

1 - FWK 2008 dag 1

5.1.08 - 9:30

Programmanr. 1	Dames, 200m wisselslag	Dames Senioren Open
5.1.08 - 9:30		Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:58.20; 16 +: 2:54.20; Jgd 2: 2:56.90; Jun 1: 3:14.60; Jun 2: 3:06.40; Jun 3: 3:01.80

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	2:56.89
2.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	3:00.01
3.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	3:00.38
4.	Simone Mus	9601932 De Skelp	3:03.04
5.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	3:04.68
6.	Reina Dijkstra	9600342 HZ&PC Heerenveen	3:04.82
7.	Indyra Hummel	9600624 ZCNF'34	3:07.43
8.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	3:11.82
9.	Rixt-Nynke Baron	9601896 FZC'54	3:14.41
10.	Jill Muller	9600728 DZ&PC	3:15.50
DIS	Claudia Hacke	9602936 De Vikings	3:14.39
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		

Meisjes Junioren 2			
1.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	2:42.48
2.	Liza Salverda	9500570 ORCA	2:45.26
3.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	2:49.16
4.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	2:49.66
5.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	2:58.10
6.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	2:58.43
7.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	2:59.25
8.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	3:02.58
9.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	3:03.91
10.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	3:05.04
11.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	3:06.12
DIS	Rianne Hartman	9501462 ORCA	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>		
DIS	Freya Holwerda	9502780 ORCA	2:58.31
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		

Meisjes Junioren 3			
1.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	2:41.18
2.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	2:41.97
3.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	2:46.94
4.	Aukje Zwart	9402916 Avena	2:47.28
5.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	2:54.57
6.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	3:00.12
7.	Anja Mus	9403928 De Skelp	3:00.67
8.	Laura Terpstra	9402914 Avena	3:01.66
9.	Ilse Harskamp	9403492 FZC'54	3:04.80
10.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	3:06.60

Dames Jeugd 1			
1.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:37.22
2.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	2:41.34
3.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	2:42.36

Programmanr. 1, Meisjes, 200m wisselslag, Dames Jeugd 1

Rang			Tijd
4.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	2:42.82
5.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	2:44.63
6.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	2:52.87
7.	Wytske Klijnstra	9304202 Avena	2:53.11
8.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	2:55.33
9.	Marissa Lindemulder	9306392 De Granaet	2:57.33
10.	Emma van Iperen	9305100 ORCA	2:57.50
11.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	2:57.73
12.	Maike de Wolff	9305422 Avena	2:58.64

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	2:36.67
2.	Joyce Durken	9205938 ORCA	2:42.99
3.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	2:47.23
4.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	2:48.85
5.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	2:49.85
6.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	2:52.92
7.	Femke Hettema	9204474 Avena	2:54.20
8.	Amarens Gaikema	9203528 DZ&PC	2:57.69
9.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	3:01.34
10.	Jannie de Boer	9202662 Wetterwille	3:03.54
11.	Corinda Palstra	9202766 HZ&PC Heerenveen	3:03.81

16 jaar en ouder

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	2:23.51
2.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	2:23.81
3.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	2:24.31
4.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	2:28.49
5.	Karin van Dijk	8600850 HZ&PC Heerenveen	2:39.58
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	2:41.03
7.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	2:44.32
8.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	2:44.93
9.	Nienke Nolles	9102286 HZ&PC Heerenveen	2:45.18
10.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	2:46.72
11.	Nienke Zijlstra	8503906 Avena	2:59.62

Dames Senioren Open

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	2:23.51
2.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	2:23.81
3.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	2:24.31
4.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	2:28.49
5.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	2:36.67
6.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:37.22
7.	Karin van Dijk	8600850 HZ&PC Heerenveen	2:39.58
8.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	2:41.03
9.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	2:41.18
10.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	2:41.34
11.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	2:41.97
12.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	2:42.36
13.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	2:42.48
14.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	2:42.82
15.	Joyce Durken	9205938 ORCA	2:42.99
16.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	2:44.32
17.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	2:44.63

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
18.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	2:44.93
19.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	2:45.18
20.	Liza Salverda	9500570	ORCA	2:45.26
21.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	2:46.72
22.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	2:46.94
23.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	2:47.23
24.	Aukje Zwart	9402916	Avena	2:47.28
25.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	2:48.85
26.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	2:49.16
27.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:49.66
28.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	2:49.85
29.	Geeske Wind	9300980	DZ&PC	2:52.87
30.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	2:52.92
31.	Wytske Klijnstra	9304202	Avena	2:53.11
32.	Femke Hettema	9204474	Avena	2:54.20
33.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	2:54.57
34.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	2:55.33
35.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	2:56.89
36.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	2:57.33
37.	Emma van Iperen	9305100	ORCA	2:57.50
38.	Amarens Gaikema	9203528	DZ&PC	2:57.69
39.	Femke de Jong	9306390	De Granaet	2:57.73
40.	Nenne Venema	9503586	DZ&PC	2:58.10
41.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	2:58.43
42.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	2:58.64
43.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	2:59.25
44.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	2:59.62
45.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:00.01
46.	Claudia Damski	9402346	DZ&PC	3:00.12
47.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	3:00.38
48.	Anja Mus	9403928	De Skelp	3:00.67
49.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	3:01.34
50.	Laura Terpstra	9402914	Avena	3:01.66
51.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	3:02.58
52.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:03.04
53.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	3:03.54
54.	Corinda Palstra	9202766	HZ&PC Heerenveen	3:03.81
55.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	3:03.91
56.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	3:04.68
57.	Ilse Harskamp	9403492	FZC'54	3:04.80
58.	Reina Dijkstra	9600342	HZ&PC Heerenveen	3:04.82
59.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	3:05.04
60.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	3:06.12
61.	Merel Weysenfeld	9404110	De Vikings	3:06.60
62.	Indyra Hummel	9600624	ZCNF'34	3:07.43
63.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	3:11.82
64.	Rixt-Nynke Baron	9601896	FZC'54	3:14.41
65.	Jill Muller	9600728	DZ&PC	3:15.50
DIS	Rianne Hartman	9501462	ORCA	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			
DIS	Freya Holwerda	9502780	ORCA	2:58.31
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
DIS	Claudia Hacke	9602936	De Vikings	3:14.39
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			

Programmanr. 2
5.1.08 - 10:00

Heren, 100m schoolslag

Heren Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen 18 +: 1:19.90; Jgd 1: 1:22.00; Jgd 2: 1:21.10; Jun 1: 1:31.80; Jun 2: 1:27.50; Jun 3: 1:24.90; Jun 4: 1:22.60

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	1:22.23
2.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	1:29.41
3.	Dirk van der Eems	9501565 Wetterwille	1:33.97
Jongens Junioren 2			
1.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	1:21.72
2.	Ramon Fredrik	9403933 Wetterwille	1:23.69
3.	Bram ter Ellen	9402689 De Vikings	1:27.10
4.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	1:28.86
5.	Mario Engelbertink	9400235 HZ&PC Heerenveen	1:31.59
Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	1:09.75
2.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	1:09.79
3.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	1:18.59
4.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	1:20.90
5.	Willem van de Ende	9305129 Neptunia'24	1:23.44
6.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	1:27.28
Jongens Junioren 4			
1.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	1:12.16
2.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	1:13.68
3.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	1:19.16
4.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	1:19.87
5.	Haye Heidema	9200489 ZPD	1:20.38
6.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	1:21.20
7.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	1:21.31
8.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	1:21.49
9.	Tom Vermeeren	9202431 ORCA	1:21.52
Heren Jeugd 1			
1.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	1:10.74
2.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	1:16.83
3.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	1:24.17
NG.ZA	Marlon Jansen	9103617 ORCA	
NG	Hendrik Wessel de Vries	9105619 ZPD	
Heren Jeugd 2			
1.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	1:16.37
2.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	1:21.52
3.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	1:22.85
18 jaar en ouder			
1.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	1:05.38
2.	Casper Tichelaar	7901215 HZ&PC Heerenveen	1:06.18
3.	Edward Buitenwerf	8900531 DZ&PC	1:09.69
4.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	1:11.42
5.	Marein Boonstra	8805367 HZ&PC Heerenveen	1:11.47

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, 18 jaar en ouder

Rang			Tijd
6.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	1:12.11
7.	Michiel Punter	8401823 ORCA	1:12.25
8.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	1:12.42
9.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	1:12.57
10.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	1:13.06
11.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	1:13.58
12.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	1:15.81
13.	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	1:16.15
14.	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	1:17.14
15.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	1:17.47
16.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	1:17.87
17.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	1:18.66
18.	Frank Bosma	8700399 De Skelp	1:20.76

Heren Senioren Open

1.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	1:05.38
2.	Casper Tichelaar	7901215 HZ&PC Heerenveen	1:06.18
3.	Edward Buitenwerf	8900531 DZ&PC	1:09.69
4.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	1:09.75
5.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	1:09.79
6.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	1:10.74
7.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	1:11.42
8.	Marein Boonstra	8805367 HZ&PC Heerenveen	1:11.47
9.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	1:12.11
10.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	1:12.16
11.	Michiel Punter	8401823 ORCA	1:12.25
12.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	1:12.42
13.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	1:12.57
14.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	1:13.06
15.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	1:13.58
16.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	1:13.68
17.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	1:15.81
18.	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	1:16.15
19.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	1:16.37
20.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	1:16.83
21.	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	1:17.14
22.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	1:17.47
23.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	1:17.87
24.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	1:18.59
25.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	1:18.66
26.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	1:19.16
27.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	1:19.87
28.	Haye Heidema	9200489 ZPD	1:20.38
29.	Frank Bosma	8700399 De Skelp	1:20.76
30.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	1:20.90
31.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	1:21.20
32.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	1:21.31
33.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	1:21.49
34.	Tom Vermeeren	9202431 ORCA	1:21.52
34.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	1:21.52
36.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	1:21.72
37.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	1:22.23
38.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	1:22.85
39.	Willem van de Ende	9305129 Neptunia'24	1:23.44
40.	Ramon Fredrik	9403933 Wetterwille	1:23.69

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, Heren Senioren Open

Rang			Tijd	
41.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	1:24.17
42.	Bram ter Ellen	9402689	De Vikings	1:27.10
43.	Bauke Ytsma	9301131	Wetterwille	1:27.28
44.	Robert Westerdijk	9402139	Neptunia'24	1:28.86
45.	Myrdin Willemse	9500951	ORCA	1:29.41
46.	Mario Engelbertink	9400235	HZ&PC Heerenveen	1:31.59
47.	Dirk van der Eems	9501565	Wetterwille	1:33.97
NG.ZA	Marlon Jansen	9103617	ORCA	
NG	Hendrik Wessel de Vries	9105619	ZPD	

Programmanr. 3
5.1.08 - 10:13

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:21.00; Jgd 2: 1:20.10; Jun 1: 1:28.50; Jun 2: 1:25.10; Jun 3: 1:22.80; 16 +: 1:19.20

Rang			Tijd	
Meisjes Junioren 1				
1.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	1:24.03
2.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	1:24.08
3.	Lisa Rozema	9600860	FZC'54	1:24.12
4.	Willeke Willems	9600232	ZCNF'34	1:24.15
5.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	1:25.20
6.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	1:25.90
7.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	1:26.16
8.	Irene Dotinga	9603516	Neptunia'24	1:29.39
9.	Joëlle Rozema	9601124	DZ&PC	1:30.41

Meisjes Junioren 2

1.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	1:12.22
2.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	1:17.93
3.	Liza Salverda	9500570	ORCA	1:19.75
4.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	1:20.16
5.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	1:20.72
6.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	1:21.46
7.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	1:22.41
8.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	1:27.24
9.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	1:30.85
10.	Lieke van Dam	9500686	De Forel	1:31.70

Meisjes Junioren 3

1.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	1:12.28
2.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	1:14.55
3.	Aukje Zwart	9402916	Avena	1:15.31
4.	Charissa Zijlstra	9402514	ZPD	1:16.75
5.	Femke Groos	9404492	DZ&PC	1:19.22
6.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	1:19.79
7.	Merel Weysenfeld	9404110	De Vikings	1:21.18
8.	Laura Terpstra	9402914	Avena	1:22.06
9.	Anja Mus	9403928	De Skelp	1:22.90

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

Dames Jeugd 1

1.	Maxime de Wilde	9304658	DZ&PC	1:13.87
2.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	1:13.96
3.	Iris Rozema	9305108	FZC'54	1:18.62
4.	Marianne van der Zee	9305648	De Granaet	1:18.87
5.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	1:19.35
6.	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	1:19.91
7.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	1:21.60
8.	Shanna Hofstra	9303974	Avena	1:23.43
9.	Jildau Schilstra	9304656	ZCNF'34	1:24.55

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	1:12.41
2.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	1:15.82
3.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	1:18.49
4.	Joyce Duurken	9205938	ORCA	1:18.53
5.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	1:19.81
6.	Liesbeth Hoekstra	9206404	ZPD	1:22.56
7.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	1:22.84
8.	Femke Hetteema	9204474	Avena	1:23.53

16 jaar en ouder

1.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	1:04.61
2.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	1:05.15
3.	Wendan Poelstra	9102496	ORCA	1:06.62
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	1:08.30
5.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	1:10.54
6.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:11.82
7.	Maaïke Karsten	9103832	DZ&PC	1:13.87
8.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	1:14.39
8.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	1:14.39
10.	Monique van Vliet	8904410	DZ&PC	1:14.74
11.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	1:16.35
12.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	1:16.82
13.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:17.12
14.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	1:17.52
15.	Nicky de Wilde	9006888	DZ&PC	1:17.96
16.	Lisanne Verhoef	9107596	ORCA	1:19.05
17.	Caroline Vaartjes	9103140	HZ&PC Heerenveen	1:20.40
18.	Henriëke v.d. Kooi	9002054	FZC'54	1:20.44
19.	Karin Eizema	8000298	HZ&PC Heerenveen	1:20.51
20.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	1:20.93

Dames Senioren Open

1.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	1:04.61
2.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	1:05.15
3.	Wendan Poelstra	9102496	ORCA	1:06.62
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	1:08.30
5.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	1:10.54
6.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:11.82
7.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	1:12.22
8.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	1:12.28
9.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	1:12.41
10.	Maxime de Wilde	9304658	DZ&PC	1:13.87

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, Dames Senioren Open

Rang			Tijd
10.	Maaïke Karsten	9103832 DZ&PC	1:13.87
12.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	1:13.96
13.	Rixt Zijlstra	9103642 De Granaet	1:14.39
13.	Baukje Hooghiemstra	8801880 HZ&PC Heerenveen	1:14.39
15.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	1:14.55
16.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:14.74
17.	Aukje Zwart	9402916 Avena	1:15.31
18.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	1:15.82
19.	Gerbranda Beijgaard	9000272 De Granaet	1:16.35
20.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	1:16.75
21.	Miranda Bijzitter	9000298 ZCNF'34	1:16.82
22.	Nynke Gaikema	9004636 DZ&PC	1:17.12
23.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	1:17.52
24.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:17.93
25.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	1:17.96
26.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	1:18.49
27.	Joyce Durken	9205938 ORCA	1:18.53
28.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:18.62
29.	Marianne van der Zee	9305648 De Granaet	1:18.87
30.	Lisanne Verhoef	9107596 ORCA	1:19.05
31.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	1:19.22
32.	Eva Zwertbroek	9302340 HZ&PC Heerenveen	1:19.35
33.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:19.75
34.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	1:19.79
35.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	1:19.81
36.	Inge Zijlstra	9301736 De Granaet	1:19.91
37.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	1:20.16
38.	Caroline Vaartjes	9103140 HZ&PC Heerenveen	1:20.40
39.	Henriëke v.d. Kooi	9002054 FZC'54	1:20.44
40.	Karin Eizema	8000298 HZ&PC Heerenveen	1:20.51
41.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	1:20.72
42.	Nienke Zijlstra	8503906 Avena	1:20.93
43.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	1:21.18
44.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	1:21.46
45.	Marissa Lindemulder	9306392 De Granaet	1:21.60
46.	Laura Terpstra	9402914 Avena	1:22.06
47.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	1:22.41
48.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	1:22.56
49.	Jannie de Boer	9202662 Wetterwille	1:22.84
50.	Anja Mus	9403928 De Skelp	1:22.90
51.	Shanna Hofstra	9303974 Avena	1:23.43
52.	Femke Hetteema	9204474 Avena	1:23.53
53.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	1:24.03
54.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	1:24.08
55.	Lisa Rozema	9600860 FZC'54	1:24.12
56.	Willeke Willems	9600232 ZCNF'34	1:24.15
57.	Jildau Schilstra	9304656 ZCNF'34	1:24.55
58.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	1:25.20
59.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	1:25.90
60.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	1:26.16
61.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	1:27.24
62.	Irene Dotinga	9603516 Neptunia'24	1:29.39
63.	Joëlle Rozema	9601124 DZ&PC	1:30.41
64.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	1:30.85
65.	Lieke van Dam	9500686 De Forel	1:31.70

Programmanr. 4 Heren, 200m vrije slag Heren Senioren Open
5.1.08 - 10:49 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:15.00; Jgd 2: 2:14.30; Jun 1: 2:30.30; Jun 2: 2:25.70; Jun 3: 2:20.90; Jun 4: 2:17.00; 18 +: 2:13.00

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	2:18.57
Jongens Junioren 2			
1.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	2:10.56
2.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:13.66
3.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:15.98
4.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:23.06
Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:00.22
2.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:10.36
3.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:10.58
4.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	2:13.57
Jongens Junioren 4			
1.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	2:06.98
2.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:08.48
3.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	2:09.31
4.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	2:09.40
5.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	2:11.14
6.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:13.94
7.	Haye Heidema	9200489 ZPD	2:17.53
8.	Rycklef Epema	9202787 DZ&PC	2:20.10
9.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:22.13
Heren Jeugd 1			
1.	Chris van Vliet	9102425 DZ&PC	2:10.04
2.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	2:11.71
3.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:19.63
Heren Jeugd 2			
1.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:05.08
2.	Remco Kamps	9001465 DZ&PC	2:06.63
3.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:08.69
4.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:14.51
18 jaar en ouder			
1.	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	1:52.42
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	1:56.04
3.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	1:58.06
4.	Wouter Dogger	8400515 HZ&PC Heerenveen	2:00.29
5.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	2:02.03
6.	Michiel Punter	8401823 ORCA	2:02.52
7.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	2:07.24
8.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:07.88
9.	Jurjen Hoomans	8801527 Neptunia'24	2:11.03
10.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:11.75
11.	Marco Brouwer	8600473 De Vikings	2:12.33

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag, 18 jaar en ouder

Rang				Tijd
12.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	2:13.16
Heren Senioren Open				
1.	Arjen v/d Meulen	8702223	DZ&PC	1:52.42
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	1:56.04
3.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	1:58.06
4.	Jorke Willemse	9301977	ORCA	2:00.22
5.	Wouter Dogger	8400515	HZ&PC Heerenveen	2:00.29
6.	Sietse v/d Hoeven	8901281	DZ&PC	2:02.03
7.	Michiel Punter	8401823	ORCA	2:02.52
8.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	2:05.08
9.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	2:06.63
10.	Albert Dijkstra	9204437	DZ&PC	2:06.98
11.	Jaap v/d Vegte	8803485	DZ&PC	2:07.24
12.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	2:07.88
13.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	2:08.48
14.	Rudie Kirkenier	9001537	DZ&PC	2:08.69
15.	Micheal Westers	9204263	De Vikings	2:09.31
16.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	2:09.40
17.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	2:10.04
18.	Sven Alkema	9303083	De Vikings	2:10.36
19.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	2:10.56
20.	Gijs Gertsen	9303485	De Vikings	2:10.58
21.	Jurjen Hoomans	8801527	Neptunia'24	2:11.03
22.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	2:11.14
23.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	2:11.71
24.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	2:11.75
25.	Marco Brouwer	8600473	De Vikings	2:12.33
26.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	2:13.16
27.	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	2:13.57
28.	Willem Kees Roos	9402693	De Vikings	2:13.66
29.	Erik de Nijs	9204259	De Vikings	2:13.94
30.	Kevin Visser	9006239	De Vikings	2:14.51
31.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	2:15.98
32.	Haye Heidema	9200489	ZPD	2:17.53
33.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	2:18.57
34.	Eric Oord	9103983	HZ&PC Heerenveen	2:19.63
35.	Rycklef Epema	9202787	DZ&PC	2:20.10
36.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	2:22.13
37.	Erik Nijholt	9401349	ZCNF'34	2:23.06

Programmanr. 5
5.1.08 - 11:02

Dames, 200m vlinderslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 3:00.20; Jgd 2: 2:59.70; Jun 1: 3:18.90; Jun 3: 3:03.80; 16 +: 2:56.40

Rang				Tijd
Meisjes Junioren 1				
1.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:14.03
2.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.22
3.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:20.06

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag

Meisjes Junioren 2

1.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:54.11
2.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:57.52
3.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	3:10.43
4.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	3:16.73

Meisjes Junioren 3

1.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	2:51.34
2.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:15.00

Dames Jeugd 1

1.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:50.17
2.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	2:51.09

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:55.72
2.	Femke Hettema	9204474	Avena	3:06.24

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:20.88
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:23.91
3.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:41.07
4.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:46.85
5.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:56.18

Dames Senioren Open

1.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:20.88
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:23.91
3.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:41.07
4.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:46.85
5.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:50.17
6.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	2:51.09
7.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	2:51.34
8.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:54.11
9.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:55.72
10.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:56.18
11.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:57.52
12.	Femke Hettema	9204474	Avena	3:06.24
13.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	3:10.43
14.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:14.03
15.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:15.00
16.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	3:16.73
17.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.22
18.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:20.06

Dames Senioren Open

1.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:20.88
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:23.91
3.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:41.07
4.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:46.85
5.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:50.17
6.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	2:51.09
7.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	2:51.34

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
8.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:54.11
9.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:55.72
10.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:56.18
11.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:57.52
12.	Femke Hettema	9204474	Avena	3:06.24
13.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	3:10.43
14.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:14.03
15.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:15.00
16.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	3:16.73
17.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.22
18.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:20.06

Programmanr. 6
5.1.08 - 11:32

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					Tijd
1.	DZ&PC 1		DZ&PC		3:55.85
	Willem Jan v/d Vegte	87	Arjen v/d Meulen	87	
	Jaap v/d Vegte	88	Jorrit Visser	89	
2.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen		3:57.07
	Jelmer Meijer	90	Dennis Mooij	89	
	Casper Tichelaar	79	Wouter Dogger	84	
3.	DZ&PC 2		DZ&PC		4:08.34
	Ewoud Potiek	89	Chris van Vliet	91	
	Edward Buitenwerf	89	Sietse v/d Hoeven	89	
4.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		4:09.70
	Jelmer Waterlander	88	Marein Boonstra	88	
	Herman van Dijk	89	Janco Nolles	89	
5.	ORCA 1		ORCA		4:15.63
	Jorke Willemse	93	Michiel Punter	84	
	Vincent van Iperen	91	Gerben vd Bosch	89	
6.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen		4:26.55
	Christiaan van Dijk	92	Dennis Bos	92	
	Gavin van der Werf	93	Maxim Veldhuis	94	
7.	Neptunia'24 1		Neptunia'24		4:27.04
	Sidney de Roos	89	Michael de Roos	87	
	Jelmer Bakker	88	Jurjen Hoomans	88	
8.	De Vikings 1		De Vikings		4:40.28
	Sven Alkema	93	Gijs Gertsen	93	
	Erik de Nijs	92	Micheal Westers	92	
9.	Neptunia'24 2		Neptunia'24		4:45.06
	Marco Krips	92	Wouter Sikma	93	
	Lindert Louwsma	92	Willem van de Ende	93	
10.	DZ&PC 3		DZ&PC		4:46.07
	Albert Dijkstra	92	Maiko Postma	94	
	Jonathan Rozema	95	Rycklef Epema	92	
DIS	De Granaet 1		De Granaet		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>				
	Henk-Jan Verkaik	93	Thomas Veltman	92	
	Jappie Jongma	92	Marnick Bloem	94	
DIS	ORCA 2		ORCA		5:21.23
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>				
	Jasper Kaat	93	Joris Lettinga	92	
	Tom Vermeeren	92	Myrdin Willemsse	95	

Programmanr. 7
5.1.08 - 2:33

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:09.90; Jgd 2: 1:09.10; Jun 1: 1:16.00; Jun 2: 1:13.00; Jun 3: 1:11.20; 16+: 1:08.00

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	1:11.13
2.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	1:11.95
3.	Claudia Hacke	9602936 De Vikings	1:13.55
4.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	1:13.82 2
5.	Simone Mus	9601932 De Skelp	1:14.65
6.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	1:15.06
7.	Rixt-Nynke Baron	9601896 FZC'54	1:15.07
8.	Joyce Bakker	9600522 De Forel	1:16.00
9.	Joëlle Rozema	9601124 DZ&PC	1:16.37
10.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	1:17.25
Meisjes Junioren 2			
1.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:03.34 2
2.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	1:06.33 2
3.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	1:06.88
4.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	1:07.31
5.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:08.97
6.	Rianne Hartman	9501462 ORCA	1:11.78
7.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	1:11.96
7.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	1:11.96 2
9.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	1:13.82
10.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	1:14.76
Meisjes Junioren 3			
1.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	1:03.63
2.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	1:03.99
3.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	1:05.40
4.	Aukje Zwart	9402916 Avena	1:05.43
5.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	1:06.18
6.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	1:06.33 1
7.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	1:08.00
8.	Anja Mus	9403928 De Skelp	1:08.32
9.	Kim Vlottes	9404596 De Vikings	1:11.66
10.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	1:15.85
Dames Jeugd 1			
1.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	1:02.00
2.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:02.96
3.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	1:04.36
4.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	1:04.83
5.	Renske de Groot	9300276 DZ&PC	1:05.77
6.	Inge Zijlstra	9301736 De Granaet	1:07.30 2
7.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	1:07.42
8.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	1:07.63
9.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	1:08.07
10.	Wytske Klijnstra	9304202 Avena	1:08.08
11.	Marianne van der Zee	9305648 De Granaet	1:08.93
12.	Marissa Lindemulder	9306392 De Granaet	1:09.00
13.	Mirjam Terlaakpoot	9303990 Avena	1:09.30

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Dames Jeugd 1

Rang			Tijd
14.	Marije Jensma	9302332 De Skelp	1:11.22
14.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	1:11.22

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	1:03.09	
2.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	1:07.30	1
3.	Joyce Duurken	9205938 ORCA	1:08.12	
4.	Femke Hetteema	9204474 Avena	1:08.28	
5.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	1:08.35	
6.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	1:08.57	
7.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	1:09.38	
8.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	1:10.11	
9.	Corinda Palstra	9202766 HZ&PC Heerenveen	1:13.22	

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	57.18	
2.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	59.34	
3.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	59.63	
4.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	59.99	
5.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:00.90	
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	1:02.37	
7.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	1:02.46	
8.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	1:03.34	1
9.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	1:03.62	
10.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	1:04.18	
11.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	1:04.33	
12.	Baukje Hooghiemstra	8801880 HZ&PC Heerenveen	1:04.63	
13.	Tessa van der Wal	8704518 HZ&PC Heerenveen	1:05.01	
14.	Bernadette Bol	8900428 HZ&PC Heerenveen	1:05.12	
15.	Jelly-Esther Tadema	8804234 De Granaet	1:07.01	
16.	Nynke Gaikema	9004636 DZ&PC	1:07.33	
17.	Gosina van Stralen	8603450 HZ&PC Heerenveen	1:07.95	
18.	Maaïke Karsten	9103832 DZ&PC	1:09.19	
19.	Hester de Vries	8904492 ZPD	1:09.73	
20.	Caroline Vaartjes	9103140 HZ&PC Heerenveen	1:10.69	
21.	Rixt Witteveen	8804960 HZ&PC Heerenveen	1:11.35	

Dames Senioren Open

1.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	57.18	
2.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	59.34	
3.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	59.63	
4.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	59.99	
5.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:00.90	
6.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	1:02.00	
7.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	1:02.37	
8.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	1:02.46	
9.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:02.96	
10.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	1:03.09	
11.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	1:03.34	1
11.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:03.34	2
13.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	1:03.62	
14.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	1:03.63	
15.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	1:03.99	
16.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	1:04.18	

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd	
17.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	1:04.33	
18.	Paula Duursma	9300982	DZ&PC	1:04.36	
19.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	1:04.63	
20.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	1:04.83	
21.	Tessa van der Wal	8704518	HZ&PC Heerenveen	1:05.01	
22.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:05.12	
23.	Charissa Zijlstra	9402514	ZPD	1:05.40	
24.	Aukje Zwart	9402916	Avena	1:05.43	
25.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	1:05.77	
26.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	1:06.18	
27.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	1:06.33	1
27.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	1:06.33	2
29.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	1:06.88	
30.	Jelly-Esther Tadema	8804234	De Granaet	1:07.01	
31.	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	1:07.30	2
31.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	1:07.30	1
33.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	1:07.31	
34.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:07.33	
35.	Femke de Jong	9306390	De Granaet	1:07.42	
36.	Geeske Wind	9300980	DZ&PC	1:07.63	
37.	Gosina van Stralen	8603450	HZ&PC Heerenveen	1:07.95	
38.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	1:08.00	
39.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	1:08.07	
40.	Wytske Klijnstra	9304202	Avena	1:08.08	
41.	Joyce Durken	9205938	ORCA	1:08.12	
42.	Femke Hetteema	9204474	Avena	1:08.28	
43.	Anja Mus	9403928	De Skelp	1:08.32	
44.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	1:08.35	
45.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	1:08.57	
46.	Marianne van der Zee	9305648	De Granaet	1:08.93	
47.	Liza Salverda	9500570	ORCA	1:08.97	
48.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	1:09.00	
49.	Maaïke Karsten	9103832	DZ&PC	1:09.19	
50.	Mirjam Terlaakpoot	9303990	Avena	1:09.30	
51.	Liesbeth Hoekstra	9206404	ZPD	1:09.38	
52.	Hester de Vries	8904492	ZPD	1:09.73	
53.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	1:10.11	
54.	Caroline Vaartjes	9103140	HZ&PC Heerenveen	1:10.69	
55.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	1:11.13	
56.	Marije Jensma	9302332	De Skelp	1:11.22	
56.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	1:11.22	
58.	Rixt Witteveen	8804960	HZ&PC Heerenveen	1:11.35	
59.	Kim Vlottes	9404596	De Vikings	1:11.66	
60.	Rianne Hartman	9501462	ORCA	1:11.78	
61.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	1:11.95	
62.	Nenne Venema	9503586	DZ&PC	1:11.96	
62.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	1:11.96	2
64.	Corinda Palstra	9202766	HZ&PC Heerenveen	1:13.22	
65.	Claudia Hacke	9602936	De Vikings	1:13.55	
66.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	1:13.82	2
66.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	1:13.82	
68.	Simone Mus	9601932	De Skelp	1:14.65	
69.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	1:14.76	
70.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	1:15.06	
71.	Rixt-Nynke Baron	9601896	FZC'54	1:15.07	

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, Dames Senioren Open

Rang			Tijd
72.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	1:15.85
73.	Joyce Bakker	9600522 De Forel	1:16.00
74.	Joëlle Rozema	9601124 DZ&PC	1:16.37
75.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	1:17.25

Programmanr. 8 Heren, 200m rugslag Heren Senioren Open
5.1.08 - 2:49 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:38.50; Jgd 2: 2:37.50; Jun 1: 2:56.00; Jun 2: 2:49.00; Jun 3: 2:44.20; Jun 4: 2:40.00; 18 +: 2:35.10

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Pieter Ytsma	9501809 De Granaet	2:48.29
2.	Sander Akkerman	9501527 HZ&PC Heerenveen	2:51.65
3.	Bart Bekkema	9502133 De Forel	2:58.24

Jongens Junioren 2			
1.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:28.50
2.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:41.67
3.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	2:45.74
DIS	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:44.87
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>			

Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:16.26
2.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:21.94
3.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	2:23.94
4.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	2:31.06
5.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:31.33
6.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	2:31.36
7.	Sietse Wijbenga	9301967 ZPD	2:40.65
8.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	2:47.00

Jongens Junioren 4			
1.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	2:20.34
2.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:27.74
3.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	2:28.68
4.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:30.78
5.	Haye Heidema	9200489 ZPD	2:33.11
6.	Marco Krips	9203835 Neptunia'24	2:34.20
7.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:40.16

Heren Jeugd 1			
1.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:22.32
2.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:30.88
3.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:33.34

Heren Jeugd 2			
1.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:14.03
2.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:22.81
3.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:33.96

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	2:07.41
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	2:09.55
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	2:14.78
4.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	2:16.62
5.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	2:23.06
6.	Jelmer Waterlander	8803741	HZ&PC Heerenveen	2:23.13
7.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	2:24.57
8.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	2:25.43
9.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	2:26.79
10.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	2:27.78
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	

Heren Senioren Open

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	2:07.41
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	2:09.55
3.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	2:14.03
4.	Michiel Punter	8401823	ORCA	2:14.78
5.	Jorke Willemse	9301977	ORCA	2:16.26
6.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	2:16.62
7.	Albert Dijkstra	9204437	DZ&PC	2:20.34
8.	Sven Alkema	9303083	De Vikings	2:21.94
9.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	2:22.32
10.	Rudie Kirkenier	9001537	DZ&PC	2:22.81
11.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	2:23.06
12.	Jelmer Waterlander	8803741	HZ&PC Heerenveen	2:23.13
13.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	2:23.94
14.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	2:24.57
15.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	2:25.43
16.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	2:26.79
17.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	2:27.74
18.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	2:27.78
19.	Willem Kees Roos	9402693	De Vikings	2:28.50
20.	Lindert Louwsma	9201697	Neptunia'24	2:28.68
21.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	2:30.78
22.	Eric Oord	9103983	HZ&PC Heerenveen	2:30.88
23.	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	2:31.06
24.	Gijs Gertsen	9303485	De Vikings	2:31.33
25.	Arno Nieuwhof	9302375	FZC'54	2:31.36
26.	Haye Heidema	9200489	ZPD	2:33.11
27.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	2:33.34
28.	Kevin Visser	9006239	De Vikings	2:33.96
29.	Marco Krips	9203835	Neptunia'24	2:34.20
30.	Erik de Nijs	9204259	De Vikings	2:40.16
31.	Sietse Wijbenga	9301967	ZPD	2:40.65
32.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	2:41.67
33.	Robert Westerdijk	9402139	Neptunia'24	2:45.74
34.	Bauke Ytsma	9301131	Wetterwille	2:47.00
35.	Pieter Ytsma	9501809	De Granaet	2:48.29
36.	Sander Akkerman	9501527	HZ&PC Heerenveen	2:51.65
37.	Bart Bekkema	9502133	De Forel	2:58.24
DIS	Erik Nijholt	9401349	ZCNF'34	2:44.87
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>			
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Aniek Bergsma	9601088 De Forel	3:18.17
2.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	3:18.30
3.	Jill Muller	9600728 DZ&PC	3:20.65
4.	Reina Dijkstra	9600342 HZ&PC Heerenveen	3:21.70
5.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	3:24.20
6.	Indyra Hummel	9600624 ZCNF'34	3:29.22
DIS	Simone Mus	9601932 De Skelp	3:22.37
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		
DIS	Irene Dotinga	9603516 Neptunia'24	3:30.04
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		

Meisjes Junioren 2			
1.	Liza Salverda	9500570 ORCA	3:02.08
2.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	3:11.85
3.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	3:12.52 1
4.	Yolanda de Vegt	9500328 ZCNF'34	3:14.06
5.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	3:17.54
6.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	3:19.04
7.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	3:23.06
8.	Laura Jongbloed	9503356 ORCA	3:23.43
9.	Bregje Tingen	9500960 ZCNF'34	3:26.18

Meisjes Junioren 3			
1.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	3:02.99
2.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	3:03.52
3.	Aukje Zwart	9402916 Avena	3:12.87
4.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	3:15.55
5.	Astrid Dijkstra	9403662 De Vikings	3:19.12
DIS	Amarins Menger	9406716 ORCA	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>		

Dames Jeugd 1			
1.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:54.14
2.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	3:02.15
3.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	3:02.75
4.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	3:11.62
5.	Eva Zwertbroek	9302340 HZ&PC Heerenveen	3:17.16
6.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	3:18.60
7.	Maaïke de Wolff	9305422 Avena	3:19.56
8.	Hester Ludema	9300482 PWC Buitenpost	3:21.30
DIS	Mirjam Terlaakpoot	9303990 Avena	3:17.47
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		

Dames Jeugd 2			
1.	Joyce Duurken	9205938 ORCA	2:53.10
2.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	3:02.37
3.	Amarens Gaikema	9203528 DZ&PC	3:08.91
4.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	3:12.52 2
5.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	3:18.08

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, Dames Jeugd 2

Rang			Tijd	
6.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	3:27.39
NG	Sanne Eppinga	9202880	FZC'54	

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	2:45.34
2.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:47.30
3.	Karin van Dijk	8600850	HZ&PC Heerenveen	2:49.39
4.	Angelique Boersma	8001586	De Vikings	3:00.42
5.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	3:03.89
6.	Fransiska Beijgaard	9104020	De Granaet	3:07.41
7.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	3:10.41
8.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	3:11.43
9.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	3:11.59

Dames Senioren Open

1.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	2:45.34	
2.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:47.30	
3.	Karin van Dijk	8600850	HZ&PC Heerenveen	2:49.39	
4.	Joyce Durken	9205938	ORCA	2:53.10	
5.	Paula Duursma	9300982	DZ&PC	2:54.14	
6.	Angelique Boersma	8001586	De Vikings	3:00.42	
7.	Liza Salverda	9500570	ORCA	3:02.08	
8.	Josephine Meerman	9304258	DZ&PC	3:02.15	
9.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	3:02.37	
10.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	3:02.75	
11.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:02.99	
12.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	3:03.52	
13.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	3:03.89	
14.	Fransiska Beijgaard	9104020	De Granaet	3:07.41	
15.	Amarens Gaikema	9203528	DZ&PC	3:08.91	
16.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	3:10.41	
17.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	3:11.43	
18.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	3:11.59	
19.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	3:11.62	
20.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	3:11.85	
21.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	3:12.52	1
21.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	3:12.52	2
23.	Aukje Zwart	9402916	Avena	3:12.87	
24.	Yolanda de Vegt	9500328	ZCNF'34	3:14.06	
25.	Claudia Damski	9402346	DZ&PC	3:15.55	
26.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	3:17.16	
27.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	3:17.54	
28.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	3:18.08	
29.	Aniek Bergsma	9601088	De Forel	3:18.17	
30.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.30	
31.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	3:18.60	
32.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	3:19.04	
33.	Astrid Dijkstra	9403662	De Vikings	3:19.12	
34.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	3:19.56	
35.	Jill Muller	9600728	DZ&PC	3:20.65	
36.	Hester Ludema	9300482	PWC Buitenpost	3:21.30	
37.	Reina Dijkstra	9600342	HZ&PC Heerenveen	3:21.70	
38.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	3:23.06	
39.	Laura Jongbloed	9503356	ORCA	3:23.43	

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
40.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	3:24.20
41.	Bregje Tingen	9500960	ZCNF'34	3:26.18
42.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	3:27.39
43.	Indyra Hummel	9600624	ZCNF'34	3:29.22
DIS	Amarins Menger	9406716	ORCA	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>			
DIS	Mirjam Terlaakpoot	9303990	Avena	3:17.47
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
DIS	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:22.37
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
DIS	Irene Dotinga	9603516	Neptunia'24	3:30.04
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
NG	Sanne Eppinga	9202880	FZC'54	

Programmanr. 10
5.1.08 - 3:46

Heren, 100m vlinderslag

Heren Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:12.30; Jgd 2: 1:11.60; Jun 1: 1:21.40; Jun 2: 1:17.50; Jun 3: 1:14.80; Jun 4: 1:12.70; 18+: 1:10.50

Rang				Tijd
Jongens Junioren 1				
1.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	1:12.67
Jongens Junioren 2				
1.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	1:07.34
2.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	1:13.91
3.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	1:21.17
Jongens Junioren 3				
1.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	1:07.82
NG	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	
Jongens Junioren 4				
1.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	1:04.38
2.	Jappie Jongsma	9204249	De Granaet	1:05.07
3.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	1:07.25
4.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	1:08.25
5.	Alex Odinga	9205557	De Skelp	1:10.10
6.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	1:17.60
Heren Jeugd 1				
1.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	1:02.25
2.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	1:05.05
3.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	1:05.91
4.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	1:10.21
Heren Jeugd 2				
1.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	1:03.99
2.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	1:05.52

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	56.75
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	59.64
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	59.96
4.	Marein Boonstra	8805367	HZ&PC Heerenveen	1:00.24
5.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	1:03.54
6.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	1:04.02
7.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	1:04.61
8.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	1:04.62
9.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	1:06.36
10.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	1:06.43
11.	Bert de Jong	7400377	HZ&PC Heerenveen	1:06.88
12.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	1:08.84
13.	Jelmer Bakker	8805293	Neptunia'24	1:09.85
14.	Sikke Kooistra	8301179	Avena	1:11.84
15.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	1:13.47
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	

Heren Senioren Open

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	56.75
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	59.64
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	59.96
4.	Marein Boonstra	8805367	HZ&PC Heerenveen	1:00.24
5.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	1:02.25
6.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	1:03.54
7.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	1:03.99
8.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	1:04.02
9.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	1:04.38
10.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	1:04.61
11.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	1:04.62
12.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	1:05.05
13.	Jappie Jongsmā	9204249	De Granaet	1:05.07
14.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	1:05.52
15.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	1:05.91
16.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	1:06.36
17.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	1:06.43
18.	Bert de Jong	7400377	HZ&PC Heerenveen	1:06.88
19.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	1:07.25
20.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	1:07.34
21.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	1:07.82
22.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	1:08.25
23.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	1:08.84
24.	Jelmer Bakker	8805293	Neptunia'24	1:09.85
25.	Alex Odinga	9205557	De Skelp	1:10.10
26.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	1:10.21
27.	Sikke Kooistra	8301179	Avena	1:11.84
28.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	1:12.67
29.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	1:13.47
30.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	1:13.91
31.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	1:17.60
32.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	1:21.17
NG	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	

Programmanr. 11 Dames, 4 x 100m vrije slag alg. leeftijdsgroep
5.1.08 - 3:53 Resultaten

Rang				Tijd
1.	DZ&PC 1		DZ&PC	4:02.56
	Monique van Vliet	89	Lia Dekker	87
	Maxime de Wilde	93	Mariët Koster	83
2.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	4:16.76
	Bernadette Bol	89	Tessa van der Wal	87
	Nanda de Vries	92	Baukje Hooghiemstra	88
3.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:20.79
	Dieneke Been	93	Paula Duursma	93
	Nicky de Wilde	90	Renske de Groot	93
4.	De Granaet 1		De Granaet	4:22.81
	Rixt Zijlstra	91	Gerbranda Beijgaard	90
	Jelly-Esther Tadema	88	Inge Zijlstra	93
5.	DZ&PC 3		DZ&PC	4:30.61
	Minke Betten	94	Femke Groos	94
	Tineke Wind	94	Nenne Venema	95
6.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:31.91
	Karin van Dijk	86	Nienke Nolles	91
	Lysbeth Wiersma	92	Gosina van Stralen	86
7.	ORCA 3		ORCA	4:33.54
	Liza Salverda	95	Rianne Hartman	95
	Freya Holwerda	95	Femke Leenstra	95
8.	ZPD 1		ZPD	4:34.52
	Charissa Zijlstra	94	Hester de Vries	89
	Liesbeth Hoekstra	92	Johanna de Boer	94
9.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	4:36.71
	Anna Visser	94	Myrthe Sytsema	95
	Nynke Dijkstra	95	Hjordis Wagenaar	95
10.	De Vikings 2		De Vikings	4:39.15
	Fiona van Heerde	94	Merel Weysenfeld	94
	Jessie Smeding	95	Kim Vlottes	94
11.	Avena 1		Avena	4:39.62
	Mirjam Terlaakpoot	93	Maaïke de Wolff	93
	Wyske Klijnstra	93	Aukje Zwart	94
12.	ORCA 2		ORCA	4:48.90
	Lisanne Verhoef	91	Emma van Iperen	93
	Lonneke Oenema	91	Fenna Meijer	93
13.	De Granaet 2		De Granaet	4:58.32
	Annette van Dolder	95	Tineke Nicolai	96
	Rixt Wilbers	95	Cynthia Verkaik	96
14.	DZ&PC 4		DZ&PC	5:04.24
	Claudia Damski	94	Joëlle Rozema	96
	Esther Wijbenga	95	Rixt Menger	96
15.	ORCA 4		ORCA	5:20.36
	Evelien van Ruiten	96	Laura Jongbloed	95
	Amarins Menger	94	Vera Lettinga	94
DIS	ORCA 1		ORCA	
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>			
	Ilse Kraayeveld	90	Wendan Poelstra	91
	Joyce Duurken	92	Marloes Oldenburg	88

2 - FWK 2008 dag 2

6.1.08 - 9:30

Programmanr. 12 Heren, 200m wisselslag Heren Senioren Open
6.1.08 - 9:30 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:40.00; Jgd 2: 2:38.90; Jun 1: 2:59.50; Jun 3: 2:47.50; Jun 4: 2:44.00; 18 +: 2:36.40

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Pieter Ytsma	9501809 De Granaet	2:52.55
2.	Bart Bekkema	9502133 De Forel	2:58.09
3.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	2:58.79
Jongens Junioren 2			
1.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	2:32.54
2.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:37.40
3.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:44.79
4.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:46.60
5.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	2:49.77
6.	Mario Engelbertink	9400235 HZ&PC Heerenveen	2:56.57
Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:18.91
2.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	2:19.66
3.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:30.99
4.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:31.52
5.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	2:35.94
6.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	2:42.78
7.	Pieter Groos	9304907 DZ&PC	2:49.92
8.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	2:50.97
9.	Sietse Wijbenga	9301967 ZPD	2:51.25
Jongens Junioren 4			
1.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:24.23
2.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	2:24.75
3.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	2:26.18
4.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	2:29.68
5.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	2:36.30
6.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:36.74
7.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	2:40.03
8.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:43.38
9.	Rycklef Epema	9202787 DZ&PC	2:46.17
10.	Tom Vermeeren	9202431 ORCA	2:48.80
Heren Jeugd 1			
1.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	2:28.59
2.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:34.45
3.	Symen de Jong	9106979 De Granaet	2:48.57
DIS	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:41.03
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>			
Heren Jeugd 2			
1.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:16.28
2.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:27.15

Programmanr. 12, Jongens, 200m wisselslag, Heren Jeugd 2

Rang			Tijd
3.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:33.00

18 jaar en ouder

1.	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	2:08.82
2.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:13.08
3.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	2:15.74
4.	Michiel Punter	8401823 ORCA	2:16.21
5.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	2:18.08
6.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	2:24.28
7.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:25.72
8.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	2:27.09
9.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:27.43
10.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	2:27.86
11.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	2:27.94
12.	Johannes de Boer	8900293 De Granaet	2:27.97
13.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	2:29.57
14.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	2:32.48
15.	Sikke Kooistra	8301179 Avena	2:34.56
16.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	2:39.07
NG	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	
NG	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	
NG	Harmen van der Werf	8402989 De Vikings	

Heren Senioren Open

1.	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	2:08.82
2.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:13.08
3.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	2:15.74
4.	Michiel Punter	8401823 ORCA	2:16.21
5.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:16.28
6.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	2:18.08
7.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:18.91
8.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	2:19.66
9.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:24.23
10.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	2:24.28
11.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	2:24.75
12.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:25.72
13.	Jappie Jongasma	9204249 De Granaet	2:26.18
14.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	2:27.09
15.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:27.15
16.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:27.43
17.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	2:27.86
18.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	2:27.94
19.	Johannes de Boer	8900293 De Granaet	2:27.97
20.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	2:28.59
21.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	2:29.57
22.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	2:29.68
23.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:30.99
24.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:31.52
25.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	2:32.48
26.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	2:32.54
27.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:33.00
28.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:34.45
29.	Sikke Kooistra	8301179 Avena	2:34.56
30.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	2:35.94

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag, Heren Senioren Open

Rang			Tijd
31.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	2:36.30
32.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:36.74
33.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:37.40
34.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	2:39.07
35.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	2:40.03
36.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	2:42.78
37.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:43.38
38.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:44.79
39.	Rycklef Epema	9202787 DZ&PC	2:46.17
40.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:46.60
41.	Symen de Jong	9106979 De Granaet	2:48.57
42.	Tom Vermeeren	9202431 ORCA	2:48.80
43.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	2:49.77
44.	Pieter Groos	9304907 DZ&PC	2:49.92
45.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	2:50.97
46.	Sietse Wijbenga	9301967 ZPD	2:51.25
47.	Pieter Ytsma	9501809 De Granaet	2:52.55
48.	Mario Engelbertink	9400235 HZ&PC Heerenveen	2:56.57
49.	Bart Bekkema	9502133 De Forel	2:58.09
50.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	2:58.79
DIS	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:41.03
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>		
NG	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	
NG	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	
NG	Harmen van der Werf	8402989 De Vikings	

Programmanr. 13
 6.1.08 - 9:51

Dames, 100m schoolslag

Dames Senioren Open
 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:31.90; Jgd 2: 1:31.00; Jun 1: 1:38.80; Jun 2: 1:35.20; Jun 3: 1:32.80; 16 +: 1:30.00

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Lisa Rozema	9600860 FZC'54	1:32.75
2.	Simone Mus	9601932 De Skelp	1:33.46 1
3.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	1:33.81
4.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	1:34.16
5.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	1:36.74
6.	Irene Dotinga	9603516 Neptunia'24	1:37.58
DIS	Aniek Bergsma	9601088 De Forel	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>		
DIS	Jill Muller	9600728 DZ&PC	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>		
DIS	Reina Dijkstra	9600342 HZ&PC Heerenveen	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>		
Meisjes Junioren 2			
1.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:24.52
2.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	1:28.90
3.	Yolanda de Vegt	9500328 ZCNF'34	1:30.54
4.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	1:31.08
5.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	1:31.81
6.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	1:33.45
7.	Lenneke Muggen	9500128 HZ&PC Heerenveen	1:33.46 2

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, Meisjes Junioren 2

Rang			Tijd
8.	Esther Wijbenga	9503584 DZ&PC	1:33.70
9.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	1:33.88
10.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	1:33.89
11.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	1:34.93
12.	Anouk Ytsma	9503858 Wetterwille	1:35.84
13.	Bregje Tingen	9500960 ZCNF'34	1:36.60
14.	Laura Jongbloed	9503356 ORCA	1:36.93
15.	Karin Odinga	9502296 De Skelp	1:37.44
16.	Marije v/d Ploeg	9502312 ZPD	1:38.29
NG	Sieta Ludema	9500436 PWC Buitenpost	

Meisjes Junioren 3

1.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	1:25.57
2.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	1:25.78
3.	Aukje Zwart	9402916 Avena	1:28.63
4.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	1:28.87
5.	Astrid Dijkstra	9403662 De Vikings	1:29.57
6.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	1:29.83
7.	Sanne Zijlstra	9401968 DZ&PC	1:31.15
8.	Amarins Menger	9406716 ORCA	1:31.84
9.	Anja Mus	9403928 De Skelp	1:33.30
10.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	1:34.74

Dames Jeugd 1

1.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	1:20.56
2.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	1:27.85
3.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	1:28.20
4.	Eva Zwertbroek	9302340 HZ&PC Heerenveen	1:29.11
5.	Marije Jensma	9302332 De Skelp	1:30.40 1
5.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	1:30.40 2
7.	Renske de Groot	9300276 DZ&PC	1:31.53
8.	Mirjam Terlaakpoot	9303990 Avena	1:31.62
9.	Maaïke de Wolff	9305422 Avena	1:31.88
10.	Soraya Visser	9302732 De Granaet	1:32.64
11.	Hester Ludema	9300482 PWC Buitenpost	1:32.75
12.	Yvonne Dotinga	9306096 Neptunia'24	1:33.81
13.	Femke Hemstra	9305466 De Skelp	1:35.09
14.	Sytske Kooistra	9305476 ZPD	1:38.35

Dames Jeugd 2

1.	Joyce Duurken	9205938 ORCA	1:18.40
2.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	1:25.25 1
3.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	1:28.12
4.	Amarens Gaikema	9203528 DZ&PC	1:28.82
5.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	1:30.87
6.	Jannie de Boer	9202662 Wetterwille	1:36.96
7.	Corinda Palstra	9202766 HZ&PC Heerenveen	1:38.16
NG	Sanne Eppinga	9202880 FZC'54	

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	1:14.73
2.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	1:17.26
3.	Karin van Dijk	8600850	HZ&PC Heerenveen	1:18.12
4.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	1:21.24
5.	Angelique Boersma	8001586	De Vikings	1:23.92
6.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:25.25 2
7.	Tessa van der Wal	8704518	HZ&PC Heerenveen	1:26.11
8.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	1:26.61
9.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	1:26.92
10.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	1:27.00
11.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	1:27.40
12.	Fransiska Beijsaard	9104020	De Granaet	1:27.46
13.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	1:27.77
14.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	1:27.82
15.	Jelly-Esther Tadema	8804234	De Granaet	1:27.88
16.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	1:29.44
17.	Rixt Witteveen	8804960	HZ&PC Heerenveen	1:30.06
18.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:31.88
19.	Sjiewke Lies Sentner	9105926	PWC Buitenpost	1:34.56
20.	Lisa Wever	9103502	De Forel	1:35.85

Dames Senioren Open

1.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	1:14.73
2.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	1:17.26
3.	Karin van Dijk	8600850	HZ&PC Heerenveen	1:18.12
4.	Joyce Durken	9205938	ORCA	1:18.40
5.	Paula Duursma	9300982	DZ&PC	1:20.56
6.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	1:21.24
7.	Angelique Boersma	8001586	De Vikings	1:23.92
8.	Liza Salverda	9500570	ORCA	1:24.52
9.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:25.25 2
9.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	1:25.25 1
11.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	1:25.57
12.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	1:25.78
13.	Tessa van der Wal	8704518	HZ&PC Heerenveen	1:26.11
14.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	1:26.61
15.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	1:26.92
16.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	1:27.00
17.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	1:27.40
18.	Fransiska Beijsaard	9104020	De Granaet	1:27.46
19.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	1:27.77
20.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	1:27.82
21.	Josephine Meerman	9304258	DZ&PC	1:27.85
22.	Jelly-Esther Tadema	8804234	De Granaet	1:27.88
23.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	1:28.12
24.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	1:28.20
25.	Aukje Zwart	9402916	Avena	1:28.63
26.	Amarens Gaikema	9203528	DZ&PC	1:28.82
27.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	1:28.87
28.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	1:28.90
29.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	1:29.11
30.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	1:29.44
31.	Astrid Dijkstra	9403662	De Vikings	1:29.57
32.	Claudia Damski	9402346	DZ&PC	1:29.83

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd	
33.	Rixt Witteveen	8804960	HZ&PC Heerenveen	1:30.06	
34.	Marije Jensma	9302332	De Skelp	1:30.40	1
34.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	1:30.40	2
36.	Yolanda de Vegt	9500328	ZCNF'34	1:30.54	
37.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	1:30.87	
38.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	1:31.08	
39.	Sanne Zijlstra	9401968	DZ&PC	1:31.15	
40.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	1:31.53	
41.	Mirjam Terlaakpoot	9303990	Avena	1:31.62	
42.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	1:31.81	
43.	Amarins Menger	9406716	ORCA	1:31.84	
44.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:31.88	
44.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	1:31.88	
46.	Soraya Visser	9302732	De Granaet	1:32.64	
47.	Hester Ludema	9300482	PWC Buitenpost	1:32.75	
47.	Lisa Rozema	9600860	FZC'54	1:32.75	
49.	Anja Mus	9403928	De Skelp	1:33.30	
50.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	1:33.45	
51.	Simone Mus	9601932	De Skelp	1:33.46	1
51.	Lenneke Muggen	9500128	HZ&PC Heerenveen	1:33.46	2
53.	Esther Wijbenga	9503584	DZ&PC	1:33.70	
54.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	1:33.81	
54.	Yvonne Dotinga	9306096	Neptunia'24	1:33.81	
56.	Nenne Venema	9503586	DZ&PC	1:33.88	
57.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	1:33.89	
58.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	1:34.16	
59.	Sjiewke Lies Sentner	9105926	PWC Buitenpost	1:34.56	
60.	Charissa Zijlstra	9402514	ZPD	1:34.74	
61.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	1:34.93	
62.	Femke Hemstra	9305466	De Skelp	1:35.09	
63.	Anouk Ytsma	9503858	Wetterwille	1:35.84	
64.	Lisa Wever	9103502	De Forel	1:35.85	
65.	Bregje Tingen	9500960	ZCNF'34	1:36.60	
66.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	1:36.74	
67.	Laura Jongbloed	9503356	ORCA	1:36.93	
68.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	1:36.96	
69.	Karin Odinga	9502296	De Skelp	1:37.44	
70.	Irene Dotinga	9603516	Neptunia'24	1:37.58	
71.	Corinda Palstra	9202766	HZ&PC Heerenveen	1:38.16	
72.	Marije v/d Ploeg	9502312	ZPD	1:38.29	
73.	Sytske Kooistra	9305476	ZPD	1:38.35	
DIS	Aniek Bergsma	9601088	De Forel		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Jill Muller	9600728	DZ&PC		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Reina Dijkstra	9600342	HZ&PC Heerenveen		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
NG	Sieta Ludema	9500436	PWC Buitenpost		
NG	Sanne Eppinga	9202880	FZC'54		

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag, 18 jaar en ouder

Rang			Tijd
6.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	1:04.26
7.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	1:04.56
8.	Roukebert de Boer	8900299 ZPD	1:05.55
9.	Johannes de Boer	8900293 De Granaet	1:07.56
10.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	1:07.69 1
11.	Sikke Kooistra	8301179 Avena	1:07.85
12.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	1:08.52 1
13.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	1:10.06
NG	Jeroen Vos	8904249 Neptunia'24	
NG	Harmen van der Werf	8402989 De Vikings	

Heren Senioren Open

1.	Willem Jan v/d Vegte	8703459 DZ&PC	59.72
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	1:00.22
3.	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	1:00.41
4.	Michiel Punter	8401823 ORCA	1:01.11
5.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	1:02.77
6.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	1:03.91
7.	Jelmer Waterlander	8803741 HZ&PC Heerenveen	1:04.16
8.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	1:04.26
9.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	1:04.39
10.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	1:04.45
11.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	1:04.56
12.	Roukebert de Boer	8900299 ZPD	1:05.55
13.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	1:05.83
14.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	1:06.17
15.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	1:06.44
16.	Johannes de Boer	8900293 De Granaet	1:07.56
17.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	1:07.69 2
17.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	1:07.69 1
19.	Sikke Kooistra	8301179 Avena	1:07.85
20.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	1:08.26
21.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	1:08.52 1
21.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	1:08.52 2
23.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	1:08.68
24.	Haye Heidema	9200489 ZPD	1:09.22
25.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	1:09.36
26.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	1:10.06
27.	Marco Krips	9203835 Neptunia'24	1:10.39
28.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	1:10.91
29.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	1:11.36
30.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	1:12.11
31.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	1:12.81
32.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	1:14.48
33.	Sietse Wijbenga	9301967 ZPD	1:15.30
34.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	1:15.94
35.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	1:17.26
36.	Hendrik Wessel de Vries	9105619 ZPD	1:17.38
37.	Sander Akkerman	9501527 HZ&PC Heerenveen	1:20.15
38.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	1:21.05
39.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	1:22.78
40.	Bart Bekkema	9502133 De Forel	1:23.95
DIS	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	
	<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.</i>		
NG.ZA	Marlon Jansen	9103617 ORCA	

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag, Heren Senioren Open

Rang			Tijd
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24
NG	Harmen van der Werf	8402989	De Vikings
NG	Sjouke van Velzen	9102359	De Vikings

Programmanr. 15 Dames, 200m vrije slag Dames Senioren Open
6.1.08 - 10:41 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:31.90; Jgd 2: 2:30.30; Jun 1: 2:45.00; Jun 2: 2:38.70; Jun 3: 2:34.70; 16 +: 2:28.00

Rang			Tijd	
Meisjes Junioren 1				
1.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	2:35.60
2.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	2:35.78
3.	Claudia Hacke	9602936	De Vikings	2:40.68
4.	Simone Mus	9601932	De Skelp	2:42.50
5.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	2:42.77
6.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	2:52.29

Meisjes Junioren 2				
1.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:20.69
2.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	2:25.00
3.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	2:29.17
4.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:29.38
5.	Liza Salverda	9500570	ORCA	2:29.94
6.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	2:36.37

Meisjes Junioren 3				
1.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	2:20.22
2.	Femke Groos	9404492	DZ&PC	2:21.06
3.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	2:21.90
4.	Charissa Zijlstra	9402514	ZPD	2:24.03
5.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	2:24.65
6.	Aukje Zwart	9402916	Avena	2:25.68
7.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	2:28.42
8.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	2:28.66

Dames Jeugd 1				
1.	Maxime de Wilde	9304658	DZ&PC	2:16.62
2.	Iris Rozema	9305108	FZC'54	2:19.02
3.	Josephine Meerman	9304258	DZ&PC	2:26.77
4.	Geeske Wind	9300980	DZ&PC	2:27.61
5.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:28.51
6.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	2:29.18
7.	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	2:30.35
8.	Femke de Jong	9306390	De Granaet	2:31.13

Dames Jeugd 2				
1.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:20.46
2.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	2:26.81
3.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	2:28.68 2
3.	Femke Hetteema	9204474	Avena	2:28.68 1
5.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	2:29.83

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, Dames Jeugd 2

Rang			Tijd
6.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	2:33.60
7.	Joyce Duurken	9205938 ORCA	2:34.86
8.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	2:36.76
NG	Eva Roorda	9204460 DZ&PC	

16 jaar en ouder

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	2:07.43
2.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	2:08.12
3.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	2:09.05
4.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	2:09.34
5.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	2:17.48
6.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	2:17.88
7.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	2:20.68
8.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	2:20.96
9.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	2:23.15
10.	Bernadette Bol	8900428 HZ&PC Heerenveen	2:24.24
11.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	2:26.54
12.	Nynke Gaikema	9004636 DZ&PC	2:27.65
13.	Maaïke Karsten	9103832 DZ&PC	2:30.25
14.	Jelly-Esther Tadema	8804234 De Granaet	2:32.02

Dames Senioren Open

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	2:07.43
2.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	2:08.12
3.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	2:09.05
4.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	2:09.34
5.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	2:16.62
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	2:17.48
7.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	2:17.88
8.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	2:19.02
9.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	2:20.22
10.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	2:20.46
11.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	2:20.68
12.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	2:20.69
13.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	2:20.96
14.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	2:21.06
15.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	2:21.90
16.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	2:23.15
17.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	2:24.03
18.	Bernadette Bol	8900428 HZ&PC Heerenveen	2:24.24
19.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	2:24.65
20.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	2:25.00
21.	Aukje Zwart	9402916 Avena	2:25.68
22.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	2:26.54
23.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	2:26.77
24.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	2:26.81
25.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	2:27.61
26.	Nynke Gaikema	9004636 DZ&PC	2:27.65
27.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	2:28.42
28.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	2:28.51
29.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	2:28.66
30.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	2:28.68 2
30.	Femke Hetteema	9204474 Avena	2:28.68 1
32.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	2:29.17

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, Dames Senioren Open

Rang			Tijd
33.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	2:29.18
34.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	2:29.38
35.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	2:29.83
36.	Liza Salverda	9500570 ORCA	2:29.94
37.	Maaïke Karsten	9103832 DZ&PC	2:30.25
38.	Inge Zijlstra	9301736 De Granaet	2:30.35
39.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	2:31.13
40.	Jelly-Esther Tadema	8804234 De Granaet	2:32.02
41.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	2:33.60
42.	Joyce Durken	9205938 ORCA	2:34.86
43.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	2:35.60
44.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	2:35.78
45.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	2:36.37
46.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	2:36.76
47.	Claudia Hacke	9602936 De Vikings	2:40.68
48.	Simone Mus	9601932 De Skelp	2:42.50
49.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	2:42.77
50.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	2:52.29
NG	Eva Roorda	9204460 DZ&PC	

Programmanr. 16
6.1.08 - 11:01

Heren, 200m vlinderslag

Heren Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:42.00; Jgd 2: 2:40.60; Jun 1: 3:02.20; Jun 2: 2:53.70; Jun 3: 2:47.70; Jun 4: 2:43.00; 18+: 2:38.30

Rang			Tijd
Jongens Junioren 2			
1.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	2:38.04
Jongens Junioren 4			
1.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	2:36.11
2.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	2:51.23
Heren Jeugd 1			
1.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:17.25
18 jaar en ouder			
1.	Dennis Mooij	8902201 HZ&PC Heerenveen	2:11.56
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	2:11.68
3.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:16.19
4.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:23.06
5.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	2:31.32
6.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:34.27
Heren Senioren Open			
1.	Dennis Mooij	8902201 HZ&PC Heerenveen	2:11.56
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	2:11.68
3.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:16.19
4.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:17.25
5.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:23.06
6.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	2:31.32
7.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:34.27

Programmanr. 16, Heren, 200m vlinderslag, Heren Senioren Open

Rang				Tijd
8.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	2:36.11
9.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	2:38.04
10.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	2:51.23

Programmanr. 17
 6.1.08 - 11:27

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
 Resultaten

Rang					Tijd
1.	ORCA 1		ORCA		4:27.75
	Wendan Poelstra	91	Marloes Oldenburg	88	
	Joyce Duurken	92	Ilse Kraayeveld	90	
2.	DZ&PC 5		DZ&PC		4:30.19
	Mariët Koster	83	Lia Dekker	87	
	Paula Duursma	93	Monique van Vliet	89	
3.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen		4:48.43
	Bernadette Bol	89	Nanda de Vries	92	
	Karin van Dijk	86	Tessa van der Wal	87	
4.	De Granaet 1		De Granaet		5:00.04
	Rixt Zijlstra	91	Gerbranda Beijaard	90	
	Fransiska Beijaard	91	Jelly-Esther Tadema	88	
5.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen		5:11.47
	Myrthe Sytsema	95	Anna Visser	94	
	Nynke Dijkstra	95	Hjordis Wagenaar	95	
6.	DZ&PC 6		DZ&PC		5:12.13
	Tineke Wind	94	Minke Betten	94	
	Sanne Zijlstra	94	Femke Groos	94	
7.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		5:14.06
	Baukje Hooghiemstra	88	Lysbeth Wiersma	92	
	Nienke Nolles	91	Gosina van Stralen	86	
8.	De Vikings 3		De Vikings		5:15.69
	Fiona van Heerde	94	Jessie Smeding	95	
	Astrid Dijkstra	94	Merel Weysenfeld	94	
9.	ORCA 3		ORCA		5:17.06
	Freya Holwerda	95	Femke Leenstra	95	
	Liza Salverda	95	Evelien van Ruiten	96	
10.	ZPD 1		ZPD		5:21.74
	Charissa Zijlstra	94	Hester de Vries	89	
	Johanna de Boer	94	Liesbeth Hoekstra	92	
11.	Avena 1		Avena		5:33.08
	Shanna Hofstra	93	Elbrich Gerritsma	95	
	Maike de Wolff	93	Wyske Klijnstra	93	
12.	ORCA 2		ORCA		5:34.79
	Lisanne Verhoef	91	Lonneke Oenema	91	
	Fenna Meijer	93	Emma van Iperen	93	
13.	De Granaet 2		De Granaet		5:40.48
	Cynthia Verkaik	96	Rixt Wilbers	95	
	Amarins Zijlstra	94	Annette van Dolder	95	
14.	DZ&PC 7		DZ&PC		5:44.16
	Rixt Menger	96	Claudia Damski	94	
	Esther Wijbenga	95	Nenne Venema	95	
15.	ORCA 4		ORCA		5:54.90
	Lisanne Verhoef	91	Rianne Hartman	95	
	Amarins Menger	94	Laura Jongbloed	95	

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd
DIS	Neptunia'24 1		Neptunia'24	5:54.25
	<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
	Irene Dotinga	96	1:30.26	Myrna Gorter 95
	Andrea Bandstra	95		Liseth Flisijn 96

Programmanr. 18
6.1.08 - 14:19

Heren, 100m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:01.50; Jgd 2: 1:01.10; Jun 1: 1:08.40; Jun 2: 1:05.90; Jun 3: 1:04.10; Jun 4: 1:02.30; 18+: 1:00.30

Rang				Tijd
Jongens Junioren 1				
1.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	1:02.45
2.	Myrdin Willemse	9500951	ORCA	1:09.25
Jongens Junioren 2				
1.	Willem Kees Roos	9402693	De Vikings	58.26
2.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	58.71
3.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	1:01.94
4.	Erik Nijholt	9401349	ZCNF'34	1:05.15
5.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	1:05.92
Jongens Junioren 3				
1.	Jorke Willemse	9301977	ORCA	54.76
2.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	56.75
3.	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	58.36
4.	Gijs Gertsen	9303485	De Vikings	59.99
5.	Arno Nieuwhof	9302375	FZC'54	1:00.12
6.	Sven Alkema	9303083	De Vikings	1:00.47
7.	Bauke Ytsma	9301131	Wetterwille	1:04.08
8.	Henk-Jan Verkaik	9305447	De Granaet	1:04.60
Jongens Junioren 4				
1.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	57.65
2.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	57.84
3.	Albert Dijkstra	9204437	DZ&PC	58.06
4.	Micheal Westers	9204263	De Vikings	58.53
5.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	58.98
6.	Erik de Nijs	9204259	De Vikings	59.45
7.	Jappie Jongsma	9204249	De Granaet	59.74
8.	Lindert Louwsma	9201697	Neptunia'24	59.77
9.	Haye Heidema	9200489	ZPD	1:01.01
10.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	1:02.28
11.	Rycklef Epema	9202787	DZ&PC	1:02.50
12.	Marco Krips	9203835	Neptunia'24	1:02.69
13.	Alex Odinga	9205557	De Skelp	1:02.88
Heren Jeugd 1				
1.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	57.10
2.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	57.16
3.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	58.32
4.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	1:01.26

Programmanr. 18, Jongens, 100m vrije slag, Heren Jeugd 1

Rang				Tijd
5.	Marlon Jansen	9103617	ORCA	1:03.16
NG	Sjouke van Velzen	9102359	De Vikings	

Heren Jeugd 2

1.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	57.43
2.	Rudie Kirkenier	9001537	DZ&PC	57.58
3.	Kevin Visser	9006239	De Vikings	58.53

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	51.32
2.	Arjen v/d Meulen	8702223	DZ&PC	52.38
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	53.19
4.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	53.53
5.	Wouter Dogger	8400515	HZ&PC Heerenveen	53.97
6.	Willem Jan v/d Vegte	8703459	DZ&PC	54.16
7.	Marein Boonstra	8805367	HZ&PC Heerenveen	54.50
8.	Sietse v/d Hoeven	8901281	DZ&PC	55.61
9.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	56.09
10.	Jelmer Waterlander	8803741	HZ&PC Heerenveen	56.60
11.	Edward Buitenwerf	8900531	DZ&PC	57.16
12.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	57.21
13.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	57.55
14.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	58.76
15.	Marco Brouwer	8600473	De Vikings	59.06
16.	Jurjen Hoomans	8801527	Neptunia'24	59.22
17.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	59.61
18.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	59.84
19.	Frank Bosma	8700399	De Skelp	1:01.16
20.	Herman van Dijk	8900691	HZ&PC Heerenveen	1:01.64
NG	Sjors Hemmen	8901191	De Granaet	
NG	Jelmer Bakker	8805293	Neptunia'24	
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	
NG	Harmen van der Werf	8402989	De Vikings	

Heren Senioren Open

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	51.32
2.	Arjen v/d Meulen	8702223	DZ&PC	52.38
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	53.19
4.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	53.53
5.	Wouter Dogger	8400515	HZ&PC Heerenveen	53.97
6.	Willem Jan v/d Vegte	8703459	DZ&PC	54.16
7.	Marein Boonstra	8805367	HZ&PC Heerenveen	54.50
8.	Jorke Willemse	9301977	ORCA	54.76
9.	Sietse v/d Hoeven	8901281	DZ&PC	55.61
10.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	56.09
11.	Jelmer Waterlander	8803741	HZ&PC Heerenveen	56.60
12.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	56.75
13.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	57.10
14.	Edward Buitenwerf	8900531	DZ&PC	57.16
14.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	57.16
16.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	57.21
17.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	57.43
18.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	57.55
19.	Rudie Kirkenier	9001537	DZ&PC	57.58

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag, Heren Senioren Open

Rang			Tijd
20.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	57.65
21.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	57.84
22.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	58.06
23.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	58.26
24.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	58.32
25.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	58.36
26.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	58.53
26.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	58.53
28.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	58.71
29.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	58.76
30.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	58.98
31.	Marco Brouwer	8600473 De Vikings	59.06
32.	Jurjen Hoomans	8801527 Neptunia'24	59.22
33.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	59.45
34.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	59.61
35.	Jappie Jongma	9204249 De Granaet	59.74
36.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	59.77
37.	Roukebert de Boer	8900299 ZPD	59.84
38.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	59.99
39.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	1:00.12
40.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	1:00.47
41.	Haye Heidema	9200489 ZPD	1:01.01
42.	Frank Bosma	8700399 De Skelp	1:01.16
43.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	1:01.26
44.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	1:01.64
45.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	1:01.94
46.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	1:02.28
47.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	1:02.45
48.	Rycklef Epema	9202787 DZ&PC	1:02.50
49.	Marco Krips	9203835 Neptunia'24	1:02.69
50.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	1:02.88
51.	Marlon Jansen	9103617 ORCA	1:03.16
52.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	1:04.08
53.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	1:04.60
54.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	1:05.15
55.	Ramon Fredrik	9403933 Wetterwille	1:05.92
56.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	1:09.25
NG	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	
NG	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	
NG	Jeroen Vos	8904249 Neptunia'24	
NG	Harmen van der Werf	8402989 De Vikings	
NG	Sjouke van Velzen	9102359 De Vikings	

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	2:56.26
2.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	2:57.16
3.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	2:59.89
4.	Simone Mus	9601932 De Skelp	3:01.16
5.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	3:02.44
6.	Bianca Jongsma	9601006 Avena	3:03.48
7.	Willeke Willems	9600232 ZCNF'34	3:03.66
8.	Joëlle Rozema	9601124 DZ&PC	3:13.70
DIS	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	3:07.18
	<i>RF - Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>		

Meisjes Junioren 2			
1.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	2:36.63
2.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	2:48.44
3.	Liza Salverda	9500570 ORCA	2:48.54
4.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	2:52.18
5.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	2:52.58
6.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	2:53.40
7.	Rianne Hartman	9501462 ORCA	2:55.05
8.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	2:55.45
9.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	3:06.81 1
9.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	3:06.81 2
11.	Esther Wijbenga	9503584 DZ&PC	3:14.01

Meisjes Junioren 3			
1.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	2:33.73
2.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	2:35.28
3.	Aukje Zwart	9402916 Avena	2:41.08
4.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	2:49.87
5.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	2:52.57
6.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	2:53.29

Dames Jeugd 1			
1.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:38.40
2.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	2:38.80
3.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	2:42.13
4.	Renske de Groot	9300276 DZ&PC	2:44.08
5.	Wytske Klijnstra	9304202 Avena	2:46.64
6.	Marianne van der Zee	9305648 De Granaet	2:49.40
7.	Eva Zwertbroek	9302340 HZ&PC Heerenveen	2:53.48
8.	Shanna Hofstra	9303974 Avena	2:56.15
DIS	Inge Zijlstra	9301736 De Granaet	2:54.10
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>		

Dames Jeugd 2			
1.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	2:35.52
2.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	2:38.79
3.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	2:46.11
4.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	2:48.66

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, Dames Jeugd 2

Rang			Tijd	
5.	Joyce Durken	9205938	ORCA	2:48.81
6.	Femke Hettema	9204474	Avena	2:50.53 2
7.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	2:52.76
8.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	2:56.03

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	9102496	ORCA	2:19.06
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:19.41
3.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	2:27.24
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:31.82
5.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	2:33.32
6.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:37.81
7.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	2:39.79
8.	Monique van Vliet	8904410	DZ&PC	2:39.83
9.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:40.97
10.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	2:43.03
11.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	2:47.27
12.	Lisanne Verhoef	9107596	ORCA	2:50.53 1
13.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	2:53.04
NG	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	

Dames Senioren Open

1.	Wendan Poelstra	9102496	ORCA	2:19.06
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:19.41
3.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	2:27.24
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:31.82
5.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	2:33.32
6.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	2:33.73
7.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	2:35.28
8.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:35.52
9.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	2:36.63
10.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:37.81
11.	Paula Duursma	9300982	DZ&PC	2:38.40
12.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	2:38.79
13.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:38.80
14.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	2:39.79
15.	Monique van Vliet	8904410	DZ&PC	2:39.83
16.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:40.97
17.	Aukje Zwart	9402916	Avena	2:41.08
18.	Josephine Meerman	9304258	DZ&PC	2:42.13
19.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	2:43.03
20.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	2:44.08
21.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	2:46.11
22.	Wytske Klijnstra	9304202	Avena	2:46.64
23.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	2:47.27
24.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:48.44
25.	Liza Salverda	9500570	ORCA	2:48.54
26.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	2:48.66
27.	Joyce Durken	9205938	ORCA	2:48.81
28.	Marianne van der Zee	9305648	De Granaet	2:49.40
29.	Charissa Zijlstra	9402514	ZPD	2:49.87
30.	Femke Hettema	9204474	Avena	2:50.53 2
30.	Lisanne Verhoef	9107596	ORCA	2:50.53 1
32.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	2:52.18

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
33.	Merel Weysenfeld	9404110	De Vikings	2:52.57
34.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	2:52.58
35.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	2:52.76
36.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	2:53.04
37.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	2:53.29
38.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	2:53.40
39.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	2:53.48
40.	Rianne Hartman	9501462	ORCA	2:55.05
41.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	2:55.45
42.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	2:56.03
43.	Shanna Hofstra	9303974	Avena	2:56.15
44.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	2:56.26
45.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	2:57.16
46.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	2:59.89
47.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:01.16
48.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	3:02.44
49.	Bianca Jongsma	9601006	Avena	3:03.48
50.	Willeke Willems	9600232	ZCNF'34	3:03.66
51.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	3:06.81 1
51.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	3:06.81 2
53.	Joëlle Rozema	9601124	DZ&PC	3:13.70
54.	Esther Wijbenga	9503584	DZ&PC	3:14.01
DIS	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	2:54.10
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
DIS	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	3:07.18
<i>RF - Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>				
NG	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	

Programmanr. 20
 6.1.08 - 14:57

Heren, 200m schoolslag

Heren Senioren Open
 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:57.60; Jgd 2: 2:55.80; Jun 1: 3:19.00; Jun 2: 3:09.80; Jun 3: 3:04.00; Jun 4: 2:59.00; 18 +: 2:53.00

Rang				Tijd
Jongens Junioren 1				
1.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	3:00.04
2.	Dirk van der Eems	9501565	Wetterwille	3:21.71
Jongens Junioren 2				
1.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	3:04.34
Jongens Junioren 3				
1.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	2:30.60
2.	Jorke Willemse	9301977	ORCA	2:37.48
3.	Gijs Gertsen	9303485	De Vikings	2:53.81
4.	Henk-Jan Verkaik	9305447	De Granaet	3:02.00
5.	Bauke Ytsma	9301131	Wetterwille	3:14.06
Jongens Junioren 4				
1.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	2:39.67
2.	Jappie Jongsma	9204249	De Granaet	2:40.04
3.	Lindert Louwsma	9201697	Neptunia'24	2:51.89
4.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	2:54.54

Programmanr. 20, Jongens, 200m schoolslag, Jongens Junioren 4

Rang			Tijd
5.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	3:01.16
6.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	3:01.51

Heren Jeugd 1

1.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:34.25
2.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:45.47
3.	Marlon Jansen	9103617 ORCA	2:56.16
4.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	3:03.56

Heren Jeugd 2

1.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:36.86
2.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	3:00.77

18 jaar en ouder

1.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	2:20.17
2.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:33.07
3.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	2:35.96
4.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	2:37.22
5.	Edward Buitenwerf	8900531 DZ&PC	2:37.56
6.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	2:39.37
7.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	2:39.66
8.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	2:40.99
9.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:47.29
10.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	2:52.43
DIS	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	2:29.64
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		
NG	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	

Heren Senioren Open

1.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	2:20.17
2.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	2:30.60
3.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:33.07
4.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:34.25
5.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	2:35.96
6.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:36.86
7.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	2:37.22
8.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:37.48
9.	Edward Buitenwerf	8900531 DZ&PC	2:37.56
10.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	2:39.37
11.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	2:39.66
12.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	2:39.67
13.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	2:40.04
14.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	2:40.99
15.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:45.47
16.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:47.29
17.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	2:51.89
18.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	2:52.43
19.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:53.81
20.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	2:54.54
21.	Marlon Jansen	9103617 ORCA	2:56.16
22.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	3:00.04
23.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	3:00.77
24.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	3:01.16

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag, Heren Senioren Open

Rang			Tijd
25.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	3:01.51
26.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	3:02.00
27.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	3:03.56
28.	Ramon Fredrik	9403933 Wetterwille	3:04.34
29.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	3:14.06
30.	Dirk van der Eems	9501565 Wetterwille	3:21.71
DIS	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	2:29.64
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		
NG	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	

Programmanr. 21 Dames, 100m vlinderslag Dames Senioren Open
6.1.08 - 15:30 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:20.90; Jgd 2: 1:20.60; Jun 1: 1:29.40; Jun 2: 1:25.20; Jun 3: 1:22.50; 16 +: 1:19.00

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	1:24.04
2.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	1:26.08
Meisjes Junioren 2			
1.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:14.54
2.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	1:17.65
3.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	1:18.69
4.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:22.19 1
5.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	1:26.25
6.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	1:29.36
Meisjes Junioren 3			
1.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	1:14.70
2.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	1:22.19 2
3.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	1:24.41
Dames Jeugd 1			
1.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:14.98
2.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	1:16.19
3.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	1:19.65
4.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	1:19.78
Dames Jeugd 2			
1.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	1:12.93
2.	Femke Hettema	9204474 Avena	1:18.66
3.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	1:18.86
4.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	1:21.00
5.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	1:23.00
NG	Eva Roorda	9204460 DZ&PC	
16 jaar en ouder			
1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	1:05.29
2.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	1:08.10
3.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	1:08.25
4.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	1:10.41

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag, 16 jaar en ouder

Rang			Tijd
5.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	1:12.66
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	1:12.88
7.	Gerbranda Beijgaard	9000272 De Granaet	1:14.04
8.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:14.36
9.	Rixt Zijlstra	9103642 De Granaet	1:14.37
10.	Karin van Dijk	8600850 HZ&PC Heerenveen	1:15.66
11.	Miranda Bijzitter	9000298 ZCNF'34	1:16.00
12.	Jelly-Esther Tadema	8804234 De Granaet	1:16.27
13.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	1:16.84
NG	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	

Dames Senioren Open

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	1:05.29
2.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	1:08.10
3.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	1:08.25
4.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	1:10.41
5.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	1:12.66
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	1:12.88
7.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	1:12.93
8.	Gerbranda Beijgaard	9000272 De Granaet	1:14.04
9.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:14.36
10.	Rixt Zijlstra	9103642 De Granaet	1:14.37
11.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:14.54
12.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	1:14.70
13.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:14.98
14.	Karin van Dijk	8600850 HZ&PC Heerenveen	1:15.66
15.	Miranda Bijzitter	9000298 ZCNF'34	1:16.00
16.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	1:16.19
17.	Jelly-Esther Tadema	8804234 De Granaet	1:16.27
18.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	1:16.84
19.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	1:17.65
20.	Femke Hettema	9204474 Avena	1:18.66
21.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	1:18.69
22.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	1:18.86
23.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	1:19.65
24.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	1:19.78
25.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	1:21.00
26.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:22.19 1
26.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	1:22.19 2
28.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	1:23.00
29.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	1:24.04
30.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	1:24.41
31.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	1:26.08
32.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	1:26.25
33.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	1:29.36
NG	Eva Roorda	9204460 DZ&PC	
NG	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	

