25.26
43. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:26.74	199900926	3:25.29 *	47.20	1:39.24	2:32.79	3:25.29
44. Kira Savannah Stavorus	ZPD	3:17.76	199704122	3:25.68	44.67	1:37.22	2:31.01	3:25.68
45. Froukje Osinga	ORCA	3:31.67	200003090	3:31.04	49.63	1:44.91	2:37.95	3:31.04
46. Eva de Groot	ORCA	3:33.66	200102972	3:32.68	47.83	1:42.15	2:38.08	3:32.68
47. Kirsten Huisman	Wellerobben	3:30.86	200101518	3:33.93	47.61	1:41.82	2:38.35	3:33.93
48. Allysha van der Veer	PWC	3:34.97	200103450	3:36.13	45.96	1:41.85	2:40.11	3:36.13
49. Marije Sweering	Neptunia '24	3:34.18	200101228	3:39.60	51.41	1:47.62	2:44.64	3:39.60
DIS Lize Janna de Vries	ORCA	3:27.13	200101948					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
DIS Maaïke de Ruijter	De Vikings	3:20.54	199704684					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
DIS Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	3:13.50	199901014					
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>								
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	3:11.10	199900962					
AFGEM Amber Zwama	DZ&PC	3:15.85	200001734					
AFGEM Eva Janssen	De Forel	3:17.15	199703410					



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, 2001 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
AFGEM Jill Muller	DZ&PC	3:02.66	199600728					
AFGEM Anneliene Zuidema	ORCA	2:55.06	199800768					

Programmanr. 10
12-1-2013

Heren, 100m vlinderslag

2000 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
Gebjr 2000						
1. Jelle Betten	DZ&PC	1:21.02	200001535	1:16.08	35.63	1:16.08
2. David Kuipers	ORCA	1:20.53	200003633	1:16.76	35.89	1:16.76
3. Freek-Jan Melse	DZ&PC	1:21.03	200000235	1:21.03	38.54	1:21.03
AFGEM Koendert Kellner	DZ&PC	1:21.08	200000237			

Gebjr 1999

1. Luuk Veldman	ORCA	1:04.84	199900981	1:04.49	29.98	1:04.49
2. Jacob de Roos	DZ&PC	1:09.02	199900553	1:05.33	29.58	1:05.33
3. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	1:15.24	199900785	1:13.25	34.37	1:13.25
4. Edwin van Delft	De Forel	1:15.60	199901609	1:20.32	38.04	1:20.32

Gebjr 1998

1. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:09.07	199801253	1:09.78	31.69	1:09.78
2. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:10.88	199800735	1:10.73	31.95	1:10.73

Gebjr 1997

1. Jelmer Post	Avena	1:05.87	199702609	1:03.75	29.96	1:03.75
2. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:06.55	199700395	1:04.12	30.06	1:04.12
3. Richard Kuipers	ORCA	1:03.54	199704171	1:05.43	30.52	1:05.43
4. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	1:06.80	199703035	1:05.81	30.87	1:05.81
5. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:05.79	199700071	1:07.22	30.90	1:07.22
6. Guido Postma	Avena	1:07.36	199702065	1:07.54	30.65	1:07.54
7. Bas Verweij	Avena	1:10.00	199702493	1:07.88	31.54	1:07.88
8. Niels Koopman	De Forel	1:09.26	199701867	1:10.18	32.85	1:10.18
9. Stuart Vis	ORCA	1:08.88	199702991	1:11.55	32.56	1:11.55
10. Bart Weiland	Wetterwille	1:10.28	199700777	1:13.70	32.93	1:13.70
11. Patrick de Roos	ZPD	1:12.26	199702071	1:15.20	34.00	1:15.20

Gebjr 1995 - 1996

1. Minne Koopmans	ORCA	1:03.02	199603557	1:04.79	30.44	1:04.79
2. Jens Kuitert	ORCA	1:05.68	199603891	1:08.57	31.68	1:08.57
3. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:09.26	199501527	1:08.73	31.69	1:08.73
4. Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:08.43	199504389	1:09.19	29.78	1:09.19
5. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:12.16	199501951	1:10.30	31.96	1:10.30
6. Lars Roelofs	De Forel	1:10.24	199602667	1:10.33	32.54	1:10.33
7. Matthijs Jansen	Wetterwille	1:12.39	199602379	1:14.22	34.27	1:14.22
AFGEM Bart Bekkema	De Forel	1:12.08	199502133			

1994 en eerder

1. Ramon Fredrik	ORCA	55.88	199403933	56.60	26.53	56.60
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	58.76	199201965	58.81	27.12	58.81
3. Brendon Scheepers	DZ&PC	57.82	199205765	59.04	27.17	59.04
4. Jildert Prins	F.Z.C.'54	1:03.02	198902509	1:04.05	29.05	1:04.05
5. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:03.92	198804761	1:05.65	29.88	1:05.65
6. Sylvanio Goedgedrag	ORCA	1:04.11	199307183	1:05.66	29.95	1:05.66
7. Sietse Wijbenga	ZPD	1:05.11	199301967	1:05.77	30.15	1:05.77
8. Sander Verkaik	ORCA	1:05.91	199404057	1:07.94	31.29	1:07.94
9. Bauke Ytsma	Wetterwille	1:08.76	199301311	1:10.49	32.63	1:10.49



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

2000 en eerder

1.	Ramon Fredrik	ORCA	55.88	199403933	56.60	26.53	56.60
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	58.76	199201965	58.81	27.12	58.81
3.	Brendon Scheepers	DZ&PC	57.82	199205765	59.04	27.17	59.04
4.	Jelmer Post	Avena	1:05.87	199702609	1:03.75	29.96	1:03.75
5.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	1:03.02	198902509	1:04.05	29.05	1:04.05
6.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:06.55	199700395	1:04.12	30.06	1:04.12
7.	Luuk Veldman	ORCA	1:04.84	199900981	1:04.49	29.98	1:04.49
8.	Minne Koopmans	ORCA	1:03.02	199603557	1:04.79	30.44	1:04.79
9.	Jacob de Roos	DZ&PC	1:09.02	199900553	1:05.33	29.58	1:05.33
10.	Richard Kuipers	ORCA	1:03.54	199704171	1:05.43	30.52	1:05.43
11.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:03.92	198804761	1:05.65	29.88	1:05.65
12.	Sylvanio Goedgedrag	ORCA	1:04.11	199307183	1:05.66	29.95	1:05.66
13.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:05.11	199301967	1:05.77	30.15	1:05.77
14.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	1:06.80	199703035	1:05.81	30.87	1:05.81
15.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:05.79	199700071	1:07.22	30.90	1:07.22
16.	Guido Postma	Avena	1:07.36	199702065	1:07.54	30.65	1:07.54
17.	Bas Verweij	Avena	1:10.00	199702493	1:07.88	31.54	1:07.88
18.	Sander Verkaik	ORCA	1:05.91	199404057	1:07.94	31.29	1:07.94
19.	Jens Kuitert	ORCA	1:05.68	199603891	1:08.57	31.68	1:08.57
20.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:09.26	199501527	1:08.73	31.69	1:08.73
21.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:08.43	199504389	1:09.19	29.78	1:09.19
22.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:09.07	199801253	1:09.78	31.69	1:09.78
23.	Niels Koopman	De Forel	1:09.26	199701867	1:10.18	32.85	1:10.18
24.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:12.16	199501951	1:10.30	31.96	1:10.30
25.	Lars Roelofs	De Forel	1:10.24	199602667	1:10.33	32.54	1:10.33
26.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:08.76	199301311	1:10.49	32.63	1:10.49
27.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:10.88	199800735	1:10.73	31.95	1:10.73
28.	Stuart Vis	ORCA	1:08.88	199702991	1:11.55	32.56	1:11.55
29.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	1:15.24	199900785	1:13.25	34.37	1:13.25
30.	Bart Weiland	Wetterwille	1:10.28	199700777	1:13.70	32.93	1:13.70
31.	Matthijs Jansen	Wetterwille	1:12.39	199602379	1:14.22	34.27	1:14.22
32.	Patrick de Roos	ZPD	1:12.26	199702071	1:15.20	34.00	1:15.20
33.	Jelle Betten	DZ&PC	1:21.02	200001535	1:16.08	35.63	1:16.08
34.	David Kuipers	ORCA	1:20.53	200003633	1:16.76	35.89	1:16.76
35.	Edwin van Delft	De Forel	1:15.60	199901609	1:20.32	38.04	1:20.32
36.	Freek-Jan Melse	DZ&PC	1:21.03	200000235	1:21.03	38.54	1:21.03
AFGEM	Koendert Kellner	DZ&PC	1:21.08	200000237			
AFGEM	Bart Bekkema	De Forel	1:12.08	199502133			

Programmanr. 11
12-1-2013

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd	
1.	ORCA 1 Claris de Vries Hanny van Dijk	ORCA 97 1:00.93 98	Marre Zandringa Ilse Kraaijeveld 97 90	3:55.39 3:56.53
2.	HZ&PC Heerenveen 1 Nanda de Vries Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen 92 1:00.63 96	Chantal Nap Lisanne Hassing 89 97	4:03.61 4:04.23
3.	DZ&PC 1 Karin Rijkelijkhuisen Nynke Kokman	DZ&PC 94 59.66 98	Nenne Venema Monique van der Struik 95 95	4:04.49 4:05.69
4.	DZ&PC 2 Elsa Bremer Michelle Heddema	DZ&PC 00 1:07.23 00	Josien Wijkhuijs Hinke Groos 99 99	4:29.60 4:27.31
5.	F.Z.C.'54 1 Rixt-Nynke Baron Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54 96 1:09.99 98	Sanne Grovenstein Anna Rozema 98 00	4:22.06 4:30.78
6.	HZ&PC Heerenveen 2 Irith Buursma Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen 00 1:08.27 99	Anna Harbers Christien Liemburg 00 99	4:39.54 4:37.28
7.	ORCA 2 Rosalie Baarda Myrthe Offenga	ORCA 99 1:09.49 99	Janneke Weiland Esther Pot 01 99	4:37.13 4:39.79



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 11, Dames, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
8.	Avena 1 Amber van der Ley Bianca Jongsma	Avena 97 1:14.08 96	Aukje Zwart 94 Femke de Jong 97 4:39.26
9.	Wellerobben 2 Indyra Hummel Winnie de Vries	Wellerobben 96 1:15.15 96	Marleen Leistra 98 Saskia Bergsma 93 4:45.59
10.	ORCA 4 Melissa Nauta Esmee Verhoef	ORCA 96 1:06.21 96	Froukje Osinga 00 Shanice Wortel 01 4:56.32
11.	ORCA 3 Ann Wanter Sanne Dijkstra	ORCA 82 1:00.49 97	Eva de Groot 01 Kirsten Mulder 01 4:56.11
12.	de Granaet 1 Eva Willebrands Jamilah Louala	de Granaet 01 1:12.83 00	Ingrid de Vries 01 Danieke van der Kooi 00 4:46.81
13.	ORCA 5 Carolien Baarda Nienke Postma	ORCA 97 1:08.58 98	Lize Janna de Vries 01 Devra van Gelder 01 4:57.59
14.	Wellerobben 1 Hilja Groen Sigrid Huisman	Wellerobben 99 1:22.72 99	Trasi de Groot 01 Manouk Zijlstra 00 5:21.57

Programmanr. 12
13-1-2013

Heren, 200m wisselslag

2000 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
Gebjr 2000								
1. Jelle Betten	DZ&PC	2:39.96	200001535	2:36.71	33.62	1:13.47	2:01.75	2:36.71
2. David Kuipers	ORCA	2:44.73	200003633	2:41.39	35.86	1:20.16	2:05.28	2:41.39
3. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	2:53.32	200000359	2:49.36	36.77	1:22.62	2:12.91	2:49.36
4. Freek-Jan Melse	DZ&PC	2:49.72	200000235	2:50.26	38.68	1:23.48	2:12.96	2:50.26
5. Sjoerd Vonk	Wetterwille	3:16.37	200004241	2:52.37	38.59	1:24.12	2:16.68	2:52.37
6. Hugo Jan Bosscher	ORCA	2:53.04	200000185	2:54.83	41.08	1:26.09	2:16.13	2:54.83
7. Thomas Hamstra	ORCA	3:05.64	200001693	2:58.43	41.79	1:27.74	2:18.56	2:58.43
8. Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	3:04.32	200000495	2:59.42	42.79	1:27.33	2:21.32	2:59.42
9. Darren Sieswerda	F.Z.C.'54	3:21.28	200001763	3:25.09	49.45	1:35.98	2:42.36	3:25.09
AFGEM Koendert Kellner	DZ&PC	2:50.37	200000237					
Gebjr 1999								
1. Luuk Veldman	ORCA	2:23.89	199900981	2:20.05	29.75	1:04.52	1:48.78	2:20.05
2. Jacob de Roos	DZ&PC	2:28.80	199900553	2:23.10	31.12	1:10.01	1:50.77	2:23.10
3. Jan-Arno Melse	DZ&PC	2:29.97	199900785	2:27.25	32.33	1:08.82	1:53.93	2:27.25
4. Sjors Verweij	Avena	2:42.17	199900559	2:40.04	34.72	1:15.93	2:04.97	2:40.04
5. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:44.62	199900177	2:40.30	35.81	1:17.87	2:05.11	2:40.30
6. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:56.41	199900463	2:42.68	33.60	1:17.69	2:05.64	2:42.68
7. Auke Jan Ytsma	ORCA	2:47.97	199900905	2:48.17	37.37	1:20.33	2:11.60	2:48.17
8. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	2:53.86	199900695	2:52.41	38.41	1:23.24	2:14.11	2:52.41
9. Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	3:03.40	199902091	2:57.53	43.96	1:30.14	2:18.69	2:57.53
10. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:59.60	199900697	3:03.61	43.59	1:29.47	2:24.18	3:03.61
Gebjr 1998								
1. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:26.58	199800735	2:26.64	30.62	1:07.79	1:51.41	2:26.64
2. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:30.40	199801253	2:26.99	33.33	1:09.41	1:52.41	2:26.99
3. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:36.67	199802549	2:29.25	33.51	1:14.73	1:54.93	2:29.25
4. Cor Politiek	Avena	2:45.29	199804273	2:41.75	37.00	1:18.92	2:04.66	2:41.75
5. Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	2:48.95	199804267	2:48.11	35.03	1:19.03	2:11.61	2:48.11
6. Werner Veltman	Avena	2:58.18	199803417	2:52.55	39.11	1:22.90	2:14.09	2:52.55
7. Jacko Korporaal	ZPD	2:56.29	199802247	2:59.80	38.70	1:21.82	2:18.30	2:59.80



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag

Gebjr 1997

1. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:21.53	199703453	2:19.66	31.43	1:07.40	1:49.23	2:19.66
2. Richard Kuipers	ORCA	2:17.52	199704171	2:20.69	30.09	1:05.51	1:49.34	2:20.69
3. Guido Postma	Avena	2:27.59	199702065	2:24.54	31.25	1:07.95	1:51.74	2:24.54
4. Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:33.34	199700039	2:24.73	31.55	1:08.08	1:50.94	2:24.73
5. Stuart Vis	ORCA	2:29.91	199702991	2:26.26	31.34	1:09.88	1:52.79	2:26.26
6. Jelmer Post	Avena	2:29.38	199702609	2:26.64	30.32	1:09.24	1:52.96	2:26.64
7. Patrick de Roos	ZPD	2:39.72	199702071	2:34.93	33.85	1:13.13	2:00.49	2:34.93
8. Niels Koopman	De Forel	2:40.97	199701867	2:36.00	31.73	1:09.99	1:59.26	2:36.00
9. Bart Weiland	Wetterwille	2:35.29	199700777	2:37.69	32.66	1:13.45	2:03.38	2:37.69
10. Daniël Westra	Wetterwille	2:52.27	199704189	2:45.98	33.77	1:15.08	2:07.44	2:45.98
11. Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	2:48.04	199700645	2:48.61	36.57	1:19.35	2:09.44	2:48.61
DIS Jeffrey van der Sluis	ORCA	2:52.80	199704593		34.81	1:17.41	2:09.71	

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.
DIS Ygram Ypma Neptunia '24 2:53.93 199704291 36.19 1:22.41 2:17.58
RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.

Gebjr 1995 - 1996

1. Jens Kuitert	ORCA	2:30.18	199603891	2:26.15	30.44	1:05.80	1:52.02	2:26.15
2. Oebele van der Velde	DZ&PC	2:30.31	199502731	2:28.71	32.16	1:15.21	1:54.46	2:28.71
3. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:30.91	199500381	2:30.00	32.41	1:11.34	1:56.63	2:30.00
4. Matthijs Jansen	Wetterwille	2:36.78	199602379	2:32.68	34.39	1:13.52	1:58.29	2:32.68
5. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:35.96	199501951	2:39.30	31.86	1:13.50	2:00.73	2:39.30
6. Lars Roelofs	De Forel	2:39.95	199602667	2:39.79	31.79	1:12.58	2:00.88	2:39.79
7. Jeroen Tijsma	PWC	2:42.96	199503655	2:43.86	35.31	1:20.14	2:05.23	2:43.86
8. Rutger Hoving	PWC	2:44.84	199503661	2:45.73	34.42	1:17.30	2:08.77	2:45.73
AFGEM Bart Bekkema	De Forel	2:31.64	199502133					

1994 en eerder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	2:12.14	199401349	2:11.77	27.71	1:00.69	1:40.66	2:11.77
*								
2. Sander Verkaik	ORCA	2:22.03	199404057	2:21.84	30.14	1:08.97	1:48.85	2:21.84
3. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:29.08	199301311	2:33.17	30.92	1:10.61	1:56.69	2:33.17
DIS Ramon Fredrik	ORCA	2:08.26	199403933		27.63	1:00.03	1:38.42	

RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.

2000 en eerder

1. Erik Nijholt	DZ&PC	2:12.14	199401349	2:11.77	27.71	1:00.69	1:40.66	2:11.77
*								
2. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:21.53	199703453	2:19.66	31.43	1:07.40	1:49.23	2:19.66
3. Luuk Veldman	ORCA	2:23.89	199900981	2:20.05	29.75	1:04.52	1:48.78	2:20.05
4. Richard Kuipers	ORCA	2:17.52	199704171	2:20.69	30.09	1:05.51	1:49.34	2:20.69
5. Sander Verkaik	ORCA	2:22.03	199404057	2:21.84	30.14	1:08.97	1:48.85	2:21.84
6. Jacob de Roos	DZ&PC	2:28.80	199900553	2:23.10	31.12	1:10.01	1:50.77	2:23.10
7. Guido Postma	Avena	2:27.59	199702065	2:24.54	31.25	1:07.95	1:51.74	2:24.54
8. Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:33.34	199700039	2:24.73	31.55	1:08.08	1:50.94	2:24.73
9. Jens Kuitert	ORCA	2:30.18	199603891	2:26.15	30.44	1:05.80	1:52.02	2:26.15
10. Stuart Vis	ORCA	2:29.91	199702991	2:26.26	31.34	1:09.88	1:52.79	2:26.26
11. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:26.58	199800735	2:26.64	30.62	1:07.79	1:51.41	2:26.64
Jelmer Post	Avena	2:29.38	199702609	2:26.64	30.32	1:09.24	1:52.96	2:26.64
13. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:30.40	199801253	2:26.99	33.33	1:09.41	1:52.41	2:26.99
14. Jan-Arnoed Melse	DZ&PC	2:29.97	199900785	2:27.25	32.33	1:08.82	1:53.93	2:27.25
15. Oebele van der Velde	DZ&PC	2:30.31	199502731	2:28.71	32.16	1:15.21	1:54.46	2:28.71
16. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:36.67	199802549	2:29.25	33.51	1:14.73	1:54.93	2:29.25
17. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:30.91	199500381	2:30.00	32.41	1:11.34	1:56.63	2:30.00
18. Matthijs Jansen	Wetterwille	2:36.78	199602379	2:32.68	34.39	1:13.52	1:58.29	2:32.68
19. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:29.08	199301311	2:33.17	30.92	1:10.61	1:56.69	2:33.17
20. Patrick de Roos	ZPD	2:39.72	199702071	2:34.93	33.85	1:13.13	2:00.49	2:34.93
21. Niels Koopman	De Forel	2:40.97	199701867	2:36.00	31.73	1:09.99	1:59.26	2:36.00
22. Jelle Betten	DZ&PC	2:39.96	200001535	2:36.71	33.62	1:13.47	2:01.75	2:36.71
23. Bart Weiland	Wetterwille	2:35.29	199700777	2:37.69	32.66	1:13.45	2:03.38	2:37.69
24. Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:35.96	199501951	2:39.30	31.86	1:13.50	2:00.73	2:39.30
25. Lars Roelofs	De Forel	2:39.95	199602667	2:39.79	31.79	1:12.58	2:00.88	2:39.79
26. Sjors Verweij	Avena	2:42.17	199900559	2:40.04	34.72	1:15.93	2:04.97	2:40.04
27. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:44.62	199900177	2:40.30	35.81	1:17.87	2:05.11	2:40.30
28. David Kuipers	ORCA	2:44.73	200003633	2:41.39	35.86	1:20.16	2:05.28	2:41.39



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag, 2000 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
29. Cor Politiek	Avena	2:45.29	199804273	2:41.75	37.00	1:18.92	2:04.66	2:41.75
30. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:56.41	199900463	2:42.68	33.60	1:17.69	2:05.64	2:42.68
31. Jeroen Tijmsma	PWC	2:42.96	199503655	2:43.86	35.31	1:20.14	2:05.23	2:43.86
32. Rutger Hoving	PWC	2:44.84	199503661	2:45.73	34.42	1:17.30	2:08.77	2:45.73
33. Daniël Westra	Wetterwille	2:52.27	199704189	2:45.98	33.77	1:15.08	2:07.44	2:45.98
34. Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	2:48.95	199804267	2:48.11	35.03	1:19.03	2:11.61	2:48.11
35. Auke Jan Ytsma	ORCA	2:47.97	199900905	2:48.17	37.37	1:20.33	2:11.60	2:48.17
36. Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	2:48.04	199700645	2:48.61	36.57	1:19.35	2:09.44	2:48.61
37. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	2:53.32	200000359	2:49.36	36.77	1:22.62	2:12.91	2:49.36
38. Freek-Jan Melse	DZ&PC	2:49.72	200000235	2:50.26	38.68	1:23.48	2:12.96	2:50.26
39. Sjoerd Vonk	Wetterwille	3:16.37	200004241	2:52.37	38.59	1:24.12	2:16.68	2:52.37
40. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	2:53.86	199900695	2:52.41	38.41	1:23.24	2:14.11	2:52.41
*								
41. Werner Veltman	Avena	2:58.18	199803417	2:52.55	39.11	1:22.90	2:14.09	2:52.55
42. Hugo Jan Bosscher	ORCA	2:53.04	200000185	2:54.83	41.08	1:26.09	2:16.13	2:54.83
43. Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	3:03.40	199902091	2:57.53	43.96	1:30.14	2:18.69	2:57.53
44. Thomas Hamstra	ORCA	3:05.64	200001693	2:58.43	41.79	1:27.74	2:18.56	2:58.43
45. Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	3:04.32	200000495	2:59.42	42.79	1:27.33	2:21.32	2:59.42
46. Jacko Korporaal	ZPD	2:56.29	199802247	2:59.80	38.70	1:21.82	2:18.30	2:59.80
47. Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:59.60	199900697	3:03.61	43.59	1:29.47	2:24.18	3:03.61
48. Darren Sieswerda	F.Z.C.'54	3:21.28	200001763	3:25.09	49.45	1:35.98	2:42.36	3:25.09
DIS Ramon Fredrik	ORCA	2:08.26	199403933		27.63	1:00.03	1:38.42	
<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								
DIS Ygram Ypma	Neptunia '24	2:53.93	199704291		36.19	1:22.41	2:17.58	
<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>								
DIS Jeffrey van der Sluis	ORCA	2:52.80	199704593		34.81	1:17.41	2:09.71	
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>								
AFGEM Bart Bekkema	De Forel	2:31.64	199502133					
AFGEM Koendert Kellner	DZ&PC	2:50.37	200000237					

Programmanr. 13
13-1-2013

Dames, 100m schoolslag

2001 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	
Gebjr 2001						
1. Eline van der Wal	Avena	1:27.61	200100930	1:26.65	41.55	1:26.65
2. Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	1:27.97	200103426	1:28.07	40.92	1:28.07
*						
3. Lize Janna de Vries	ORCA	1:31.21	200101948	1:31.91	43.81	1:31.91
4. Marike de Jong	Avena	1:34.94	200101074	1:33.25	44.50	1:33.25
5. Ingrid de Vries	de Granaet	1:37.37	200100500	1:34.78	45.08	1:34.78
6. Janneke Weiland	ORCA	1:33.86	200100128	1:35.40	44.72	1:35.40
7. Shanice Wortel	ORCA	1:36.15	200101596	1:36.17	45.58	1:36.17
8. Kirsten Huisman	Wellerobben	1:39.06	200101518	1:36.28	46.34	1:36.28
9. Allysha van der Veer	PWC	1:40.36	200103450	1:36.85	45.98	1:36.85
10. Eva de Groot	ORCA	1:42.48	200102972	1:39.65	48.96	1:39.65
11. Eva Willebrands	de Granaet	1:43.06	200101510	1:43.21	47.97	1:43.21
12. Lianne Spoelstra	F.Z.C.'54	1:42.70	200102980	1:43.40	47.75	1:43.40
13. Marije Sweering	Neptunia '24	1:41.45	200101228	1:43.82	51.28	1:43.82
14. Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:39.50	200103078	1:44.00	49.60	1:44.00
15. Devra van Gelder	ORCA	1:41.80	200101946	1:44.48	49.92	1:44.48
DIS Kirsten Mulder	ORCA	1:40.88	200101594		49.04	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>						
AFGEM Frederique Potma	F.Z.C.'54	1:41.29	200102962			

Gebjr 2000

1. Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	1:33.15	200001250	1:28.02	41.81	1:28.02
2. Anna Rozema	F.Z.C.'54	1:26.75	200000622	1:28.81	41.89	1:28.81
3. Tabitha de Haan	de Granaet	1:35.63	200000550	1:31.67	43.34	1:31.67
4. Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	1:36.52	200002536	1:31.98	44.49	1:31.98
5. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	1:36.26	200000846	1:33.02	45.02	1:33.02
6. Manouk Zijlstra	Wellerobben	1:34.90	200001230	1:33.36	43.40	1:33.36
7. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:36.53	200003324	1:33.67	45.83	1:33.67
8. Myrthe Visser	ORCA	1:36.87	200002340	1:34.71	45.27	1:34.71



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, Gebjr 2000

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
9.	Janny Groos	DZ&PC	1:36.97	200000740	1:35.72	44.96	1:35.72
10.	Anne Veldman	Neptunia '24	1:39.16	200003590	1:36.85	46.45	1:36.85
11.	Iza van Veen	SG. Bolsward-Workum	1:38.50	200002470	1:37.78	46.09	1:37.78
12.	Froukje Osinga	ORCA	1:39.97	200003090	1:40.11	47.76	1:40.11
13.	Anita Venema	ZPD	1:38.75	200001260	1:40.25	46.72	1:40.25
14.	Alyah de Bruijn	De Forel	1:39.52	200004308	1:44.46	50.41	1:44.46
15.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:58.29	200003332	1:59.18	57.31	1:59.18
DIS	Irith Buurisma	HZ&PC Heerenveen	1:24.92	200001648		39.32	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>							
AFGEM	Henriekje Jonkman	DZ&PC	1:36.74	200000840			

Gebjr 1999

1.	Hinke Groos	DZ&PC	1:18.49	199901768	1:20.11	37.75	1:20.11
2.	Myrthe Offenga	ORCA	1:26.57	199901874	1:24.85	39.77	1:24.85
3.	Myrna van Duijven	ISIS	1:26.44	199900252	1:26.25	40.60	1:26.25
4.	Esther Pot	ORCA	1:28.23	199903462	1:31.51	42.99	1:31.51
5.	Rosalie Baarda	ORCA	1:34.39	199903460	1:34.03	44.34	1:34.03
6.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	1:36.41	199903006	1:34.41	44.11	1:34.41
*							
7.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	1:35.73	199902150	1:34.54	45.40	1:34.54
8.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:36.44	199900926	1:36.99	46.15	1:36.99
*							
AFGEM	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:31.69	199901014			
AFGEM	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:36.45	199904050			
AFGEM	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	1:31.70	199903990			
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:26.44	199900962			

Gebjr 1997 - 1998

1.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:21.72	199702584	1:18.81	36.86	1:18.81
2.	Carolien Baarda	ORCA	1:22.02	199704060	1:21.21	38.41	1:21.21
3.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	1:30.07	199804526	1:24.89	40.66	1:24.89
4.	Rebecca Jansen	ORCA	1:25.66	199703490	1:28.65	41.86	1:28.65
5.	Femke de Jong	Avena	1:26.82	199705092	1:29.31	41.68	1:29.31
6.	Amber van der Ley	Avena	1:29.19	199705172	1:29.68	42.53	1:29.68
7.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:31.41	199802342	1:30.02	42.12	1:30.02
8.	Annemie Halma	De Vikings	1:28.14	199702884	1:30.05	43.60	1:30.05
9.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:32.59	199700792	1:30.17	42.76	1:30.17
10.	Maike de Ruijter	De Vikings	1:31.02	199704684	1:30.95	44.27	1:30.95
11.	Anne Vlottes	De Vikings	1:35.31	199702120	1:31.51	42.70	1:31.51
12.	Nienke Postma	ORCA	1:31.25	199801096	1:31.68	43.75	1:31.68
13.	Lisa Spoelstra	DZ&PC	1:31.17	199706172	1:32.06	41.89	1:32.06
14.	Sanne Dijkstra	ORCA	1:30.87	199705876	1:32.41	44.23	1:32.41
15.	Ariane Jonkman	DZ&PC	1:33.66	199801590	1:33.69	43.93	1:33.69
*							
16.	Christine Grondsma	F.Z.C.'54	1:32.33	199703372	1:33.96	44.85	1:33.96
17.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:30.42	199704122	1:34.08	43.50	1:34.08
18.	Paulien Peterson	ZPD	1:35.10	199700906	1:36.50	45.56	1:36.50
DIS	Trineke van der vd Schaaf	HZ&PC Heerenveen	1:35.47	199700200	1:35.86	45.59	1:35.86
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>							
DIS	Caroline Nauta	De Vikings	1:32.73	199803148	1:36.53	45.74	1:36.53
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>							
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:18.05	199800768			
AFGEM	Eva Janssen	De Forel	1:31.08	199703410			
AFGEM	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:32.24	199802600			

1996 en eerder

1.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:13.30	199604304	1:14.48	35.09	1:14.48
2.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	1:15.75	199403358	1:16.11	35.10	1:16.11
3.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:19.86	199600866	1:18.93	36.07	1:18.93
4.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.93	199503586	1:19.49	37.47	1:19.49
5.	Ann Wanter	ORCA	1:25.99	198202386	1:21.18	38.89	1:21.18
6.	Melissa Nauta	ORCA	1:21.84	199602388	1:21.55	38.93	1:21.55
7.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:24.98	199404736	1:23.82	39.41	1:23.82
8.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:25.84	199601088	1:25.19	39.40	1:25.19
9.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:25.17	199404142	1:25.27	40.09	1:25.27
	Rixt Menger	ORCA	1:22.51	199602052	1:25.27	40.58	1:25.27



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 1996 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:26.27	199603516	1:25.66	41.30 1:25.66
12.	Eline Ligthart	De Vikings	1:26.10	199301706	1:26.13	40.54 1:26.13
13.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:25.39	199503158	1:26.44	41.17 1:26.44
14.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:21.29	199600864	1:26.69	40.59 1:26.69
15.	Daphne de Jong	AFC Appelscha	1:26.23	199302388	1:27.54	40.35 1:27.54
16.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:26.76	199501242	1:27.91	42.46 1:27.91
17.	Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	1:25.60	199406716	1:28.17	41.47 1:28.17
18.	Winnie de Vries	Wellerobben	1:27.39	199601456	1:30.57	42.13 1:30.57
*						
19.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:30.12	199600508	1:31.08	43.15 1:31.08
20.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:30.09	199601896	1:31.75	42.49 1:31.75
21.	Anouk Veenstra	ISIS	1:30.08	199601412	1:31.76	43.62 1:31.76
22.	Anne vd Besselaar	ORCA	2:54.02	198504062	2:54.73	1:23.19 2:54.73
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	1:25.82	199600728		
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:31.08	199306392		

2001 en eerder

1.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:13.30	199604304	1:14.48	35.09 1:14.48
2.	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	1:15.75	199403358	1:16.11	35.10 1:16.11
3.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	1:21.72	199702584	1:18.81	36.86 1:18.81
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:19.86	199600866	1:18.93	36.07 1:18.93
5.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.93	199503586	1:19.49	37.47 1:19.49
6.	Hinke Groos	DZ&PC	1:18.49	199901768	1:20.11	37.75 1:20.11
7.	Ann Wanter	ORCA	1:25.99	198202386	1:21.18	38.89 1:21.18
8.	Carolien Baarda	ORCA	1:22.02	199704060	1:21.21	38.41 1:21.21
9.	Melissa Nauta	ORCA	1:21.84	199602388	1:21.55	38.93 1:21.55
10.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:24.98	199404736	1:23.82	39.41 1:23.82
11.	Myrthe Offenga	ORCA	1:26.57	199901874	1:24.85	39.77 1:24.85
12.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	1:30.07	199804526	1:24.89	40.66 1:24.89
13.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:25.84	199601088	1:25.19	39.40 1:25.19
14.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:25.17	199404142	1:25.27	40.09 1:25.27
	Rixt Menger	ORCA	1:22.51	199602052	1:25.27	40.58 1:25.27
16.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:26.27	199603516	1:25.66	41.30 1:25.66
17.	Eline Ligthart	De Vikings	1:26.10	199301706	1:26.13	40.54 1:26.13
18.	Myrna van Duijven	ISIS	1:26.44	199900252	1:26.25	40.60 1:26.25
19.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:25.39	199503158	1:26.44	41.17 1:26.44
20.	Eline van der Wal	Avena	1:27.61	200100930	1:26.65	41.55 1:26.65
21.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:21.29	199600864	1:26.69	40.59 1:26.69
22.	Daphne de Jong	AFC Appelscha	1:26.23	199302388	1:27.54	40.35 1:27.54
23.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:26.76	199501242	1:27.91	42.46 1:27.91
24.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	1:33.15	200001250	1:28.02	41.81 1:28.02
25.	Joyce Kuipers	SG. Bolsward-Workum	1:27.97	200103426	1:28.07	40.92 1:28.07
*						
26.	Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	1:25.60	199406716	1:28.17	41.47 1:28.17
27.	Rebecca Jansen	ORCA	1:25.66	199703490	1:28.65	41.86 1:28.65
28.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	1:26.75	200000622	1:28.81	41.89 1:28.81
29.	Femke de Jong	Avena	1:26.82	199705092	1:29.31	41.68 1:29.31
30.	Amber van der Ley	Avena	1:29.19	199705172	1:29.68	42.53 1:29.68
31.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:31.41	199802342	1:30.02	42.12 1:30.02
32.	Annemiek Halma	De Vikings	1:28.14	199702884	1:30.05	43.60 1:30.05
33.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:32.59	199700792	1:30.17	42.76 1:30.17
34.	Winnie de Vries	Wellerobben	1:27.39	199601456	1:30.57	42.13 1:30.57
*						
35.	Maaïke de Ruijter	De Vikings	1:31.02	199704684	1:30.95	44.27 1:30.95
36.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:30.12	199600508	1:31.08	43.15 1:31.08
37.	Anne Vlottes	De Vikings	1:35.31	199702120	1:31.51	42.70 1:31.51
	Esther Pot	ORCA	1:28.23	199903462	1:31.51	42.99 1:31.51
39.	Tabitha de Haan	de Granaet	1:35.63	200000550	1:31.67	43.34 1:31.67
40.	Nienke Postma	ORCA	1:31.25	199801096	1:31.68	43.75 1:31.68
41.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:30.09	199601896	1:31.75	42.49 1:31.75
42.	Anouk Veenstra	ISIS	1:30.08	199601412	1:31.76	43.62 1:31.76
43.	Lize Janna de Vries	ORCA	1:31.21	200101948	1:31.91	43.81 1:31.91
44.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	1:36.52	200002536	1:31.98	44.49 1:31.98
45.	Lisa Spoelstra	DZ&PC	1:31.17	199706172	1:32.06	41.89 1:32.06
46.	Sanne Dijkstra	ORCA	1:30.87	199705876	1:32.41	44.23 1:32.41
47.	Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	1:36.26	200000846	1:33.02	45.02 1:33.02
48.	Marieke de Jong	Avena	1:34.94	200101074	1:33.25	44.50 1:33.25
49.	Manouk Zijlstra	Wellerobben	1:34.90	200001230	1:33.36	43.40 1:33.36



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 2001 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
50.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:36.53	200003324	1:33.67	45.83 1:33.67
51.	Arianne Jonkman	DZ&PC	1:33.66	199801590	1:33.69	43.93 1:33.69
	*					
52.	Christine Grondsma	F.Z.C.'54	1:32.33	199703372	1:33.96	44.85 1:33.96
53.	Rosalie Baarda	ORCA	1:34.39	199903460	1:34.03	44.34 1:34.03
54.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:30.42	199704122	1:34.08	43.50 1:34.08
55.	Picabo Tienstra	SG. Bolsward-Workum	1:36.41	199903006	1:34.41	44.11 1:34.41
	*					
56.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	1:35.73	199902150	1:34.54	45.40 1:34.54
57.	Myrthe Visser	ORCA	1:36.87	200002340	1:34.71	45.27 1:34.71
58.	Ingrid de Vries	de Granaet	1:37.37	200100500	1:34.78	45.08 1:34.78
59.	Janneke Weiland	ORCA	1:33.86	200100128	1:35.40	44.72 1:35.40
60.	Janny Groos	DZ&PC	1:36.97	200000740	1:35.72	44.96 1:35.72
61.	Shanice Wortel	ORCA	1:36.15	200101596	1:36.17	45.58 1:36.17
62.	Kirsten Huisman	Wellerobben	1:39.06	200101518	1:36.28	46.34 1:36.28
63.	Paulien Peterson	ZPD	1:35.10	199700906	1:36.50	45.56 1:36.50
64.	Allysha van der Veer	PWC	1:40.36	200103450	1:36.85	45.98 1:36.85
	Anne Veldman	Neptunia '24	1:39.16	200003590	1:36.85	46.45 1:36.85
66.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:36.44	199900926	1:36.99	46.15 1:36.99
	*					
67.	Iza van Veen	SG. Bolsward-Workum	1:38.50	200002470	1:37.78	46.09 1:37.78
68.	Eva de Groot	ORCA	1:42.48	200102972	1:39.65	48.96 1:39.65
69.	Froukje Osinga	ORCA	1:39.97	200003090	1:40.11	47.76 1:40.11
70.	Anita Venema	ZPD	1:38.75	200001260	1:40.25	46.72 1:40.25
71.	Eva Willebrands	de Granaet	1:43.06	200101510	1:43.21	47.97 1:43.21
72.	Lianne Spoelstra	F.Z.C.'54	1:42.70	200102980	1:43.40	47.75 1:43.40
73.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:41.45	200101228	1:43.82	51.28 1:43.82
74.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:39.50	200103078	1:44.00	49.60 1:44.00
75.	Alyah de Bruijn	De Forel	1:39.52	200004308	1:44.46	50.41 1:44.46
76.	Devra van Gelder	ORCA	1:41.80	200101946	1:44.48	49.92 1:44.48
77.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:58.29	200003332	1:59.18	57.31 1:59.18
78.	Anne vd Besselaar	ORCA	2:54.02	198504062	2:54.73	1:23.19 2:54.73
DIS	Kirsten Mulder	ORCA	1:40.88	200101594		49.04
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					
DIS	Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:24.92	200001648		39.32
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					
DIS	Trineke van der vd Schaaf	HZ&PC Heerenveen	1:35.47	199700200	1:35.86	45.59 1:35.86
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					
DIS	Caroline Nauta	De Vikings	1:32.73	199803148	1:36.53	45.74 1:36.53
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>					
AFGEM	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:32.24	199802600		
AFGEM	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:36.45	199904050		
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:31.08	199306392		
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:18.05	199800768		
AFGEM	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:31.69	199901014		
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:26.44	199900962		
AFGEM	Henriëke Jonkman	DZ&PC	1:36.74	200000840		
AFGEM	Eva Janssen	De Forel	1:31.08	199703410		
AFGEM	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	1:31.70	199903990		
AFGEM	Frederique Potma	F.Z.C.'54	1:41.29	200102962		
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	1:25.82	199600728		

Programmanr. 14
13-1-2013

Heren, 100m rugslag

2000 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
Gebjr 2000						
1.	Jelle Betten	DZ&PC	1:13.92	200001535	1:12.92	35.53 1:12.92
2.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	1:20.97	200004241	1:15.74	37.05 1:15.74
	*					
3.	David Kuipers	ORCA	1:20.11	200003633	1:17.95	38.69 1:17.95
4.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	1:21.23	200000359	1:21.22	40.12 1:21.22
5.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	1:22.70	200000185	1:23.82	41.29 1:23.82
6.	Darren Sieswerda	F.Z.C.'54	1:23.73	200001763	1:25.53	41.37 1:25.53
7.	Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	1:23.75	200000495	1:26.70	43.70 1:26.70



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag

Gebjr 1999

1.	Luuk Veldman	ORCA	1:05.20	199900981	1:03.48	31.17	1:03.48
2.	Sjors Verweij	Avena	1:13.45	199900559	1:15.95	37.07	1:15.95
3.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:18.78	199900697	1:24.18	40.35	1:24.18

Gebjr 1998

1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:08.97	199801253	1:06.25	31.92	1:06.25
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:10.54	199800735	1:08.08	33.23	1:08.08
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:14.75	199802549	1:13.72	36.64	1:13.72
4.	Jacko Korporaal	ZPD	1:15.57	199802247	1:18.22	37.90	1:18.22

Gebjr 1997

1.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	1:03.28	199703035	1:01.39	29.99	1:01.39
2.	Richard Kuipers	ORCA	1:04.43	199704171	1:04.52	31.63	1:04.52
3.	Jelmer Postma	ORCA	1:06.87	199701631	1:08.04		1:08.04
4.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:11.90	199700807	1:08.47	33.61	1:08.47
5.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	1:07.65	199703453	1:08.85	33.09	1:08.85
6.	Bas Verweij	Avena	1:09.17	199702493	1:09.18	33.48	1:09.18
7.	Jelmer Post	Avena	1:10.54	199702609	1:09.45	33.79	1:09.45
8.	Patrick de Roos	ZPD	1:10.44	199702071	1:09.97	33.51	1:09.97
9.	Niels Koopman	De Forel	1:13.54	199701867	1:11.04	35.11	1:11.04

Gebjr 1995 - 1996

1.	Jens Kuitert	ORCA	1:03.57	199603891	1:03.72	31.54	1:03.72
2.	Minne Koopmans	ORCA	1:06.17	199603557	1:04.14	31.23	1:04.14
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:11.42	199501527	1:08.06	32.86	1:08.06
4.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.72	199500381	1:12.41	34.62	1:12.41
AFGEM	Bart Bekkema	De Forel	1:08.27	199502133			

1994 en eerder

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	58.96	199001961	58.14	28.38	58.14
2.	Ramon Fredrik	ORCA	57.67	199403933	58.17	28.15	58.17
3.	Brendon Scheepers	DZ&PC	1:03.42	199205765	1:03.56	30.49	1:03.56
4.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:08.42	199301311	1:09.40	33.64	1:09.40
*							
5.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:05.95	199301967	1:09.68	33.16	1:09.68

2000 en eerder

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	58.96	199001961	58.14	28.38	58.14
2.	Ramon Fredrik	ORCA	57.67	199403933	58.17	28.15	58.17
3.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	1:03.28	199703035	1:01.39	29.99	1:01.39
4.	Luuk Veldman	ORCA	1:05.20	199900981	1:03.48	31.17	1:03.48
5.	Brendon Scheepers	DZ&PC	1:03.42	199205765	1:03.56	30.49	1:03.56
6.	Jens Kuitert	ORCA	1:03.57	199603891	1:03.72	31.54	1:03.72
7.	Minne Koopmans	ORCA	1:06.17	199603557	1:04.14	31.23	1:04.14
8.	Richard Kuipers	ORCA	1:04.43	199704171	1:04.52	31.63	1:04.52
9.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:08.97	199801253	1:06.25	31.92	1:06.25
10.	Jelmer Postma	ORCA	1:06.87	199701631	1:08.04		1:08.04
11.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:11.42	199501527	1:08.06	32.86	1:08.06
12.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:10.54	199800735	1:08.08	33.23	1:08.08
13.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:11.90	199700807	1:08.47	33.61	1:08.47
14.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	1:07.65	199703453	1:08.85	33.09	1:08.85
15.	Bas Verweij	Avena	1:09.17	199702493	1:09.18	33.48	1:09.18
16.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:08.42	199301311	1:09.40	33.64	1:09.40
*							
17.	Jelmer Post	Avena	1:10.54	199702609	1:09.45	33.79	1:09.45
18.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:05.95	199301967	1:09.68	33.16	1:09.68
19.	Patrick de Roos	ZPD	1:10.44	199702071	1:09.97	33.51	1:09.97
20.	Niels Koopman	De Forel	1:13.54	199701867	1:11.04	35.11	1:11.04
21.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.72	199500381	1:12.41	34.62	1:12.41
22.	Jelle Betten	DZ&PC	1:13.92	200001535	1:12.92	35.53	1:12.92
23.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:14.75	199802549	1:13.72	36.64	1:13.72
24.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	1:20.97	200004241	1:15.74	37.05	1:15.74
*							



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag, 2000 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	
25.	Sjors Verweij	Avena	1:13.45	199900559	1:15.95	37.07	1:15.95
26.	David Kuipers	ORCA	1:20.11	200003633	1:17.95	38.69	1:17.95
27.	Jacko Korporaal	ZPD	1:15.57	199802247	1:18.22	37.90	1:18.22
28.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	1:21.23	200000359	1:21.22	40.12	1:21.22
29.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	1:22.70	200000185	1:23.82	41.29	1:23.82
30.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:18.78	199900697	1:24.18	40.35	1:24.18
31.	Darren Sieswerda	F.Z.C.'54	1:23.73	200001763	1:25.53	41.37	1:25.53
32.	Thijs Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	1:23.75	200000495	1:26.70	43.70	1:26.70
AFGEM	Bart Bekkema	De Forel	1:08.27	199502133			

Programmanr. 15
13-1-2013

Dames, 200m vrije slag

2001 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
Gebjr 2001									
1.	Eva Willebrands	de Granaet	2:36.01	200101510	2:33.82	35.87	1:15.71	1:56.24	2:33.82
2.	Janneke Weiland	ORCA	2:35.21	200100128	2:36.04	35.48	1:15.54	1:57.10	2:36.04
3.	Lize Janna de Vries	ORCA	2:45.03	200101948	2:38.24	36.05	1:17.26	1:59.00	2:38.24
4.	Shanice Wortel	ORCA	2:50.72	200101596	2:45.26	38.72	1:21.90	2:05.42	2:45.26
5.	Ingrid de Vries	de Granaet	2:50.53	200100500	2:49.57	37.55	1:20.24	2:05.96	2:49.57
6.	Devra van Gelder	ORCA	2:49.47	200101946	2:51.91	39.65	1:24.47	2:09.73	2:51.91
Gebjr 2000									
1.	Elsa Bremer	DZ&PC	2:24.87	200001050	2:25.21	33.39	1:09.84	1:47.93	2:25.21
2.	Danieke van der Kooi	de Granaet	2:29.86	200000552	2:25.80	33.07	1:09.82	1:48.03	2:25.80
3.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	2:29.42	200000622	2:27.34	34.54	1:12.13	1:52.58	2:27.34
*									
4.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	2:32.83	200001250	2:28.73	34.42	1:12.12	1:50.98	2:28.73
5.	Janny Groos	DZ&PC	2:41.77	200000740	2:40.69	37.50	1:19.05	2:01.03	2:40.69
6.	Froukje Osinga	ORCA	2:44.73	200003090	2:41.63	37.87	1:19.59	2:02.37	2:41.63
7.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	2:46.33	200000616	2:44.73	37.47	1:18.88	2:01.96	2:44.73
8.	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	3:12.28	200003332	3:09.83	44.05	1:32.49	2:22.38	3:09.83
DIS	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	2:32.20	200001648					
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>									
AFGEM	Amber Zwama	DZ&PC	2:24.43	200001734					
Gebjr 1999									
1.	Hinke Groos	DZ&PC	2:18.77	199901768	2:20.23	32.36	1:08.15	1:44.67	2:20.23
2.	Myrthe Offenga	ORCA	2:24.15	199901874	2:22.61	32.80	1:10.03	1:47.27	2:22.61
3.	Myrna van Duijven	ISIS	2:30.08	199900252	2:24.64	33.16	1:09.99	1:47.93	2:24.64
4.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:30.31	199903672	2:32.60	34.91	1:13.83	1:53.56	2:32.60
5.	Rosalie Baarda	ORCA	2:33.90	199903460	2:34.30	34.79	1:13.93	1:54.71	2:34.30
6.	Liv Fledderus	De Forel	2:35.90	199902388	2:34.74	34.56	1:12.31	1:53.06	2:34.74
7.	Esther Pot	ORCA	2:37.61	199903462	2:42.87	37.01	1:18.18	2:00.65	2:42.87
DIS	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:42.45	199901084	2:40.01	37.59	1:19.35	2:01.42	2:40.01
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>									
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	2:20.00	199900962					
Gebjr 1997 - 1998									
1.	Kinge Zandringa	ORCA	2:08.46	199801422	2:09.28	30.06	1:03.30	1:37.18	2:09.28
2.	Hanny van Dijk	ORCA	2:11.04	199804514	2:10.69	30.80	1:04.77	1:38.58	2:10.69
3.	Clariss de Vries	ORCA	2:12.15	199700942	2:12.13	30.49	1:04.33	1:38.57	2:12.13
4.	Marre Zandringa	ORCA	2:08.74	199701136	2:13.66	30.82	1:04.90	1:38.97	2:13.66
5.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:17.74	199702584	2:15.66	32.11	1:07.90	1:42.37	2:15.66
6.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:14.10	199801424	2:17.20	31.32	1:06.64	1:42.23	2:17.20
7.	Esther Visser	De Vikings	2:22.72	199700544	2:21.34	32.39	1:09.32	1:46.17	2:21.34
8.	Linda Noord	DZ&PC	2:22.01	199800454	2:21.75	32.19	1:08.23	1:45.43	2:21.75
9.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:24.58	199700202	2:23.59	31.89	1:07.78	1:45.53	2:23.59
10.	Annemiek Halma	De Vikings	2:24.90	199702884	2:25.55	33.89	1:10.94	1:49.41	2:25.55
11.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:28.63	199802342	2:25.68	33.32	1:10.92	1:49.20	2:25.68
12.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:30.66	199701656	2:27.83	34.42	1:12.32	1:51.08	2:27.83
13.	Rebecca Jansen	ORCA	2:26.02	199703490	2:29.38	34.69	1:12.61	1:51.19	2:29.38



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, Gebjr 1997 - 1998

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
14. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	2:32.72	199803370	2:30.02	33.49	1:11.35	1:50.86	2:30.02
15. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:29.78	199700792	2:33.10	34.58	1:13.07	1:52.67	2:33.10
16. Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:35.94	199803856	2:35.57	35.85	1:15.57	1:56.03	2:35.57
17. Arianne Jonkman	DZ&PC	2:28.68	199801590	2:36.35	35.85	1:16.04	1:56.47	2:36.35
18. Trineke van der vd Schaaf	HZ&PC Heerenveen	2:38.66	199700200	2:40.78	36.74	1:18.47	2:01.70	2:40.78
19. Caroline Nauta	De Vikings	2:38.44	199803148	2:42.16	37.46	1:18.84	2:01.68	2:42.16
20. Larissa Heddema	DZ&PC	2:37.77	199705426	2:43.05	36.16	1:17.74	2:43.05	2:43.05
*								
21. Femke de Jong	Avena	2:37.62	199705092	2:43.28	35.47	1:17.31	2:00.76	2:43.28

1996 en eerder

1. Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:59.13	199002110	2:01.32	27.82	58.44	1:30.03	2:01.32
2. Monique van der Struik	DZ&PC	2:04.76	199502502	2:05.96	29.40	1:01.50	1:33.89	2:05.96
3. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:09.70	198903004	2:09.56	30.18	1:03.15	1:36.62	2:09.56
4. Ann Wanter	ORCA	2:14.67	198202386	2:10.26	31.17	1:04.63	1:38.20	2:10.26
5. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:15.29	199204328	2:14.52	31.11	1:05.15	1:39.68	2:14.52
6. Nenne Venema	DZ&PC	2:19.12	199503586	2:16.89	32.26	1:07.38	1:43.34	2:16.89
7. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:15.14	199600864	2:22.66	31.96	1:08.38	1:46.77	2:22.66
8. Eline Ligthart	De Vikings	2:23.33	199301706	2:23.18	32.62	1:08.87	1:46.48	2:23.18
9. Johanna de Boer	ZPD	2:21.63	199403944	2:23.27	33.30	1:09.86	1:47.14	2:23.27
10. Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:28.67	199506230	2:28.97	33.44	1:10.78	1:49.27	2:28.97
11. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.52	199501920	2:29.84	34.02	1:11.98	1:51.26	2:29.84
12. Roelie de Boer	Wetterwille	2:29.45	199600508	2:31.76	34.73	1:13.50	1:53.42	2:31.76
13. Esmee Verhoef	ORCA	2:31.61	199603802	2:33.69	34.63	1:13.95	1:54.56	2:33.69
14. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	2:32.48	199601896	2:42.95	35.07	1:16.40	1:59.42	2:42.95
AFGEM Marissa Lindemulder	de Granaet	2:22.46	199306392					

2001 en eerder

1. Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:59.13	199002110	2:01.32	27.82	58.44	1:30.03	2:01.32
2. Monique van der Struik	DZ&PC	2:04.76	199502502	2:05.96	29.40	1:01.50	1:33.89	2:05.96
3. Kinge Zandringa	ORCA	2:08.46	199801422	2:09.28	30.06	1:03.30	1:37.18	2:09.28
4. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	2:09.70	198903004	2:09.56	30.18	1:03.15	1:36.62	2:09.56
5. Ann Wanter	ORCA	2:14.67	198202386	2:10.26	31.17	1:04.63	1:38.20	2:10.26
6. Hanny van Dijk	ORCA	2:11.04	199804514	2:10.69	30.80	1:04.77	1:38.58	2:10.69
7. Claris de Vries	ORCA	2:12.15	199700942	2:12.13	30.49	1:04.33	1:38.57	2:12.13
8. Marre Zandringa	ORCA	2:08.74	199701136	2:13.66	30.82	1:04.90	1:38.97	2:13.66
9. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:15.29	199204328	2:14.52	31.11	1:05.15	1:39.68	2:14.52
10. Lianne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:17.74	199702584	2:15.66	32.11	1:07.90	1:42.37	2:15.66
11. Nenne Venema	DZ&PC	2:19.12	199503586	2:16.89	32.26	1:07.38	1:43.34	2:16.89
12. Nynke Klokman	DZ&PC	2:14.10	199801424	2:17.20	31.32	1:06.64	1:42.23	2:17.20
13. Hinke Groos	DZ&PC	2:18.77	199901768	2:20.23	32.36	1:08.15	1:44.67	2:20.23
14. Esther Visser	De Vikings	2:22.72	199700544	2:21.34	32.39	1:09.32	1:46.17	2:21.34
15. Linda Noord	DZ&PC	2:22.01	199800454	2:21.75	32.19	1:08.23	1:45.43	2:21.75
16. Myrthe Offenga	ORCA	2:24.15	199901874	2:22.61	32.80	1:10.03	1:47.27	2:22.61
17. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:15.14	199600864	2:22.66	31.96	1:08.38	1:46.77	2:22.66
18. Eline Ligthart	De Vikings	2:23.33	199301706	2:23.18	32.62	1:08.87	1:46.48	2:23.18
19. Johanna de Boer	ZPD	2:21.63	199403944	2:23.27	33.30	1:09.86	1:47.14	2:23.27
20. Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:24.58	199700202	2:23.59	31.89	1:07.78	1:45.53	2:23.59
21. Myrna van Duijven	ISIS	2:30.08	199900252	2:24.64	33.16	1:09.99	1:47.93	2:24.64
22. Elsa Bremer	DZ&PC	2:24.87	200001050	2:25.21	33.39	1:09.84	1:47.93	2:25.21
23. Annemiek Halma	De Vikings	2:24.90	199702884	2:25.55	33.89	1:10.94	1:49.41	2:25.55
24. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:28.63	199802342	2:25.68	33.32	1:10.92	1:49.20	2:25.68
25. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:29.86	200000552	2:25.80	33.07	1:09.82	1:48.03	2:25.80
26. Anna Rozema	F.Z.C.'54	2:29.42	200000622	2:27.34	34.54	1:12.13	1:52.58	2:27.34
*								
27. Anna Regnerus	Wetterwille	2:30.66	199701656	2:27.83	34.42	1:12.32	1:51.08	2:27.83
28. Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	2:32.83	200001250	2:28.73	34.42	1:12.12	1:50.98	2:28.73
29. Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:28.67	199506230	2:28.97	33.44	1:10.78	1:49.27	2:28.97
30. Rebecca Jansen	ORCA	2:26.02	199703490	2:29.38	34.69	1:12.61	1:51.19	2:29.38
31. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.52	199501920	2:29.84	34.02	1:11.98	1:51.26	2:29.84
32. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	2:32.72	199803370	2:30.02	33.49	1:11.35	1:50.86	2:30.02
33. Roelie de Boer	Wetterwille	2:29.45	199600508	2:31.76	34.73	1:13.50	1:53.42	2:31.76
34. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:30.31	199903672	2:32.60	34.91	1:13.83	1:53.56	2:32.60
35. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:29.78	199700792	2:33.10	34.58	1:13.07	1:52.67	2:33.10
36. Esmee Verhoef	ORCA	2:31.61	199603802	2:33.69	34.63	1:13.95	1:54.56	2:33.69
37. Eva Willebrands	de Granaet	2:36.01	200101510	2:33.82	35.87	1:15.71	1:56.24	2:33.82
38. Rosalie Baarda	ORCA	2:33.90	199903460	2:34.30	34.79	1:13.93	1:54.71	2:34.30



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 2001 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
39. Liv Fledderus	De Forel	2:35.90	199902388	2:34.74	34.56	1:12.31	1:53.06	2:34.74
40. Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:35.94	199803856	2:35.57	35.85	1:15.57	1:56.03	2:35.57
41. Janneke Weiland	ORCA	2:35.21	200100128	2:36.04	35.48	1:15.54	1:57.10	2:36.04
42. Arianne Jonkman	DZ&PC	2:28.68	199801590	2:36.35	35.85	1:16.04	1:56.47	2:36.35
43. Lize Janna de Vries	ORCA	2:45.03	200101948	2:38.24	36.05	1:17.26	1:59.00	2:38.24
44. Janny Groos	DZ&PC	2:41.77	200000740	2:40.69	37.50	1:19.05	2:01.03	2:40.69
45. Trineke van der vd Schaaf	HZ&PC Heerenveen	2:38.66	199700200	2:40.78	36.74	1:18.47	2:01.70	2:40.78
46. Froukje Osinga	ORCA	2:44.73	200003090	2:41.63	37.87	1:19.59	2:02.37	2:41.63
47. Caroline Nauta	De Vikings	2:38.44	199803148	2:42.16	37.46	1:18.84	2:01.68	2:42.16
48. Esther Pot	ORCA	2:37.61	199903462	2:42.87	37.01	1:18.18	2:00.65	2:42.87
49. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	2:32.48	199601896	2:42.95	35.07	1:16.40	1:59.42	2:42.95
50. Larissa Heddema	DZ&PC	2:37.77	199705426	2:43.05	36.16	1:17.74	2:43.05	2:43.05
*								
51. Femke de Jong	Avena	2:37.62	199705092	2:43.28	35.47	1:17.31	2:00.76	2:43.28
52. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	2:46.33	200000616	2:44.73	37.47	1:18.88	2:01.96	2:44.73
53. Shanice Wortel	ORCA	2:50.72	200101596	2:45.26	38.72	1:21.90	2:05.42	2:45.26
54. Ingrid de Vries	de Granaet	2:50.53	200100500	2:49.57	37.55	1:20.24	2:05.96	2:49.57
55. Devra van Gelder	ORCA	2:49.47	200101946	2:51.91	39.65	1:24.47	2:09.73	2:51.91
56. Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	3:12.28	200003332	3:09.83	44.05	1:32.49	2:22.38	3:09.83
DIS Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	2:32.20	200001648					
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>								
DIS Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:42.45	199901084	2:40.01	37.59	1:19.35	2:01.42	2:40.01
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
AFGEM Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	2:20.00	199900962					
AFGEM Marissa Lindemulder	de Granaet	2:22.46	199306392					
AFGEM Amber Zwama	DZ&PC	2:24.43	200001734					

Programmanr. 16
13-1-2013

Heren, 200m vlinderslag

2000 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999								
1. Jacob de Roos	DZ&PC	2:35.68	199900553	2:30.35	31.95	1:10.98	1:51.19	2:30.35
Gebjr 1997								
1. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	2:30.82	199703035	2:24.75	31.56	1:08.87	1:47.09	2:24.75
2. Jelmer Post	Avena	2:36.07	199702609	2:30.35	31.16	1:08.41	1:49.02	2:30.35
Gebjr 1995 - 1996								
1. Minne Koopmans	ORCA	2:25.66	199603557	2:25.14	30.30	1:06.98	1:46.13	2:25.14
2. Rutger Hoving	PWC	2:39.86	199503661	2:45.58	33.60	1:15.21	2:00.01	2:45.58
1994 en eerder								
1. Ramon Fredrik	ORCA	2:08.47	199403933	2:11.63	28.75	1:02.81	1:37.30	2:11.63
2. Sietse Wijbenga	ZPD	2:23.72	199301967	2:24.72	31.32	1:08.08	1:46.23	2:24.72
2000 en eerder								
1. Ramon Fredrik	ORCA	2:08.47	199403933	2:11.63	28.75	1:02.81	1:37.30	2:11.63
2. Sietse Wijbenga	ZPD	2:23.72	199301967	2:24.72	31.32	1:08.08	1:46.23	2:24.72
3. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	2:30.82	199703035	2:24.75	31.56	1:08.87	1:47.09	2:24.75
4. Minne Koopmans	ORCA	2:25.66	199603557	2:25.14	30.30	1:06.98	1:46.13	2:25.14
5. Jelmer Post	Avena	2:36.07	199702609	2:30.35	31.16	1:08.41	1:49.02	2:30.35
Jacob de Roos	DZ&PC	2:35.68	199900553	2:30.35	31.95	1:10.98	1:51.19	2:30.35
7. Rutger Hoving	PWC	2:39.86	199503661	2:45.58	33.60	1:15.21	2:00.01	2:45.58



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 17
13-1-2013

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	inschrijftijd	tijd
alg. leeftijdsgroep			
1.	ORCA	4:20.51	4:22.95
	Clariss de Vries 97 31.60 1:04.65	Kinge Zandringa 98 29.65	1:03.99
	Melissa Nauta 96 37.53 1:20.08	Ilse Kraaijeveld 90 26.15	54.23
2.	HZ&PC Heerenveen 1	4:29.14	4:27.24
	Myrthe Sijtsema 95 32.36 1:07.63	Chantal Nap 89 29.30	1:02.43
	Karin van Dijk 86 36.14 1:16.85	Nanda de Vries 92 28.84	1:00.33
3.	DZ&PC 1	4:27.50	4:28.05
	Nynke Klokman 98 34.03 1:10.16	Monique van der Struik 95 30.22	1:05.15
	Willeke Jonkman 96 34.17 1:13.53	Karin Rijkelijhuizen 94 28.66	59.21
4.	ORCA 2	4:35.06	4:32.25
	Hanny van Dijk 98 31.86 1:04.89	Ann Wanter 82 30.93	1:05.96
	Carolien Baarda 97 37.47 1:21.07	Marre Zandringa 97 28.08	1:00.33
5.	F.Z.C.'54 1	5:00.71	5:06.34
	Gwen Sieswerda 98 34.07 1:12.15	Rixt-Nynke Baron 96 35.09	1:18.90
	Sanne Grovenstein 98 40.66 1:28.13	Anna Rozema 00 32.73	1:07.16
6.	HZ&PC Heerenveen 2	5:19.90	5:15.82
	Christien Liemburg 99 37.10 1:15.46	Sabine Lageweg 99 38.03	1:24.70
	Irith Buursma 00 40.81 1:27.22	Anna Harbers 00 32.72	1:08.44
7.	ORCA 3	5:16.71	5:19.89
	Myrthe Offenga 99 36.11 1:14.86	Rosalie Baarda 99 37.98	1:23.49
	Esther Pot 99 42.07 1:29.80	Janneke Weiland 01 34.55	1:11.74
8.	Avena 1	5:17.09	5:21.74
	Bianca Jongsma 96 37.69 1:18.75	Femke de Jong 97 38.15	1:23.98
	Amber van der Ley 97 43.08 1:32.32	Aukje Zwart 94 31.63	1:06.69
9.	DZ&PC 2	5:11.90	5:24.13
	Michelle Heddema 00 38.65 1:20.65	Hinke Groos 99 35.15	1:21.45
	Janny Groos 00 43.64 1:34.45	Elsa Bremer 00 32.69	1:07.58
10.	Wellerobben 2	5:19.71	5:25.90
	Indyra Hummel 96 38.82 1:19.62	Saskia Bergsma 93 34.83	1:20.58
	Winnie de Vries 96 42.16 1:31.09	Marleen Leistra 98 33.50	1:14.61
11.	de Granaet 1	5:28.62	5:29.67
	Ingrid de Vries 01 41.50 1:24.34	Danieke van der Kooi 00 35.92	1:21.08
	Tabitha de Haan 00 43.50 1:32.77	Eva Willebrands 01 34.89	1:11.48
12.	ORCA 4	5:39.60	5:32.42
	Myrthe Visser 00 41.10 1:24.93	Rebecca Jansen 97 38.14	1:24.41
	Nienke Postma 98 43.11 1:32.89	Esmee Verhoef 96 33.09	1:10.19
13.	ORCA 5	5:47.26	5:57.27
	Froukje Osinga 00 41.17 1:24.11	Lize Janna de Vries 01 43.53	1:37.25
	Shanice Wortel 01 46.23 1:36.37	Devra van Gelder 01 38.06	1:19.54
14.	Wellerobben 1	5:55.54	6:05.25
	Sigrid Huisman 99 40.26 1:25.06	Manouk Zijlstra 00 40.54	1:33.08
	Trasi de Groot 01 49.13 1:45.22	Hilja Groen 99 37.37	1:21.89

Programmanr. 18
13-1-2013

Heren, 100m vrije slag

2000 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
Gebjr 2000						
1.	Jelle Betten	DZ&PC	1:04.22	200001535	1:03.61	30.61 1:03.61
2.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	1:09.23	200004241	1:05.11	31.20 1:05.11
3.	David Kuipers	ORCA	1:08.60	200003633	1:05.40	32.10 1:05.40
4.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	1:09.35	200000359	1:09.60	33.82 1:09.60
5.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	1:12.06	200000185	1:11.81	34.67 1:11.81
6.	Thomas Hamstra	ORCA	1:10.35	200001693	1:12.78	35.17 1:12.78
7.	Remco Staalsmid	De Forel	1:12.66	200003019	1:13.31	35.50 1:13.31
AFGEM	Koendert Kellner	DZ&PC	1:08.07	200000237		



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

Gebjr 1999

1.	Luuk Veldman	ORCA	56.54	199900981	55.00	22.93	55.00
2.	Sjors Verweij	Avena	1:05.60	199900559	1:02.20	30.17	1:02.20
3.	Edwin van Delft	De Forel	1:07.37	199901609	1:04.25	31.92	1:04.25
4.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:06.87	199900697	1:07.21	32.11	1:07.21
DIS	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:03.78	199900177			

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

Gebjr 1998

1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	59.53	199800735	59.21	28.73	59.21
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:01.31	199801253	59.80	29.25	59.80
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:02.04	199802549	1:01.61	29.92	1:01.61
4.	Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:04.20	199804267	1:02.70	30.02	1:02.70
5.	Werner Veltman	Avena	1:06.18	199803417	1:04.59	30.55	1:04.59
6.	Cor Politiek	Avena	1:05.36	199804273	1:04.83	31.04	1:04.83
7.	Jacko Korporaal	ZPD	1:03.55	199802247	1:04.89	30.40	1:04.89

Gebjr 1997

1.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	56.06	199703453	55.92	26.80	55.92
2.	Richard Kuipers	ORCA	55.61	199704171	56.31	27.13	56.31
3.	Stuart Vis	ORCA	57.57	199702991	57.21	27.42	57.21
4.	Guido Postma	Avena	58.17	199702065	57.32	27.46	57.32
5.	Jelmer Post	Avena	58.22	199702609	58.14	28.17	58.14
6.	Jelmer Postma	ORCA	58.89	199701631	58.71	28.04	58.71
7.	Bas Verweij	Avena	1:00.63	199702493	58.78	28.32	58.78
8.	Bart Weiland	Wetterwille	59.84	199700777	59.04	28.77	59.04
9.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:00.94	199701503	1:00.07	28.64	1:00.07
10.	Niels Koopman	De Forel	1:02.91	199701867	1:01.52	29.70	1:01.52
11.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:00.26	199700071	1:01.57	29.38	1:01.57
12.	Patrick de Roos	ZPD	1:03.02	199702071	1:02.01	29.64	1:02.01
13.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:00.98	199702657	1:02.93	31.19	1:02.93
14.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:04.75	199700645	1:04.71	30.90	1:04.71
15.	Daniël Westra	Wetterwille	1:03.66	199704189	1:05.43	30.71	1:05.43
16.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:00.77	199700807	1:08.25	32.29	1:08.25

Gebjr 1995 - 1996

1.	Pieter Ytsma	ORCA	54.81	199501809	55.36	26.49	55.36
2.	Minne Koopmans	ORCA	55.38	199603557	55.68	27.08	55.68
3.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	56.38	199504389	56.21	26.76	56.21
4.	Jens Kuitert	ORCA	58.29	199603891	56.93	27.23	56.93
5.	Bouke van der Zaag	PWC	58.22	199602255	58.32	27.80	58.32
6.	Oebele van der Velde	DZ&PC	59.19	199502731	59.00	28.16	59.00
7.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	58.99	199501527	59.70	28.44	59.70
8.	Matthijs Jansen	Wetterwille	1:00.60	199602379	1:01.18	29.94	1:01.18
9.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:01.81	199500381	1:01.22	29.05	1:01.22
10.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:02.24	199501951	1:02.55	29.90	1:02.55
11.	Rutger Hoving	PWC	1:03.32	199503661	1:02.61	29.44	1:02.61
12.	Lars Roelofs	De Forel	1:03.00	199602667	1:03.50	30.72	1:03.50
13.	Jonne Westenber	De Forel	1:03.97	199601695	1:04.48	30.81	1:04.48
AFGEM	Bart Bekkema	De Forel	59.90	199502133			

1994 en eerder

1.	Brendon Scheepers	DZ&PC	51.16	199205765	51.70	24.83	51.70
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	52.34	199401349	52.18	25.38	52.18
3.	Ramon Fredrik	ORCA	52.62	199403933	52.59	25.60	52.59
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.78	199001961	53.92	26.15	53.92
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	54.54	199201965	54.68	26.14	54.68
6.	Sylvanio Goedgedrag	ORCA	56.31	199307183	55.60	27.29	55.60
7.	Bauke Ytsma	Wetterwille	58.80	199301311	59.02	28.55	59.02
8.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	56.68	198804761	59.39	27.20	59.39
9.	Johan Dijkstra	SG. Bolsward-Workum	59.69	197101497	59.60	27.82	59.60
10.	Eelco Nauta	De Vikings	59.78	199305011	1:00.00	28.70	1:00.00
11.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:01.11	199402139	1:00.48	29.06	1:00.48



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

2000 en eerder

1.	Brendon Scheepers	DZ&PC	51.16	199205765	51.70	24.83	51.70
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	52.34	199401349	52.18	25.38	52.18
3.	Ramon Fredrik	ORCA	52.62	199403933	52.59	25.60	52.59
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.78	199001961	53.92	26.15	53.92
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	54.54	199201965	54.68	26.14	54.68
6.	Luuk Veldman	ORCA	56.54	199900981	55.00	22.93	55.00
7.	Pieter Ytsma	ORCA	54.81	199501809	55.36	26.49	55.36
8.	Sylvanio Goedgedrag	ORCA	56.31	199307183	55.60	27.29	55.60
9.	Minne Koopmans	ORCA	55.38	199603557	55.68	27.08	55.68
10.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	56.06	199703453	55.92	26.80	55.92
11.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	56.38	199504389	56.21	26.76	56.21
12.	Richard Kuipers	ORCA	55.61	199704171	56.31	27.13	56.31
13.	Jens Kuitert	ORCA	58.29	199603891	56.93	27.23	56.93
14.	Stuart Vis	ORCA	57.57	199702991	57.21	27.42	57.21
15.	Guido Postma	Avena	58.17	199702065	57.32	27.46	57.32
16.	Jelmer Post	Avena	58.22	199702609	58.14	28.17	58.14
17.	Bouke van der Zaag	PWC	58.22	199602255	58.32	27.80	58.32
18.	Jelmer Postma	ORCA	58.89	199701631	58.71	28.04	58.71
19.	Bas Verweij	Avena	1:00.63	199702493	58.78	28.32	58.78
20.	Oebele van der Velde	DZ&PC	59.19	199502731	59.00	28.16	59.00
21.	Bauke Ytsma	Wetterwille	58.80	199301311	59.02	28.55	59.02
22.	Bart Weiland	Wetterwille	59.84	199700777	59.04	28.77	59.04
23.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	59.53	199800735	59.21	28.73	59.21
24.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	56.68	198804761	59.39	27.20	59.39
25.	Johan Dijkstra	SG. Bolsward-Workum	59.69	197101497	59.60	27.82	59.60
26.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	58.99	199501527	59.70	28.44	59.70
27.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:01.31	199801253	59.80	29.25	59.80
28.	Eelco Nauta	De Vikings	59.78	199305011	1:00.00	28.70	1:00.00
29.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:00.94	199701503	1:00.07	28.64	1:00.07
30.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:01.11	199402139	1:00.48	29.06	1:00.48
31.	Matthijs Jansen	Wetterwille	1:00.60	199602379	1:01.18	29.94	1:01.18
32.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:01.81	199500381	1:01.22	29.05	1:01.22
33.	Niels Koopman	De Forel	1:02.91	199701867	1:01.52	29.70	1:01.52
34.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:00.26	199700071	1:01.57	29.38	1:01.57
35.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:02.04	199802549	1:01.61	29.92	1:01.61
36.	Patrick de Roos	ZPD	1:03.02	199702071	1:02.01	29.64	1:02.01
37.	Sjors Verweij	Avena	1:05.60	199900559	1:02.20	30.17	1:02.20
38.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:02.24	199501951	1:02.55	29.90	1:02.55
39.	Rutger Hoving	PWC	1:03.32	199503661	1:02.61	29.44	1:02.61
40.	Jurjen van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:04.20	199804267	1:02.70	30.02	1:02.70
41.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:00.98	199702657	1:02.93	31.19	1:02.93
42.	Lars Roelofs	De Forel	1:03.00	199602667	1:03.50	30.72	1:03.50
43.	Jelle Betten	DZ&PC	1:04.22	200001535	1:03.61	30.61	1:03.61
44.	Edwin van Delft	De Forel	1:07.37	199901609	1:04.25	31.92	1:04.25
45.	Jonne Westenberg	De Forel	1:03.97	199601695	1:04.48	30.81	1:04.48
46.	Werner Veltman	Avena	1:06.18	199803417	1:04.59	30.55	1:04.59
47.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:04.75	199700645	1:04.71	30.90	1:04.71
48.	Cor Politiek	Avena	1:05.36	199804273	1:04.83	31.04	1:04.83
49.	Jacko Korporaal	ZPD	1:03.55	199802247	1:04.89	30.40	1:04.89
50.	Sjoerd Vonk	Wetterwille	1:09.23	200004241	1:05.11	31.20	1:05.11
51.	David Kuipers	ORCA	1:08.60	200003633	1:05.40	32.10	1:05.40
52.	Daniël Westra	Wetterwille	1:03.66	199704189	1:05.43	30.71	1:05.43
53.	Rob van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:06.87	199900697	1:07.21	32.11	1:07.21
54.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:00.77	199700807	1:08.25	32.29	1:08.25
55.	Noah Vincent Stavorinus	ZPD	1:09.35	200000359	1:09.60	33.82	1:09.60
56.	Hugo Jan Bosscher	ORCA	1:12.06	200000185	1:11.81	34.67	1:11.81
57.	Thomas Hamstra	ORCA	1:10.35	200001693	1:12.78	35.17	1:12.78
58.	Remco Staalsmid	De Forel	1:12.66	200003019	1:13.31	35.50	1:13.31
DIS	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:03.78	199900177			
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>							
AFGEM	Bart Bekkema	De Forel	59.90	199502133			
AFGEM	Koendert Kellner	DZ&PC	1:08.07	200000237			



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 19
13-1-2013

Dames, 200m rugslag

2001 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
Gebjr 2001								
1. Eline van der Wal	Avena	2:45.12	200100930	2:45.40	39.63	1:22.28	2:05.50	2:45.40
2. Janneke Weiland	ORCA	2:52.76	200100128	2:48.60	39.95	1:22.61	2:06.17	2:48.60
3. Eva Willebrands	de Granaet	2:58.34	200101510	2:54.34	41.57	1:26.71	2:12.85	2:54.34
4. Marike de Jong	Avena	3:04.53	200101074	2:55.03	41.44	1:27.05	2:12.40	2:55.03
5. Lize Janna de Vries	ORCA	3:03.63	200101948	2:55.92	42.68	1:28.45	2:13.23	2:55.92
6. Marije Sweering	Neptunia '24	3:05.11	200101228	2:56.16	43.31	1:29.30	2:14.38	2:56.16
7. Ingrid de Vries	de Granaet	2:58.13	200100500	2:58.72	42.62	1:28.64	2:14.89	2:58.72
8. Eva de Groot	ORCA	3:04.16	200102972	3:08.16	46.45	1:34.61	2:22.05	3:08.16
9. Devra van Gelder	ORCA	3:07.92	200101946	3:08.49	44.34	1:32.76	2:22.14	3:08.49
Gebjr 2000								
1. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:42.37	200000552	2:40.70	38.34	1:18.73	2:00.18	2:40.70
2. Elsa Bremer	DZ&PC	2:41.88	200001050	2:42.12	38.53	1:19.51	2:01.33	2:42.12
3. Michelle Heddema	DZ&PC	2:56.50	200002530	2:50.80		1:22.88	2:07.90	2:50.80
4. Froukje Osinga	ORCA	3:03.18	200003090	2:55.53	42.61	1:27.34	2:13.38	2:55.53
5. Myrthe Visser	ORCA	3:07.39	200002340	2:56.06 *	41.06	1:25.92	2:11.77	2:56.06
6. Janny Groos	DZ&PC	3:03.70	200000740	2:57.95	42.90	1:27.95	2:13.64	2:57.95
7. Tabitha de Haan	de Granaet	3:04.30	200000550	3:01.35	42.30	1:29.89	2:17.68	3:01.35
8. Katja Koorstra	De Vikings	2:57.63	200002838	3:05.00 *	42.44	1:29.08	2:18.44	3:05.00
9. Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	3:11.80	200002536	3:05.05	45.59	1:33.45	2:20.71	3:05.05
10. Jamilah Louala	de Granaet	3:10.36	200001402	3:06.21	44.00	1:30.81	2:19.77	3:06.21
11. Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	3:30.00	200003332	3:30.21	49.34	1:43.12	2:37.76	3:30.21
AFGEM Amber Zwama	DZ&PC	2:41.35	200001734					
Gebjr 1999								
1. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	2:24.67	199902866	2:30.19	35.03	1:12.41	1:51.45	2:30.19
2. Hinke Groos	DZ&PC	2:42.54	199901768	2:38.90	38.53	1:19.02	1:59.87	2:38.90
3. Myrthe Offenga	ORCA	2:38.84	199901874	2:42.10	38.70	1:21.15	2:02.22	2:42.10
4. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:47.58	199903672	2:45.13	38.57	1:21.19	2:04.06	2:45.13
5. Rosalie Baarda	ORCA	2:51.18	199903460	2:48.60	39.88	1:22.87	2:06.65	2:48.60
6. Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:56.17	199901084	2:50.71	40.98	1:24.88	2:10.05	2:50.71
7. Esther Pot	ORCA	2:53.39	199903462	2:51.60	40.81	1:24.72	2:09.18	2:51.60
8. Sigrid Huisman	Wellerobben	3:05.38	199904050	3:02.85	40.96	1:28.39	2:16.71	3:02.85
9. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:03.85	199900926	3:04.18 *	44.77	1:32.20	2:18.77	3:04.18
Gebjr 1997 - 1998								
1. Claris de Vries	ORCA	2:18.53	199700942	2:19.30 *	32.93	1:08.17	1:43.94	2:19.30
2. Hanny van Dijk	ORCA	2:20.89	199804514	2:20.97	33.73	1:10.29	1:46.13	2:20.97
3. Nynke Klokman	DZ&PC	2:25.52	199801424	2:27.76	34.87	1:12.37	1:50.47	2:27.76
4. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:36.88	199802342	2:36.40		1:16.93	1:57.48	2:36.40
5. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:42.04	199702584	2:37.72		1:17.09	1:57.86	2:37.72
6. Carolien Baarda	ORCA	2:39.04	199704060	2:39.44	37.10	1:18.43	2:00.08	2:39.44
7. Linda Noord	DZ&PC	2:39.93	199800454	2:40.26	38.48	1:19.03	2:00.12	2:40.26
8. Anna Regnerus	Wetterwille	2:44.13	199701656	2:43.04	38.84	1:20.28	2:02.50	2:43.04
9. Nienke Postma	ORCA	2:50.09	199801096	2:48.20	39.72	1:22.08	2:06.34	2:48.20
10. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	2:57.92	199803370	2:49.67	40.91	1:23.83	2:07.54	2:49.67
11. Jildou Temming	Avena	2:47.27	199802768	2:49.95	39.66	1:23.63	2:08.42	2:49.95
12. Rebecca Jansen	ORCA	2:48.02	199703490	2:51.27	40.63	1:24.12	2:08.35	2:51.27
13. Ellen Jager	PWC	2:50.00	199801384	2:51.85	40.27	1:23.26	2:08.21	2:51.85
14. Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	2:50.82	199803856	2:52.96	41.52	1:24.77	2:09.11	2:52.96
15. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:53.58	199700792	2:56.63	41.54	1:26.67	2:12.72	2:56.63
16. Caroline Nauta	De Vikings	2:59.68	199803148	2:58.24	42.56	1:28.26	2:14.93	2:58.24
17. Kira Savannah Stavorus	ZPD	2:53.77	199704122	3:00.07		1:25.26	2:12.60	3:00.07
18. Heleen Visser	Neptunia '24	3:01.64	199703414	3:01.45	42.88	1:27.80	2:15.51	3:01.45
19. Evelien de Jong	Neptunia '24	3:02.85	199805316	3:03.22	43.64	1:30.56	2:18.21	3:03.22
20. Swanet van der Wal	ZPD	3:01.26	199701930	3:07.66	44.35	1:31.56	2:19.59	3:07.66
DIS Larissa Heddema	DZ&PC	3:00.62	199705426					
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>								
AFGEM Anneliene Zuidema	ORCA	2:29.05	199800768					
AFGEM Brigitte van der Veen	de Granaet	2:53.44	199802600					



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag

1996 en eerder

1. Melissa Nauta	ORCA	2:28.46	199602388	2:29.05	35.02	1:12.55	1:51.53	2:29.05
2. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:30.91	199404736	2:32.53	35.71	1:13.77	1:52.89	2:32.53
3. Ann Wanter	ORCA	2:35.23	198202386	2:32.99	36.67	1:15.43	1:54.95	2:32.99
4. Johanna de Boer	ZPD	2:36.88	199403944	2:41.44	38.19	1:19.47	2:01.42	2:41.44
5. Esmee Verhoef	ORCA	2:40.81	199603802	2:43.99	37.73	1:19.28	2:02.48	2:43.99
6. Irene Dotinga	Neptunia '24	2:42.70	199603516	2:45.63	38.82	1:21.98	2:04.40	2:45.63
7. Bianca Jongma	Avena	2:47.51	199601006	2:46.35	38.83	1:20.24	2:04.04	2:46.35
8. Aukje Zwart	Avena	2:42.56	199402916	2:46.79	37.87	1:19.54	2:02.93	2:46.79
9. Indyra Hummel	Wellerobben	2:42.18	199600624	2:51.91	40.17	1:23.38	2:08.58	2:51.91
DIS Anne vd Besselaar	ORCA	6:04.14	198504062					
<i>AB - De 1e (1 startregel), 2e of volgende valse start veroorzaakt (uitsluiten voor dat progr.nr.).</i>								
AFGEM Rixt Menger	ORCA	2:31.53	199602052					

2001 en eerder

1. Claris de Vries	ORCA	2:18.53	199700942	2:19.30 *	32.93	1:08.17	1:43.94	2:19.30
2. Hanny van Dijk	ORCA	2:20.89	199804514	2:20.97	33.73	1:10.29	1:46.13	2:20.97
3. Nynke Klokman	DZ&PC	2:25.52	199801424	2:27.76	34.87	1:12.37	1:50.47	2:27.76
4. Melissa Nauta	ORCA	2:28.46	199602388	2:29.05	35.02	1:12.55	1:51.53	2:29.05
5. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	2:24.67	199902866	2:30.19	35.03	1:12.41	1:51.45	2:30.19
6. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:30.91	199404736	2:32.53	35.71	1:13.77	1:52.89	2:32.53
7. Ann Wanter	ORCA	2:35.23	198202386	2:32.99	36.67	1:15.43	1:54.95	2:32.99
8. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	2:36.88	199802342	2:36.40		1:16.93	1:57.48	2:36.40
9. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	2:42.04	199702584	2:37.72		1:17.09	1:57.86	2:37.72
10. Hinke Groos	DZ&PC	2:42.54	199901768	2:38.90	38.53	1:19.02	1:59.87	2:38.90
11. Carolien Baarda	ORCA	2:39.04	199704060	2:39.44	37.10	1:18.43	2:00.08	2:39.44
12. Linda Noord	DZ&PC	2:39.93	199800454	2:40.26	38.48	1:19.03	2:00.12	2:40.26
13. Danieke van der Kooi	de Granaet	2:42.37	200000552	2:40.70	38.34	1:18.73	2:00.18	2:40.70
14. Johanna de Boer	ZPD	2:36.88	199403944	2:41.44	38.19	1:19.47	2:01.42	2:41.44
15. Myrthe Offenga	ORCA	2:38.84	199901874	2:42.10	38.70	1:21.15	2:02.22	2:42.10
16. Elsa Bremer	DZ&PC	2:41.88	200001050	2:42.12	38.53	1:19.51	2:01.33	2:42.12
17. Anna Regnerus	Wetterwille	2:44.13	199701656	2:43.04	38.84	1:20.28	2:02.50	2:43.04
18. Esmee Verhoef	ORCA	2:40.81	199603802	2:43.99	37.73	1:19.28	2:02.48	2:43.99
19. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:47.58	199903672	2:45.13	38.57	1:21.19	2:04.06	2:45.13
20. Eline van der Wal	Avena	2:45.12	200100930	2:45.40	39.63	1:22.28	2:05.50	2:45.40
21. Irene Dotinga	Neptunia '24	2:42.70	199603516	2:45.63	38.82	1:21.98	2:04.40	2:45.63
22. Bianca Jongma	Avena	2:47.51	199601006	2:46.35	38.83	1:20.24	2:04.04	2:46.35
23. Aukje Zwart	Avena	2:42.56	199402916	2:46.79	37.87	1:19.54	2:02.93	2:46.79
24. Nienke Postma	ORCA	2:50.09	199801096	2:48.20	39.72	1:22.08	2:06.34	2:48.20
25. Janneke Weiland	ORCA	2:52.76	200100128	2:48.60	39.95	1:22.61	2:06.17	2:48.60
Rosalie Baarda	ORCA	2:51.18	199903460	2:48.60	39.88	1:22.87	2:06.65	2:48.60
27. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	2:57.92	199803370	2:49.67	40.91	1:23.83	2:07.54	2:49.67
28. Jildou Temming	Avena	2:47.27	199802768	2:49.95	39.66	1:23.63	2:08.42	2:49.95
29. Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:56.17	199901084	2:50.71	40.98	1:24.88	2:10.05	2:50.71
30. Michelle Heddema	DZ&PC	2:56.50	200002530	2:50.80		1:22.88	2:07.90	2:50.80
31. Rebecca Jansen	ORCA	2:48.02	199703490	2:51.27	40.63	1:24.12	2:08.35	2:51.27
32. Esther Pot	ORCA	2:53.39	199903462	2:51.60	40.81	1:24.72	2:09.18	2:51.60
33. Ellen Jager	PWC	2:50.00	199801384	2:51.85	40.27	1:23.26	2:08.21	2:51.85
34. Indyra Hummel	Wellerobben	2:42.18	199600624	2:51.91	40.17	1:23.38	2:08.58	2:51.91
35. Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:50.82	199803856	2:52.96	41.52	1:24.77	2:09.11	2:52.96
36. Eva Willebrands	de Granaet	2:58.34	200101510	2:54.34	41.57	1:26.71	2:12.85	2:54.34
37. Marike de Jong	Avena	3:04.53	200101074	2:55.03	41.44	1:27.05	2:12.40	2:55.03
38. Froukje Osinga	ORCA	3:03.18	200003090	2:55.53	42.61	1:27.34	2:13.38	2:55.53
39. Lize Janna de Vries	ORCA	3:03.63	200101948	2:55.92	42.68	1:28.45	2:13.23	2:55.92
40. Myrthe Visser	ORCA	3:07.39	200002340	2:56.06 *	41.06	1:25.92	2:11.77	2:56.06
41. Marije Sweering	Neptunia '24	3:05.11	200101228	2:56.16	43.31	1:29.30	2:14.38	2:56.16
42. Nynke Ytsma	Wetterwille	2:53.58	199700792	2:56.63	41.54	1:26.67	2:12.72	2:56.63
43. Janny Groos	DZ&PC	3:03.70	200000740	2:57.95	42.90	1:27.95	2:13.64	2:57.95
44. Caroline Nauta	De Vikings	2:59.68	199803148	2:58.24	42.56	1:28.26	2:14.93	2:58.24
45. Ingrid de Vries	de Granaet	2:58.13	200100500	2:58.72	42.62	1:28.64	2:14.89	2:58.72
46. Kira Savannah Stavorinus	ZPD	2:53.77	199704122	3:00.07		1:25.26	2:12.60	3:00.07
47. Tabitha de Haan	de Granaet	3:04.30	200000550	3:01.35	42.30	1:29.89	2:17.68	3:01.35
48. Heleen Visser	Neptunia '24	3:01.64	199703414	3:01.45	42.88	1:27.80	2:15.51	3:01.45
49. Sigrid Huisman	Wellerobben	3:05.38	199904050	3:02.85	40.96	1:28.39	2:16.71	3:02.85
50. Evelien de Jong	Neptunia '24	3:02.85	199805316	3:03.22	43.64	1:30.56	2:18.21	3:03.22
51. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:03.85	199900926	3:04.18 *	44.77	1:32.20	2:18.77	3:04.18
52. Katja Koornstra	De Vikings	2:57.63	200002838	3:05.00 *	42.44	1:29.08	2:18.44	3:05.00
53. Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	3:11.80	200002536	3:05.05	45.59	1:33.45	2:20.71	3:05.05



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag, 2001 en eerder

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
54. Jamilah Louala	de Granaet	3:10.36	200001402	3:06.21	44.00	1:30.81	2:19.77	3:06.21
55. Swanet van der Wal	ZPD	3:01.26	199701930	3:07.66	44.35	1:31.56	2:19.59	3:07.66
56. Eva de Groot	ORCA	3:04.16	200102972	3:08.16	46.45	1:34.61	2:22.05	3:08.16
57. Devra van Gelder	ORCA	3:07.92	200101946	3:08.49	44.34	1:32.76	2:22.14	3:08.49
58. Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	3:30.00	200003332	3:30.21	49.34	1:43.12	2:37.76	3:30.21
DIS Larissa Heddema	DZ&PC	3:00.62	199705426					
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>								
DIS Anne vd Besselaar	ORCA	6:04.14	198504062					
<i>AB - De 1e (1 startregel), 2e of volgende valse start veroorzaakt (uitsluiten voor dat progr.nr.).</i>								
AFGEM Brigitte van der Veen	de Granaet	2:53.44	199802600					
AFGEM Rixt Menger	ORCA	2:31.53	199602052					
AFGEM Anneliene Zuidema	ORCA	2:29.05	199800768					
AFGEM Amber Zwama	DZ&PC	2:41.35	200001734					

Programmanr. 20
13-1-2013

Heren, 200m schoolslag

2000 en eerder
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m	
Gebjr 2000								
1. David Kuipers	ORCA	3:04.66	200003633	2:57.46	41.22	1:27.17	2:13.44	2:57.46
2. Jelle Betten	DZ&PC	3:00.75	200001535	2:57.61	41.77	1:27.49	2:13.26	2:57.61
3. Freek-Jan Melse	DZ&PC	3:10.00	200000235	3:07.91	43.84	1:31.22	2:19.41	3:07.91
4. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	3:14.92	200000359	3:08.67	43.29	1:30.11	2:21.10	3:08.67
5. Hugo Jan Bosscher	ORCA	3:15.90	200000185	3:15.05	44.53	1:34.53	2:25.30	3:15.05
DIS Sjoerd Vonk	Wetterwille	3:16.85	200004241					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
Gebjr 1999								
1. Jacob de Roos	DZ&PC	2:44.93	199900553	2:36.05	35.03	1:14.81	1:55.36	2:36.05
2. Luuk Veldman	ORCA	2:49.88	199900981	2:42.08	36.13	1:18.71	2:00.47	2:42.08
3. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	2:54.28	199900785	2:44.24	37.61	1:20.39	2:03.39	2:44.24
4. Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	3:13.25	199902091	2:56.61	39.76	1:26.64	2:12.78	2:56.61
5. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:11.68	199900463	2:58.82	40.84	1:28.80	2:13.94	2:58.82
6. Sjors Verweij	Avena	3:01.67	199900559	3:02.29	41.73	1:28.41	2:16.35	3:02.29
7. Remco Witteveen	ORCA	3:14.74	199902535	3:08.53	42.13	1:30.52	2:19.59	3:08.53
Gebjr 1998								
1. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:46.46	199802549	2:37.31	34.79	1:15.62	1:57.05	2:37.31
2. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:52.69	199800735	2:46.22	36.96	1:20.17	2:03.35	2:46.22
3. Werner Veltman	Avena	3:06.14	199803417	3:10.17	42.20	1:30.60	2:20.66	3:10.17
AFGEM Cor Politiek	Avena	2:57.93	199804273					
Gebjr 1997								
1. Richard Kuipers	ORCA	2:44.18	199704171	2:37.16	35.49	1:15.34	1:56.38	2:37.16
2. Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:46.06	199700039	2:37.41	34.77	1:15.16	1:56.64	2:37.41
3. Bas Verweij	Avena	2:47.37	199702493	2:40.12	35.60	1:16.06	1:58.44	2:40.12
4. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	2:47.71	199700395	2:41.66	36.45	1:18.32	2:00.99	2:41.66
5. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:49.91	199703453	2:44.24	38.24	1:21.54	2:03.87	2:44.24
6. Stuart Vis	ORCA	2:49.88	199702991	2:44.41	37.59	1:19.32	2:02.59	2:44.41
7. Jelmer Postma	ORCA	2:48.50	199701631	2:47.57	37.92	1:20.70	2:03.99	2:47.57
DIS Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:02.38	199700645					
<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>								
Gebjr 1995 - 1996								
1. Oebele van der Velde	DZ&PC	2:49.08	199502731	2:41.83	36.36	1:16.82	2:00.56	2:41.83
2. Matthijs Jansen	Wetterwille	2:57.36	199602379	2:49.33	38.41	1:21.59	2:06.14	2:49.33
3. Jens Kuitert	ORCA	2:55.42	199603891	2:53.56	38.70	1:23.44	2:10.17	2:53.56
4. Jeroen Tijmsma	PWC	2:55.70	199503655	2:54.31	38.83	1:22.56	2:08.73	2:54.31
5. Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:54.12	199600281	2:55.70	38.89	1:22.84	2:08.98	2:55.70



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag

1994 en eerder

1. Ramon Fredrik	ORCA	2:27.50	199403933	2:25.80	32.99	1:10.25	1:47.76	2:25.80
2. Sander Verkaik	ORCA	2:32.83	199404057	2:34.85	34.18	1:13.58	1:54.38	2:34.85
3. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:35.63	198804761	2:41.39	35.02	1:15.58	1:58.20	2:41.39
4. Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:44.41	199402139	2:44.46	35.65	1:16.61	2:00.48	2:44.46
5. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:47.38	199301311	2:51.13	37.97	1:21.41	2:06.46	2:51.13

2000 en eerder

1. Ramon Fredrik	ORCA	2:27.50	199403933	2:25.80	32.99	1:10.25	1:47.76	2:25.80
2. Sander Verkaik	ORCA	2:32.83	199404057	2:34.85	34.18	1:13.58	1:54.38	2:34.85
3. Jacob de Roos	DZ&PC	2:44.93	199900553	2:36.05	35.03	1:14.81	1:55.36	2:36.05
4. Richard Kuipers	ORCA	2:44.18	199704171	2:37.16	35.49	1:15.34	1:56.38	2:37.16
5. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:46.46	199802549	2:37.31	34.79	1:15.62	1:57.05	2:37.31
6. Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:46.06	199700039	2:37.41	34.77	1:15.16	1:56.64	2:37.41
7. Bas Verweij	Avena	2:47.37	199702493	2:40.12	35.60	1:16.06	1:58.44	2:40.12
8. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:35.63	198804761	2:41.39	35.02	1:15.58	1:58.20	2:41.39
9. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	2:47.71	199700395	2:41.66	36.45	1:18.32	2:00.99	2:41.66
10. Oebele van der Velde	DZ&PC	2:49.08	199502731	2:41.83	36.36	1:16.82	2:00.56	2:41.83
11. Luuk Veldman	ORCA	2:49.88	199900981	2:42.08	36.13	1:18.71	2:00.47	2:42.08
12. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	2:49.91	199703453	2:44.24	38.24	1:21.54	2:03.87	2:44.24
Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	2:54.28	199900785	2:44.24	37.61	1:20.39	2:03.39	2:44.24
14. Stuart Vis	ORCA	2:49.88	199702991	2:44.41	37.59	1:19.32	2:02.59	2:44.41
15. Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:44.41	199402139	2:44.46	35.65	1:16.61	2:00.48	2:44.46
16. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:52.69	199800735	2:46.22	36.96	1:20.17	2:03.35	2:46.22
17. Jelmer Postma	ORCA	2:48.50	199701631	2:47.57	37.92	1:20.70	2:03.99	2:47.57
18. Matthijs Jansen	Wetterwille	2:57.36	199602379	2:49.33	38.41	1:21.59	2:06.14	2:49.33
19. Bauke Ytsma	Wetterwille	2:47.38	199301311	2:51.13	37.97	1:21.41	2:06.46	2:51.13
20. Jens Kuitert	ORCA	2:55.42	199603891	2:53.56	38.70	1:23.44	2:10.17	2:53.56
21. Jeroen Tijmsma	PWC	2:55.70	199503655	2:54.31	38.83	1:22.56	2:08.73	2:54.31
22. Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:54.12	199600281	2:55.70	38.89	1:22.84	2:08.98	2:55.70
23. Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	3:13.25	199902091	2:56.61	39.76	1:26.64	2:12.78	2:56.61
24. David Kuipers	ORCA	3:04.66	200003633	2:57.46	41.22	1:27.17	2:13.44	2:57.46
25. Jelle Betten	DZ&PC	3:00.75	200001535	2:57.61	41.77	1:27.49	2:13.26	2:57.61
26. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:11.68	199900463	2:58.82	40.84	1:28.80	2:13.94	2:58.82
27. Sjors Verweij	Avena	3:01.67	199900559	3:02.29	41.73	1:28.41	2:16.35	3:02.29
28. Freek-Jan Melse	DZ&PC	3:10.00	200000235	3:07.91	43.84	1:31.22	2:19.41	3:07.91
29. Remco Witteveen	ORCA	3:14.74	199902535	3:08.53	42.13	1:30.52	2:19.59	3:08.53
30. Noah Vincent Stavorinus	ZPD	3:14.92	200000359	3:08.67	43.29	1:30.11	2:21.10	3:08.67
31. Werner Veltman	Avena	3:06.14	199803417	3:10.17	42.20	1:30.60	2:20.66	3:10.17
32. Hugo Jan Bosscher	ORCA	3:15.90	200000185	3:15.05	44.53	1:34.53	2:25.30	3:15.05
DIS Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:02.38	199700645					
<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>								
DIS Sjoerd Vonk	Wetterwille	3:16.85	200004241					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.</i>								
AFGEM Cor Politiek	Avena	2:57.93	199804273					

Programmanr. 21
13-1-2013

Dames, 100m vlinderslag

2001 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m
Gebjr 2001						
1.	Marike de Jong	Avena	1:26.38	200101074	1:23.96	38.54
2.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:31.84	200101228	1:26.86	41.09
3.	Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:31.63	200103078	1:29.10	42.03
4.	Janneke Weiland	ORCA	1:29.05	200100128	1:31.16	40.62
5.	Ingrid de Vries	de Granaet	1:34.23	200100500	1:37.48	45.47
Gebjr 2000						
1.	Danieke van der Kooi	de Granaet	1:19.18	200000552	1:18.71	35.90
2.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	1:21.95	200000622	1:19.41	37.24
3.	Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:22.73	200001648	1:21.34	36.71



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag

Gebjr 1999

1. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	1:05.26	199902866	1:08.53	31.12	1:08.53
2. Hinke Groos	DZ&PC	1:14.15	199901768	1:18.70	36.37	1:18.70
3. Myrna van Duijven	ISIS	1:18.31	199900252	1:19.10	36.34	1:19.10

Gebjr 1997 - 1998

1. Kinge Zandringa	ORCA	1:03.15	199801422	1:03.99	30.78	1:03.99
2. Claris de Vries	ORCA	1:09.67	199700942	1:11.07	32.92	1:11.07
3. Esther Visser	De Vikings	1:12.56	199700544	1:11.60	33.49	1:11.60
4. Marre Zandringa	ORCA	1:09.47	199701136	1:13.77	33.21	1:13.77
5. Nynke Ytsma	Wetterwille	1:15.92	199700792	1:16.66	36.48	1:16.66
6. Ellen Jager	PWC	1:21.49	199801384	1:20.59	35.84	1:20.59
7. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:22.03	199802342	1:22.48	37.95	1:22.48
8. Femke de Jong	Avena	1:22.47	199705092	1:22.55	37.35	1:22.55
AFGEM Anneliene Zuidema	ORCA	1:09.10	199800768			

1996 en eerder

1. Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:02.75	199002110	1:01.78	29.76	1:01.78
2. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	1:03.27	198903004	1:03.24	30.09	1:03.24
3. Monique van der Struik	DZ&PC	1:04.15	199502502	1:05.39	30.94	1:05.39
4. Ann Wanter	ORCA	1:08.16	198202386	1:06.05	31.22	1:06.05
5. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:10.29	199204328	1:08.59	31.58	1:08.59
6. Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	1:07.01	199403358	1:09.19	32.43	1:09.19
7. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	199600864	1:12.07	33.62	1:12.07
8. Nenne Venema	DZ&PC	1:13.53	199503586	1:13.66	33.32	1:13.66
9. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:17.53	199501920	1:13.89	35.10	1:13.89
10. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:14.20	199600866	1:14.59	34.68	1:14.59
11. Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:18.07	199600950	1:18.07	34.39	1:18.07
12. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:15.48	199601896	1:18.36	35.50	1:18.36
AFGEM Marissa Lindemulder	de Granaet	1:14.76	199306392			
AFGEM Rixt Menger	ORCA	1:12.36	199602052			
AFGEM Jill Muller	DZ&PC	1:15.96	199600728			

2001 en eerder

1. Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:02.75	199002110	1:01.78	29.76	1:01.78
2. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	1:03.27	198903004	1:03.24	30.09	1:03.24
3. Kinge Zandringa	ORCA	1:03.15	199801422	1:03.99	30.78	1:03.99
4. Monique van der Struik	DZ&PC	1:04.15	199502502	1:05.39	30.94	1:05.39
5. Ann Wanter	ORCA	1:08.16	198202386	1:06.05	31.22	1:06.05
6. Josien Wijkhuijs	DZ&PC	1:05.26	199902866	1:08.53	31.12	1:08.53
7. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:10.29	199204328	1:08.59	31.58	1:08.59
8. Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	1:07.01	199403358	1:09.19	32.43	1:09.19
9. Claris de Vries	ORCA	1:09.67	199700942	1:11.07	32.92	1:11.07
10. Esther Visser	De Vikings	1:12.56	199700544	1:11.60	33.49	1:11.60
11. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	199600864	1:12.07	33.62	1:12.07
12. Nenne Venema	DZ&PC	1:13.53	199503586	1:13.66	33.32	1:13.66
13. Marre Zandringa	ORCA	1:09.47	199701136	1:13.77	33.21	1:13.77
14. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:17.53	199501920	1:13.89	35.10	1:13.89
15. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:14.20	199600866	1:14.59	34.68	1:14.59
16. Nynke Ytsma	Wetterwille	1:15.92	199700792	1:16.66	36.48	1:16.66
17. Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:18.07	199600950	1:18.07	34.39	1:18.07
18. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:15.48	199601896	1:18.36	35.50	1:18.36
19. Hinke Groos	DZ&PC	1:14.15	199901768	1:18.70	36.37	1:18.70
20. Danieke van der Kooi	de Granaet	1:19.18	200000552	1:18.71	35.90	1:18.71
21. Myrna van Duijven	ISIS	1:18.31	199900252	1:19.10	36.34	1:19.10
22. Anna Rozema	F.Z.C.'54	1:21.95	200000622	1:19.41	37.24	1:19.41
23. Ellen Jager	PWC	1:21.49	199801384	1:20.59	35.84	1:20.59
24. Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	1:22.73	200001648	1:21.34	36.71	1:21.34
25. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:22.03	199802342	1:22.48	37.95	1:22.48
26. Femke de Jong	Avena	1:22.47	199705092	1:22.55	37.35	1:22.55
27. Marike de Jong	Avena	1:26.38	200101074	1:23.96	38.54	1:23.96
28. Marije Sweering	Neptunia '24	1:31.84	200101228	1:26.86	41.09	1:26.86
29. Femke-Romy Wiersma	Neptunia '24	1:31.63	200103078	1:29.10	42.03	1:29.10
30. Janneke Weiland	ORCA	1:29.05	200100128	1:31.16	40.62	1:31.16
31. Ingrid de Vries	de Granaet	1:34.23	200100500	1:37.48	45.47	1:37.48
AFGEM Anneliene Zuidema	ORCA	1:09.10	199800768			



FWK 2013
Heerenveen, 12- - 13-1-2013

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag, 2001 en eerder

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:14.76	199306392			
AFGEM	Rixt Menger	ORCA	1:12.36	199602052			
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	1:15.96	199600728			

Programmanr. 22
13-1-2013

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang		vereniging	inschrijftijd		tijd		
1997 en later							
1.	Wetterwille 1	Wetterwille	4:01.12				3:59.28
	Koen van der Eems	97 27.87 59.20	Mirko van Ligtenberg	98	28.03	59.63	
	Wiebe Auke Postma	97 29.48 1:01.89	Bart Weiland	97	27.59	58.56	
AFGEM	DZ&PC 2	DZ&PC	4:12.52				
alg. leeftijdsgroep							
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	3:38.71				3:34.63
	Dennis Bos	92 26.57 54.65	Jelmer Meijer	90	24.96	52.75	
	Dennis Mooij	89 25.55 54.51	Casper Hut	78	24.77	52.72	
2.	ORCA 1	ORCA	3:39.12				3:38.49
	Minne Koopmans	96 26.87 55.52	Pieter Ytsma	95	25.82	54.69	
	Sylvanio Goedgedrag	93 26.60 56.17	Ramon Fredrik	94	24.60	52.11	
3.	DZ&PC 1	DZ&PC	3:43.25				3:41.42
	Erik Nijholt	94 25.73 52.65	Oebele van der Velde	95	28.11	59.37	
	Jorn Steenberg	97 27.31 57.66	Brendon Scheepers	92	24.48	51.74	
4.	ORCA 2	ORCA	3:48.61				3:49.52
	Richard Kuipers	97 27.06 56.04	Stuart Vis	97	27.43	57.84	
	Jelmer Postma	97 27.61 58.88	Luuk Veldman	99	27.10	56.76	
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	3:59.46				3:54.61
	Vincent Visser	97 28.39 58.64	Carlo Ruiz	98	29.03	1:01.59	
	Denny Olde Agterhuis	98 27.67 58.86	Allard Veenstra	97	26.24	55.52	
6.	Avena 1	Avena	4:02.38				3:57.04
	Sjors Verweij	99 30.59 1:03.36	Jelmer Post	97	27.76	58.27	
	Bas Verweij	97 27.84 59.11	Guido Postma	97	26.56	56.30	
7.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	4:12.99				4:11.56
	Jelmer Meijer	99 29.75 1:02.45	Frank van der Wal	97	30.62	1:04.60	
	Jurjen van der Wal	98 29.47 1:02.90	Mathijs Mulder	97	28.52	1:01.61	
8.	ORCA 3	ORCA	4:41.40				4:40.87
	Auke Jan Ytsma	99 33.01 1:09.43	Hugo Jan Bosscher	00	34.46	1:12.23	
	Remco Witteveen	99 34.53 1:11.20	David Kuipers	00	32.71	1:08.01	