

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 1
15-5-2009

Dames, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m	
11 jaar							
1.	Claris de Vries	97 DZ&PC	5:24.59	1:15.46	1:23.66	1:23.37	1:22.10
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:15.46	200m: 2:39.12	300m: 4:02.49	400m: 5:24.59			
12 jaar							
1.	Evelien van Ruiten	96 Orca	4:59.41	1:10.87	1:16.15	1:17.38	1:15.01
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:10.87	200m: 2:27.02	300m: 3:44.40	400m: 4:59.41			
2.	Cynthia Verkaik	96 de Granaet	5:04.89	1:12.27	1:19.40	1:19.01	1:14.21
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:12.27	200m: 2:31.67	300m: 3:50.68	400m: 5:04.89			
3.	Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	5:22.95	1:14.85	1:24.95	1:24.70	1:18.45
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:14.85	200m: 2:39.80	300m: 4:04.50	400m: 5:22.95			
4.	Claudia Hacke	96 Orca	5:24.45	1:14.77	1:24.58	1:24.41	1:20.69
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:14.77	200m: 2:39.35	300m: 4:03.76	400m: 5:24.45			
5.	Joyce Bakker	96 De Forel	5:41.83	1:19.38	1:27.26	1:28.74	1:26.45
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:19.38	200m: 2:46.64	300m: 4:15.38	400m: 5:41.83			
13 jaar							
1.	Femke Leenstra	95 Orca	4:48.99	1:08.97	1:14.20	1:13.63	1:12.19
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:08.97	200m: 2:23.17	300m: 3:36.80	400m: 4:48.99			
2.	Jessie Smeding	95 Orca	5:00.77	1:09.29	1:16.91	1:18.73	1:15.84
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:09.29	200m: 2:26.20	300m: 3:44.93	400m: 5:00.77			
3.	Freya Holwerda	95 Orca	5:02.88	1:10.65	1:17.47	1:18.49	1:16.27
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:10.65	200m: 2:28.12	300m: 3:46.61	400m: 5:02.88			
4.	Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	5:13.20	1:12.97	1:21.31	1:20.92	1:18.00
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:12.97	200m: 2:34.28	300m: 3:55.20	400m: 5:13.20			
5.	Andrea Bandstra	95 Neptunia'24	5:21.06	1:14.44	1:20.24	1:24.20	1:22.18
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:14.44	200m: 2:34.68	300m: 3:58.88	400m: 5:21.06			
6.	Maayke de Boer	95 de Granaet	5:26.67	1:16.67	1:24.47	1:25.27	1:20.26
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:16.67	200m: 2:41.14	300m: 4:06.41	400m: 5:26.67			
AFGEM	Henny de Vries	95 HZ&PC Heerenveen					
14 - 15 jaar							
1.	Fiona van Heerde	94 Orca	5:01.90	1:09.03	1:16.21	1:19.19	1:17.47
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:09.03	200m: 2:25.24	300m: 3:44.43	400m: 5:01.90			
2.	Renske de Groot	93 DZ&PC	5:03.92	1:11.20	1:16.49	1:18.41	1:17.82
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:11.20	200m: 2:27.69	300m: 3:46.10	400m: 5:03.92			
3.	Maxime de Wilde	93 DZ&PC	5:06.48	1:10.43	1:17.72	1:19.80	1:18.53
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:10.43	200m: 2:28.15	300m: 3:47.95	400m: 5:06.48			
4.	Femke de Jong	93 Orca	5:09.03	1:13.03	1:19.73	1:19.10	1:17.17
	50m:	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:13.03	200m: 2:32.76	300m: 3:51.86	400m: 5:09.03			

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 1, Meisjes, 400m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m
5. Charissa Zijlstra	94 ZPD	5:09.51	1:10.93	1:17.91	1:20.92	1:19.75
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.93	200m: 2:28.84	300m: 3:49.76		400m: 5:09.51		
6. Aukje Zwart	94 Avena	5:11.51	1:10.46	1:19.91	2:41.14	
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.46	200m: 2:30.37	300m: 5:11.51		400m: 5:11.51		
7. Josephine Meerman	93 DZ&PC	5:12.76	1:12.23	1:19.65	1:20.18	1:20.70
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.23	200m: 2:31.88	300m: 3:52.06		400m: 5:12.76		
8. Iris Rozema	93 FZC'54	5:12.95	1:11.95	1:20.82	1:21.92	1:18.26
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:11.95	200m: 2:32.77	300m: 3:54.69		400m: 5:12.95		
9. Femke Groos	94 DZ&PC	5:12.97	1:11.62	1:20.31	1:21.94	1:19.10
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:11.62	200m: 2:31.93	300m: 3:53.87		400m: 5:12.97		
10. Minke Betten	94 DZ&PC	5:19.40	1:14.11	1:20.85	1:22.50	1:21.94
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:14.11	200m: 2:34.96	300m: 3:57.46		400m: 5:19.40		
11. Eline Ligthart	93 De Vikings	5:28.27	1:16.24	1:23.60	1:24.36	1:24.07
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:16.24	200m: 2:39.84	300m: 4:04.20		400m: 5:28.27		

16 jaar en ouder

1. Marloes Oldenburg	88 Orca	4:32.20	1:06.14	1:09.85	1:08.85	1:07.36
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:06.14	200m: 2:15.99	300m: 3:24.84		400m: 4:32.20		
2. Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen	4:54.40	1:08.57	1:14.38	1:15.46	1:15.99
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:08.57	200m: 2:22.95	300m: 3:38.41		400m: 4:54.40		
3. Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	5:01.97	1:10.52	1:17.65	1:17.38	1:16.42
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.52	200m: 2:28.17	300m: 3:45.55		400m: 5:01.97		
4. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	5:14.52	1:13.15	1:21.36	1:20.87	1:19.14
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:13.15	200m: 2:34.51	300m: 3:55.38		400m: 5:14.52		

alg. leeftijdsgroep

1. Marloes Oldenburg	88 Orca	4:32.20	1:06.14	1:09.85	1:08.85	1:07.36
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:06.14	200m: 2:15.99	300m: 3:24.84		400m: 4:32.20		
2. Femke Leenstra	95 Orca	4:48.99	1:08.97	1:14.20	1:13.63	1:12.19
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:08.97	200m: 2:23.17	300m: 3:36.80		400m: 4:48.99		
3. Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen	4:54.40	1:08.57	1:14.38	1:15.46	1:15.99
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:08.57	200m: 2:22.95	300m: 3:38.41		400m: 4:54.40		
4. Evelien van Ruiten	96 Orca	4:59.41	1:10.87	1:16.15	1:17.38	1:15.01
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.87	200m: 2:27.02	300m: 3:44.40		400m: 4:59.41		
5. Jessie Smeding	95 Orca	5:00.77	1:09.29	1:16.91	1:18.73	1:15.84
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.29	200m: 2:26.20	300m: 3:44.93		400m: 5:00.77		
6. Fiona van Heerde	94 Orca	5:01.90	1:09.03	1:16.21	1:19.19	1:17.47
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.03	200m: 2:25.24	300m: 3:44.43		400m: 5:01.90		
7. Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	5:01.97	1:10.52	1:17.65	1:17.38	1:16.42
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.52	200m: 2:28.17	300m: 3:45.55		400m: 5:01.97		
8. Freya Holwerda	95 Orca	5:02.88	1:10.65	1:17.47	1:18.49	1:16.27
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.65	200m: 2:28.12	300m: 3:46.61		400m: 5:02.88		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m
9. Renske de Groot	93 DZ&PC	5:03.92	1:11.20	1:16.49	1:18.41	1:17.82
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:11.20	200m: 2:27.69	300m: 3:46.10		400m: 5:03.92		
10. Cynthia Verkaik	96 de Granaet	5:04.89	1:12.27	1:19.40	1:19.01	1:14.21
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.27	200m: 2:31.67	300m: 3:50.68		400m: 5:04.89		
11. Maxime de Wilde	93 DZ&PC	5:06.48	1:10.43	1:17.72	1:19.80	1:18.53
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.43	200m: 2:28.15	300m: 3:47.95		400m: 5:06.48		
12. Femke de Jong	93 Orca	5:09.03	1:13.03	1:19.73	1:19.10	1:17.17
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:13.03	200m: 2:32.76	300m: 3:51.86		400m: 5:09.03		
13. Charissa Zijlstra	94 ZPD	5:09.51	1:10.93	1:17.91	1:20.92	1:19.75
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.93	200m: 2:28.84	300m: 3:49.76		400m: 5:09.51		
14. Aukje Zwart	94 Avena	5:11.51	1:10.46	1:19.91	2:41.14	
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:10.46	200m: 2:30.37	300m: 5:11.51		400m: 5:11.51		
15. Josephine Meerman	93 DZ&PC	5:12.76	1:12.23	1:19.65	1:20.18	1:20.70
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.23	200m: 2:31.88	300m: 3:52.06		400m: 5:12.76		
16. Iris Rozema	93 FZC'54	5:12.95	1:11.95	1:20.82	1:21.92	1:18.26
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:11.95	200m: 2:32.77	300m: 3:54.69		400m: 5:12.95		
17. Femke Groos	94 DZ&PC	5:12.97	1:11.62	1:20.31	1:21.94	1:19.10
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:11.62	200m: 2:31.93	300m: 3:53.87		400m: 5:12.97		
18. Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	5:13.20	1:12.97	1:21.31	1:20.92	1:18.00
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.97	200m: 2:34.28	300m: 3:55.20		400m: 5:13.20		
19. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	5:14.52	1:13.15	1:21.36	1:20.87	1:19.14
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:13.15	200m: 2:34.51	300m: 3:55.38		400m: 5:14.52		
20. Minke Betten	94 DZ&PC	5:19.40	1:14.11	1:20.85	1:22.50	1:21.94
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:14.11	200m: 2:34.96	300m: 3:57.46		400m: 5:19.40		
21. Andrea Bandstra	95 Neptunia'24	5:21.06	1:14.44	1:20.24	1:24.20	1:22.18
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:14.44	200m: 2:34.68	300m: 3:58.88		400m: 5:21.06		
22. Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	5:22.95	1:14.85	1:24.95	1:24.70	1:18.45
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:14.85	200m: 2:39.80	300m: 4:04.50		400m: 5:22.95		
23. Claudia Hacke	96 Orca	5:24.45	1:14.77	1:24.58	1:24.41	1:20.69
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:14.77	200m: 2:39.35	300m: 4:03.76		400m: 5:24.45		
24. Claris de Vries	97 DZ&PC	5:24.59	1:15.46	1:23.66	1:23.37	1:22.10
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:15.46	200m: 2:39.12	300m: 4:02.49		400m: 5:24.59		
25. Maayke de Boer	95 de Granaet	5:26.67	1:16.67	1:24.47	1:25.27	1:20.26
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:16.67	200m: 2:41.14	300m: 4:06.41		400m: 5:26.67		
26. Eline Ligthart	93 De Vikings	5:28.27	1:16.24	1:23.60	1:24.36	1:24.07
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:16.24	200m: 2:39.84	300m: 4:04.20		400m: 5:28.27		
27. Joyce Bakker	96 De Forel	5:41.83	1:19.38	1:27.26	1:28.74	1:26.45
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:19.38	200m: 2:46.64	300m: 4:15.38		400m: 5:41.83		
AFGEM Henny de Vries	95 HZ&PC Heerenveen					

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 2
15-5-2009

Heren, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m	
12 jaar							
1.	Robinson de Joode	96 de Granaet	5:09.53	1:12.35	1:20.22	1:19.66	1:17.30
	50m: 1:12.35	150m: 2:32.57	250m: 3:52.23	350m: 5:09.53			
2.	Jens Kuitert	96 Orca	5:38.49	1:17.87	1:28.64	1:28.98	1:23.00
	50m: 1:17.87	150m: 2:46.51	250m: 4:15.49	350m: 5:38.49			
13 jaar							
1.	Pieter Ytsma	95 Orca	4:58.21	1:10.69	1:17.97	1:16.59	1:12.96
	50m: 1:10.69	150m: 2:28.66	250m: 3:45.25	350m: 4:58.21			
2.	Sander Akkerman	95 HZ&PC Heerenveen	5:45.24	1:18.24	1:28.63	1:29.89	1:28.48
	50m: 1:18.24	150m: 2:46.87	250m: 4:16.76	350m: 5:45.24			
14 jaar							
1.	Willem Kees Roos	94 Orca	4:27.33	1:04.32	1:09.79	1:09.76	1:03.46
	50m: 1:04.32	150m: 2:14.11	250m: 3:23.87	350m: 4:27.33			
2.	Erik Nijholt	94 DZ&PC	4:40.17	1:05.63	1:12.63	1:12.80	1:09.11
	50m: 1:05.63	150m: 2:18.26	250m: 3:31.06	350m: 4:40.17			
15 jaar							
1.	Gijs Gertsen	93 Orca	4:36.41	1:04.93	1:12.03	1:11.50	1:07.95
	50m: 1:04.93	150m: 2:16.96	250m: 3:28.46	350m: 4:36.41			
16 - 17 jaar							
1.	Vincent van Iperen	91 Orca	4:18.68	1:01.83	1:06.57	1:06.44	1:03.84
	50m: 1:01.83	150m: 2:08.40	250m: 3:14.84	350m: 4:18.68			
2.	Dennis Bos	92 HZ&PC Heerenveen	4:29.11	1:04.03	1:09.97	1:09.23	1:05.88
	50m: 1:04.03	150m: 2:14.00	250m: 3:23.23	350m: 4:29.11			
3.	Michael Westers	92 Orca	4:33.59	1:04.12	1:11.02	1:10.66	1:07.79
	50m: 1:04.12	150m: 2:15.14	250m: 3:25.80	350m: 4:33.59			
18 jaar en ouder							
1.	Ewoud Potiek	89 DZ&PC	4:16.24	1:00.41	1:05.05	1:04.83	1:05.95
	50m: 1:00.41	150m: 2:05.46	250m: 3:10.29	350m: 4:16.24			
2.	Jorrit Visser	89 FZC'54	4:33.89	1:02.90	1:09.83	1:11.44	1:09.72
	50m: 1:02.90	150m: 2:12.73	250m: 3:24.17	350m: 4:33.89			
3.	Jelmer Meijer	90 HZ&PC Heerenveen	4:33.98	1:03.91	1:10.84	1:10.99	1:08.24
	50m: 1:03.91	150m: 2:14.75	250m: 3:25.74	350m: 4:33.98			
4.	Hendrik Ben v/d Boon	88 ZPD	4:57.49	1:08.21	1:15.86	1:17.22	1:16.20
	50m: 1:08.21	150m: 2:24.07	250m: 3:41.29	350m: 4:57.49			

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep

1. Ewoud Potiek	89	DZ&PC	4:16.24	1:00.41	1:05.05	1:04.83	1:05.95
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:00.41		200m: 2:05.46	300m: 3:10.29	400m: 4:16.24			
2. Vincent van Iperen	91	Orca	4:18.68	1:01.83	1:06.57	1:06.44	1:03.84
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:01.83		200m: 2:08.40	300m: 3:14.84	400m: 4:18.68			
3. Willem Kees Roos	94	Orca	4:27.33	1:04.32	1:09.79	1:09.76	1:03.46
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:04.32		200m: 2:14.11	300m: 3:23.87	400m: 4:27.33			
4. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	4:29.11	1:04.03	1:09.97	1:09.23	1:05.88
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:04.03		200m: 2:14.00	300m: 3:23.23	400m: 4:29.11			
5. Michael Westers	92	Orca	4:33.59	1:04.12	1:11.02	1:10.66	1:07.79
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:04.12		200m: 2:15.14	300m: 3:25.80	400m: 4:33.59			
6. Jorrit Visser	89	FZC'54	4:33.89	1:02.90	1:09.83	1:11.44	1:09.72
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:02.90		200m: 2:12.73	300m: 3:24.17	400m: 4:33.89			
7. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	4:33.98	1:03.91	1:10.84	1:10.99	1:08.24
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:03.91		200m: 2:14.75	300m: 3:25.74	400m: 4:33.98			
8. Gijs Gertsen	93	Orca	4:36.41	1:04.93	1:12.03	1:11.50	1:07.95
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:04.93		200m: 2:16.96	300m: 3:28.46	400m: 4:36.41			
9. Erik Nijholt	94	DZ&PC	4:40.17	1:05.63	1:12.63	1:12.80	1:09.11
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:05.63		200m: 2:18.26	300m: 3:31.06	400m: 4:40.17			
10. Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	4:57.49	1:08.21	1:15.86	1:17.22	1:16.20
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:08.21		200m: 2:24.07	300m: 3:41.29	400m: 4:57.49			
11. Pieter Ytsma	95	Orca	4:58.21	1:10.69	1:17.97	1:16.59	1:12.96
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:10.69		200m: 2:28.66	300m: 3:45.25	400m: 4:58.21			
12. Robin de Joode	96	de Granaet	5:09.53	1:12.35	1:20.22	1:19.66	1:17.30
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:12.35		200m: 2:32.57	300m: 3:52.23	400m: 5:09.53			
13. Jens Kuitert	96	Orca	5:38.49	1:17.87	1:28.64	1:28.98	1:23.00
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:17.87		200m: 2:46.51	300m: 4:15.49	400m: 5:38.49			
14. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	5:45.24	1:18.24	1:28.63	1:29.89	1:28.48
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:18.24		200m: 2:46.87	300m: 4:16.76	400m: 5:45.24			

Programmanr. 3
15-5-2009

Dames, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11 jaar			
1.	Martine van Sluis	97 De Vikings	1:29.84 415
2.	Maaïke de Ruijter	97 Orca	1:34.19 360
3.	Amber Bosch	97 FZC'54	1:34.94 352
4.	Eline Stoffels	97 Avena	1:35.86 342
5.	Kira Savannah Stavorinus	97 ZPD	1:36.66 333
6.	Rebecca Jansen	97 Orca	1:36.99 330
7.	Marieke de Boer	97 de Granaet	1:38.15 318
8.	Carolien Baarda	97 Orca	1:39.08 309
9.	Amber v/d Ley	97 Avena	1:39.53 305

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 3, Meisjes, 100m schoolslag, 11 jaar

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
10.	Lisanne Hassing	97 De Forel	1:41.42 289
11.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:41.44 288
12.	Anna Regnerus	97 Wetterwille	1:41.51 288

12 jaar

1.	Rixt Menger	96 DZ&PC	1:26.01 473
2.	Willeke Jonkman	96 ZCNF'34	1:28.04 441
3.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:28.35 437
4.	Cynthia Verkaik	96 de Granaet	1:30.57 405
5.	Jill Muller	96 DZ&PC	1:30.60 405
6.	Mirthe Alkema	96 Orca	1:30.98 400
7.	Aniek Bergsma	96 HZ&PC Heerenveen	1:32.16 385
8.	Irene Dotinga	96 Neptunia'24	1:33.52 368
9.	Melissa Nauta	96 De Vikings	1:34.13 361
10.	Reina Dijkstra	96 HZ&PC Heerenveen	1:34.15 361
11.	Rixt-Nynke Baron	96 FZC'54	1:34.19 360
12.	Ita Visser	96 SG. Bolsward-Workum	1:34.23 360
13.	Lisa Rozema	96 FZC'54	1:35.19 349
14.	Marieke Dijkstra	96 Avena	1:35.40 347
15.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:35.56 345
16.	Joyce Bakker	96 De Forel	1:37.61 324
17.	Winnie de Vries	96 ZCNF'34	1:38.17 318

13 jaar

1.	Jessie Smeding	95 Orca	1:20.66 574
2.	Liza Salverda	95 Orca	1:23.44 518
3.	Yolanda de Vegt	95 ZCNF'34	1:25.49 482
4.	Femke Leenstra	95 Orca	1:26.84 460
5.	Laura Jongbloed	95 Orca	1:27.84 444
6.	Nenne Venema	95 DZ&PC	1:28.63 432
7.	Rianne Hartman	95 Orca	1:28.86 429
8.	Sieta Ludema	95 PWC Buitenpost	1:29.15 425
9.	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen	1:30.27 409
10.	Freya Holwerda	95 Orca	1:30.61 405
11.	Rixt Wilbers	95 de Granaet	1:30.77 403
12.	Lenneke Muggen	95 HZ&PC Heerenveen	1:30.84 402
13.	Myrna Gorter	95 Neptunia'24	1:31.46 393
14.	Bregje Tingen	95 ZCNF'34	1:31.54 392
15.	Maayke de Boer	95 de Granaet	1:36.28 337

14 - 15 jaar

1.	Paula Duursma	93 DZ&PC	1:19.95 589
2.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	1:25.59 480
3.	Grytsje Lanting	93 SG Middelse-Skelp	1:26.96 458
4.	Johanna de Boer	94 ZPD	1:27.43 450
5.	Dieneke Been	93 DZ&PC	1:29.11 425
6.	Mirjam Terlaakpoot	93 Avena	1:30.11 411
7.	Aukje Zwart	94 Avena	1:32.62 379
8.	Amarins Menger	94 DZ&PC	1:32.84 376
9.	Femke van der Gaast	94 SG. Bolsward-Workum	1:33.71 366
10.	Claudia Damski	94 DZ&PC	1:33.92 363
11.	Eva Zwertbroek	93 HZ&PC Heerenveen	1:34.30 359
12.	Femke Hemstra	93 SG Middelse-Skelp	1:34.88 352
13.	Sanne Zijlstra	94 DZ&PC	1:35.84 342

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 3, Meisjes, 100m schoolslag, 14 - 15 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
14.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:36.84	331
AFGEM	Maaïke de Wolff	93	Avena		

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	88	Orca	1:19.99	588
2.	Joyce Duurken	92	Orca	1:21.01	566
3.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	1:21.79	550
4.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:27.53	449

alg. leeftijdsgroep

1.	Paula Duursma	93	DZ&PC	1:19.95	589
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	1:19.99	588
3.	Jessie Smeding	95	Orca	1:20.66	574
4.	Joyce Duurken	92	Orca	1:21.01	566
5.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	1:21.79	550
6.	Liza Salverda	95	Orca	1:23.44	518
7.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	1:25.49	482
8.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:25.59	480
9.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:26.01	473
10.	Femke Leenstra	95	Orca	1:26.84	460
11.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:26.96	458
12.	Johanna de Boer	94	ZPD	1:27.43	450
13.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:27.53	449
14.	Laura Jongbloed	95	Orca	1:27.84	444
15.	Willeke Jonkman	96	ZCNF'34	1:28.04	441
16.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:28.35	437
17.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:28.63	432
18.	Rianne Hartman	95	Orca	1:28.86	429
19.	Dieneke Been	93	DZ&PC	1:29.11	425
20.	Sieta Ludema	95	PWC Buitenpost	1:29.15	425
21.	Martine van Sluis	97	De Vikings	1:29.84	415
22.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:30.11	411
23.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:30.27	409
24.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:30.57	405
25.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:30.60	405
26.	Freya Holwerda	95	Orca	1:30.61	405
27.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:30.77	403
28.	Lenneke Muggen	95	HZ&PC Heerenveen	1:30.84	402
29.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:30.98	400
30.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:31.46	393
31.	Bregje Tingen	95	ZCNF'34	1:31.54	392
32.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	1:32.16	385
33.	Aukje Zwart	94	Avena	1:32.62	379
34.	Amarins Menger	94	DZ&PC	1:32.84	376
35.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	1:33.52	368
36.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:33.71	366
37.	Claudia Damski	94	DZ&PC	1:33.92	363
38.	Melissa Nauta	96	De Vikings	1:34.13	361
39.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	1:34.15	361
40.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:34.19	360
40.	Maaïke de Ruijter	97	Orca	1:34.19	360
42.	Ita Visser	96	SG. Bolsward-Workum	1:34.23	360
43.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	1:34.30	359
44.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:34.88	352

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 3, Dames, 100m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
45. Amber Bosch	97 FZC'54	1:34.94	352
46. Lisa Rozema	96 FZC'54	1:35.19	349
47. Marieke Dijkstra	96 Avena	1:35.40	347
48. Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:35.56	345
49. Sanne Zijlstra	94 DZ&PC	1:35.84	342
50. Eline Stoffels	97 Avena	1:35.86	342
51. Maayke de Boer	95 de Granaet	1:36.28	337
52. Kira Savannah Stavorinus	97 ZPD	1:36.66	333
53. Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	1:36.84	331
54. Rebecca Jansen	97 Orca	1:36.99	330
55. Joyce Bakker	96 De Forel	1:37.61	324
56. Marike de Boer	97 de Granaet	1:38.15	318
57. Winnie de Vries	96 ZCNF'34	1:38.17	318
58. Carolien Baarda	97 Orca	1:39.08	309
59. Amber v/d Ley	97 Avena	1:39.53	305
60. Lisanne Hassing	97 De Forel	1:41.42	289
61. Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:41.44	288
62. Anna Regnerus	97 Wetterwille	1:41.51	288
AFGEM Maaike de Wolff	93 Avena		

Programmanr. 4
15-5-2009

Heren, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
12 jaar			
1. Robin de Joode	96 de Granaet	1:31.50	284
2. Janco van der Molen	96 HZ&PC Heerenveen	1:34.03	262
3. Lars Roelofs	96 De Forel	1:35.92	247
4. Mark Folkertsma	96 DZ&PC	1:36.48	242
DIS Hendrik Rozema	96 Neptunia'24	1:32.47	
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>			

13 jaar

1. Myrdin Willemse	95 Orca	1:24.01	367
2. Cor Sytsma	95 SG. Bolsward-Workum	1:24.58	360
3. Oebele v/d Velde	95 DZ&PC	1:26.37	338
4. Dirk van der Eems	95 Wetterwille	1:29.27	306

14 jaar

1. Maiko Postma	94 DZ&PC	1:17.93	460
2. Ramon Fredrik	94 Wetterwille	1:18.93	443
3. Maxim Veldhuis	94 HZ&PC Heerenveen	1:22.35	390
4. Rudie Nauta	94 SG Middelse-Skelp	1:23.20	378
5. Robert Westerdijk	94 Neptunia'24	1:24.98	355
6. Bram ter Ellen	94 Orca	1:25.09	353
DIS Jacob Sikkes	94 HZ&PC Heerenveen		
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 4, Heren, 100m schoolslag

15 jaar

1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	1:08.63	674
2. Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	1:17.06	476
3. Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	1:18.99	442
4. Gijs Gertsen	93	Orca	1:19.09	440
5. Harm Lemstra	93	De Vikings	1:22.08	394
6. Sven Alkema	93	Orca	1:23.29	377
7. Chris ter Beke	93	SG. Bolsward-Workum	1:25.06	354

16 - 17 jaar

1. Vincent van Iperen	91	Orca	1:09.96	636
2. Thomas Veltman	92	de Granaet	1:17.67	465
3. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	1:18.54	449
4. Michael Westers	92	Orca	1:20.56	416
5. Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:23.07	380
6. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	1:24.33	363
AFGEM Bart Haveman	92	Orca		

18 jaar en ouder

1. Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	1:10.40	624
2. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	1:13.86	540
3. Jildert Prins	89	FZC'54	1:14.37	529
4. Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:18.23	455
5. Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	1:21.22	406
6. Binne Veenstra	83	HZ&PC Heerenveen	1:22.55	387
7. Kevin Visser	90	Orca	1:23.95	368
AFGEM Pieter Ponne	76	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM Roelof de Jong	89	ZPD		

alg. leeftijdsgroep

1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	1:08.63	674
2. Vincent van Iperen	91	Orca	1:09.96	636
3. Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	1:10.40	624
4. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	1:13.86	540
5. Jildert Prins	89	FZC'54	1:14.37	529
6. Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	1:17.06	476
7. Thomas Veltman	92	de Granaet	1:17.67	465
8. Maiko Postma	94	DZ&PC	1:17.93	460
9. Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:18.23	455
10. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	1:18.54	449
11. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:18.93	443
12. Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	1:18.99	442
13. Gijs Gertsen	93	Orca	1:19.09	440
14. Michael Westers	92	Orca	1:20.56	416
15. Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	1:21.22	406
16. Harm Lemstra	93	De Vikings	1:22.08	394
17. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	1:22.35	390
18. Binne Veenstra	83	HZ&PC Heerenveen	1:22.55	387
19. Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:23.07	380
20. Rudie Nauta	94	SG Middelse-Skelp	1:23.20	378
21. Sven Alkema	93	Orca	1:23.29	377
22. Kevin Visser	90	Orca	1:23.95	368
23. Myrdin Willemse	95	Orca	1:24.01	367
24. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	1:24.33	363

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 4, Heren, 100m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
25.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:24.58	360
26.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	1:24.98	355
27.	Chris ter Beke	93	SG. Bolsward-Workum	1:25.06	354
28.	Bram ter Ellen	94	Orca	1:25.09	353
29.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	1:26.37	338
30.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	1:29.27	306
31.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:31.50	284
32.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	1:34.03	262
33.	Lars Roelofs	96	De Forel	1:35.92	247
34.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	1:36.48	242
DIS	Jacob Sikkes	94	HZ&PC Heerenveen		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	1:32.47	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>				
AFGEM	Pieter Ponne	76	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Bart Haveman	92	Orca		
AFGEM	Roelof de Jong	89	ZPD		

Programmanr. 5
15-5-2009

Dames, 200m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
11 jaar							
1.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	2:42.36	495	1:18.81	1:23.55
2.	Esther Visser	97	De Vikings	3:00.67	359	1:31.44	1:29.23
3.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	3:03.14	345	1:32.37	1:30.77
4.	Aldith Pasveer	97	Orca	3:06.24	328	1:31.93	1:34.31
5.	Carolien Baarda	97	Orca	3:09.93	309	1:34.04	1:35.89
6.	Femke de Meer	97	ZPD	3:13.41	293	1:34.89	1:38.52
7.	Mare Zijlstra	97	DZ&PC	3:16.84	278	1:36.32	1:40.52
8.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:18.94	269	1:37.88	1:41.06
	*						
9.	Marike de Boer	97	de Granaet	3:19.16	268	1:38.19	1:40.97
10.	Anke Koopmans	97	Neptunia'24	3:23.10	253	1:38.81	1:44.29
12 jaar							
1.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:41.67	501	1:18.44	1:23.23
2.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:47.14	453	1:24.36	1:22.78
3.	Mirthe Alkema	96	Orca	2:47.91	447	1:23.26	1:24.65
4.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:49.58	434	1:23.13	1:26.45
5.	Claudia Hacke	96	Orca	2:50.80	425	1:23.64	1:27.16
6.	Lisa Rozema	96	FZC'54	2:51.04	423	1:22.63	1:28.41
7.	Melissa Nauta	96	De Vikings	2:52.29	414	1:26.34	1:25.95
8.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:55.18	394	1:25.50	1:29.68
9.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	2:55.75	390	1:26.98	1:28.77
10.	Bianca Jongsma	96	Avena	2:57.31	380	1:27.63	1:29.68
11.	Jill Muller	96	DZ&PC	2:57.54	378	1:27.93	1:29.61
12.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	3:00.03	363		
13.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	3:00.50	360	1:28.88	1:31.62
14.	Marieke Dijkstra	96	Avena	3:01.44	354	1:29.53	1:31.91
15.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	3:01.64	353	1:29.38	1:32.26
16.	Janna Post	96	Neptunia'24	3:03.94	340	1:33.09	1:30.85
17.	Esmee Verhoef	96	Orca	3:07.94	319	1:33.38	1:34.56
18.	Joyce Bakker	96	De Forel	3:08.05	318		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:35.75	560	1:16.82	1:18.93
2.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:43.09	488	1:19.21	1:23.88
3.	Freya Holwerda	95	Orca	2:48.54	442	1:22.45	1:26.09
	*						
4.	Rianne Hartman	95	Orca	2:50.04	431	1:22.62	1:27.42
5.	Liza Salverda	95	Orca	2:50.18	430	1:23.77	1:26.41
6.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	2:51.62	419	1:25.43	1:26.19
7.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:54.07	401	1:25.40	1:28.67
8.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:54.37	399	1:26.19	1:28.18
9.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	2:54.48	399	1:24.73	1:29.75
10.	Laura Jongbloed	95	Orca	2:54.70	397	1:25.63	1:29.07
11.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:57.12	381		
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen				

14 - 15 jaar

1.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	2:35.39	564	1:13.48	1:21.91
2.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:37.71	540	1:15.85	1:21.86
3.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:41.02	507	1:17.85	1:23.17
	*						
4.	Fiona van Heerde	94	Orca	2:41.07	507	1:17.37	1:23.70
5.	Ankie van der Meer	93	Orca	2:45.66	466	1:21.17	1:24.49
6.	Aukje Zwart	94	Avena	2:45.69	465	1:19.85	1:25.84
7.	Femke de Jong	93	Orca	2:47.83	448	1:21.93	1:25.90
8.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	2:52.53	412		
9.	Marianne van der Zee	93	de Granaet	2:52.64	411	1:22.01	1:30.63
10.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:52.75	411	1:22.95	1:29.80
11.	Laura Terpstra	94	Avena	2:55.77	390	1:25.28	1:30.49
12.	Kirsten Braak	93	De Vikings	2:56.37	386	1:23.51	1:32.86
13.	Tineke Wind	94	DZ&PC	2:58.84	370	1:26.26	1:32.58
14.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	3:09.27	312	1:32.04	1:37.23
DIS	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	2:57.74		1:25.58	1:32.16

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	2:23.88	711	1:10.67	1:13.21
2.	Wendan Poelstra	91	Orca	2:29.14	638	1:11.38	1:17.76
3.	Marloes Oldenburg	88	Orca	2:34.99	569	1:18.88	1:16.11
4.	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen	2:39.02	526	1:17.27	1:21.75
5.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:39.12	525	1:17.16	1:21.96
6.	Gerbranda Beijgaard	90	de Granaet	2:42.20	496	1:18.44	1:23.76
7.	Simone van der Wal	91	Orca	2:43.58	484	1:17.38	1:26.20
8.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	2:48.95	439	1:23.01	1:25.94
9.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:52.32	414	1:24.61	1:27.71

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	2:23.88	711	1:10.67	1:13.21
2.	Wendan Poelstra	91	Orca	2:29.14	638	1:11.38	1:17.76
3.	Marloes Oldenburg	88	Orca	2:34.99	569	1:18.88	1:16.11
4.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	2:35.39	564	1:13.48	1:21.91
5.	Femke Leenstra	95	Orca	2:35.75	560	1:16.82	1:18.93
6.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:37.71	540	1:15.85	1:21.86
7.	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen	2:39.02	526	1:17.27	1:21.75
8.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:39.12	525	1:17.16	1:21.96
9.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:41.02	507	1:17.85	1:23.17
	*						
10.	Fiona van Heerde	94	Orca	2:41.07	507	1:17.37	1:23.70
11.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:41.67	501	1:18.44	1:23.23
12.	Gerbranda Beijgaard	90	de Granaet	2:42.20	496	1:18.44	1:23.76

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
13.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	2:42.36	495	1:18.81	1:23.55
14.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:43.09	488	1:19.21	1:23.88
15.	Simone van der Wal	91	Orca	2:43.58	484	1:17.38	1:26.20
16.	Ankie van der Meer	93	Orca	2:45.66	466	1:21.17	1:24.49
17.	Aukje Zwart	94	Avena	2:45.69	465	1:19.85	1:25.84
18.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:47.14	453	1:24.36	1:22.78
19.	Femke de Jong	93	Orca	2:47.83	448	1:21.93	1:25.90
20.	Mirthe Alkema	96	Orca	2:47.91	447	1:23.26	1:24.65
21.	Freya Holwerda	95	Orca	2:48.54	442	1:22.45	1:26.09
	*						
22.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	2:48.95	439	1:23.01	1:25.94
23.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:49.58	434	1:23.13	1:26.45
24.	Rianne Hartman	95	Orca	2:50.04	431	1:22.62	1:27.42
25.	Liza Salverda	95	Orca	2:50.18	430	1:23.77	1:26.41
26.	Claudia Hacke	96	Orca	2:50.80	425	1:23.64	1:27.16
27.	Lisa Rozema	96	FZC'54	2:51.04	423	1:22.63	1:28.41
28.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	2:51.62	419	1:25.43	1:26.19
29.	Melissa Nauta	96	De Vikings	2:52.29	414	1:26.34	1:25.95
30.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:52.32	414	1:24.61	1:27.71
31.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	2:52.53	412		
32.	Marianne van der Zee	93	de Granaet	2:52.64	411	1:22.01	1:30.63
33.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:52.75	411	1:22.95	1:29.80
34.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:54.07	401	1:25.40	1:28.67
35.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:54.37	399	1:26.19	1:28.18
36.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	2:54.48	399	1:24.73	1:29.75
37.	Laura Jongbloed	95	Orca	2:54.70	397	1:25.63	1:29.07
38.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:55.18	394	1:25.50	1:29.68
39.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	2:55.75	390	1:26.98	1:28.77
40.	Laura Terpstra	94	Avena	2:55.77	390	1:25.28	1:30.49
41.	Kirsten Braak	93	De Vikings	2:56.37	386	1:23.51	1:32.86
42.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:57.12	381		
43.	Bianca Jongsma	96	Avena	2:57.31	380	1:27.63	1:29.68
44.	Jill Muller	96	DZ&PC	2:57.54	378	1:27.93	1:29.61
45.	Tineke Wind	94	DZ&PC	2:58.84	370	1:26.26	1:32.58
46.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	3:00.03	363		
47.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	3:00.50	360	1:28.88	1:31.62
48.	Esther Visser	97	De Vikings	3:00.67	359	1:31.44	1:29.23
49.	Marieke Dijkstra	96	Avena	3:01.44	354	1:29.53	1:31.91
50.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	3:01.64	353	1:29.38	1:32.26
51.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	3:03.14	345	1:32.37	1:30.77
52.	Janna Post	96	Neptunia'24	3:03.94	340	1:33.09	1:30.85
53.	Aldith Pasveer	97	Orca	3:06.24	328	1:31.93	1:34.31
54.	Esmee Verhoef	96	Orca	3:07.94	319	1:33.38	1:34.56
55.	Joyce Bakker	96	De Forel	3:08.05	318		
56.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	3:09.27	312	1:32.04	1:37.23
57.	Carolien Baarda	97	Orca	3:09.93	309	1:34.04	1:35.89
58.	Femke de Meer	97	ZPD	3:13.41	293	1:34.89	1:38.52
59.	Mare Zijlstra	97	DZ&PC	3:16.84	278	1:36.32	1:40.52
60.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:18.94	269	1:37.88	1:41.06
	*						
61.	Marieke de Boer	97	de Granaet	3:19.16	268	1:38.19	1:40.97
62.	Anke Koopmans	97	Neptunia'24	3:23.10	253	1:38.81	1:44.29
DIS	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	2:57.74		1:25.58	1:32.16
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>						
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen				

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 6
15-5-2009

Herren, 200m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
12 jaar							
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:43.91	361	1:19.97	1:23.94
2.	Jens Kuitert	96	Orca	2:50.02	323	1:22.32	1:27.70
3.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:53.47	304	1:25.44	1:28.03
4.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	2:54.11	301	1:24.35	1:29.76
5.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:56.54	289	1:27.25	1:29.29
6.	Lars Roelofs	96	De Forel	3:02.70	261		
13 jaar							
1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:31.07	461	1:13.52	1:17.55
2.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:42.02	374	1:19.15	1:22.87
3.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:43.56	363	1:20.08	1:23.48
4.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:50.50	321	1:22.54	1:27.96
5.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	2:59.01	277	1:26.76	1:32.25
14 jaar							
1.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:21.57	560	1:10.32	1:11.25
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:30.95	462	1:12.54	1:18.41
3.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:47.90	336		
4.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	2:47.94	335	1:22.70	1:25.24
15 jaar							
1.	Sven Alkema	93	Orca	2:24.64	525	1:07.84	1:16.80
2.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:28.17	488	1:09.66	1:18.51
3.	Sietse Wijbenga	93	ZPD	2:35.33	424	1:15.74	1:19.59
4.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:39.41	392	1:18.99	1:20.42
5.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:40.69	383	1:18.73	1:21.96
6.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:41.60	377	1:19.71	1:21.89
16 - 17 jaar							
1.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:27.93	491	1:10.58	1:17.35
2.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:36.55	414	1:15.64	1:20.91
3.	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:38.41	400	1:14.37	1:24.04
AFGEM	Bas Vaartjes	91	Neptunia'24				
18 jaar en ouder							
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:17.68	609	1:06.44	1:11.24
2.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:22.39	550	1:05.47	1:16.92
3.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:26.19	509	1:12.35	1:13.84
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				
alg. leeftijdsgroep							
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:17.68	609	1:06.44	1:11.24
2.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:21.57	560	1:10.32	1:11.25
3.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:22.39	550	1:05.47	1:16.92
4.	Sven Alkema	93	Orca	2:24.64	525	1:07.84	1:16.80
5.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:26.19	509	1:12.35	1:13.84
6.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:27.93	491	1:10.58	1:17.35
7.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:28.17	488	1:09.66	1:18.51
8.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:30.95	462	1:12.54	1:18.41
9.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:31.07	461	1:13.52	1:17.55
10.	Sietse Wijbenga	93	ZPD	2:35.33	424	1:15.74	1:19.59
11.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:36.55	414	1:15.64	1:20.91

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 6, Heren, 200m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
12.	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:38.41	400	1:14.37	1:24.04
13.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:39.41	392	1:18.99	1:20.42
14.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:40.69	383	1:18.73	1:21.96
15.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:41.60	377	1:19.71	1:21.89
16.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:42.02	374	1:19.15	1:22.87
17.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:43.56	363	1:20.08	1:23.48
18.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:43.91	361	1:19.97	1:23.94
19.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:47.90	336		
20.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	2:47.94	335	1:22.70	1:25.24
21.	Jens Kuitert	96	Orca	2:50.02	323	1:22.32	1:27.70
22.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:50.50	321	1:22.54	1:27.96
23.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:53.47	304	1:25.44	1:28.03
24.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	2:54.11	301	1:24.35	1:29.76
25.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:56.54	289	1:27.25	1:29.29
26.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	2:59.01	277	1:26.76	1:32.25
27.	Lars Roelofs	96	De Forel	3:02.70	261		
AFGEM	Bas Vaartjes	91	Neptunia'24				
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				

Programmanr. 7
16-5-2009

Heren, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
12 jaar			
1.	Robin de Joode	96 de Granaet	1:15.95 358
2.	Janco van der Molen	96 HZ&PC Heerenveen	1:18.65 322
3.	Jens Kuitert	96 Orca	1:18.74 321
4.	Jelmer Groos	96 DZ&PC	1:20.10 305
5.	Hendrik Rozema	96 Neptunia'24	1:21.49 290
6.	Lars Roelofs	96 De Forel	1:24.05 264
13 jaar			
1.	Myrdin Willemse	95 Orca	1:13.41 396
2.	Pieter Ytsma	95 Orca	1:15.72 361
3.	Sander Akkerman	95 HZ&PC Heerenveen	1:16.10 356
4.	Cor Sytsma	95 SG. Bolsward-Workum	1:16.90 345
5.	Dirk van der Eems	95 Wetterwille	1:21.52 290
14 jaar			
1.	Willem Kees Roos	94 Orca	1:03.96 599
2.	Maiko Postma	94 DZ&PC	1:06.67 529
3.	Erik Nijholt	94 DZ&PC	1:09.66 464
4.	Ramon Fredrik	94 Wetterwille	1:10.08 456
15 jaar			
1.	Sven Alkema	93 Orca	1:05.25 565
2.	Gavin van der Werf	93 HZ&PC Heerenveen	1:05.82 550
3.	Arno Nieuwhof	93 FZC'54	1:06.90 524
4.	Gijs Gertsen	93 Orca	1:08.58 486
5.	Henk-Jan Verkaik	93 de Granaet	1:09.63 465
6.	Mike Koelewijn	93 HZ&PC Heerenveen	1:12.09 419
7.	Harm Lemstra	93 De Vikings	1:16.27 354

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 7, Heren, 100m rugslag

16 - 17 jaar

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	1:04.43	586
2.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	1:06.47	534
3.	Michael Westers	92	Orca	1:09.01	477
4.	Marco Krips	92	Neptunia'24	1:11.50	429
5.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:12.41	413
6.	Ruben Post	91	Neptunia'24	1:13.47	396
AFGEM	Bas Vaartjes	91	Neptunia'24		
AFGEM	Haye Heidema	92	ZPD		

18 jaar en ouder

1.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	1:02.94	629
2.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	1:03.46	614
3.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	1:03.51	612
4.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	1:06.91	524
5.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:07.95	500
6.	Remco Kamps	90	DZ&PC	1:08.07	497
7.	Jildert Prins	89	FZC'54	1:09.00	477
8.	Kevin Visser	90	Orca	1:10.85	441
AFGEM	Gerard Eghuizen	74	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Roelof de Jong	89	ZPD		

alg. leeftijdsgroep

1.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	1:02.94	629
2.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	1:03.46	614
3.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	1:03.51	612
4.	Willem Kees Roos	94	Orca	1:03.96	599
5.	Vincent van Iperen	91	Orca	1:04.43	586
6.	Sven Alkema	93	Orca	1:05.25	565
7.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	1:05.82	550
8.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	1:06.47	534
9.	Maiko Postma	94	DZ&PC	1:06.67	529
10.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	1:06.90	524
11.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	1:06.91	524
12.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:07.95	500
13.	Remco Kamps	90	DZ&PC	1:08.07	497
14.	Gijs Gertsen	93	Orca	1:08.58	486
15.	Jildert Prins	89	FZC'54	1:09.00	477
16.	Michael Westers	92	Orca	1:09.01	477
17.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	1:09.63	465
18.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	1:09.66	464
19.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:10.08	456
20.	Kevin Visser	90	Orca	1:10.85	441
21.	Marco Krips	92	Neptunia'24	1:11.50	429
22.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	1:12.09	419
23.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:12.41	413
24.	Myrdin Willemse	95	Orca	1:13.41	396
25.	Ruben Post	91	Neptunia'24	1:13.47	396
26.	Pieter Ytsma	95	Orca	1:15.72	361
27.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:15.95	358
28.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:16.10	356
29.	Harm Lemstra	93	De Vikings	1:16.27	354
30.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:16.90	345
31.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	1:18.65	322
32.	Jens Kuitert	96	Orca	1:18.74	321

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 7, Heren, 100m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.	Tijd	Pnt
33.	Jelmer Groos	96 DZ&PC	1:20.10	305
34.	Hendrik Rozema	96 Neptunia'24	1:21.49	290
35.	Dirk van der Eems	95 Wetterwille	1:21.52	290
36.	Lars Roelofs	96 De Forel	1:24.05	264
AFGEM	Bas Vaartjes	91 Neptunia'24		
AFGEM	Haye Heidema	92 ZPD		
AFGEM	Gerard Eghuizen	74 HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Roelof de Jong	89 ZPD		

Programmanr. 8
16-5-2009

Dames, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m
11 jaar						
1.	Marre Zandringa	97 Orca	2:42.04	534		
2.	Clariss de Vries	97 DZ&PC	2:56.42	414		
3.	Esther Visser	97 De Vikings	3:01.87	377		
4.	Martine van Sluis	97 De Vikings	3:03.18	369		
5.	Anna Regnerus	97 Wetterwille	3:05.30	357		
6.	Rixt Meijer	97 HZ&PC Heerenveen	3:11.24	325		
7.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	3:11.53	323		
8.	Rebecca Jansen	97 Orca	3:12.55	318		
9.	Carolien Baarda	97 Orca	3:13.02	316		
10.	Annemiek Halma	97 De Vikings	3:13.96	311		
11.	Marike de Boer	97 de Granaet	3:17.35	295		
12.	Amber Bosch	97 FZC'54	3:21.76	276		
13.	Eline Stoffels	97 Avena	3:27.34	255		
DIS	Anke Koopmans	97 Neptunia'24	3:16.43			
	<i>VG - Bij de laatste armsgslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.</i>					
DIS	Hester Groos	97 DZ&PC	3:19.04			
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>					

12 jaar

1.	Cynthia Verkaik	96 de Granaet	2:40.60	548		
2.	Jill Muller	96 DZ&PC	2:49.83	464		
3.	Rixt Menger	96 DZ&PC	2:50.74	456		
4.	Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	2:51.77	448		
5.	Lisa Rozema	96 FZC'54	2:53.01	438		
6.	Melissa Nauta	96 De Vikings	2:53.11	438		
7.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	2:55.86	418		
8.	Indyra Hummel	96 ZCNF'34	2:56.94	410		
9.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	2:58.10	402		
10.	Marieke Dijkstra	96 Avena	2:58.16	402		
11.	Joëlle Rozema	96 DZ&PC	2:59.96	390		
12.	Irene Dotinga	96 Neptunia'24	3:00.94	383		
13.	Rixt-Nynke Baron	96 FZC'54	3:02.38	374		
14.	Reina Dijkstra	96 HZ&PC Heerenveen	3:06.84	348		
15.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	3:07.01	347		
16.	Bianca Jongsma	96 Avena	3:07.06	347		
17.	Joyce Bakker	96 De Forel	3:09.68	333		
18.	Willeke Willems	96 ZCNF'34	3:14.46	309		
DIS	Evelien van Ruiten	96 Orca	2:48.09			
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:31.44	654
2.	Jessie Smeding	95	Orca	2:41.77	536
3.	Liza Salverda	95	Orca	2:44.23	513
4.	Freya Holwerda	95	Orca	2:47.03	487
5.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:48.86	472
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:49.44	467
7.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	2:51.14	453
8.	Rianne Hartman	95	Orca	2:51.71	449
9.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:55.21	422
10.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:55.39	421
11.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	2:58.97	396
12.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:59.90	390
13.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	3:00.15	388
14.	Bregje Tingen	95	ZCNF'34	3:02.95	371
15.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	3:04.60	361
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		

14 - 15 jaar

1.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	2:43.07	524
2.	Iris Rozema	93	FZC'54	2:43.74	517
3.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:46.34	493
4.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:46.56	491
5.	Ankie van der Meer	93	Orca	2:47.01	487
6.	Aukje Zwart	94	Avena	2:48.08	478
7.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:49.30	468
8.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	2:49.47	467
9.	Femke de Jong	93	Orca	2:49.67	465
10.	Femke Groos	94	DZ&PC	2:52.16	445
11.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:54.06	431
12.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	2:54.65	426
13.	Marianne van der Zee	93	de Granaet	2:54.81	425
14.	Claudia Damski	94	DZ&PC	2:55.19	422
15.	Wytske Klijnstra	93	Avena	2:56.50	413
16.	Laura Terpstra	94	Avena	2:58.53	399
17.	Shanna Hofstra	93	Avena	3:02.25	375
18.	Tineke Wind	94	DZ&PC	3:03.23	369
DIS	Merel Weysenfeld	94	De Vikings		
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>					
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Maaike de Wolff	93	Avena		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	2:24.94	746
2.	Wendan Poelstra	91	Orca	2:28.68	691
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:43.43	520
4.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:45.76	499
5.	Joyce Duurken	92	Orca	2:48.38	476
6.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	2:50.55	458
7.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:53.88	432
8.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:55.10	423
9.	Kirsten Vos-Kompaan	84	ZCNF'34	2:56.72	411

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	2:24.94	746
2.	Wendan Poelstra	91	Orca	2:28.68	691
3.	Femke Leenstra	95	Orca	2:31.44	654
4.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:40.60	548
5.	Jessie Smeding	95	Orca	2:41.77	536
6.	Marre Zandringa	97	Orca	2:42.04	534
7.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	2:43.07	524
8.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:43.43	520
9.	Iris Rozema	93	FZC'54	2:43.74	517
10.	Liza Salverda	95	Orca	2:44.23	513
11.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:45.76	499
12.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:46.34	493
13.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:46.56	491
14.	Ankie van der Meer	93	Orca	2:47.01	487
15.	Freya Holwerda	95	Orca	2:47.03	487
16.	Aukje Zwart	94	Avena	2:48.08	478
17.	Joyce Durken	92	Orca	2:48.38	476
18.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:48.86	472
19.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:49.30	468
20.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:49.44	467
21.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	2:49.47	467
22.	Femke de Jong	93	Orca	2:49.67	465
23.	Jill Muller	96	DZ&PC	2:49.83	464
24.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	2:50.55	458
25.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:50.74	456
26.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	2:51.14	453
27.	Rianne Hartman	95	Orca	2:51.71	449
28.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:51.77	448
29.	Femke Groos	94	DZ&PC	2:52.16	445
30.	Lisa Rozema	96	FZC'54	2:53.01	438
31.	Melissa Nauta	96	De Vikings	2:53.11	438
32.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:53.88	432
33.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:54.06	431
34.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	2:54.65	426
35.	Marianne van der Zee	93	de Granaet	2:54.81	425
36.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:55.10	423
37.	Claudia Damski	94	DZ&PC	2:55.19	422
38.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:55.21	422
39.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:55.39	421
40.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:55.86	418
41.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	2:56.42	414
42.	Wytske Klijnstra	93	Avena	2:56.50	413
43.	Kirsten Vos-Kompaan	84	ZCNF'34	2:56.72	411
44.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	2:56.94	410
45.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:58.10	402
46.	Marieke Dijkstra	96	Avena	2:58.16	402
47.	Laura Terpstra	94	Avena	2:58.53	399
48.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	2:58.97	396
49.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:59.90	390
50.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:59.96	390
51.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	3:00.15	388
52.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	3:00.94	383
53.	Esther Visser	97	De Vikings	3:01.87	377
54.	Shanna Hofstra	93	Avena	3:02.25	375
55.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	3:02.38	374
56.	Bregje Tingen	95	ZCNF'34	3:02.95	371
57.	Martine van Sluis	97	De Vikings	3:03.18	369
58.	Tineke Wind	94	DZ&PC	3:03.23	369
59.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	3:04.60	361
60.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	3:05.30	357
61.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	3:06.84	348

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m
62.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	3:07.01	347
63.	Bianca Jongsma	96	Avena	3:07.06	347
64.	Joyce Bakker	96	De Forel	3:09.68	333
65.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	3:11.24	325
66.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:11.53	323
67.	Rebecca Jansen	97	Orca	3:12.55	318
68.	Carolien Baarda	97	Orca	3:13.02	316
69.	Annemiek Halma	97	De Vikings	3:13.96	311
70.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	3:14.46	309
71.	Marike de Boer	97	de Granaet	3:17.35	295
72.	Amber Bosch	97	FZC'54	3:21.76	276
73.	Eline Stoffels	97	Avena	3:27.34	255
DIS	Merel Weysefeld	94	De Vikings		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:48.09	
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>				
DIS	Anke Koopmans	97	Neptunia'24	3:16.43	
	<i>VG - Bij de laatste armsgslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.</i>				
DIS	Hester Groos	97	DZ&PC	3:19.04	
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>				
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Maaïke de Wolff	93	Avena		
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 9
16-5-2009

Heren, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m
13 jaar					
1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:26.01	490
14 jaar					
1.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:33.32	424
16 - 17 jaar					
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:14.03	634
2.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:45.95	334
18 jaar en ouder					
1.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:23.75	514
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24		
alg. leeftijdsgroep					
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:14.03	634
2.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:23.75	514
3.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:26.01	490
4.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:33.32	424
5.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:45.95	334
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 10
16-5-2009

Dames, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
11 jaar							
1.	Marre Zandringa	97	Orca	3:04.86	471		
2.	Martine van Sluis	97	De Vikings	3:18.38	381		
3.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	3:20.22	371		
4.	Carolien Baarda	97	Orca	3:26.54	338		
5.	Rebecca Jansen	97	Orca	3:27.23	334		
6.	Amber Bosch	97	FZC'54	3:28.64	328		
7.	Eline Stoffels	97	Avena	3:28.77	327		
8.	Kira Savannah Stavorinus	97	ZPD	3:28.88	327		
9.	Marieke de Boer	97	de Granaet	3:29.69	323		
10.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	3:32.88	309		
11.	Lisanne Hassing	97	De Forel	3:35.44	298		
12.	Amber v/d Ley	97	Avena	3:38.17	287		
DIS	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:40.44			

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

12 jaar

1.	Rixt Menger	96	DZ&PC	3:06.49	459		
2.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	3:08.00	448		
3.	Jill Muller	96	DZ&PC	3:10.94	428		
4.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	3:15.15	401		
5.	Mirthe Alkema	96	Orca	3:16.70	391		
6.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	3:17.39	387		
7.	Willeke Jonkman	96	ZCNF'34	3:18.41	381		
8.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	3:19.30	376		
9.	Melissa Nauta	96	De Vikings	3:22.49	359		
10.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	3:24.46	348		
11.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	3:25.49	343		
12.	Lisa Rozema	96	FZC'54	3:29.04	326		
13.	Joyce Bakker	96	De Forel	3:36.17	295		

13 jaar

1.	Jessie Smeding	95	Orca	2:54.10	564		
2.	Liza Salverda	95	Orca	2:59.20	517		
3.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	3:06.59	458		
4.	Laura Jongbloed	95	Orca	3:07.02	455		
5.	Rianne Hartman	95	Orca	3:07.42	452		
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	3:07.90	449		
7.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	3:14.63	404		
8.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	3:16.52	392		
9.	Femke Kirkenier	95	DZ&PC	3:18.63	380		
10.	Lenneke Muggen	95	HZ&PC Heerenveen	3:19.58	374		
11.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	3:26.27	339		
12.	Maayke de Boer	95	de Granaet	3:27.13	335		

14 - 15 jaar

1.	Paula Duursma	93	DZ&PC	2:55.14	554		
2.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	3:03.57	481		
3.	Johanna de Boer	94	ZPD	3:07.05	455		
4.	Ankie van der Meer	93	Orca	3:13.87	409	*	
5.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	3:15.91	396		
6.	Aukje Zwart	94	Avena	3:19.07	377		
7.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	3:19.69	374		
8.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	3:19.84	373		
9.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	3:30.61	319		
10.	Sanne Zijlstra	94	DZ&PC	3:30.64	318		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 10, Meisjes, 200m schoolslag, 14 - 15 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
11.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	3:33.40	306		
16 jaar en ouder							
1.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:54.45	561		
2.	Joyce Durken	92	Orca	3:06.36	460		
3.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	3:11.03	427		
alg. leeftijdsgroep							
1.	Jessie Smeding	95	Orca	2:54.10	564		
2.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:54.45	561		
3.	Paula Duursma	93	DZ&PC	2:55.14	554		
4.	Liza Salverda	95	Orca	2:59.20	517		
5.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	3:03.57	481		
6.	Marre Zandringa	97	Orca	3:04.86	471		
7.	Joyce Durken	92	Orca	3:06.36	460		
8.	Rixt Menger	96	DZ&PC	3:06.49	459		
9.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	3:06.59	458		
10.	Laura Jongbloed	95	Orca	3:07.02	455		
11.	Johanna de Boer	94	ZPD	3:07.05	455		
12.	Rianne Hartman	95	Orca	3:07.42	452		
13.	Nenne Venema	95	DZ&PC	3:07.90	449		
14.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	3:08.00	448		
15.	Jill Muller	96	DZ&PC	3:10.94	428		
16.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	3:11.03	427		
17.	Ankie van der Meer	93	Orca	3:13.87	409	*	
18.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	3:14.63	404		
19.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	3:15.15	401		
20.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	3:15.91	396		
21.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	3:16.52	392		
22.	Mirthe Alkema	96	Orca	3:16.70	391		
23.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	3:17.39	387		
24.	Martine van Sluis	97	De Vikings	3:18.38	381		
25.	Willeke Jonkman	96	ZCNF'34	3:18.41	381		
26.	Femke Kirkenier	95	DZ&PC	3:18.63	380		
27.	Aukje Zwart	94	Avena	3:19.07	377		
28.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	3:19.30	376		
29.	Lenneke Muggen	95	HZ&PC Heerenveen	3:19.58	374		
30.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	3:19.69	374		
31.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	3:19.84	373		
32.	Claris de Vries	97	DZ&PC	3:20.22	371		
33.	Melissa Nauta	96	De Vikings	3:22.49	359		
34.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	3:24.46	348		
35.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	3:25.49	343		
36.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	3:26.27	339		
37.	Carolien Baarda	97	Orca	3:26.54	338		
38.	Maayke de Boer	95	de Granaet	3:27.13	335		
39.	Rebecca Jansen	97	Orca	3:27.23	334		
40.	Amber Bosch	97	FZC'54	3:28.64	328		
41.	Eline Stoffels	97	Avena	3:28.77	327		
42.	Kira Savannah Stavorinus	97	ZPD	3:28.88	327		
43.	Lisa Rozema	96	FZC'54	3:29.04	326		
44.	Marike de Boer	97	de Granaet	3:29.69	323		
45.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	3:30.61	319		
46.	Sanne Zijlstra	94	DZ&PC	3:30.64	318		
47.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	3:32.88	309		
48.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	3:33.40	306		
49.	Lisanne Hassing	97	De Forel	3:35.44	298		
50.	Joyce Bakker	96	De Forel	3:36.17	295		
51.	Amber v/d Ley	97	Avena	3:38.17	287		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m
DIS	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:40.44	
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>				

Programmanr. 11
16-5-2009

Heren, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang			Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	8:35.43	586
	Jelmer Meijer	90	2:08.89	
	Janco Nolles	89		
	Dennis Bos	92		
	Dennis Mooij	89		
2.	DZ&PC 2	DZ&PC	8:51.45	535
	Pieter Groos	93	2:21.31	
	Jonathan Rozema	95		
	Erik Nijholt	94		
	Maiko Postma	94		
3.	Orca 1	Orca	8:53.54	529
	Sven Alkema	93	2:05.59	
	Bram ter Ellen	94		
	Gijs Gertsen	93		
	Willem Kees Roos	94		
4.	DZ&PC 1	DZ&PC	8:57.45	517
	Remco Kamps	90	2:10.74	
	Rycklef Epema	92		
	Jan Heine Sloot	88		
	Ewoud Potiek	89		
5.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	9:25.44	444
	Rick Mooij	91	2:21.34	
	Herman van Dijk	89		
	Christiaan van Dijk	92		
	Erik Verholt	88		
6.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	9:28.29	437
	Gavin van der Werf	93	2:19.46	
	Matthijs Ganzevoort	93		
	Mike Koelewijn	93		
	Maxim Veldhuis	94		

Programmanr. 12
16-5-2009

Dames, 800m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11 jaar			
1.	Esther Visser	97	De Vikings
	100m:	300m:	500m:
	200m: 2:56.75	400m: 6:01.71	700m: 700m:
		600m:	800m: 12:03.57
			12:03.57 334
12 jaar			
1.	Evelien van Ruiten	96	Orca
	100m:	300m:	500m:
	200m: 2:30.09	400m: 5:05.71	700m: 700m:
		600m:	800m: 10:11.88
			10:11.88 552
2.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen
	100m:	300m:	500m:
	200m: 2:46.57	400m: 5:41.96	700m: 700m:
		600m:	800m: 11:23.29
			11:23.29 396

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag

13 jaar

1. Freya Holwerda	95	Orca	11:02.12	435
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:30.47	400m: 5:06.84	600m:	800m: 11:02.12	

14 - 15 jaar

1. Renske de Groot	93	DZ&PC	10:28.26	510
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:27.86	400m: 5:05.61	600m:	800m: 10:28.26	
2. Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	10:44.86	471
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:32.87	400m: 5:16.50	600m:	800m: 10:44.86	
3. Josephine Meerman	93	DZ&PC	10:45.34	470
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:36.60	400m: 5:19.79	600m:	800m: 10:45.34	
4. Charissa Zijlstra	94	ZPD	10:54.33	451
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:29.31	400m: 5:17.75	600m:	800m: 10:54.33	
5. Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	11:16.12	409
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:35.73	400m: 5:29.57	600m:	800m: 11:16.12	

DIS Eline Ligthart	93	De Vikings		
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
AFGEM Aukje Zwart	94	Avena		

16 jaar en ouder

1. Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen	10:04.86	571
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:23.76	400m: 4:56.56	600m:	800m: 10:04.86	
2. Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	10:34.33	495
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:34.04	400m: 5:15.70	600m:	800m: 10:34.33	
3. Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	10:41.12	480
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:35.96	400m: 5:19.86	600m:	800m: 10:41.12	
4. Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	10:53.08	454
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:35.09	400m: 5:18.48	600m:	800m: 10:53.08	

alg. leeftijdsgroep

1. Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen	10:04.86	571
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:23.76	400m: 4:56.56	600m:	800m: 10:04.86	
2. Evelien van Ruiten	96	Orca	10:11.88	552
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:30.09	400m: 5:05.71	600m:	800m: 10:11.88	
3. Renske de Groot	93	DZ&PC	10:28.26	510
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:27.86	400m: 5:05.61	600m:	800m: 10:28.26	
4. Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	10:34.33	495
100m:	300m:	500m:	700m:	
200m: 2:34.04	400m: 5:15.70	600m:	800m: 10:34.33	

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
5. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	10:41.12	480
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:35.96	400m: 5:19.86	600m:	800m: 10:41.12
6. Manon Kuiper	94 HZ&PC Heerenveen	10:44.86	471
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:32.87	400m: 5:16.50	600m:	800m: 10:44.86
7. Josephine Meerman	93 DZ&PC	10:45.34	470
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:36.60	400m: 5:19.79	600m:	800m: 10:45.34
8. Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	10:53.08	454
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:35.09	400m: 5:18.48	600m:	800m: 10:53.08
9. Charissa Zijlstra	94 ZPD	10:54.33	451
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:29.31	400m: 5:17.75	600m:	800m: 10:54.33
10. Freya Holwerda	95 Orca	11:02.12	435
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:30.47	400m: 5:06.84	600m:	800m: 11:02.12
11. Saskia Bergsma	93 ZCNF'34	11:16.12	409
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:35.73	400m: 5:29.57	600m:	800m: 11:16.12
12. Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	11:23.29	396
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:46.57	400m: 5:41.96	600m:	800m: 11:23.29
13. Esther Visser	97 De Vikings	12:03.57	334
100m:	300m:	500m:	700m:
200m: 2:56.75	400m: 6:01.71	600m:	800m: 12:03.57
DIS Eline Ligthart	93 De Vikings		
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			
AFGEM Aukje Zwart	94 Avena		

Programmanr. 13
16-5-2009

Dames, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11 jaar			
1. Marre Zandringa	97 Orca	1:15.00	454
2. Esther Visser	97 De Vikings	1:25.57	306
3. Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:28.86	273
12 jaar			
1. Evelien van Ruiten	96 Orca	1:15.67	442
2. Cynthia Verkaik	96 de Granaet	1:15.77	440
3. Rixt-Nynke Baron	96 FZC'54	1:16.28	432
4. Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:18.19	401
5. Rixt Menger	96 DZ&PC	1:20.34	369
6. Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:22.57	340
7. Jill Muller	96 DZ&PC	1:25.97	302
8. Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:27.23	289
9. Joëlle Rozema	96 DZ&PC	1:32.28	244

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 13, Meisjes, 100m vlinderslag, 12 jaar

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
DIS	Indyra Hummel	96 ZCNF'34	1:24.87
	<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		
13 jaar			
1.	Femke Leenstra	95 Orca	1:12.09 511
2.	Jessie Smeding	95 Orca	1:13.29 487
3.	Rixt Wilbers	95 de Granaet	1:19.34 384
4.	Freya Holwerda	95 Orca	1:20.01 374
5.	Liza Salverda	95 Orca	1:21.44 355
6.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	1:26.90 292
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95 HZ&PC Heerenveen	
AFGEM	Rianne Hartman	95 Orca	

14 - 15 jaar

1.	Sanne Huisman	93 DZ&PC	1:09.37 574
2.	Minke Betten	94 DZ&PC	1:14.97 455
3.	Femke de Jong	93 Orca	1:16.54 427
4.	Iris Rozema	93 FZC'54	1:17.03 419
5.	Grytsje Lanting	93 SG Middelse-Skelp	1:20.26 371
6.	Geeske Wind	93 DZ&PC	1:20.43 368
7.	Johanna de Boer	94 ZPD	1:21.63 352
8.	Femke Groos	94 DZ&PC	1:22.54 341
9.	Marianne van der Zee	93 de Granaet	1:23.22 332
10.	Saskia Bergsma	93 ZCNF'34	1:29.35 269

16 jaar en ouder

1.	Chantal Nap	89 HZ&PC Heerenveen	1:04.87 702
2.	Marloes Oldenburg	88 Orca	1:05.42 684
3.	Wendan Poelstra	91 Orca	1:07.20 631
4.	Simone van der Wal	91 Orca	1:13.74 478
5.	Jolanda Cnossen	86 Neptunia'24	1:15.96 437
6.	Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	1:19.16 386
7.	Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	1:19.75 378
8.	Sjoukje Karsten	92 DZ&PC	1:21.38 356

alg. leeftijdsgroep

1.	Chantal Nap	89 HZ&PC Heerenveen	1:04.87 702
2.	Marloes Oldenburg	88 Orca	1:05.42 684
3.	Wendan Poelstra	91 Orca	1:07.20 631
4.	Sanne Huisman	93 DZ&PC	1:09.37 574
5.	Femke Leenstra	95 Orca	1:12.09 511
6.	Jessie Smeding	95 Orca	1:13.29 487
7.	Simone van der Wal	91 Orca	1:13.74 478
8.	Minke Betten	94 DZ&PC	1:14.97 455
9.	Marre Zandringa	97 Orca	1:15.00 454
10.	Evelien van Ruiten	96 Orca	1:15.67 442
11.	Cynthia Verkaik	96 de Granaet	1:15.77 440
12.	Jolanda Cnossen	86 Neptunia'24	1:15.96 437
13.	Rixt-Nynke Baron	96 FZC'54	1:16.28 432
14.	Femke de Jong	93 Orca	1:16.54 427
15.	Iris Rozema	93 FZC'54	1:17.03 419
16.	Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:18.19 401
17.	Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	1:19.16 386

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 13, Dames, 100m vlinderslag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.	Tijd	Pnt
18.	Rixt Wilbers	95 de Granaet	1:19.34	384
19.	Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	1:19.75	378
20.	Freya Holwerda	95 Orca	1:20.01	374
21.	Grytsje Lanting	93 SG Middelse-Skelp	1:20.26	371
22.	Rixt Menger	96 DZ&PC	1:20.34	369
23.	Geeske Wind	93 DZ&PC	1:20.43	368
24.	Sjoukje Karsten	92 DZ&PC	1:21.38	356
25.	Liza Salverda	95 Orca	1:21.44	355
26.	Johanna de Boer	94 ZPD	1:21.63	352
27.	Femke Groos	94 DZ&PC	1:22.54	341
28.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:22.57	340
29.	Marianne van der Zee	93 de Granaet	1:23.22	332
30.	Esther Visser	97 De Vikings	1:25.57	306
31.	Jill Muller	96 DZ&PC	1:25.97	302
32.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	1:26.90	292
33.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:27.23	289
34.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:28.86	273
35.	Saskia Bergsma	93 ZCNF'34	1:29.35	269
36.	Joëlle Rozema	96 DZ&PC	1:32.28	244
DIS	Indyra Hummel	96 ZCNF'34	1:24.87	
<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>				
AFGEM	Rianne Hartman	95 Orca		
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95 HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 14
16-5-2009

Heren, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.	Tijd	Pnt
12 jaar				
1.	Robin de Joode	96 de Granaet	1:06.60	381
2.	Jelmer Groos	96 DZ&PC	1:08.48	351
3.	Jens Kuitert	96 Orca	1:09.08	342
4.	Hendrik Rozema	96 Neptunia'24	1:10.64	320
13 jaar				
1.	Jonathan Rozema	95 DZ&PC	58.08	575
2.	Myrdin Willemse	95 Orca	1:01.49	485
3.	Cor Sytsma	95 SG. Bolsward-Workum	1:03.94	431
4.	Rick Halma	95 De Vikings	1:04.12	427
5.	Oebele v/d Velde	95 DZ&PC	1:04.54	419
6.	Sander Akkerman	95 HZ&PC Heerenveen	1:06.15	389
7.	Ruben Bonnema	95 HZ&PC Heerenveen	1:08.05	358
14 jaar				
1.	Willem Kees Roos	94 Orca	56.91	611
2.	Maiko Postma	94 DZ&PC	57.39	596
3.	Maxim Veldhuis	94 HZ&PC Heerenveen	58.75	556
4.	Erik Nijholt	94 DZ&PC	59.19	543
5.	Ramon Fredrik	94 Wetterwille	1:01.58	483
6.	Bram ter Ellen	94 Orca	1:04.56	419

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag

15 jaar

1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	58.51	563
2. Gijs Gertsen	93	Orca	58.61	560
3. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	58.64	559
4. Sven Alkema	93	Orca	59.24	542
5. Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	1:00.18	517
6. Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	1:02.07	471
7. Pieter Groos	93	DZ&PC	1:03.30	444
8. Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:04.38	422

16 - 17 jaar

1. Vincent van Iperen	91	Orca	55.93	644
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	57.32	598
3. Michael Westers	92	Orca	57.50	593
4. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	59.40	538
5. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	59.96	523
6. Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:00.20	516
7. Gerard Brondijk	92	FZC'54	1:00.99	497
8. Ruben Post	91	Neptunia'24	1:01.30	489
9. Rycklef Epema	92	DZ&PC	1:03.28	445
10. Marco Krips	92	Neptunia'24	1:03.75	435
AFGEM Bart Haveman	92	Orca		

18 jaar en ouder

1. Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	52.89	762
2. Ewoud Potiek	89	DZ&PC	55.61	655
3. Michiel Punter	84	Orca	55.76	650
4. Remco Kamps	90	DZ&PC	56.43	627
5. Casper Hut	78	HZ&PC Heerenveen	57.17	603
6. Jildert Prins	89	FZC'54	57.69	587
7. Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	59.40	538
8. Jan Heine Sloot	88	DZ&PC	59.67	530
9. Kevin Visser	90	Orca	1:00.63	506
10. Marco Brouwer	86	De Vikings	1:01.01	496
11. Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	1:01.58	483
12. Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	1:03.51	440 *
AFGEM Roelof de Jong	89	ZPD		

alg. leeftijdsgroep

1. Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	52.89	762
2. Ewoud Potiek	89	DZ&PC	55.61	655
3. Michiel Punter	84	Orca	55.76	650
4. Vincent van Iperen	91	Orca	55.93	644
5. Remco Kamps	90	DZ&PC	56.43	627
6. Willem Kees Roos	94	Orca	56.91	611
7. Casper Hut	78	HZ&PC Heerenveen	57.17	603
8. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	57.32	598
9. Maiko Postma	94	DZ&PC	57.39	596
10. Michael Westers	92	Orca	57.50	593
11. Jildert Prins	89	FZC'54	57.69	587
12. Jonathan Rozema	95	DZ&PC	58.08	575
13. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	58.51	563
14. Gijs Gertsen	93	Orca	58.61	560
15. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	58.64	559

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
16.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	58.75	556
17.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	59.19	543
18.	Sven Alkema	93	Orca	59.24	542
19.	Aydin Hummel	92	ZCNF'34	59.40	538
19.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	59.40	538
21.	Jan Heine Sloot	88	DZ&PC	59.67	530
22.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	59.96	523
23.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	1:00.18	517
24.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:00.20	516
25.	Kevin Visser	90	Orca	1:00.63	506
26.	Gerard Brondijk	92	FZC'54	1:00.99	497
27.	Marco Brouwer	86	De Vikings	1:01.01	496
28.	Ruben Post	91	Neptunia'24	1:01.30	489
29.	Myrdin Willemse	95	Orca	1:01.49	485
30.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:01.58	483
30.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	1:01.58	483
32.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	1:02.07	471
33.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	1:03.28	445
34.	Pieter Groos	93	DZ&PC	1:03.30	444
35.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	1:03.51	440 *
36.	Marco Krips	92	Neptunia'24	1:03.75	435
37.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:03.94	431
38.	Rick Halma	95	De Vikings	1:04.12	427
39.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:04.38	422
40.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	1:04.54	419
41.	Bram ter Ellen	94	Orca	1:04.56	419
42.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:06.15	389
43.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:06.60	381
44.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	1:08.05	358
45.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	1:08.48	351
46.	Jens Kuitert	96	Orca	1:09.08	342
47.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	1:10.64	320
AFGEM	Bart Haveman	92	Orca		
AFGEM	Roelof de Jong	89	ZPD		

Programmanr. 15
16-5-2009

Dames, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
11 jaar							
1.	Marre Zandringa	97	Orca	2:24.57	534		
2.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	2:30.82	471		
3.	Martine van Sluis	97	De Vikings	2:38.36	407		
4.	Esther Visser	97	De Vikings	2:44.17	365		
5.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	2:45.09	359		
6.	Annemiek Halma	97	De Vikings	2:47.49	344		
7.	Aldith Pasveer	97	Orca	2:50.34	327		
8.	Rebecca Jansen	97	Orca	2:53.82	307		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag

12 jaar

1.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:22.03	563
2.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:22.27	561
3.	Claudia Hacke	96	Orca	2:27.57	502
4.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:33.23	449
5.	Joyce Bakker	96	De Forel	2:37.98	409
6.	Marieke Dijkstra	96	Avena	2:38.16	408
7.	Melissa Nauta	96	De Vikings	2:40.12	393
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:40.21	393
9.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:44.25	364
9.	Lisa Rozema	96	FZC'54	2:44.25	364
11.	Janna Post	96	Neptunia'24	2:44.30	364
12.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	2:46.71	348
13.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	2:47.89	341

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:17.30	624
2.	Jessie Smeding	95	Orca	2:19.47	595
3.	Freya Holwerda	95	Orca	2:23.12	551
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.31	485
5.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	2:29.57	482
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:29.61	482
7.	Annemiek Meulenbeld	95	de Granaet	2:33.00	451
8.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:37.38	414
9.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	2:37.65	412
10.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:38.43	406
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		

14 - 15 jaar

1.	Iris Rozema	93	FZC'54	2:20.98	576
2.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	2:21.51	570
3.	Fiona van Heerde	94	Orca	2:21.61	568
4.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	2:25.56	523
5.	Femke Groos	94	DZ&PC	2:25.57	523
6.	Charissa Zijlstra	94	ZPD	2:26.54	513
7.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.63	502
8.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:28.53	493
9.	Femke de Jong	93	Orca	2:28.55	492
10.	Eline Ligthart	93	De Vikings	2:29.44	484
11.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:29.99	478
12.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:31.70	462
13.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	2:31.95	460
14.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	2:32.30	457
15.	Ankie van der Meer	93	Orca	2:33.91	443
16.	Renske de Groot	93	DZ&PC	2:34.51	438
17.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	2:35.07	433
18.	Marianne van der Zee	93	de Granaet	2:35.89	426
19.	Tineke Wind	94	DZ&PC	2:36.64	420
DIS	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	2:06.86	791
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	2:11.78	705
3.	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen	2:18.64	606
4.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	2:26.93	509
5.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	2:28.48	493
6.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:29.55	483
7.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:31.78	462
8.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:37.83	411

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	2:06.86	791
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	2:11.78	705
3.	Femke Leenstra	95	Orca	2:17.30	624
4.	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen	2:18.64	606
5.	Jessie Smeding	95	Orca	2:19.47	595
6.	Iris Rozema	93	FZC'54	2:20.98	576
7.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	2:21.51	570
8.	Fiona van Heerde	94	Orca	2:21.61	568
9.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:22.03	563
10.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:22.27	561
11.	Freya Holwerda	95	Orca	2:23.12	551
12.	Marre Zandringa	97	Orca	2:24.57	534
13.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	2:25.56	523
14.	Femke Groos	94	DZ&PC	2:25.57	523
15.	Charissa Zijlstra	94	ZPD	2:26.54	513
16.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	2:26.93	509
17.	Claudia Hacke	96	Orca	2:27.57	502
18.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.63	502
19.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	2:28.48	493
20.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:28.53	493
21.	Femke de Jong	93	Orca	2:28.55	492
22.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.31	485
23.	Eline Ligthart	93	De Vikings	2:29.44	484
24.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:29.55	483
25.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	2:29.57	482
26.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:29.61	482
27.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:29.99	478
28.	Claris de Vries	97	DZ&PC	2:30.82	471
29.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:31.70	462
30.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:31.78	462
31.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	2:31.95	460
32.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	2:32.30	457
33.	Annemiek Meulenbeld	95	de Granaet	2:33.00	451
34.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:33.23	449
35.	Ankie van der Meer	93	Orca	2:33.91	443
36.	Renske de Groot	93	DZ&PC	2:34.51	438
37.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	2:35.07	433
38.	Marianne van der Zee	93	de Granaet	2:35.89	426
39.	Tineke Wind	94	DZ&PC	2:36.64	420
40.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:37.38	414
41.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	2:37.65	412
42.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:37.83	411
43.	Joyce Bakker	96	De Forel	2:37.98	409
44.	Marieke Dijkstra	96	Avena	2:38.16	408
45.	Martine van Sluis	97	De Vikings	2:38.36	407
46.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:38.43	406
47.	Melissa Nauta	96	De Vikings	2:40.12	393
48.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:40.21	393
49.	Esther Visser	97	De Vikings	2:44.17	365
50.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:44.25	364

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
50.	Lisa Rozema	96	FZC'54	2:44.25	364		
52.	Janna Post	96	Neptunia'24	2:44.30	364		
53.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	2:45.09	359		
54.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	2:46.71	348		
55.	Annemiek Halma	97	De Vikings	2:47.49	344		
56.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	2:47.89	341		
57.	Aldith Pasveer	97	Orca	2:50.34	327		
58.	Rebecca Jansen	97	Orca	2:53.82	307		
DIS	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen				
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>							
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp				
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena				
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca				
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 16
16-5-2009

Heren, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang		Geb.		Tijd	100m	200m	300m	400m
13 jaar								
1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	5:13.23				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		5:13.23		
2.	Pieter Ytsma	95	Orca	5:48.69				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		5:48.69		
14 jaar								
1.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	5:30.90				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		5:30.90		
2.	Bram ter Ellen	94	Orca	6:19.45				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		6:19.45		
15 jaar								
1.	Gijs Gertsen	93	Orca	5:32.52				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		5:32.52		
2.	Sietse Wijbenga	93	ZPD	5:57.74				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		5:57.74		
16 - 17 jaar								
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	4:48.25				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		4:48.25		
18 jaar en ouder								
1.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	5:02.76				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		5:02.76		
2.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	6:01.16				
	50m:	150m:	250m:	350m:				
	100m:	200m:	300m:	400m:		6:01.16		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 16, Heren, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep

1. Vincent van Iperen	91	Orca	4:48.25		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	4:48.25
2. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	5:02.76		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	5:02.76
3. Jonathan Rozema	95	DZ&PC	5:13.23		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	5:13.23
4. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	5:30.90		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	5:30.90
5. Gijs Gertsen	93	Orca	5:32.52		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	5:32.52
6. Pieter Ytsma	95	Orca	5:48.69		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	5:48.69
7. Sietse Wijbenga	93	ZPD	5:57.74		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	5:57.74
8. Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	6:01.16		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	6:01.16
9. Bram ter Ellen	94	Orca	6:19.45		
50m:		150m:	250m:	350m:	
100m:		200m:	300m:	400m:	6:19.45

Programmanr. 17
16-5-2009

Dames, 4 x 100m vrije slag

10 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
10 jaar en ouder					
1.	Orca 1	Orca	4:01.13	746	
	Marloes Oldenburg	88	1:00.38	Wendan Poelstra	91
	Femke Leenstra	95		Ilse Kraaijeveld	90
2.	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen	4:19.39	599	
	Baukje Hooghiemstra	88	1:04.02	Nanda de Vries	92
	Manon Kuiper	94		Chantal Nap	89
3.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:23.37	573	
	Renske de Groot	93	1:08.51	Femke Groos	94
	Sanne Huisman	93		Maxime de Wilde	93
4.	Orca 3	Orca	4:25.31	560	
	Jessie Smeding	95	1:03.96	Evelien van Ruiten	96
	Freya Holwerda	95		Marre Zandringa	97
5.	Orca 2	Orca	4:27.08	549	
	Fiona van Heerde	94	1:04.66	Simone van der Wal	91
	Ankie van der Meer	93		Femke de Jong	93
6.	de Granaet 1	de Granaet	4:33.45	512	
	Cynthia Verkaik	96	1:06.88	Maayke de Boer	95
	Annemiek Meulenbeld	95		Rixt Wilbers	95
7.	FZC'54 1	FZC'54	4:34.56	505	
	Lisa Rozema	96	1:11.78	Rixt-Nynke Baron	96
	Anna-Jetske Baron	92		Iris Rozema	93

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m vrije slag, 10 jaar en ouder

Rang				Tijd	Pnt
8.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:36.69	494
	Josephine Meerman	93	1:08.50 Tineke Wind	94	
	Sjoukje Karsten	92	Minke Betten	94	
9.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	4:37.33	490
	Hjordis Wagenaar	95	1:06.99 Nynke Dijkstra	95	
	Desiree Vedder	96	Leandra Vedder	96	
10.	HZ&PC Heerenveen 5		HZ&PC Heerenveen	4:38.64	483
	Danielle de Boer	94	1:09.26 Anna Visser	94	
	Karin van Dijk	86	Lysbeth Wiersma	92	
11.	Orca 4		Orca	4:43.51	459
	Claudia Hacke	96	1:07.57 Liza Salverda	95	
	Rianne Hartman	95	Laura Jongbloed	95	
12.	DZ&PC 3		DZ&PC	4:48.92	434
	Joëlle Rozema	96	1:11.06 Claris de Vries	97	
	Rixt Menger	96	Nenne Venema	95	
13.	Neptunia'24 1		Neptunia'24	4:58.81	392
	Irene Dotinga	96	1:19.91 Myrna Gorter	95	
	Janna Post	96	Andrea Bandstra	95	
14.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	5:02.26	379
	Kelly de Jong	95	1:11.50 Julia Zwertbroek	96	
	Lenneke Muggen	95	Aniek Bergsma	96	
15.	ZCNF'34 1		ZCNF'34	5:03.14	375
	Bregje Tingen	95	1:13.48 Marit Brink	95	
	Willeke Willems	96	Indyra Hummel	96	
16.	DZ&PC 4		DZ&PC	5:06.44	363
	Hester Groos	97	1:17.29 Femke Kirkenier	95	
	Jill Muller	96	Mare Zijlstra	97	
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen		
	Lenneke Muggen, Rixt Meijer, Aniek Bergsma, Reina Dijkstra				

Programmanr. 18
16-5-2009

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:08.78	649
	Jelmer Meijer	90	1:03.57 Dennis Mooij	89	
	Erik Verholt	88	Casper Hut	78	
2.	Orca 1		Orca	4:20.80	563
	Kevin Visser	90	1:10.50 Michiel Punter	84	
	Vincent van Iperen	91	Michael Westers	92	
3.	FZC'54 1		FZC'54	4:25.63	533
	Arno Nieuwhof	93	1:07.69 Jorrit Visser	89	
	Jildert Prins	89	Paul van Vegchelen	79	
4.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	4:25.89	531
	Christiaan van Dijk	92	1:07.60 Rick Mooij	91	
	Herman van Dijk	89	Dennis Bos	92	
5.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	4:27.72	521
	Mike Koelewijn	93	1:11.95 Maxim Veldhuis	94	
	Gavin van der Werf	93	Matthijs Ganzevoort	93	
6.	Orca 2		Orca	4:33.49	488
	Sven Alkema	93	1:06.09 Willem Kees Roos	94	
	Gijs Gertsen	93	Myrdin Willemsse	95	

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 18, Heren, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
7.	DZ&PC 1		DZ&PC	4:35.87	476
	Ewoud Potiek	89	1:03.56 Remco Kamps	90	
	Jan Heine Sloot	88	Rycklef Epema	92	
8.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:37.14	469
	Erik Nijholt	94	1:11.20 Jonathan Rozema	95	
	Pieter Groos	93	Maiko Postma	94	

Programmanr. 19
17-5-2009

Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
11 jaar					
1.	Marre Zandringa	97	Orca	1:15.59	507
2.	Claris de Vries	97	DZ&PC	1:16.05	498
3.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:23.80	372
4.	Maike de Ruijter	97	Orca	1:26.45	339
5.	Rebecca Jansen	97	Orca	1:27.34	329
6.	Martine van Sluis	97	De Vikings	1:27.61	326
7.	Aldith Pasveer	97	Orca	1:27.86	323
8.	Amber Bosch	97	FZC'54	1:28.56	316
9.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:29.64	304
10.	Carolien Baarda	97	Orca	1:30.83	292
12 jaar					
1.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:16.50	489
2.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:17.47	471
3.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:19.29	440
4.	Claudia Hacke	96	Orca	1:19.38	438
5.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:19.53	436
6.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:21.12	411
7.	Melissa Nauta	96	De Vikings	1:21.33	407
8.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	1:22.22	394
9.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:22.30	393
10.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:22.78	386
11.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:23.73	373
12.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:24.04	369
13.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:24.11	368
14.	Joyce Bakker	96	De Forel	1:24.16	368
15.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:24.17	368
16.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	1:24.25	366
17.	Bianca Jongsma	96	Avena	1:24.90	358
18.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:25.35	352
19.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	1:25.49	351
20.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	1:28.40	317
21.	Esmee Verhoef	96	Orca	1:29.04	310
22.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:29.19	309
23.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:31.71	284
DIS	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:16.83	

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	1:13.18	559
2.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:15.03	519
3.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:15.10	517
4.	Freya Holwerda	95	Orca	1:15.42	511
5.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:18.65	450
6.	Rianne Hartman	95	Orca	1:18.77	448
7.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:19.70	433
8.	Jessie Smeding	95	Orca	1:19.79	431
9.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:19.92	429
10.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:20.10	426
11.	Femke Kirkenier	95	DZ&PC	1:20.19	425
12.	Liza Salverda	95	Orca	1:21.07	411
13.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:21.13	410
14.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:21.38	407
15.	Femke Koopmans	95	de Granaet	1:23.05	383
16.	Jennifer ter Beke	95	SG. Bolsward-Workum	1:26.50	339
AFGEM	Myrthe Sijtsma	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		

14 - 15 jaar

1.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:12.06	586
2.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:13.44	553
3.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:13.88	543
4.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:15.58	508
5.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:15.60	507
6.	Ankie van der Meer	93	Orca	1:16.48	490
7.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:16.97	481
8.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:18.18	459
9.	Femke de Jong	93	Orca	1:18.23	458
10.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:18.94	445
11.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:19.03	444
12.	Kirsten Braak	93	De Vikings	1:20.32	423
13.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	1:20.90	414
14.	Laura Terpstra	94	Avena	1:20.94	413
15.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:21.17	410
16.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:21.51	405
17.	Shanna Hofstra	93	Avena	1:23.07	382
18.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:23.50	376
19.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:24.95	357
20.	Jildau Schilstra	93	ZCNF'34	1:25.81	347
21.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:26.01	344
22.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:29.34	307
AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet		
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	1:06.69	739
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:08.07	695
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:13.40	554
4.	Gerbranda Beijgaard	90	de Granaet	1:13.91	543
5.	Simone van der Wal	91	Orca	1:14.30	534

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

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

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
6.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:16.71	485
7.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:18.73	449
8.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	1:21.49	405
9.	Marty Krans-de Weerd	75	ZCNF'34	1:23.08	382
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Lisanne Verhoef	91	Orca		

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	1:06.69	739
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:08.07	695
3.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:12.06	586
4.	Femke Leenstra	95	Orca	1:13.18	559
5.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:13.40	554
6.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:13.44	553
7.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:13.88	543
8.	Gerbranda Beijgaard	90	de Granaet	1:13.91	543
9.	Simone van der Wal	91	Orca	1:14.30	534
10.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:15.03	519
11.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:15.10	517
12.	Freya Holwerda	95	Orca	1:15.42	511
13.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:15.58	508
14.	Marre Zandringa	97	Orca	1:15.59	507
15.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:15.60	507
16.	Claris de Vries	97	DZ&PC	1:16.05	498
17.	Ankie van der Meer	93	Orca	1:16.48	490
18.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:16.50	489
19.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:16.71	485
20.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:16.97	481
21.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:17.47	471
22.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:18.18	459
23.	Femke de Jong	93	Orca	1:18.23	458
24.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:18.65	450
25.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:18.73	449
26.	Rianne Hartman	95	Orca	1:18.77	448
27.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:18.94	445
28.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:19.03	444
29.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:19.29	440
30.	Claudia Hacke	96	Orca	1:19.38	438
31.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:19.53	436
32.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:19.70	433
33.	Jessie Smeding	95	Orca	1:19.79	431
34.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:19.92	429
35.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:20.10	426
36.	Femke Kirkenier	95	DZ&PC	1:20.19	425
37.	Kirsten Braak	93	De Vikings	1:20.32	423
38.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	1:20.90	414
39.	Laura Terpstra	94	Avena	1:20.94	413
40.	Liza Salverda	95	Orca	1:21.07	411
41.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:21.12	411
42.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:21.13	410
43.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:21.17	410
44.	Melissa Nauta	96	De Vikings	1:21.33	407
45.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:21.38	407
46.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	1:21.49	405
47.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:21.51	405

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
48.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	1:22.22	394
49.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:22.30	393
50.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:22.78	386
51.	Femke Koopmans	95	de Granaet	1:23.05	383
52.	Shanna Hofstra	93	Avena	1:23.07	382
53.	Marty Krans-de Weerd	75	ZCNF'34	1:23.08	382
54.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:23.50	376
55.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:23.73	373
56.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:23.80	372
57.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:24.04	369
58.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:24.11	368
59.	Joyce Bakker	96	De Forel	1:24.16	368
60.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:24.17	368
61.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	1:24.25	366
62.	Bianca Jongasma	96	Avena	1:24.90	358
63.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:24.95	357
64.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:25.35	352
65.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	1:25.49	351
66.	Jildau Schilstra	93	ZCNF'34	1:25.81	347
67.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:26.01	344
68.	Maaïke de Ruijter	97	Orca	1:26.45	339
69.	Jennifer ter Beke	95	SG. Bolsward-Workum	1:26.50	339
70.	Rebecca Jansen	97	Orca	1:27.34	329
71.	Martine van Sluis	97	De Vikings	1:27.61	326
72.	Aldith Pasveer	97	Orca	1:27.86	323
73.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	1:28.40	317
74.	Amber Bosch	97	FZC'54	1:28.56	316
75.	Esmee Verhoef	96	Orca	1:29.04	310
76.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:29.19	309
77.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:29.34	307
78.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:29.64	304
79.	Carolien Baarda	97	Orca	1:30.83	292
80.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:31.71	284
DIS	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:16.83	

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen
AFGEM	Myrthe Sijtsma	95	HZ&PC Heerenveen
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca
AFGEM	Lisanne Verhoef	91	Orca
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 20
17-5-2009

Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
12 jaar							
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:45.88	367	1:18.06	1:27.82
2.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:57.96	297	1:22.39	1:35.57
3.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:58.91	292	1:28.13	1:30.78
4.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:04.46	267	1:27.35	1:37.11
DIS	Minne Koopmans	96	Neptunia'24	3:09.85		1:29.18	1:40.67
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>						
AFGEM	Lars Roelofs	96	De Forel				
13 jaar							
1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:27.50	522	1:08.58	1:18.92
2.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:44.50	376	1:16.15	1:28.35
3.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:45.64	368	1:18.06	1:27.58
4.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:47.18	358	1:20.78	1:26.40
5.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:47.72	355	1:22.10	1:25.62
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:50.61	337	1:17.93	1:32.68
7.	Roderik Stoffels	95	Avena	2:55.12	312	1:21.35	1:33.77
8.	Rick Halma	95	De Vikings	2:55.41	310	1:22.30	1:33.11
9.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	2:57.08	302	1:24.57	1:32.51
10.	Bart Bekkema	95	De Forel	2:59.78	288	1:26.80	1:32.98
14 jaar							
1.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:24.48	555	1:08.62	1:15.86
2.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:25.55	543	1:07.25	1:18.30
3.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.46	522	1:07.17	1:20.29
4.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:32.25	474	1:10.51	1:21.74
5.	Sander Verkaik	94	de Granaet	2:47.35	357	1:22.09	1:25.26
6.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:50.52	338	1:23.11	1:27.41
7.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	2:55.17	312	1:24.33	1:30.84
DIS	Jouke Minze Benedictus	94	PWC Buitenpost	2:51.35		1:21.73	1:29.62
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>						
15 jaar							
1.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:19.86	612	1:06.43	1:13.43
2.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:27.06	527	1:10.06	1:17.00
3.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:27.54	521	1:10.64	1:16.90
4.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:27.84	518	1:07.62	1:20.22
5.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:38.51	420	1:16.87	1:21.64
6.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:41.46	398	1:15.32	1:26.14
7.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:43.93	380	1:19.26	1:24.67
8.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:49.29	345	1:17.33	1:31.96
DIS	Sven Alkema	93	Orca	2:31.96		1:09.61	1:22.35
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						
16 - 17 jaar							
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:15.16	678	1:03.01	1:12.15
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:23.62	565	1:08.85	1:14.77
3.	Michael Westers	92	Orca	2:26.99	527	1:10.20	1:16.79
4.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:36.55	436	1:11.82	1:24.73
5.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:44.77	374	1:17.17	1:27.60
6.	Egebert Trompetter	91	De Forel	2:46.19	365	1:20.67	1:25.52
DIS	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:39.63		1:14.03	1:25.60
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen				

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag

18 jaar en ouder

1.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:20.77	600	1:04.53	1:16.24
2.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:23.38	568	1:07.82	1:15.56
3.	Michiel Punter	84	Orca	2:23.74	564	1:05.41	1:18.33
4.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:24.09	560	1:08.15	1:15.94
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:42.99	387	1:16.24	1:26.75
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				

alg. leeftijdsgroep

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:15.16	678	1:03.01	1:12.15	
2.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:19.86	612	1:06.43	1:13.43	
3.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:20.77	600	1:04.53	1:16.24	
4.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:23.38	568	1:07.82	1:15.56	
5.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:23.62	565	1:08.85	1:14.77	
6.	Michiel Punter	84	Orca	2:23.74	564	1:05.41	1:18.33	
7.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:24.09	560	1:08.15	1:15.94	
8.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:24.48	555	1:08.62	1:15.86	
9.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:25.55	543	1:07.25	1:18.30	
10.	Michael Westers	92	Orca	2:26.99	527	1:10.20	1:16.79	
11.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:27.06	527	1:10.06	1:17.00	
12.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.46	522	1:07.17	1:20.29	
13.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:27.50	522	1:08.58	1:18.92	
14.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:27.54	521	1:10.64	1:16.90	
15.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:27.84	518	1:07.62	1:20.22	
16.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:32.25	474	1:10.51	1:21.74	
17.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:36.55	436	1:11.82	1:24.73	
18.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:38.51	420	1:16.87	1:21.64	
19.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:41.46	398	1:15.32	1:26.14	
20.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:42.99	387	1:16.24	1:26.75	
21.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:43.93	380	1:19.26	1:24.67	
22.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:44.50	376	1:16.15	1:28.35	
23.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:44.77	374	1:17.17	1:27.60	
24.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:45.64	368	1:18.06	1:27.58	
25.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:45.88	367	1:18.06	1:27.82	
26.	Egebert Trompetter	91	De Forel	2:46.19	365	1:20.67	1:25.52	
27.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:47.18	358	1:20.78	1:26.40	
28.	Sander Verkaik	94	de Granaet	2:47.35	357	1:22.09	1:25.26	
29.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:47.72	355	1:22.10	1:25.62	
30.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:49.29	345	1:17.33	1:31.96	
31.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:50.52	338	1:23.11	1:27.41	
32.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:50.61	337	1:17.93	1:32.68	
33.	Roderik Stoffels	95	Avena	2:55.12	312	1:21.35	1:33.77	
34.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	2:55.17	312	1:24.33	1:30.84	
35.	Rick Halma	95	De Vikings	2:55.41	310	1:22.30	1:33.11	
36.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	2:57.08	302	1:24.57	1:32.51	
37.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:57.96	297	1:22.39	1:35.57	
38.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:58.91	292	1:28.13	1:30.78	
39.	Bart Bekkema	95	De Forel	2:59.78	288	1:26.80	1:32.98	
40.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:04.46	267	1:27.35	1:37.11	
DIS	Sven Alkema	93	Orca	2:31.96		1:09.61	1:22.35	
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
DIS	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:39.63		1:14.03	1:25.60	
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
DIS	Jouke Minze Benedictus	94	PWC Buitenpost	2:51.35		1:21.73	1:29.62	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>							
DIS	Minne Koopmans	96	Neptunia'24	3:09.85		1:29.18	1:40.67	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>							
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34					
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24					
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen					
AFGEM	Lars Roelofs	96	De Forel					

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 21 Dames, 200m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
17-5-2009 Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
11 jaar							
1.	Marre Zandringa	97	Orca	2:56.10	372	1:21.81	1:34.29
2.	Esther Visser	97	De Vikings	3:30.36	218	1:40.42	1:49.94
12 jaar							
1.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:45.62	447	1:18.49	1:27.13
2.	Evelien van Ruiten	96	Orca	3:03.10	331	1:23.01	1:40.09
3.	Rixt Menger	96	DZ&PC	3:09.98	296	1:28.87	1:41.11
4.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	3:17.78	262	1:32.44	1:45.34
5.	Jill Muller	96	DZ&PC	3:24.31	238	1:34.90	1:49.41
DIS	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54			1:32.26	
<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd (meer dan twee slagen: geen tijd).</i>							
13 jaar							
1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:41.41	483	1:15.68	1:25.73
DIS	Rixt Wilbers	95	de Granaet	3:00.81		1:22.50	1:38.31
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>							
14 - 15 jaar							
1.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:56.66	368	1:22.49	1:34.17
2.	Johanna de Boer	94	ZPD	3:05.61	317	1:26.43	1:39.18
DIS	Iris Rozema	93	FZC'54	3:02.62		1:23.70	1:38.92
<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
16 jaar en ouder							
1.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:50.15	412	1:19.48	1:30.67
2.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:52.88	393	1:18.58	1:34.30
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:56.03	372	1:22.84	1:33.19
alg. leeftijdsgroep							
1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:41.41	483	1:15.68	1:25.73
2.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:45.62	447	1:18.49	1:27.13
3.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:50.15	412	1:19.48	1:30.67
4.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:52.88	393	1:18.58	1:34.30
5.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:56.03	372	1:22.84	1:33.19
6.	Marre Zandringa	97	Orca	2:56.10	372	1:21.81	1:34.29
7.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:56.66	368	1:22.49	1:34.17
8.	Evelien van Ruiten	96	Orca	3:03.10	331	1:23.01	1:40.09
9.	Johanna de Boer	94	ZPD	3:05.61	317	1:26.43	1:39.18
10.	Rixt Menger	96	DZ&PC	3:09.98	296	1:28.87	1:41.11
11.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	3:17.78	262	1:32.44	1:45.34
12.	Jill Muller	96	DZ&PC	3:24.31	238	1:34.90	1:49.41
13.	Esther Visser	97	De Vikings	3:30.36	218	1:40.42	1:49.94
DIS	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54			1:32.26	
<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd (meer dan twee slagen: geen tijd).</i>							
DIS	Rixt Wilbers	95	de Granaet	3:00.81		1:22.50	1:38.31
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>							
DIS	Iris Rozema	93	FZC'54	3:02.62		1:23.70	1:38.92
<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 22
17-5-2009

Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
12 jaar							
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	3:15.62	295	1:34.92	1:40.70
2.	Marcel de Groot	96	SG. Bolsward-Workum	3:16.48	291	1:33.90	1:42.58
3.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	3:19.66	278	1:38.35	1:41.31
4.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	3:21.79	269	1:37.27	1:44.52
5.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:34.67	223	1:44.52	1:50.15

13 jaar

1.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	3:09.01	327	1:32.41	1:36.60
2.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	3:10.17	321	1:30.96	1:39.21
3.	Myrdin Willemse	95	Orca	3:10.78	318	1:31.60	1:39.18
DIS	Pieter Ytsma	95	Orca	3:20.54		1:38.40	1:42.14

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

14 jaar

1.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:54.77	414	1:23.73	1:31.04
2.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:58.03	392	1:26.20	1:31.83
3.	Rudie Nauta	94	SG Middelse-Skelp	3:00.23	377	1:28.76	1:31.47
4.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	3:01.28	371	1:28.56	1:32.72
5.	Sander Verkaik	94	de Granaet	3:06.21	342	1:32.17	1:34.04
6.	Bram ter Ellen	94	Orca	3:13.85	303	1:33.79	1:40.06

15 jaar

1.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:33.69	609	1:16.58	1:17.11
2.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:54.43	416	1:22.99	1:31.44
3.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:54.69	414	1:24.01	1:30.68
4.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:58.47	389	1:25.07	1:33.40
5.	Chris ter Beke	93	SG. Bolsward-Workum	3:11.14	316	1:34.41	1:36.73

16 - 17 jaar

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:31.06	641	1:14.61	1:16.45
2.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:57.27	397	1:24.87	1:32.40
AFGEM	Haye Heidema	92	ZPD				
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				

18 jaar en ouder

1.	Jildert Prins	89	FZC'54	2:42.95	511	1:18.17	1:24.78
2.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:42.99	510	1:17.69	1:25.30
3.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	2:43.24	508	1:18.49	1:24.75
4.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:53.46	423	1:24.08	1:29.38
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	3:03.31	359	1:27.53	1:35.78
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				

alg. leeftijdsgroep

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:31.06	641	1:14.61	1:16.45
2.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:33.69	609	1:16.58	1:17.11
3.	Jildert Prins	89	FZC'54	2:42.95	511	1:18.17	1:24.78
4.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:42.99	510	1:17.69	1:25.30
5.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	2:43.24	508	1:18.49	1:24.75
6.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:53.46	423	1:24.08	1:29.38
7.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:54.43	416	1:22.99	1:31.44
8.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:54.69	414	1:24.01	1:30.68
9.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:54.77	414	1:23.73	1:31.04

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
10.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:57.27	397	1:24.87	1:32.40
11.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:58.03	392	1:26.20	1:31.83
12.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:58.47	389	1:25.07	1:33.40
13.	Rudie Nauta	94	SG Middelse-Skelp	3:00.23	377	1:28.76	1:31.47
14.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	3:01.28	371	1:28.56	1:32.72
15.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	3:03.31	359	1:27.53	1:35.78
16.	Sander Verkaik	94	de Granaet	3:06.21	342	1:32.17	1:34.04
17.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	3:09.01	327	1:32.41	1:36.60
18.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	3:10.17	321	1:30.96	1:39.21
19.	Myrdin Willemse	95	Orca	3:10.78	318	1:31.60	1:39.18
20.	Chris ter Beke	93	SG. Bolsward-Workum	3:11.14	316	1:34.41	1:36.73
21.	Bram ter Ellen	94	Orca	3:13.85	303	1:33.79	1:40.06
22.	Robin de Joode	96	de Granaet	3:15.62	295	1:34.92	1:40.70
23.	Marcel de Groot	96	SG. Bolsward-Workum	3:16.48	291	1:33.90	1:42.58
24.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	3:19.66	278	1:38.35	1:41.31
25.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	3:21.79	269	1:37.27	1:44.52
26.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:34.67	223	1:44.52	1:50.15
DIS	Pieter Ytsma	95	Orca	3:20.54		1:38.40	1:42.14

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
AFGEM	Haye Heidema	92	ZPD				

Programmanr. 23
17-5-2009

Dames, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Tijd	Pnt
1. Orca 1	9:03.51	680
Wendan Poelstra	91	2:13.91
Femke Leenstra	95	
Fiona van Heerde	94	
Ilse Kraaijeveld	90	
2. HZ&PC Heerenveen 3	9:36.77	569
Manon Kuiper	94	2:27.13
Nanda de Vries	92	
Danielle de Boer	94	
Chantal Nap	89	
3. DZ&PC 1	9:37.12	568
Femke Groos	94	2:24.92
Sanne Huisman	93	
Minke Betten	94	
Maxime de Wilde	93	
4. Orca 2	9:40.00	560
Evelien van Ruiten	96	2:27.22
Freya Holwerda	95	
Marre Zandringa	97	
Jessie Smeding	95	
5. HZ&PC Heerenveen 4	10:03.18	498
Anna Visser	94	2:29.83
Marjolein Tissingh	89	
Karin van Dijk	86	
Lysbeth Wiersma	92	
6. de Granaet 1	10:04.96	493
Rixt Wilbers	95	2:27.46
Maayke de Boer	95	
Cynthia Verkaik	96	
Annemiek Meulenbeld	95	

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 23, Dames, 4 x 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			Tijd	Pnt
7.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	10:15.17	469
	Desiree Vedder	96	2:29.72	
	Leandra Vedder	96		
	Nynke Dijkstra	95		
	Hjordis Wagenaar	95		
8.	DZ&PC 2	DZ&PC	10:20.25	458
	Joëlle Rozema	96	2:34.71	
	Rixt Menger	96	2:40.44	
	Claris de Vries	97	2:35.70	
	Nenne Venema	95	2:29.40	
DIS	Neptunia'24 1	Neptunia'24		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			
	Irene Dotinga, Janna Post, Myrna Gorter, Andrea Bandstra			
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		
	Hjordis Wagenaar, Julia Zwertbroek, Aniek Bergsma, Henny de Vries			

Programmanr. 24
17-5-2009

Heren, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	
12 jaar						
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	21:22.97	333	
	100m: 1:16.82	1:16.82	500m: 6:57.44	1:25.76	900m: 12:42.36	1:25.89
	200m: 2:41.06	1:24.24	600m: 8:24.00	1:26.56	1000m: 14:08.21	1:25.85
	300m: 4:06.01	1:24.95	700m: 9:50.06	1:26.06	1100m: 15:34.51	1:26.30
	400m: 5:31.68	1:25.67	800m: 11:16.47	1:26.41	1200m: 17:00.48	1:25.97
14 jaar						
1.	Willem Kees Roos	94	Orca	18:39.80	500	
	100m: 1:08.25	1:08.25	500m: 6:09.70	1:14.58	900m: 11:09.74	1:15.03
	200m: 2:23.93	1:15.68	600m: 7:24.05	1:14.35	1000m: 12:25.82	1:16.08
	300m: 3:39.87	1:15.94	700m: 8:38.88	1:14.83	1100m: 13:41.91	1:16.09
	400m: 4:55.12	1:15.25	800m: 9:54.71	1:15.83	1200m: 14:58.36	1:16.45
16 - 17 jaar						
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	16:54.61	672	
	100m: 1:02.78	1:02.78	500m: 5:30.23	1:07.62	900m: 10:04.82	1:08.50
	200m: 2:08.74	1:05.96	600m: 6:38.62	1:08.39	1000m: 11:14.42	1:09.60
	300m: 3:15.36	1:06.62	700m: 7:47.65	1:09.03	1100m: 12:22.40	1:07.98
	400m: 4:22.61	1:07.25	800m: 8:56.32	1:08.67	1200m: 13:32.82	1:10.42
18 jaar en ouder						
AFGEM	Ewoud Potiek	89	DZ&PC			
alg. leeftijdsgroep						
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	16:54.61	672	
	100m: 1:02.78	1:02.78	500m: 5:30.23	1:07.62	900m: 10:04.82	1:08.50
	200m: 2:08.74	1:05.96	600m: 6:38.62	1:08.39	1000m: 11:14.42	1:09.60
	300m: 3:15.36	1:06.62	700m: 7:47.65	1:09.03	1100m: 12:22.40	1:07.98
	400m: 4:22.61	1:07.25	800m: 8:56.32	1:08.67	1200m: 13:32.82	1:10.42

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.								Tijd	Pnt		
2.	Willem Kees Roos		94	Orca		18:39.80 500						
	100m:	1:08.25	1:08.25	500m:	6:09.70	1:14.58	900m:	11:09.74	1:15.03	1300m:	16:14.49	1:16.13
	200m:	2:23.93	1:15.68	600m:	7:24.05	1:14.35	1000m:	12:25.82	1:16.08	1400m:	17:29.97	1:15.48
	300m:	3:39.87	1:15.94	700m:	8:38.88	1:14.83	1100m:	13:41.91	1:16.09	1500m:	18:39.80	1:09.83
	400m:	4:55.12	1:15.25	800m:	9:54.71	1:15.83	1200m:	14:58.36	1:16.45			
3.	Robin de Joode		96	de Granaet		21:22.97 333						
	100m:	1:16.82	1:16.82	500m:	6:57.44	1:25.76	900m:	12:42.36	1:25.89	1300m:	18:28.80	1:28.32
	200m:	2:41.06	1:24.24	600m:	8:24.00	1:26.56	1000m:	14:08.21	1:25.85	1400m:	19:57.69	1:28.89
	300m:	4:06.01	1:24.95	700m:	9:50.06	1:26.06	1100m:	15:34.51	1:26.30	1500m:	21:22.97	1:25.28
	400m:	5:31.68	1:25.67	800m:	11:16.47	1:26.41	1200m:	17:00.48	1:25.97			

AFGEM Ewoud Potiek 89 DZ&PC

Programmanr. 25 Heren, 100m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
17-5-2009 Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.								Tijd	Pnt	
12 jaar											
1.	Robin de Joode		96	de Granaet		1:17.57 297					
2.	Minne Koopmans		96	Neptunia'24		1:26.82 212					
3.	Mark Folkertsma		96	DZ&PC		1:28.16 202 *					
13 jaar											
1.	Jonathan Rozema		95	DZ&PC		1:03.51 540					
2.	Pieter Ytsma		95	Orca		1:17.23 301					
14 jaar											
1.	Maxim Veldhuis		94	HZ&PC Heerenveen		1:03.64 537					
2.	Ramon Fredrik		94	Wetterwille		1:05.78 486					
3.	Willem Kees Roos		94	Orca		1:08.63 428					
15 jaar											
1.	Gavin van der Werf		93	HZ&PC Heerenveen		1:02.94 555					
2.	Gijs Gertsen		93	Orca		1:10.50 395					
3.	Sietse Wijbenga		93	ZPD		1:16.41 310					
16 - 17 jaar											
1.	Vincent van Iperen		91	Orca		1:00.62 621					
2.	Dennis Bos		92	HZ&PC Heerenveen		1:04.00 528					
3.	Thomas Veltman		92	de Granaet		1:05.57 491					
4.	Christiaan van Dijk		92	HZ&PC Heerenveen		1:10.84 389					
5.	Ruben Post		91	Neptunia'24		1:10.87 389					
AFGEM	Rick Mooij		91	HZ&PC Heerenveen							
AFGEM	Bart Haveman		92	Orca							
AFGEM	Aydin Hummel		92	ZCNF'34							
18 jaar en ouder											
1.	Dennis Mooij		89	HZ&PC Heerenveen		58.33 698					
2.	Ewoud Potiek		89	DZ&PC		1:01.06 608					
3.	Jelmer Meijer		90	HZ&PC Heerenveen		1:01.41 598					
4.	Michiel Punter		84	Orca		1:02.23 574					
5.	Jildert Prins		89	FZC'54		1:03.94 530					

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 25, Heren, 100m vlinderslag, 18 jaar en ouder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
6. Remco Kamps	90 DZ&PC	1:08.58	429
7. Kevin Visser	90 Orca	1:13.13	354
AFGEM Edwin vd Pol	84 Neptunia'24		

alg. leeftijdsgroep

1. Dennis Mooij	89 HZ&PC Heerenveen	58.33	698
2. Vincent van Iperen	91 Orca	1:00.62	621
3. Ewoud Potiek	89 DZ&PC	1:01.06	608
4. Jelmer Meijer	90 HZ&PC Heerenveen	1:01.41	598
5. Michiel Punter	84 Orca	1:02.23	574
6. Gavin van der Werf	93 HZ&PC Heerenveen	1:02.94	555
7. Jonathan Rozema	95 DZ&PC	1:03.51	540
8. Maxim Veldhuis	94 HZ&PC Heerenveen	1:03.64	537
9. Jildert Prins	89 FZC'54	1:03.94	530
10. Dennis Bos	92 HZ&PC Heerenveen	1:04.00	528
11. Thomas Veltman	92 de Granaet	1:05.57	491
12. Ramon Fredrik	94 Wetterwille	1:05.78	486
13. Remco Kamps	90 DZ&PC	1:08.58	429
14. Willem Kees Roos	94 Orca	1:08.63	428
15. Gijs Gertsen	93 Orca	1:10.50	395
16. Christiaan van Dijk	92 HZ&PC Heerenveen	1:10.84	389
17. Ruben Post	91 Neptunia'24	1:10.87	389
18. Kevin Visser	90 Orca	1:13.13	354
19. Sietse Wijbenga	93 ZPD	1:16.41	310
20. Pieter Ytsma	95 Orca	1:17.23	301
21. Robin de Joode	96 de Granaet	1:17.57	297
22. Minne Koopmans	96 Neptunia'24	1:26.82	212
23. Mark Folkertsma	96 DZ&PC	1:28.16	202 *
AFGEM Aydin Hummel	92 ZCNF'34		
AFGEM Bart Haveman	92 Orca		
AFGEM Edwin vd Pol	84 Neptunia'24		
AFGEM Rick Mooij	91 HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 26
17-5-2009

Dames, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11 jaar			
1. Marre Zandringa	97 Orca	1:05.73	555
2. Claris de Vries	97 DZ&PC	1:10.72	445
3. Martine van Sluis	97 De Vikings	1:11.30	435
4. Esther Visser	97 De Vikings	1:12.25	418
5. Anna Regnerus	97 Wetterwille	1:13.75	393
6. Rebecca Jansen	97 Orca	1:15.43	367
7. Hester Groos	97 DZ&PC	1:15.78	362
8. Annemiek Halma	97 De Vikings	1:15.93	360
9. Aldith Pasveer	97 Orca	1:17.14	343
10. Anke Koopmans	97 Neptunia'24	1:18.50	326
11. Lisanne Hassing	97 De Forel	1:18.90	321
12. Eline Stoffels	97 Avena	1:20.52	302

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag

12 jaar

1.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:05.34	565
2.	Claudia Hacke	96	Orca	1:06.19	543
3.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:07.28	517
4.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:08.19	497
5.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:08.25	496
6.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:10.22	455
7.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:10.35	453
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:11.34	434
9.	Joyce Bakker	96	De Forel	1:11.58	430
10.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:11.63	429
11.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:11.79	426
12.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:14.42	382
13.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:16.21	356
DIS	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen		

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	1:02.09	658
2.	Jessie Smeding	95	Orca	1:03.85	605
3.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:07.06	522
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:07.63	509
5.	Freya Holwerda	95	Orca	1:08.82	483
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:08.91	481
7.	Annemiek Meulenbeld	95	de Granaet	1:09.36	472
8.	Rianne Hartman	95	Orca	1:09.55	468
9.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:10.23	455
10.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:10.71	446
11.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:10.72	445
12.	Laura Jongbloed	95	Orca	1:10.88	442
13.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:12.30	417
14.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:12.97	405
15.	Melanie van der Mossel	95	SG Middelse-Skelp	1:13.59	395
16.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:16.48	352
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen		

14 - 15 jaar

1.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:03.48	616
2.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:03.90	604
3.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:05.58	559
4.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:05.61	558
5.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:05.96	549
6.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:07.06	522
7.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:07.10	522
8.	Femke de Jong	93	Orca	1:07.41	514
9.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:07.49	513
10.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:07.74	507
11.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	498
12.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:08.35	493
13.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.40	492
14.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:09.51	469
15.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:09.80	463
16.	Geeske Wind	93	DZ&PC	1:10.31	453
17.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:11.22	436

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 26, Meisjes, 100m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
18.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:13.43	398
AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet		
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	57.22	841
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	1:00.67	706
3.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:06.96	525
4.	Patricia van Dolder	91	de Granaet	1:08.45	491
5.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:09.12	477
AFGEM	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24		
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	57.22	841
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	1:00.67	706
3.	Femke Leenstra	95	Orca	1:02.09	658
4.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:03.48	616
5.	Jessie Smeding	95	Orca	1:03.85	605
6.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:03.90	604
7.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:05.34	565
8.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:05.58	559
9.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:05.61	558
10.	Marre Zandringa	97	Orca	1:05.73	555
11.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:05.96	549
12.	Claudia Hacke	96	Orca	1:06.19	543
13.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:06.96	525
14.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:07.06	522
14.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:07.06	522
16.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:07.10	522
17.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:07.28	517
18.	Femke de Jong	93	Orca	1:07.41	514
19.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:07.49	513
20.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:07.63	509
21.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:07.74	507
22.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	498
23.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:08.19	497
24.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:08.25	496
25.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:08.35	493
26.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.40	492
27.	Patricia van Dolder	91	de Granaet	1:08.45	491
28.	Freya Holwerda	95	Orca	1:08.82	483
29.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:08.91	481
30.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:09.12	477
31.	Annemiek Meulenbeld	95	de Granaet	1:09.36	472
32.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:09.51	469
33.	Rianne Hartman	95	Orca	1:09.55	468
34.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:09.80	463
35.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:10.22	455
36.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:10.23	455
37.	Geeske Wind	93	DZ&PC	1:10.31	453
38.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:10.35	453

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
39.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:10.71	446
40.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:10.72	445
40.	Claris de Vries	97	DZ&PC	1:10.72	445
42.	Laura Jongbloed	95	Orca	1:10.88	442
43.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:11.22	436
44.	Martine van Sluis	97	De Vikings	1:11.30	435
45.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:11.34	434
46.	Joyce Bakker	96	De Forel	1:11.58	430
47.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:11.63	429
48.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:11.79	426
49.	Esther Visser	97	De Vikings	1:12.25	418
50.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:12.30	417
51.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:12.97	405
52.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:13.43	398
53.	Melanie van der Mossel	95	SG Middelse-Skelp	1:13.59	395
54.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:13.75	393
55.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:14.42	382
56.	Rebecca Jansen	97	Orca	1:15.43	367
57.	Hester Groos	97	DZ&PC	1:15.78	362
58.	Annemiek Halma	97	De Vikings	1:15.93	360
59.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:16.21	356
60.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:16.48	352
61.	Aldith Pasveer	97	Orca	1:17.14	343
62.	Anke Koopmans	97	Neptunia'24	1:18.50	326
63.	Lisanne Hassing	97	De Forel	1:18.90	321
64.	Eline Stoffels	97	Avena	1:20.52	302
DIS	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet		
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Jolanda Crossen	86	Neptunia'24		
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Myrthe Sijtsma	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		

Programmanr. 27
17-5-2009

Heren, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
12 jaar							
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:24.90	391	1:10.24	1:14.66
2.	Jens Kuitert	96	Orca	2:32.02	338	1:16.35	1:15.67
3.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:33.01	332	1:15.52	1:17.49
4.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:38.61	298	1:17.50	1:21.11
13 jaar							
1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:13.64	498	1:02.65	1:10.99
2.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:19.89	434	1:09.07	1:10.82
3.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:20.11	432	1:07.80	1:12.31
4.	Rick Halma	95	De Vikings	2:20.84	426	1:08.83	1:12.01
5.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:26.95	375	1:10.77	1:16.18

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, 13 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:28.52	363	1:12.18	1:16.34
14 jaar							
1.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:08.12	565	1:01.25	1:06.87
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:10.63	533	1:01.72	1:08.91
3.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:19.88	434	1:07.04	1:12.84
4.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:21.90	416	1:06.26	1:15.64
15 jaar							
1.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:08.69	558	1:03.19	1:05.50
2.	Sven Alkema	93	Orca	2:11.15	527	1:01.99	1:09.16
3.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:12.63	510	1:01.92	1:10.71
4.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:14.05	494	1:05.44	1:08.61
5.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:21.82	417	1:07.96	1:13.86
6.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:24.93	391	1:08.28	1:16.65
16 - 17 jaar							
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:01.55	662	59.07	1:02.48
2.	Michael Westers	92	Orca	2:06.52	587	1:00.12	1:06.40
3.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:19.91	434	1:07.01	1:12.90
4.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:20.44	429	1:02.86	1:17.58
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
18 jaar en ouder							
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:01.21	668	58.97	1:02.24
2.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:06.28	590	59.34	1:06.94
3.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:12.04	516	1:01.63	1:10.41
4.	Marco Brouwer	86	De Vikings	2:14.73	486	1:03.63	1:11.10
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:21.07	424	1:07.31	1:13.76
6.	Jan Heine Sloot	88	DZ&PC	2:21.45	420	1:04.82	1:16.63
alg. leeftijdsgroep							
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:01.21	668	58.97	1:02.24
2.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:01.55	662	59.07	1:02.48
3.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:06.28	590	59.34	1:06.94
4.	Michael Westers	92	Orca	2:06.52	587	1:00.12	1:06.40
5.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:08.12	565	1:01.25	1:06.87
6.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:08.69	558	1:03.19	1:05.50
7.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:10.63	533	1:01.72	1:08.91
8.	Sven Alkema	93	Orca	2:11.15	527	1:01.99	1:09.16
9.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:12.04	516	1:01.63	1:10.41
10.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:12.63	510	1:01.92	1:10.71
11.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:13.64	498	1:02.65	1:10.99
12.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:14.05	494	1:05.44	1:08.61
13.	Marco Brouwer	86	De Vikings	2:14.73	486	1:03.63	1:11.10
14.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:19.88	434	1:07.04	1:12.84
15.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:19.89	434	1:09.07	1:10.82
16.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:19.91	434	1:07.01	1:12.90
17.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:20.11	432	1:07.80	1:12.31
18.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:20.44	429	1:02.86	1:17.58
19.	Rick Halma	95	De Vikings	2:20.84	426	1:08.83	1:12.01
20.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:21.07	424	1:07.31	1:13.76
21.	Jan Heine Sloot	88	DZ&PC	2:21.45	420	1:04.82	1:16.63
22.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:21.82	417	1:07.96	1:13.86
23.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:21.90	416	1:06.26	1:15.64
24.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:24.90	391	1:10.24	1:14.66

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
25.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:24.93	391	1:08.28	1:16.65
26.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:26.95	375	1:10.77	1:16.18
27.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:28.52	363	1:12.18	1:16.34
28.	Jens Kuitert	96	Orca	2:32.02	338	1:16.35	1:15.67
29.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:33.01	332	1:15.52	1:17.49
30.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:38.61	298	1:17.50	1:21.11
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 28
17-5-2009

Dames, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m		
12 jaar								
1.	Evelien van Ruiten	96	Orca	5:55.42	1:21.87	1:31.11	1:45.38	1:17.06
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:21.87		200m: 2:52.98	300m: 4:38.36	400m: 5:55.42			
2.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	5:59.61	1:24.79	1:34.39	1:45.00	1:15.43
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:24.79		200m: 2:59.18	300m: 4:44.18	400m: 5:59.61			
3.	Rixt Menger	96	DZ&PC	6:05.53	1:30.84	1:32.27	1:39.66	1:22.76
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:30.84		200m: 3:03.11	300m: 4:42.77	400m: 6:05.53			
4.	Melissa Nauta	96	De Vikings	6:11.20	1:37.36	1:30.56	1:41.04	1:22.24
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:37.36		200m: 3:07.92	300m: 4:48.96	400m: 6:11.20			
5.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	6:35.41	1:30.85	1:41.10	1:55.07	1:28.39
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:30.85		200m: 3:11.95	300m: 5:07.02	400m: 6:35.41			
6.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	6:39.29	1:39.35	1:40.35	1:49.25	1:30.34
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:39.35		200m: 3:19.70	300m: 5:08.95	400m: 6:39.29			
13 jaar								
1.	Femke Leenstra	95	Orca	5:35.44	1:15.78	1:27.79	1:38.61	1:13.26
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:15.78		200m: 2:43.57	300m: 4:22.18	400m: 5:35.44			
2.	Liza Salverda	95	Orca	5:50.10	1:21.78	1:32.47	1:34.01	1:21.84
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:21.78		200m: 2:54.25	300m: 4:28.26	400m: 5:50.10			
3.	Maayke de Boer	95	de Granaet	6:13.06	1:32.65	1:33.72	1:46.30	1:20.39
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:32.65		200m: 3:06.37	300m: 4:52.67	400m: 6:13.06			
4.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	6:25.68	1:37.84	1:33.03	1:48.84	1:25.97
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:37.84		200m: 3:10.87	300m: 4:59.71	400m: 6:25.68			
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen					
14 - 15 jaar								
1.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	5:46.58	1:19.73	1:29.44	1:39.10	1:18.31
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:19.73		200m: 2:49.17	300m: 4:28.27	400m: 5:46.58			
2.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	5:52.90	1:25.97	1:25.79	1:39.61	1:21.53
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:25.97		200m: 2:51.76	300m: 4:31.37	400m: 5:52.90			
3.	Ankie van der Meer	93	Orca	6:01.29	1:22.78	1:32.24	1:43.28	1:22.99
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:22.78		200m: 2:55.02	300m: 4:38.30	400m: 6:01.29			

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

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

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m
4. Laura Terpstra	94 Avena	6:34.10	1:35.79	1:35.27	1:51.22	1:31.82
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:35.79	200m: 3:11.06	300m: 5:02.28		400m: 6:34.10		

16 jaar en ouder

1. Wendan Poelstra	91 Orca	5:12.87	1:09.98	1:20.28	1:31.85	1:10.76
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.98	200m: 2:30.26	300m: 4:02.11		400m: 5:12.87		
2. Marloes Oldenburg	88 Orca	5:21.47	1:12.71	1:21.09	1:36.15	1:11.52
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.71	200m: 2:33.80	300m: 4:09.95		400m: 5:21.47		
3. Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	5:46.95	1:21.84	1:30.33	1:39.93	1:14.85
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.84	200m: 2:52.17	300m: 4:32.10		400m: 5:46.95		
4. Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	5:53.29	1:21.46	1:39.07	1:31.46	1:21.30
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.46	200m: 3:00.53	300m: 4:31.99		400m: 5:53.29		
5. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	6:03.99	1:21.03	1:35.02	1:47.02	1:20.92
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.03	200m: 2:56.05	300m: 4:43.07		400m: 6:03.99		
AFGEM Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen					

alg. leeftijdsgroep

1. Wendan Poelstra	91 Orca	5:12.87	1:09.98	1:20.28	1:31.85	1:10.76
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.98	200m: 2:30.26	300m: 4:02.11		400m: 5:12.87		
2. Marloes Oldenburg	88 Orca	5:21.47	1:12.71	1:21.09	1:36.15	1:11.52
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.71	200m: 2:33.80	300m: 4:09.95		400m: 5:21.47		
3. Femke Leenstra	95 Orca	5:35.44	1:15.78	1:27.79	1:38.61	1:13.26
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:15.78	200m: 2:43.57	300m: 4:22.18		400m: 5:35.44		
4. Josephine Meerman	93 DZ&PC	5:46.58	1:19.73	1:29.44	1:39.10	1:18.31
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:19.73	200m: 2:49.17	300m: 4:28.27		400m: 5:46.58		
5. Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	5:46.95	1:21.84	1:30.33	1:39.93	1:14.85
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.84	200m: 2:52.17	300m: 4:32.10		400m: 5:46.95		
6. Liza Salverda	95 Orca	5:50.10	1:21.78	1:32.47	1:34.01	1:21.84
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.78	200m: 2:54.25	300m: 4:28.26		400m: 5:50.10		
7. Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	5:52.90	1:25.97	1:25.79	1:39.61	1:21.53
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:25.97	200m: 2:51.76	300m: 4:31.37		400m: 5:52.90		
8. Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	5:53.29	1:21.46	1:39.07	1:31.46	1:21.30
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.46	200m: 3:00.53	300m: 4:31.99		400m: 5:53.29		
9. Evelien van Ruiten	96 Orca	5:55.42	1:21.87	1:31.11	1:45.38	1:17.06
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.87	200m: 2:52.98	300m: 4:38.36		400m: 5:55.42		
10. Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	5:59.61	1:24.79	1:34.39	1:45.00	1:15.43
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:24.79	200m: 2:59.18	300m: 4:44.18		400m: 5:59.61		
11. Ankie van der Meer	93 Orca	6:01.29	1:22.78	1:32.24	1:43.28	1:22.99
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:22.78	200m: 2:55.02	300m: 4:38.30		400m: 6:01.29		
12. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	6:03.99	1:21.03	1:35.02	1:47.02	1:20.92
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.03	200m: 2:56.05	300m: 4:43.07		400m: 6:03.99		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m
13. Rixt Menger	96 DZ&PC	6:05.53	1:30.84	1:32.27	1:39.66	1:22.76
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:30.84	200m: 3:03.11	300m: 4:42.77		400m: 6:05.53		
14. Melissa Nauta	96 De Vikings	6:11.20	1:37.36	1:30.56	1:41.04	1:22.24
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:37.36	200m: 3:07.92	300m: 4:48.96		400m: 6:11.20		
15. Maayke de Boer	95 de Granaet	6:13.06	1:32.65	1:33.72	1:46.30	1:20.39
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:32.65	200m: 3:06.37	300m: 4:52.67		400m: 6:13.06		
16. Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	6:25.68	1:37.84	1:33.03	1:48.84	1:25.97
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:37.84	200m: 3:10.87	300m: 4:59.71		400m: 6:25.68		
17. Laura Terpstra	94 Avena	6:34.10	1:35.79	1:35.27	1:51.22	1:31.82
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:35.79	200m: 3:11.06	300m: 5:02.28		400m: 6:34.10		
18. Indyra Hummel	96 ZCNF'34	6:35.41	1:30.85	1:41.10	1:55.07	1:28.39
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:30.85	200m: 3:11.95	300m: 5:07.02		400m: 6:35.41		
19. Reina Dijkstra	96 HZ&PC Heerenveen	6:39.29	1:39.35	1:40.35	1:49.25	1:30.34
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:39.35	200m: 3:19.70	300m: 5:08.95		400m: 6:39.29		
AFGEM Henny de Vries	95 HZ&PC Heerenveen					
AFGEM Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen					

Programmanr. 29
17-5-2009

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 2	3:43.36	666
	Janco Nolles 89 57.09 Jelmer Meijer 90 55.72		
	Dennis Bos 92 57.42 Dennis Mooij 89 53.13		
2.	FZC'54 1	3:49.72	612
	Paul van Vegchelen 79 58.00 Jildert Prins 89 57.21		
	Arno Nieuwhof 93 57.37 Jorrit Visser 89 57.14		
3.	DZ&PC 1	3:54.46	576
	Remco Kamps 90 56.75 Jan Heine Sloot 88 1:00.05		
	Rycklef Epema 92 1:01.80 Ewoud Potiek 89 55.86		
4.	Orca 2	3:54.99	572
	Sven Alkema 93 59.90 Gijs Gertsen 93 57.83		
	Myrdin Willemsse 95 1:01.02 Willem Kees Roos 94 56.24		
5.	HZ&PC Heerenveen 1	3:59.03	543
	Maxim Veldhuis 94 59.65 Mike Koelewijn 93 1:00.18		
	Matthijs Ganzevoort 93 1:02.12 Gavin van der Werf 93 57.08		
6.	DZ&PC 2	3:59.11	543
	Pieter Groos 93 1:03.07 Erik Nijholt 94 58.78		
	Jonathan Rozema 95 1:00.49 Maiko Postma 94 56.77		
7.	HZ&PC Heerenveen 3	4:09.82	476
	Erik Verholt 88 1:00.88 Christiaan van Dijk 92 59.37		
	Herman van Dijk 89 1:04.28 Sander Akkerman 95 1:05.29		
	Orca 1	3:46.90	895
	Michael Westers 92 57.25 Vincent van Iperen 91 56.05		
	Bart Haveman 92 58.53 Michiel Punter 84 55.07		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 30
17-5-2009

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	Orca 1		Orca	4:35.95	674
	Wendan Poelstra	91	1:10.80 Marloes Oldenburg	88	1:06.85
	Joyce Duurken	92	1:19.85 Ilse Kraaijeveld	90	58.45
2.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	4:50.56	577
	Manon Kuiper	94	1:15.23 Chantal Nap	89	1:06.47
	Karin van Dijk	86	1:21.85 Nanda de Vries	92	1:07.01
3.	Orca 3		Orca	5:02.70	511
	Marre Zandringa	97	1:18.71 Femke Leenstra	95	1:13.36
	Liza Salverda	95	1:27.23 Jessie Smeding	95	1:03.40
4.	DZ&PC 1		DZ&PC	5:03.47	507
	Josephine Meerman	93	1:17.59 Sanne Huisman	93	1:11.58
	Minke Betten	94	1:30.29 Femke Groos	94	1:04.01
5.	HZ&PC Heerenveen 4		HZ&PC Heerenveen	5:04.51	502
	Anna Visser	94	1:14.03 Marjolein Tissingh	89	1:17.32
	Danielle de Boer	94	1:25.64 Lysbeth Wiersma	92	1:07.52
6.	Orca 2		Orca	5:08.38	483
	Ankie van der Meer	93	1:17.40 Femke de Jong	93	1:16.20
	Rianne Hartman	95	1:29.10 Fiona van Heerde	94	1:05.68
7.	Orca 4		Orca	5:10.41	474
	Freya Holwerda	95	1:17.68 Evelien van Ruiten	96	1:17.86
	Laura Jongbloed	95	1:28.01 Claudia Hacke	96	1:06.86
8.	FZC'54 1		FZC'54	5:11.17	470
	Lisa Rozema	96	1:19.24 Rixt-Nynke Baron	96	1:19.61
	Anna-Jetske Baron	92	1:28.65 Iris Rozema	93	1:03.67
9.	DZ&PC 2		DZ&PC	5:17.41	443
	Claris de Vries	97	1:17.41 Jill Muller	96	1:25.71
	Rixt Menger	96	1:26.37 Nenne Venema	95	1:07.92
10.	de Granaet 1		de Granaet	5:20.66	430
	Maayke de Boer	95	1:21.37 Cynthia Verkaik	96	1:17.09
	Rixt Wilbers	95	1:32.20 Annemiek Meulenbeld	95	1:10.00
11.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	5:32.29	386
	Hjordis Wagenaar	95	1:17.14 Desiree Vedder	96	1:29.10
	Leandra Vedder	96	1:33.62 Kelly de Jong	95	1:12.43
12.	Neptunia'24 1		Neptunia'24	5:37.33	369
	Irene Dotinga	96	1:22.38 Myrna Gorter	95	1:27.17
	Andrea Bandstra	95	1:32.16 Janna Post	96	1:15.62
13.	ZCNF'34 1		ZCNF'34	5:43.49	350
	Willeke Willems	96	1:26.55 Indyra Hummel	96	1:32.04
	Yolanda de Vegt	95	1:27.55 Marit Brink	95	1:17.35
14.	DZ&PC 3		DZ&PC	5:54.72	317
	Femke Kirkenier	95	1:21.32 Joëlle Rozema	96	1:32.25
	Mare Zijlstra	97	1:40.55 Hester Groos	97	1:20.60
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		
	Henny de Vries, Leandra Vedder, Kelly de Jong, Julia Zwertbroek				