

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 1 Dames, 200m wisselslag 11 jaar en ouder
8-1-2011 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	
11 jaar					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	2:52.39	9901768	2:49.14
2.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:56.08	9901874	2:57.22
3.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:06.13	9902866	2:57.96
4.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	3:11.09	9900962	3:03.65
5.	Lysbeth Koster	Avena	3:10.87	9901952	3:06.24
6.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:08.90	9902674	3:06.77 A
7.	Fenna Louwsma	ORCA	3:20.75	9901600	3:11.97
8.	Rosalie Baarda	ORCA	3:08.91	9903460	3:14.41
9.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	3:13.50	9901014	3:15.88
10.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	3:19.11	9902150	3:21.60
11.	Christa de Vries	FZC'54	3:17.88	9900416	3:23.75 B
	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	3:27.68	9903672	3:23.75 A
13.	Esther Pot	ORCA	3:26.44	9903462	3:24.30
14.	Nyna Visser	ORCA	3:21.48	9901602	3:25.42
15.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:27.68	9900926	3:27.10
16.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	3:26.95	9900732	3:29.22

12 jaar					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	2:43.81	9801422	2:42.54
2.	Anneliene Zuidema	ORCA	2:43.19	9800768	2:44.13
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:52.34	9801424	2:49.35
4.	Hanny van Dijk	ORCA	2:53.84	9804514	2:50.78
5.	Carmen Weistra	ORCA	2:59.55	9802148	2:54.94
6.	Gwen Sieswerda	FZC'54	3:03.90	9802342	3:02.76
7.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:05.06	9802146	3:03.52
8.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:03.36	9802600	3:05.53
9.	Jildou Temming	Avena	3:04.58	9802768	3:05.95
10.	Linda Noord	DZ&PC	3:12.04	9800454	3:06.77 B
11.	Wendy van Cleef	ORCA	3:07.12	9802760	3:09.14
12.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:08.25	9800036	3:10.41
13.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	3:11.05	9803856	3:17.59
DIS	Brecht Buis	Neptunia '24	3:12.15	9803854	3:06.16

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e a

13 jaar					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:31.66	9701136	2:33.34
2.	Clariss de Vries	ORCA	2:34.41	9700942	2:33.79
3.	Esther Visser	De Vikings	2:48.44	9700544	2:47.00
4.	Rebecca Jansen	ORCA	2:51.00	9703490	2:49.52
5.	Carolien Baarda	ORCA	2:50.73	9704060	2:50.63
6.	Aldith Pasveer	ORCA	2:58.94	9701398	2:55.87
7.	Amber Bosch	FZC'54	2:58.07	9703368	2:56.13
8.	Annemiek Halma	De Vikings	2:59.43	9702884	2:56.88
9.	Nynke Ytsma	Wetterwille	2:59.91	9700792	2:57.28
10.	Lisanne Hassing	De Forel	2:58.04	9702584	3:00.85
11.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:59.15	9701656	3:02.39
12.	Marika de Boer	de Granaet	3:05.36	9705302	3:04.24
13.	Anke Koopmans	Neptunia '24	3:01.82	9702702	3:09.24
14.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:06.70	9704122	3:10.59
DIS	Maaika de Ruijter	ORCA	2:50.36	9704684	2:50.70

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

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag

14 - 15 jaar

1.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:22.13	9601288	2:21.30
2.	Annemarie Worst	ORCA	2:27.97	9500042	2:22.69
3.	Femke Leenstra	ORCA	2:26.49	9503038	2:27.70
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:37.12	9600866	2:35.81
5.	Melissa Nauta	ORCA	2:40.36	9602388	2:36.08
6.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:42.38	9600864	2:38.64
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9501920	2:41.37
8.	Rixt Menger	ORCA	2:41.88	9602052	2:41.40
9.	Willeke Jonkman	DZ&PC	2:49.96	9604304	2:45.30
10.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:45.88	9503480	2:45.61
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	2:47.50	9603516	2:46.18
12.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:49.08	9501242	2:47.20
13.	Maayke de Boer	de Granaet	2:45.45	9505906	2:48.45
14.	Myrna Gorter	Neptunia '24	2:44.77	9503158	2:50.98
15.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:54.52	9600624	2:51.18
16.	Mirthe Alkema	ORCA	2:49.96	9603616	2:52.08
17.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.48	9601932	2:53.75
18.	Janna Post	Neptunia '24	3:00.36	9604720	2:54.37
19.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:52.90	9600508	2:55.03
20.	Lisa Rozema	FZC'54	2:46.89	9600860	2:55.53
21.	Nikki Jepkema	ORCA	2:57.61	9505956	2:56.56
22.	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:54.63	9500960	2:57.14
23.	Joyce Bakker	De Forel	2:53.60	9600522	2:57.26
24.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:59.99	9600950	2:58.35
25.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	3:02.31	9505810	2:59.90
26.	Susanne Smit	Neptunia '24	3:02.58	9502468	3:00.83
27.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:03.03	9500328	3:04.96
28.	Esmee Verhoef	ORCA	3:02.52	9603802	3:05.21
29.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	3:01.23	9600942	3:05.98
DIS	Winnie de Vries	ZCNF'34	3:02.74	9601456	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
DIS	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:59.29	9500556	
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).</i>				
DIS	Marieke Dijkstra	Avena	2:47.37	9602122	2:50.90
	<i>SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt.</i>				
DIS	Bianca Jongsma	Avena	2:54.70	9601006	2:52.65
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	3:01.78	9600232	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	2:59.52	9500472	
AFGEM	Nenne Venema	DZ&PC	2:40.65	9503586	
AFGEM	Jessie Smeding	ORCA	2:33.10	9504528	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:21.26	9102496	2:23.18
2.	Angelique Boersma	De Vikings	2:43.55	8001586	2:38.04
3.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:44.15	9403928	2:45.50
4.	Femke Groos	DZ&PC	2:49.30	9404492	2:46.54
5.	Ankie van der Meer	ORCA	2:47.10	9300504	2:48.87
6.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:42.60	9301686	2:49.63
7.	Femke de Jong	ORCA	2:46.33	9306390	2:49.76
8.	Iris Rozema	FZC'54	2:40.20	9305108	2:50.48
9.	Eline Ligthart	De Vikings	2:51.76	9301706	2:50.59
10.	Wytske Klijnstra	Avena	2:50.05	9304202	2:52.42
11.	Laura Terpstra	Neptunia '24	2:57.48	9402914	2:53.58
12.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	2:52.26	9404142	2:56.74

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
13.	Shanna Hofstra	Avena	2:54.37	9303974	2:59.08
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:36.21	9404736	

11 jaar en ouder

1.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:22.13	9601288	2:21.30
2.	Annemarie Worst	ORCA	2:27.97	9500042	2:22.69
3.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:21.26	9102496	2:23.18
4.	Femke Leenstra	ORCA	2:26.49	9503038	2:27.70
5.	Marre Zandringa	ORCA	2:31.66	9701136	2:33.34
6.	Claris de Vries	ORCA	2:34.41	9700942	2:33.79
7.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:37.12	9600866	2:35.81
8.	Melissa Nauta	ORCA	2:40.36	9602388	2:36.08
9.	Angelique Boersma	De Vikings	2:43.55	8001586	2:38.04
10.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:42.38	9600864	2:38.64
11.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9501920	2:41.37
12.	Rixt Menger	ORCA	2:41.88	9602052	2:41.40
13.	Kinge Zandringa	ORCA	2:43.81	9801422	2:42.54
14.	Anneliene Zuidema	ORCA	2:43.19	9800768	2:44.13
15.	Willeke Jonkman	DZ&PC	2:49.96	9604304	2:45.30
16.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:44.15	9403928	2:45.50
17.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:45.88	9503480	2:45.61
18.	Irene Dotinga	Neptunia '24	2:47.50	9603516	2:46.18
19.	Femke Groos	DZ&PC	2:49.30	9404492	2:46.54
20.	Esther Visser	De Vikings	2:48.44	9700544	2:47.00
21.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:49.08	9501242	2:47.20
22.	Maayke de Boer	de Granaet	2:45.45	9505906	2:48.45
23.	Ankie van der Meer	ORCA	2:47.10	9300504	2:48.87
24.	Hinke Groos	DZ&PC	2:52.39	9901768	2:49.14
25.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:52.34	9801424	2:49.35
26.	Rebecca Jansen	ORCA	2:51.00	9703490	2:49.52
27.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:42.60	9301686	2:49.63
28.	Femke de Jong	ORCA	2:46.33	9306390	2:49.76
29.	Iris Rozema	FZC'54	2:40.20	9305108	2:50.48
30.	Eline Ligthart	De Vikings	2:51.76	9301706	2:50.59
31.	Carolien Baarda	ORCA	2:50.73	9704060	2:50.63
32.	Hanny van Dijk	ORCA	2:53.84	9804514	2:50.78
33.	Myrna Gorter	Neptunia '24	2:44.77	9503158	2:50.98
34.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:54.52	9600624	2:51.18
35.	Mirthe Alkema	ORCA	2:49.96	9603616	2:52.08
36.	Wytske Klijnstra	Avena	2:50.05	9304202	2:52.42
37.	Laura Terpstra	Neptunia '24	2:57.48	9402914	2:53.58
38.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.48	9601932	2:53.75
39.	Janna Post	Neptunia '24	3:00.36	9604720	2:54.37
40.	Carmen Weistra	ORCA	2:59.55	9802148	2:54.94
41.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:52.90	9600508	2:55.03
42.	Lisa Rozema	FZC'54	2:46.89	9600860	2:55.53
43.	Aldith Pasveer	ORCA	2:58.94	9701398	2:55.87
44.	Amber Bosch	FZC'54	2:58.07	9703368	2:56.13
45.	Nikki Jepkema	ORCA	2:57.61	9505956	2:56.56
46.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	2:52.26	9404142	2:56.74
47.	Annemiek Halma	De Vikings	2:59.43	9702884	2:56.88
48.	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:54.63	9500960	2:57.14
49.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:56.08	9901874	2:57.22
50.	Joyce Bakker	De Forel	2:53.60	9600522	2:57.26
51.	Nynke Ytsma	Wetterwille	2:59.91	9700792	2:57.28

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
52.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:06.13	9902866	2:57.96
53.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:59.99	9600950	2:58.35
54.	Shanna Hofstra	Avena	2:54.37	9303974	2:59.08
55.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	3:02.31	9505810	2:59.90
56.	Susanne Smit	Neptunia '24	3:02.58	9502468	3:00.83
57.	Lisanne Hassing	De Forel	2:58.04	9702584	3:00.85
58.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:59.15	9701656	3:02.39
59.	Gwen Sieswerda	FZC'54	3:03.90	9802342	3:02.76
60.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:05.06	9802146	3:03.52
61.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	3:11.09	9900962	3:03.65
62.	Marieke de Boer	de Granaet	3:05.36	9705302	3:04.24
63.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:03.03	9500328	3:04.96
64.	Esmee Verhoef	ORCA	3:02.52	9603802	3:05.21
65.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:03.36	9802600	3:05.53
66.	Jildou Temming	Avena	3:04.58	9802768	3:05.95
67.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	3:01.23	9600942	3:05.98
68.	Lysbeth Koster	Avena	3:10.87	9901952	3:06.24
69.	Linda Noord	DZ&PC	3:12.04	9800454	3:06.77 B
	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:08.90	9902674	3:06.77 A
71.	Wendy van Cleef	ORCA	3:07.12	9802760	3:09.14
72.	Anke Koopmans	Neptunia '24	3:01.82	9702702	3:09.24
73.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:08.25	9800036	3:10.41
74.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:06.70	9704122	3:10.59
75.	Fenna Louwsma	ORCA	3:20.75	9901600	3:11.97
76.	Rosalie Baarda	ORCA	3:08.91	9903460	3:14.41
77.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	3:13.50	9901014	3:15.88
78.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	3:11.05	9803856	3:17.59
79.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	3:19.11	9902150	3:21.60
80.	Christa de Vries	FZC'54	3:17.88	9900416	3:23.75 B
	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	3:27.68	9903672	3:23.75 A
82.	Esther Pot	ORCA	3:26.44	9903462	3:24.30
83.	Nyna Visser	ORCA	3:21.48	9901602	3:25.42
84.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:27.68	9900926	3:27.10
85.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	3:26.95	9900732	3:29.22
DIS	Winnie de Vries	ZCNF'34	3:02.74	9601456	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
DIS	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:59.29	9500556	
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).</i>				
DIS	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:50.36	9704684	2:50.70
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
DIS	Marieke Dijkstra	Avena	2:47.37	9602122	2:50.90
	<i>SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt.</i>				
DIS	Bianca Jongsma	Avena	2:54.70	9601006	2:52.65
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
DIS	Brecht Buis	Neptunia '24	3:12.15	9803854	3:06.16
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e a</i>				
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	3:01.78	9600232	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	2:59.52	9500472	
AFGEM	Nenne Venema	DZ&PC	2:40.65	9503586	
AFGEM	Jessie Smeding	ORCA	2:33.10	9504528	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:36.21	9404736	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 2
8-1-2011

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:25.66	9802549	1:24.30
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:30.33	9800735	1:30.31
3.	Werner Veltman	Avena	1:34.52	9803417	1:38.20
13 jaar					
1.	Bas Verweij	Avena	1:22.45	9702493	1:21.04
2.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:21.84	9700395	1:21.57
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:20.50	9703453	1:21.79
4.	Stuart Vis	ORCA	1:23.07	9702991	1:23.31
5.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:25.64	9702657	1:24.47
6.	Jelmer Postma	ORCA	1:26.92	9701631	1:25.23
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:27.71	9700807	1:25.78
8.	Guido Postma	Avena	1:27.54	9702065	1:26.55
9.	Richard Kuipers	ORCA	1:27.73	9704171	1:26.70
10.	Jelmer Post	Avena	1:29.82	9702609	1:28.26
14 jaar					
1.	Robin de Joode	de Granaet	1:21.29	9601371	1:21.39
2.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:22.53	9601523	1:21.49
3.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:21.57	9603557	1:21.62
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:24.57	9603967	1:22.72
5.	Lars Roelofs	De Forel	1:24.07	9602667	1:25.01
6.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:25.77	9600759	1:25.37
7.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	1:25.87	9600281	1:25.59
15 jaar					
1.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:16.04	9502731	1:16.39
2.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:20.03	9501565	1:18.67
3.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:17.27	9503385	1:19.44
4.	Jeroen Tijsma	PWC Buitenpost	1:21.87	9503655	1:20.41
5.	Bart Bekkema	De Forel	1:23.45	9502133	1:22.83
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:23.28	9501601	
16 - 17 jaar					
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	1:03.40	9302971	1:03.75
2.	Ramon Fredrik	ORCA	1:09.73	9403933	1:08.81
3.	Maiko Postma	DZ&PC	1:11.75	9400963	1:10.84
4.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	1:11.99	9305447	1:11.42
5.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:15.42	9302335	1:14.68
6.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:16.50	9402139	1:14.70
7.	Sander Verkaik	de Granaet	1:16.71	9404057	1:15.44
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:17.64	9305533	1:17.53
9.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:18.16	9300895	1:17.98
10.	Bram ter Ellen	ORCA	1:19.63	9402689	1:21.29
11.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:20.32	9301131	1:21.46
AFGEM	Harm Lemstra	De Vikings	1:15.34	9305009	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:19.37	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.29	9400195	

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	1:06.17	9106179	1:06.25
2.	Erik Hagting	DZ&PC	1:09.60	9100829	1:07.27
3.	Jildert Prins	FZC'54	1:10.72	8902509	1:11.44
4.	Herman van Dijk	Wellerobben	1:12.73	8900691	1:12.05
5.	Michael Westers	ORCA	1:12.13	9204263	1:13.06
6.	Marlon Jansen	ORCA	1:13.87	9107457	1:14.50
7.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:13.70	8804761	1:14.82

12 jaar en ouder

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	1:03.40	9302971	1:03.75
2.	Vincent van Iperen	ORCA	1:06.17	9106179	1:06.25
3.	Erik Hagting	DZ&PC	1:09.60	9100829	1:07.27
4.	Ramon Fredrik	ORCA	1:09.73	9403933	1:08.81
5.	Maiko Postma	DZ&PC	1:11.75	9400963	1:10.84
6.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	1:11.99	9305447	1:11.42
7.	Jildert Prins	FZC'54	1:10.72	8902509	1:11.44
8.	Herman van Dijk	Wellerobben	1:12.73	8900691	1:12.05
9.	Michael Westers	ORCA	1:12.13	9204263	1:13.06
10.	Marlon Jansen	ORCA	1:13.87	9107457	1:14.50
11.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:15.42	9302335	1:14.68
12.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:16.50	9402139	1:14.70
13.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:13.70	8804761	1:14.82
14.	Sander Verkaik	de Granaet	1:16.71	9404057	1:15.44
15.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:16.04	9502731	1:16.39
16.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:17.64	9305533	1:17.53
17.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:18.16	9300895	1:17.98
18.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:20.03	9501565	1:18.67
19.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:17.27	9503385	1:19.44
20.	Jeroen Tijisma	PWC Buitenpost	1:21.87	9503655	1:20.41
21.	Bas Verweij	Avena	1:22.45	9702493	1:21.04
22.	Bram ter Ellen	ORCA	1:19.63	9402689	1:21.29
23.	Robin de Joode	de Granaet	1:21.29	9601371	1:21.39
24.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:20.32	9301131	1:21.46
25.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:22.53	9601523	1:21.49
26.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:21.84	9700395	1:21.57
27.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:21.57	9603557	1:21.62
28.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:20.50	9703453	1:21.79
29.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:24.57	9603967	1:22.72
30.	Bart Bekkema	De Forel	1:23.45	9502133	1:22.83
31.	Stuart Vis	ORCA	1:23.07	9702991	1:23.31
32.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:25.66	9802549	1:24.30
33.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:25.64	9702657	1:24.47
34.	Lars Roelofs	De Forel	1:24.07	9602667	1:25.01
35.	Jelmer Postma	ORCA	1:26.92	9701631	1:25.23
36.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:25.77	9600759	1:25.37
37.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	1:25.87	9600281	1:25.59
38.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:27.71	9700807	1:25.78
39.	Guido Postma	Avena	1:27.54	9702065	1:26.55
40.	Richard Kuipers	ORCA	1:27.73	9704171	1:26.70
41.	Jelmer Post	Avena	1:29.82	9702609	1:28.26
42.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:30.33	9800735	1:30.31
43.	Werner Veltman	Avena	1:34.52	9803417	1:38.20
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:19.37	9401883	
AFGEM	Harm Lemstra	De Vikings	1:15.34	9305009	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:23.28	9501601	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.29	9400195	

Programmanr. 3
8-1-2011

Dames, 100m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:20.17	9901874	1:19.09
2.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:24.56	9900962	1:21.27
3.	Hinke Groos	DZ&PC	1:21.59	9901768	1:21.78
4.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:24.48	9902866	1:22.82
5.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:19.93	9901194	1:22.89
6.	Fenna Louwsma	ORCA	1:26.34	9901600	1:25.47
7.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:24.48	9901084	1:27.04
8.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:24.70	9901014	1:27.32
9.	Rosalie Baarda	ORCA	1:26.77	9903460	1:28.76
10.	Lysbeth Koster	Avena	1:25.72	9901952	1:28.94
11.	Christa de Vries	FZC'54	1:29.84	9900416	1:29.11
12.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:27.46	9902674	1:31.32
13.	Esther Pot	ORCA	1:31.92	9903462	1:31.81
14.	Nyna Visser	ORCA	1:32.56	9901602	1:32.98
15.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:33.07	9903672	1:34.90
16.	Giulia v/d Goot	Avena	1:31.00	9903320	1:35.25
17.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:31.86	9900732	1:35.57
18.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:34.19	9900926	1:35.62
12 jaar					
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:13.24	9801424	1:13.43
2.	Kinge Zandringa	ORCA	1:16.00	9801422	1:14.28
3.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:16.16	9800768	1:14.39
4.	Hanny van Dijk	ORCA	1:17.92	9804514	1:16.07
5.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:18.06	9802342	1:17.96
6.	Jildou Temming	Avena	1:22.68	9802768	1:22.43
7.	Linda Noord	DZ&PC	1:23.29	9800454	1:23.21
8.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:23.87	9800036	1:24.07
9.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:22.38	9802600	1:24.34
10.	Wendy van Cleef	ORCA	1:26.09	9802760	1:25.21
11.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	1:23.86	9803856	1:26.04
12.	Nienke Postma	ORCA	1:27.70	9801096	1:26.22
13.	Brecht Buis	Neptunia '24	1:24.57	9803854	1:27.76
14.	Corien van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.91	9800258	1:28.40
15.	Danielle Trippenzee	ORCA	1:25.73	9802146	1:28.52
16.	Nadine Smits	ORCA	1:28.91	9801098	1:33.99
13 jaar					
1.	Clariss de Vries	ORCA	1:08.12	9700942	1:07.44
2.	Marre Zandringa	ORCA	1:10.13	9701136	1:10.92
3.	Maike de Ruijter	ORCA	1:19.76	9704684	1:16.89
4.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:19.02	9701656	1:16.90
5.	Esther Visser	De Vikings	1:15.51	9700544	1:17.08 A
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:15.88	9700202	1:17.28
7.	Rebecca Jansen	ORCA	1:19.74	9703490	1:18.11
8.	Lisanne Hassing	De Forel	1:21.60	9702584	1:20.07

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, 13 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Aldith Pasveer	ORCA	1:18.45	9701398	1:20.43
10.	Carolien Baarda	ORCA	1:19.31	9704060	1:21.50
11.	Amber Bosch	FZC'54	1:18.22	9703368	1:21.79
12.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:22.87	9704122	1:24.03
13.	Martine van Sluis	De Vikings	1:25.21	9702888	1:24.21
14.	Paulien Peterson	ZPD	1:24.18	9700906	1:24.24
15.	Swanet van der Wal	ZPD	1:25.94	9701930	1:25.85
16.	Femke de Meer	ZPD	1:24.82	9703080	1:25.90
17.	Heleen Visser	Neptunia '24	1:24.70	9703414	1:27.42
18.	Femke de Jong	Avena	1:26.29	9705092	1:27.73
19.	Anke Koopmans	Neptunia '24	1:24.42	9702702	1:28.74

14 - 15 jaar

1.	Annemarie Worst	ORCA	1:02.36	9500042	1:03.54
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:09.50	9601288	1:07.22
3.	Femke Leenstra	ORCA	1:08.36	9503038	1:07.50
4.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	1:09.09	9502706	1:09.23
5.	Melissa Nauta	ORCA	1:10.32	9602388	1:10.50
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:09.89	9502170	1:10.76
7.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:17.17	9501388	1:15.47
8.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.60	9500472	1:15.57
9.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.28	9503586	1:15.98
10.	Freya Holwerda	ORCA	1:11.15	9502780	1:16.06
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:15.82	9603516	1:16.76
12.	Maayke de Boer	de Granaet	1:15.13	9505906	1:17.08
13.	Lisa Rozema	FZC'54	1:15.81	9600860	1:17.09
14.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:15.00	9503158	1:17.60
15.	Mirthe Alkema	ORCA	1:17.93	9603616	1:17.94
16.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:17.23	9600508	1:18.52
17.	Bianca Jongsma	Avena	1:20.09	9601006	1:18.88
18.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:20.00	9501242	1:19.25
19.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:22.96	9601896	1:19.54
20.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:17.66	9600624	1:19.90
21.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:18.71	9601932	1:20.18
22.	Joyce Bakker	De Forel	1:17.23	9600522	1:20.47
23.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:20.63	9500284	1:20.95
24.	Janna Post	Neptunia '24	1:18.91	9604720	1:21.26
25.	Esmee Verhoef	ORCA	1:20.20	9603802	1:21.64
26.	Willeke Willems	ZCNF'34	1:22.53	9600232	1:21.88
27.	Nikki Jepkema	ORCA	1:23.31	9505956	1:22.72
28.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:23.18	9505810	1:22.94
29.	Susanne Smit	Neptunia '24	1:21.65	9502468	1:22.97
30.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:24.07	9600942	1:23.36
31.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:23.42	9504590	1:26.63
32.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:24.38	9601456	1:27.50
NG.ZA	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:19.38	9500556	
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:20.59	9500960	
AFGEM	Femke Kirkenier	DZ&PC	1:20.53	9500936	
AFGEM	Marieke Dijkstra	Avena	1:20.43	9602122	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:09.01	9602924	

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

16 jaar en ouder

1.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	1:10.50	8600712	1:12.08
2.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:17.57	9203044	1:15.46
3.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:16.01	9403928	1:16.24
4.	Femke de Jong	ORCA	1:15.70	9306390	1:17.08 B
5.	Iris Rozema	FZC'54	1:15.86	9305108	1:17.92
6.	Wytske Klijnstra	Avena	1:16.82	9304202	1:18.26
7.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:19.58	9404110	1:18.53
8.	Eline Ligthart	De Vikings	1:17.28	9301706	1:18.76
9.	Laura Terpstra	Neptunia '24	1:19.58	9402914	1:19.34
10.	Ankie van der Meer	ORCA	1:17.03	9300504	1:20.40
11.	Shanna Hofstra	Avena	1:17.24	9303974	1:21.44
DIS	Minke Betten	DZ&PC	1:19.85	9404012	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:15.15	9306392	
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:17.02	9301686	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:10.56	9404736	

11 jaar en ouder

1.	Annemarie Worst	ORCA	1:02.36	9500042	1:03.54
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:09.50	9601288	1:07.22
3.	Claris de Vries	ORCA	1:08.12	9700942	1:07.44
4.	Femke Leenstra	ORCA	1:08.36	9503038	1:07.50
5.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	1:09.09	9502706	1:09.23
6.	Melissa Nauta	ORCA	1:10.32	9602388	1:10.50
7.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:09.89	9502170	1:10.76
8.	Marre Zandringa	ORCA	1:10.13	9701136	1:10.92
9.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	1:10.50	8600712	1:12.08
10.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:13.24	9801424	1:13.43
11.	Kinge Zandringa	ORCA	1:16.00	9801422	1:14.28
12.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:16.16	9800768	1:14.39
13.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:17.57	9203044	1:15.46
14.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:17.17	9501388	1:15.47
15.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.60	9500472	1:15.57
16.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.28	9503586	1:15.98
17.	Freya Holwerda	ORCA	1:11.15	9502780	1:16.06
18.	Hanny van Dijk	ORCA	1:17.92	9804514	1:16.07
19.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:16.01	9403928	1:16.24
20.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:15.82	9603516	1:16.76
21.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:19.76	9704684	1:16.89
22.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:19.02	9701656	1:16.90
23.	Esther Visser	De Vikings	1:15.51	9700544	1:17.08 A
	Maayke de Boer	de Granaet	1:15.13	9505906	1:17.08
	Femke de Jong	ORCA	1:15.70	9306390	1:17.08 B
26.	Lisa Rozema	FZC'54	1:15.81	9600860	1:17.09
27.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:15.88	9700202	1:17.28
28.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:15.00	9503158	1:17.60
29.	Iris Rozema	FZC'54	1:15.86	9305108	1:17.92
30.	Mirthe Alkema	ORCA	1:17.93	9603616	1:17.94
31.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:18.06	9802342	1:17.96
32.	Rebecca Jansen	ORCA	1:19.74	9703490	1:18.11
33.	Wytske Klijnstra	Avena	1:16.82	9304202	1:18.26
34.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:17.23	9600508	1:18.52
35.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:19.58	9404110	1:18.53
36.	Eline Ligthart	De Vikings	1:17.28	9301706	1:18.76
37.	Bianca Jongsma	Avena	1:20.09	9601006	1:18.88

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

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

Rang			In.tijd		Tijd
38.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:20.17	9901874	1:19.09
39.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:20.00	9501242	1:19.25
40.	Laura Terpstra	Neptunia '24	1:19.58	9402914	1:19.34
41.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:22.96	9601896	1:19.54
42.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:17.66	9600624	1:19.90
43.	Lisanne Hassing	De Forel	1:21.60	9702584	1:20.07
44.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:18.71	9601932	1:20.18
45.	Ankie van der Meer	ORCA	1:17.03	9300504	1:20.40
46.	Aldith Pasveer	ORCA	1:18.45	9701398	1:20.43
47.	Joyce Bakker	De Forel	1:17.23	9600522	1:20.47
48.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:20.63	9500284	1:20.95
49.	Janna Post	Neptunia '24	1:18.91	9604720	1:21.26
50.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:24.56	9900962	1:21.27
51.	Shanna Hofstra	Avena	1:17.24	9303974	1:21.44
52.	Carolien Baarda	ORCA	1:19.31	9704060	1:21.50
53.	Esmee Verhoef	ORCA	1:20.20	9603802	1:21.64
54.	Hinke Groos	DZ&PC	1:21.59	9901768	1:21.78
55.	Amber Bosch	FZC'54	1:18.22	9703368	1:21.79
56.	Willeke Willems	ZCNF'34	1:22.53	9600232	1:21.88
57.	Jildou Temming	Avena	1:22.68	9802768	1:22.43
58.	Nikki Jepkema	ORCA	1:23.31	9505956	1:22.72
59.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:24.48	9902866	1:22.82
60.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:19.93	9901194	1:22.89
61.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:23.18	9505810	1:22.94
62.	Susanne Smit	Neptunia '24	1:21.65	9502468	1:22.97
63.	Linda Noord	DZ&PC	1:23.29	9800454	1:23.21
64.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:24.07	9600942	1:23.36
65.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:22.87	9704122	1:24.03
66.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:23.87	9800036	1:24.07
67.	Martine van Sluis	De Vikings	1:25.21	9702888	1:24.21
68.	Paulien Peterson	ZPD	1:24.18	9700906	1:24.24
69.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:22.38	9802600	1:24.34
70.	Wendy van Cleef	ORCA	1:26.09	9802760	1:25.21
71.	Fenna Louwsma	ORCA	1:26.34	9901600	1:25.47
72.	Swanet van der Wal	ZPD	1:25.94	9701930	1:25.85
73.	Femke de Meer	ZPD	1:24.82	9703080	1:25.90
74.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	1:23.86	9803856	1:26.04
75.	Nienke Postma	ORCA	1:27.70	9801096	1:26.22
76.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:23.42	9504590	1:26.63
77.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:24.48	9901084	1:27.04
78.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:24.70	9901014	1:27.32
79.	Heleen Visser	Neptunia '24	1:24.70	9703414	1:27.42
80.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:24.38	9601456	1:27.50
81.	Femke de Jong	Avena	1:26.29	9705092	1:27.73
82.	Brecht Buis	Neptunia '24	1:24.57	9803854	1:27.76
83.	Corien van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.91	9800258	1:28.40
84.	Danielle Trippenzee	ORCA	1:25.73	9802146	1:28.52
85.	Anke Koopmans	Neptunia '24	1:24.42	9702702	1:28.74
86.	Rosalie Baarda	ORCA	1:26.77	9903460	1:28.76
87.	Lysbeth Koster	Avena	1:25.72	9901952	1:28.94
88.	Christa de Vries	FZC'54	1:29.84	9900416	1:29.11
89.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:27.46	9902674	1:31.32
90.	Esther Pot	ORCA	1:31.92	9903462	1:31.81
91.	Nyna Visser	ORCA	1:32.56	9901602	1:32.98
92.	Nadine Smits	ORCA	1:28.91	9801098	1:33.99
93.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	1:33.07	9903672	1:34.90

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

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

Rang			In.tijd		Tijd
94.	Giulia v/d Goot	Avena	1:31.00	9903320	1:35.25
95.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:31.86	9900732	1:35.57
96.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:34.19	9900926	1:35.62
DIS	Minke Betten	DZ&PC	1:19.85	9404012	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>					
NG.ZA	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:19.38	9500556	
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:20.59	9500960	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:15.15	9306392	
AFGEM	Marieke Dijkstra	Avena	1:20.43	9602122	
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:17.02	9301686	
AFGEM	Femke Kirkenier	DZ&PC	1:20.53	9500936	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:09.01	9602924	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:10.56	9404736	

Programmanr. 4
8-1-2011

Heren, 200m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:31.77	9800735	2:28.35
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:30.51	9801235	2:30.12
3.	Jacko Korporaal	ZPD	2:32.78	9802247	2:32.94
4.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:40.59	9802549	2:35.98
13 jaar					
1.	Stuart Vis	ORCA	2:15.98	9702991	2:18.17
2.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:20.16	9700039	2:18.64
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:26.44	9703453	2:19.70
4.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:21.26	9700071	2:19.73
5.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:24.94	9701503	2:20.55
6.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:29.71	9703035	2:24.74
	Jelmer Postma	ORCA	2:23.75	9701631	2:24.74
8.	Willem Heijting	ORCA	2:28.20	9704169	2:25.19
9.	Guido Postma	Avena	2:23.75	9702065	2:25.46
10.	Jelmer Post	Avena	2:28.19	9702609	2:25.91
11.	Koen van der Eems	Wetterwille	2:25.87	9700807	2:26.41
12.	Niels Koopman	De Forel	2:28.48	9701867	2:27.67
13.	Richard Kuipers	ORCA	2:26.78	9704171	2:28.43
14.	Bart Weiland	Wetterwille	2:30.93	9700777	2:28.97
15.	Kevin Rozema	DZ&PC	2:27.26	9701451	2:31.27
16.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:28.41	9700395	2:32.38
14 jaar					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:12.67	9603557	2:13.45
2.	Robin de Joode	de Granaet	2:17.66	9601371	2:15.55
3.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:21.06	9602945	2:18.22
4.	Jens Kuitert	ORCA	2:24.50	9603891	2:19.34
5.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:26.64	9600281	2:27.87

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

15 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:04.19	9501157	2:05.82
2.	Pieter Ytsma	ORCA	2:08.06	9501809	2:09.78
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:13.29	9501527	2:11.15
4.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:16.57	9502731	2:15.78
5.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:18.86	9504389	2:18.26
6.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:20.18	9503385	2:18.95
7.	Rick Halma	De Vikings	2:18.59	9505121	2:22.66
8.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:21.88	9501565	2:23.58
9.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:22.91	9500381	2:25.07

16 - 17 jaar

1.	Ramon Fredrik	ORCA	2:01.67	9403933	1:57.84
2.	Willem Kees Roos	ORCA	1:56.18	9402693	1:58.84
3.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:58.76	9401349	1:58.90
4.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:04.90	9302375	2:09.82
5.	Wouter Sikma	Neptunia '24	2:08.76	9302335	2:14.02
6.	Bauke Ytsma	Wetterwille	2:14.72	9301131	2:15.39
7.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:15.90	9402139	2:15.48

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	1:57.40	9106179	1:56.08
2.	Erik Hagting	DZ&PC	1:58.55	9100829	1:57.67
3.	Michael Westers	ORCA	2:00.74	9204263	2:03.49
4.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:02.97	9201965	2:07.05
5.	Jildert Prins	FZC'54	2:04.66	8902509	2:09.24
6.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:08.39	9200245	2:10.26
7.	Jorrit Visser	FZC'54	2:02.12	8903393	2:10.48
8.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:08.14	8804761	2:12.63

12 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	1:57.40	9106179	1:56.08
2.	Erik Hagting	DZ&PC	1:58.55	9100829	1:57.67
3.	Ramon Fredrik	ORCA	2:01.67	9403933	1:57.84
4.	Willem Kees Roos	ORCA	1:56.18	9402693	1:58.84
5.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:58.76	9401349	1:58.90
6.	Michael Westers	ORCA	2:00.74	9204263	2:03.49
7.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:04.19	9501157	2:05.82
8.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:02.97	9201965	2:07.05
9.	Jildert Prins	FZC'54	2:04.66	8902509	2:09.24
10.	Pieter Ytsma	ORCA	2:08.06	9501809	2:09.78
11.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:04.90	9302375	2:09.82
12.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:08.39	9200245	2:10.26
13.	Jorrit Visser	FZC'54	2:02.12	8903393	2:10.48
14.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:13.29	9501527	2:11.15
15.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:08.14	8804761	2:12.63
16.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:12.67	9603557	2:13.45
17.	Wouter Sikma	Neptunia '24	2:08.76	9302335	2:14.02
18.	Bauke Ytsma	Wetterwille	2:14.72	9301131	2:15.39
19.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:15.90	9402139	2:15.48
20.	Robin de Joode	de Granaet	2:17.66	9601371	2:15.55
21.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:16.57	9502731	2:15.78
22.	Stuart Vis	ORCA	2:15.98	9702991	2:18.17
23.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:21.06	9602945	2:18.22
24.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:18.86	9504389	2:18.26

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
25.	Jorn Steenberg	DZ&PC	2:20.16	9700039	2:18.64
26.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:20.18	9503385	2:18.95
27.	Jens Kuitert	ORCA	2:24.50	9603891	2:19.34
28.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:26.44	9703453	2:19.70
29.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:21.26	9700071	2:19.73
30.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:24.94	9701503	2:20.55
31.	Rick Halma	De Vikings	2:18.59	9505121	2:22.66
32.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:21.88	9501565	2:23.58
33.	Jelmer Postma	ORCA	2:23.75	9701631	2:24.74
	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:29.71	9703035	2:24.74
35.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:22.91	9500381	2:25.07
36.	Willem Heijting	ORCA	2:28.20	9704169	2:25.19
37.	Guido Postma	Avena	2:23.75	9702065	2:25.46
38.	Jelmer Post	Avena	2:28.19	9702609	2:25.91
39.	Koen van der Eems	Wetterwille	2:25.87	9700807	2:26.41
40.	Niels Koopman	De Forel	2:28.48	9701867	2:27.67
41.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:26.64	9600281	2:27.87
42.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:31.77	9800735	2:28.35
43.	Richard Kuipers	ORCA	2:26.78	9704171	2:28.43
44.	Bart Weiland	Wetterwille	2:30.93	9700777	2:28.97
45.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:30.51	9801235	2:30.12
46.	Kevin Rozema	DZ&PC	2:27.26	9701451	2:31.27
47.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:28.41	9700395	2:32.38
48.	Jacko Korporaal	ZPD	2:32.78	9802247	2:32.94
49.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:40.59	9802549	2:35.98

Programmanr. 5
8-1-2011

Dames, 200m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	3:07.21	9801422	2:42.65
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:07.16	9801384	3:18.76
13 jaar					
1.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:02.16	9700792	3:09.20
AFGEM	Marre Zandringa	ORCA	2:46.69	9701136	
14 - 15 jaar					
1.	Femke Leenstra	ORCA	2:32.07	9503038	2:26.38
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:38.81	9601288	2:31.31
3.	Rixt Menger	ORCA	2:50.70	9602052	2:50.38
4.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:57.25	9501920	2:55.44
5.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:54.31	9503480	2:56.51
6.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:56.34	9600950	3:03.17
7.	Maayke de Boer	de Granaet	3:00.94	9505906	3:04.44
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:31.29	9602924	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag

16 jaar en ouder

1. Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:30.35	9102496	2:26.24
2. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:42.55	9204328	2:44.97
3. Angelique Boersma	De Vikings	2:44.32	8001586	2:46.34
4. Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:50.20	8600850	2:46.93

11 jaar en ouder

1. Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:30.35	9102496	2:26.24
2. Femke Leenstra	ORCA	2:32.07	9503038	2:26.38
3. Cynthia Verkaik	ORCA	2:38.81	9601288	2:31.31
4. Kinge Zandringa	ORCA	3:07.21	9801422	2:42.65
5. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:42.55	9204328	2:44.97
6. Angelique Boersma	De Vikings	2:44.32	8001586	2:46.34
7. Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:50.20	8600850	2:46.93
8. Rixt Menger	ORCA	2:50.70	9602052	2:50.38
9. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:57.25	9501920	2:55.44
10. Rixt Wilbers	de Granaet	2:54.31	9503480	2:56.51
11. Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:56.34	9600950	3:03.17
12. Maayke de Boer	de Granaet	3:00.94	9505906	3:04.44
13. Nynke Ytsma	Wetterwille	3:02.16	9700792	3:09.20
14. Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:07.16	9801384	3:18.76
AFGEM Marre Zandringa	ORCA	2:46.69	9701136	
AFGEM Evelien van Ruiten	ORCA	2:31.29	9602924	

Programmanr. 6
8-1-2011

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	3:55.82		3:57.27
	Willem Kees Roos	94	59.75	Ramon Fredrik	94
	Vincent van Iperen	91		Michael Westers	92
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:00.88		4:03.89
	Christiaan van Dijk	92	1:02.43	Jelmer Meijer	90
	Gavin van der Werf	93		Richard Koehoorn	79
3.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:15.91		4:12.46
	Erik Hagting	91	58.50	Maiko Postma	94
	Alan Slomp	87		Erik Nijholt	94
4.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:36.76		4:38.48
	Jelmer Groos	96	1:12.88	Jonathan Rozema	95
	Oebele van der Velde	95		Jorn Steenberg	97
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:50.38		4:45.70
	Sander Akkerman	95	1:09.07	Mathijs Mulder	97
	Carlo Ruiz	98		Ruben Bonnema	95
6.	ORCA 3	ORCA	4:48.97		4:48.53
	Jens Kuitert	96	1:08.14	Pieter Ytsma	95
	Jelmer Postma	97		Stuart Vis	97
7.	ORCA 2	ORCA	4:21.64		4:52.94
	Richard Kuipers	97	1:14.28	Bram ter Ellen	94
	Marlon Jansen	91		Willem Heijting	97
AFGEM	ORCA 4	ORCA	5:20.31		

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 7
8-1-2011

Dames, 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	1:09.70	9901768	1:09.14
2.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:11.96	9902866	1:11.21 A
3.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:11.29	9901194	1:11.58
4.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:15.22	9900962	1:12.62
5.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:17.54	9901874	1:14.13
6.	Rosalie Baarda	ORCA	1:16.07	9903460	1:15.49
7.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:14.97	9902674	1:15.90
8.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:18.61	9901014	1:17.62
9.	Fenna Louwsma	ORCA	1:18.43	9901600	1:18.34
10.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:20.42	9901084	1:20.21
11.	Nyna Visser	ORCA	1:19.76	9901602	1:21.51
12.	Giulia v/d Goot	Avena	1:19.96	9903320	1:21.53
13.	Lysbeth Koster	Avena	1:20.20	9901952	1:22.40
14.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:21.97	9900732	1:22.93
NG.ZA	Christa de Vries	FZC'54	1:20.64	9900416	
12 jaar					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	1:05.49	9801422	1:04.30
2.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:05.19	9800768	1:05.81
3.	Hanny van Dijk	ORCA	1:09.31	9804514	1:08.00
4.	Carmen Weistra	ORCA	1:08.08	9802148	1:09.38
5.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:08.44	9801424	1:10.28
6.	Wendy van Cleef	ORCA	1:14.75	9802760	1:12.11
7.	Linda Noord	DZ&PC	1:13.72	9800454	1:13.02 B
	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:14.36	9800036	1:13.02 A
9.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:12.98	9802600	1:13.44
10.	Jildou Temming	Avena	1:13.56	9802768	1:13.49
11.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:13.55	9802342	1:14.16
12.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:10.73	9801384	1:15.67
13 jaar					
1.	Marre Zandringa	ORCA	1:01.97	9701136	1:02.13
2.	Claris de Vries	ORCA	1:02.25	9700942	1:03.30 B
3.	Rebecca Jansen	ORCA	1:07.14	9703490	1:05.72
4.	Esther Visser	De Vikings	1:06.39	9700544	1:05.73
5.	Lisanne Hassing	De Forel	1:08.30	9702584	1:08.27
6.	Aldith Pasveer	ORCA	1:10.63	9701398	1:08.50
7.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:07.43	9700202	1:08.66 B
8.	Maaike de Ruijter	ORCA	1:09.17	9704684	1:09.77
9.	Annemiek Halma	De Vikings	1:10.50	9702884	1:10.30
10.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:13.19	9701656	1:10.76
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:12.25	9700792	1:12.40
12.	Amber Bosch	FZC'54	1:11.31	9703368	1:12.71
13.	Martine van Sluis	De Vikings	1:11.72	9702888	1:13.38
14.	Femke de Meer	ZPD	1:11.85	9703080	1:14.11
15.	Astrid Hoogendijk	De Forel	1:14.90	9700086	1:14.83
16.	Carolien Baarda	ORCA	1:11.81	9704060	1:14.88
17.	Femke de Jong	Avena	1:14.46	9705092	1:15.93
18.	Amber v/d Ley	Avena	1:14.78	9705172	1:15.95
19.	Anke Koopmans	Neptunia '24	1:13.83	9702702	1:16.73

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	ORCA	56.94	9503038	57.64
2.	Annemarie Worst	ORCA	58.67	9500042	58.89
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	59.02	9601288	59.83
4.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:00.91	9600418	1:00.62
5.	Nenne Venema	DZ&PC	1:04.44	9503586	1:02.54
6.	Jessie Smeding	ORCA	1:01.77	9504528	1:02.56
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:03.62	9600864	1:03.30 A
8.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:03.33	9502170	1:03.66
9.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:05.53	9600866	1:05.24
10.	Melissa Nauta	ORCA	1:06.09	9602388	1:05.91
11.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:05.23	9503480	1:06.09
12.	Freya Holwerda	ORCA	1:04.77	9502780	1:06.55
13.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:06.06	9501920	1:06.94
14.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:04.89	9601896	1:07.42
15.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:08.82	9600508	1:08.30
16.	Maayke de Boer	de Granaet	1:08.74	9505906	1:08.47
17.	Marieke Dijkstra	Avena	1:08.78	9602122	1:08.62
18.	Rixt Menger	ORCA	1:07.26	9602052	1:08.66 A
19.	Mirthe Alkema	ORCA	1:07.23	9603616	1:09.18
20.	Joyce Bakker	De Forel	1:06.84	9600522	1:09.46
21.	Janna Post	Neptunia '24	1:08.44	9604720	1:09.47
22.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:07.91	9500960	1:09.62
23.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:08.59	9601932	1:10.38
24.	Bianca Jongsma	Avena	1:10.68	9601006	1:10.69
25.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:09.76	9600950	1:10.96
26.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:09.76	9603516	1:11.12
27.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.34	9600624	1:11.21 B
28.	Nikki Jepkema	ORCA	1:12.27	9505956	1:12.00
29.	Lisa Rozema	FZC'54	1:11.47	9600860	1:12.16
30.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	1:09.21	9506230	1:12.28
31.	Willeke Willems	ZCNF'34	1:12.56	9600232	1:12.57
32.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:11.21	9500472	1:13.14
33.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:11.90	9504590	1:13.19
34.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:12.64	9601456	1:15.54
DIS	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	1:12.94	9601930	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>					
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:00.36	9602924	
AFGEM	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.21	9500556	

16 jaar en ouder

1.	Femke Groos	DZ&PC	1:02.26	9404492	1:02.28
2.	Angelique Boersma	De Vikings	1:03.00	8001586	1:02.75 A
	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.11	9204328	1:02.75 B
4.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:03.73	9301686	1:04.08
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:01.74	9403928	1:04.10
6.	Iris Rozema	FZC'54	1:02.87	9305108	1:04.51
7.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:04.47	9203044	1:05.39
8.	Wytske Klijnstra	Avena	1:05.26	9304202	1:05.84
9.	Femke de Jong	ORCA	1:06.20	9306390	1:06.60
10.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:07.45	9404142	1:07.07
11.	Eline Ligthart	De Vikings	1:07.65	9301706	1:07.53
12.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:07.23	9303990	1:07.57
13.	Minke Betten	DZ&PC	1:07.79	9404012	1:09.15
AFGEM	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	1:09.69	9404072	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:04.51	9306392	

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:08.86	9305466	
11 jaar en ouder					
1.	Femke Leenstra	ORCA	56.94	9503038	57.64
2.	Annemarie Worst	ORCA	58.67	9500042	58.89
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	59.02	9601288	59.83
4.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:00.91	9600418	1:00.62
5.	Marre Zandringa	ORCA	1:01.97	9701136	1:02.13
6.	Femke Groos	DZ&PC	1:02.26	9404492	1:02.28
7.	Nenne Venema	DZ&PC	1:04.44	9503586	1:02.54
8.	Jessie Smeding	ORCA	1:01.77	9504528	1:02.56
9.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.11	9204328	1:02.75 B
	Angelique Boersma	De Vikings	1:03.00	8001586	1:02.75 A
11.	Claris de Vries	ORCA	1:02.25	9700942	1:03.30 B
	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:03.62	9600864	1:03.30 A
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:03.33	9502170	1:03.66
14.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:03.73	9301686	1:04.08
15.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:01.74	9403928	1:04.10
16.	Kinge Zandringa	ORCA	1:05.49	9801422	1:04.30
17.	Iris Rozema	FZC'54	1:02.87	9305108	1:04.51
18.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:05.53	9600866	1:05.24
19.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:04.47	9203044	1:05.39
20.	Rebecca Jansen	ORCA	1:07.14	9703490	1:05.72
21.	Esther Visser	De Vikings	1:06.39	9700544	1:05.73
22.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:05.19	9800768	1:05.81
23.	Wytske Klijnstra	Avena	1:05.26	9304202	1:05.84
24.	Melissa Nauta	ORCA	1:06.09	9602388	1:05.91
25.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:05.23	9503480	1:06.09
26.	Freya Holwerda	ORCA	1:04.77	9502780	1:06.55
27.	Femke de Jong	ORCA	1:06.20	9306390	1:06.60
28.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:06.06	9501920	1:06.94
29.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:07.45	9404142	1:07.07
30.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:04.89	9601896	1:07.42
31.	Eline Ligthart	De Vikings	1:07.65	9301706	1:07.53
32.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:07.23	9303990	1:07.57
33.	Hanny van Dijk	ORCA	1:09.31	9804514	1:08.00
34.	Lisanne Hassing	De Forel	1:08.30	9702584	1:08.27
35.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:08.82	9600508	1:08.30
36.	Maayke de Boer	de Granaet	1:08.74	9505906	1:08.47
37.	Aldith Pasveer	ORCA	1:10.63	9701398	1:08.50
38.	Marieke Dijkstra	Avena	1:08.78	9602122	1:08.62
39.	Rixt Menger	ORCA	1:07.26	9602052	1:08.66 A
	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:07.43	9700202	1:08.66 B
41.	Hinke Groos	DZ&PC	1:09.70	9901768	1:09.14
42.	Minke Betten	DZ&PC	1:07.79	9404012	1:09.15
43.	Mirthe Alkema	ORCA	1:07.23	9603616	1:09.18
44.	Carmen Weistra	ORCA	1:08.08	9802148	1:09.38
45.	Joyce Bakker	De Forel	1:06.84	9600522	1:09.46
46.	Janna Post	Neptunia '24	1:08.44	9604720	1:09.47
47.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:07.91	9500960	1:09.62
48.	Maaike de Ruijter	ORCA	1:09.17	9704684	1:09.77
49.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:08.44	9801424	1:10.28
50.	Annemiek Halma	De Vikings	1:10.50	9702884	1:10.30
51.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:08.59	9601932	1:10.38
52.	Bianca Jongsma	Avena	1:10.68	9601006	1:10.69

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
53.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:13.19	9701656	1:10.76
54.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:09.76	9600950	1:10.96
55.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:09.76	9603516	1:11.12
56.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:11.96	9902866	1:11.21 A
	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.34	9600624	1:11.21 B
58.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:11.29	9901194	1:11.58
59.	Nikki Jepkema	ORCA	1:12.27	9505956	1:12.00
60.	Wendy van Cleef	ORCA	1:14.75	9802760	1:12.11
61.	Lisa Rozema	FZC'54	1:11.47	9600860	1:12.16
62.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	1:09.21	9506230	1:12.28
63.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:12.25	9700792	1:12.40
64.	Willeke Willems	ZCNF'34	1:12.56	9600232	1:12.57
65.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:15.22	9900962	1:12.62
66.	Amber Bosch	FZC'54	1:11.31	9703368	1:12.71
67.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:14.36	9800036	1:13.02 A
	Linda Noord	DZ&PC	1:13.72	9800454	1:13.02 B
69.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:11.21	9500472	1:13.14
70.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:11.90	9504590	1:13.19
71.	Martine van Sluis	De Vikings	1:11.72	9702888	1:13.38
72.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:12.98	9802600	1:13.44
73.	Jildou Temming	Avena	1:13.56	9802768	1:13.49
74.	Femke de Meer	ZPD	1:11.85	9703080	1:14.11
75.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:17.54	9901874	1:14.13
76.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:13.55	9802342	1:14.16
77.	Astrid Hoogendijk	De Forel	1:14.90	9700086	1:14.83
78.	Carolien Baarda	ORCA	1:11.81	9704060	1:14.88
79.	Rosalie Baarda	ORCA	1:16.07	9903460	1:15.49
80.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:12.64	9601456	1:15.54
81.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:10.73	9801384	1:15.67
82.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:14.97	9902674	1:15.90
83.	Femke de Jong	Avena	1:14.46	9705092	1:15.93
84.	Amber v/d Ley	Avena	1:14.78	9705172	1:15.95
85.	Anke Koopmans	Neptunia '24	1:13.83	9702702	1:16.73
86.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	1:18.61	9901014	1:17.62
87.	Fenna Louwsma	ORCA	1:18.43	9901600	1:18.34
88.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:20.42	9901084	1:20.21
89.	Nyna Visser	ORCA	1:19.76	9901602	1:21.51
90.	Giulia v/d Goot	Avena	1:19.96	9903320	1:21.53
91.	Lysbeth Koster	Avena	1:20.20	9901952	1:22.40
92.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:21.97	9900732	1:22.93
DIS	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	1:12.94	9601930	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
NG.ZA	Christa de Vries	FZC'54	1:20.64	9900416	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:00.36	9602924	
AFGEM	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.21	9500556	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	1:04.51	9306392	
AFGEM	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	1:09.69	9404072	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:08.86	9305466	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 8
8-1-2011

Herren, 200m rugslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:44.36	9800735	2:40.90
13 jaar					
1.	Jelmer Postma	ORCA	2:35.24	9701631	2:32.93 B
2.	Richard Kuipers	ORCA	2:38.75	9704171	2:34.24
3.	Jorn Steenberg	DZ&PC	2:36.89	9700039	2:35.97 B
4.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:42.64	9703035	2:36.46
5.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:42.54	9701503	2:41.44
6.	Jelmer Post	Avena	2:47.63	9702609	2:42.36
7.	Stuart Vis	ORCA	2:39.62	9702991	2:47.49
8.	Willem Heijting	ORCA	2:46.35	9704169	2:47.70
9.	Patrick de Roos	ZPD	2:52.86	9702071	2:51.01
10.	Niels Koopman	De Forel	2:46.51	9701867	2:51.58
14 jaar					
1.	Jens Kuitert	ORCA	2:32.47	9603891	2:27.84
2.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:38.36	9603557	2:32.43
3.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:39.63	9602945	2:33.10
4.	Robin de Joode	de Granaet	2:33.05	9601371	2:35.53
5.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:41.96	9600759	2:42.75
AFGEM	Lars Roelofs	De Forel	2:47.86	9602667	
15 jaar					
1.	Pieter Ytsma	ORCA	2:23.66	9501809	2:23.51
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:28.79	9501527	2:30.67
3.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:36.60	9504389	2:32.93 A
4.	Bart Bekkema	De Forel	2:37.92	9502133	2:33.30
5.	Jacco v/d Wal	Avena	2:35.58	9504145	2:34.63
6.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:42.69	9503385	2:41.86
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	2:34.67	9501601	
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:41.47	9501951	
16 - 17 jaar					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	2:09.53	9402693	2:12.41
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:19.27	9401349	2:21.26
3.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:17.78	9302375	2:21.33
4.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:26.83	9301967	2:26.00
5.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:37.41	9402139	2:35.97 A
6.	Bram ter Ellen	ORCA	2:35.57	9402689	2:40.88
7.	Bauke Ytsma	Wetterwille	2:34.38	9301131	2:41.17
AFGEM	Harm Lemstra	De Vikings	2:32.89	9305009	
18 jaar en ouder					
1.	Erik Hagting	DZ&PC	2:08.08	9100829	2:08.65
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:12.87	9001961	2:11.28
3.	Vincent van Iperen	ORCA	2:13.73	9106179	2:18.11
4.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:17.57	9200245	2:20.22
5.	Michael Westers	ORCA	2:19.73	9204263	2:20.50

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

12 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	2:08.08	9100829	2:08.65
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:12.87	9001961	2:11.28
3.	Willem Kees Roos	ORCA	2:09.53	9402693	2:12.41
4.	Vincent van Iperen	ORCA	2:13.73	9106179	2:18.11
5.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:17.57	9200245	2:20.22
6.	Michael Westers	ORCA	2:19.73	9204263	2:20.50
7.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:19.27	9401349	2:21.26
8.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:17.78	9302375	2:21.33
9.	Pieter Ytsma	ORCA	2:23.66	9501809	2:23.51
10.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:26.83	9301967	2:26.00
11.	Jens Kuitert	ORCA	2:32.47	9603891	2:27.84
12.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:28.79	9501527	2:30.67
13.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:38.36	9603557	2:32.43
14.	Jelmer Postma	ORCA	2:35.24	9701631	2:32.93 B
	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:36.60	9504389	2:32.93 A
16.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:39.63	9602945	2:33.10
17.	Bart Bekkema	De Forel	2:37.92	9502133	2:33.30
18.	Richard Kuipers	ORCA	2:38.75	9704171	2:34.24
19.	Jacco v/d Wal	Avena	2:35.58	9504145	2:34.63
20.	Robin de Joode	de Granaet	2:33.05	9601371	2:35.53
21.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:36.89	9700039	2:35.97 B
	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:37.41	9402139	2:35.97 A
23.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:42.64	9703035	2:36.46
24.	Bram ter Ellen	ORCA	2:35.57	9402689	2:40.88
25.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:44.36	9800735	2:40.90
26.	Bauke Ytsma	Wetterwille	2:34.38	9301131	2:41.17
27.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:42.54	9701503	2:41.44
28.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:42.69	9503385	2:41.86
29.	Jelmer Post	Avena	2:47.63	9702609	2:42.36
30.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:41.96	9600759	2:42.75
31.	Stuart Vis	ORCA	2:39.62	9702991	2:47.49
32.	Willem Heijting	ORCA	2:46.35	9704169	2:47.70
33.	Patrick de Roos	ZPD	2:52.86	9702071	2:51.01
34.	Niels Koopman	De Forel	2:46.51	9701867	2:51.58
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:41.47	9501951	
AFGEM	Harm Lemstra	De Vikings	2:32.89	9305009	
AFGEM	Lars Roelofs	De Forel	2:47.86	9602667	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	2:34.67	9501601	

Programmanr. 9
8-1-2011

Dames, 200m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	3:08.67	9901768	3:08.47
2.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:30.38	9902866	3:20.95
3.	Myrthe Offenga	de Granaet	3:30.25	9901874	3:22.47
4.	Lysbeth Koster	Avena	3:24.81	9901952	3:23.81
5.	Esther Pot	ORCA	3:28.91	9903462	3:25.88
6.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	3:41.57	9902150	3:38.54
7.	Feya Boomsma	ORCA	3:38.97	9901594	3:40.60
8.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	3:43.66	9901622	3:41.36
9.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:42.57	9902674	3:45.07

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, 11 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
DIS	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	3:45.11	9901014	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Rosalie Baarda	ORCA	3:33.08	9903460	3:39.60
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				

12 jaar

1.	Anneliene Zuidema	ORCA	3:01.78	9800768	3:06.84
2.	Wendy van Cleef	ORCA	3:17.15	9802760	3:22.32
3.	Hanny van Dijk	ORCA	3:20.34	9804514	3:23.94
4.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:28.56	9800036	3:26.48
5.	Nienke Postma	ORCA	3:32.17	9801096	3:28.06
6.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:28.02	9803854	3:28.44
7.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:27.74	9802146	3:29.07
8.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:30.67	9802600	3:29.45
9.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	3:32.80	9803856	3:34.73

13 jaar

1.	Amber Bosch	FZC'54	3:10.70	9703368	3:06.67
2.	Carolien Baarda	ORCA	3:04.85	9704060	3:06.97
3.	Rebecca Jansen	ORCA	3:07.70	9703490	3:09.65
4.	Annemiek Halma	De Vikings	3:19.95	9702884	3:12.33
5.	Lisanne Hassing	De Forel	3:11.81	9702584	3:13.00
6.	Maaïke de Ruijter	ORCA	3:10.01	9704684	3:13.07
7.	Eva Janssen	De Forel	3:20.08	9703410	3:17.92
8.	Marika de Boer	de Granaet	3:23.88	9705302	3:17.97
9.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:13.16	9704122	3:28.61
10.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:24.91	9700792	3:29.49
11.	Heleen Visser	Neptunia '24	3:26.40	9703414	3:32.23
DIS	Amber v/d Ley	Avena	3:17.58	9705172	3:17.06
	<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>				

14 - 15 jaar

1.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:43.14	9601288	2:44.68
2.	Annemarie Worst	ORCA	2:46.33	9500042	2:44.91
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:47.41	9600418	2:48.55
4.	Willeke Jonkman	DZ&PC	2:56.95	9604304	2:58.10
5.	Melissa Nauta	ORCA	3:00.27	9602388	3:00.68
6.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:07.07	9501242	3:00.83
7.	Femke Leenstra	ORCA	2:50.37	9503038	3:03.10
8.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	3:01.08	9600866	3:03.20
9.	Rixt Menger	ORCA	2:56.77	9602052	3:03.32
10.	Myrna Gorter	Neptunia '24	3:04.41	9503158	3:06.40
11.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	3:06.76	9601088	3:07.90
12.	Irene Dotinga	Neptunia '24	3:03.58	9603516	3:07.91
13.	Maayke de Boer	de Granaet	3:05.98	9505906	3:12.91
14.	Freya Holwerda	ORCA	3:04.03	9502780	3:13.21
15.	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:08.91	9500960	3:13.43 B
	Mirthe Alkema	ORCA	3:09.41	9603616	3:13.43 A
17.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	3:11.10	9601932	3:14.69
18.	Winnie de Vries	ZCNF'34	3:15.94	9601456	3:15.58
19.	Marieke Dijkstra	Avena	3:13.31	9602122	3:16.84
20.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:17.13	9500328	3:17.65
21.	Roelie de Boer	Wetterwille	3:21.58	9600508	3:26.72
22.	Bianca Jongsma	Avena	3:21.42	9601006	3:28.81

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	3:23.48	9500472	
AFGEM	Jessie Smeding	ORCA	2:43.82	9504528	
16 jaar en ouder					
	1. Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:41.88	9102496	2:41.12
	2. Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:49.84	8600850	2:47.76
	3. Angelique Boersma	De Vikings	2:59.66	8001586	2:57.51
	4. Ankie van der Meer	ORCA	3:06.31	9300504	3:09.08
	5. Eline Ligthart	De Vikings	3:11.57	9301706	3:10.98
	6. Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:10.61	9403928	3:13.45
	7. Mirjam Terlaakpoot	Avena	3:16.94	9303990	3:19.56
	8. Maaike de Wolff	Avena	3:13.48	9305422	3:21.34
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:49.80	9404736	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	3:09.84	9305466	
11 jaar en ouder					
	1. Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:41.88	9102496	2:41.12
	2. Cynthia Verkaik	ORCA	2:43.14	9601288	2:44.68
	3. Annemarie Worst	ORCA	2:46.33	9500042	2:44.91
	4. Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:49.84	8600850	2:47.76
	5. Renate Hemmes	DZ&PC	2:47.41	9600418	2:48.55
	6. Angelique Boersma	De Vikings	2:59.66	8001586	2:57.51
	7. Willeke Jonkman	DZ&PC	2:56.95	9604304	2:58.10
	8. Melissa Nauta	ORCA	3:00.27	9602388	3:00.68
	9. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:07.07	9501242	3:00.83
	10. Femke Leenstra	ORCA	2:50.37	9503038	3:03.10
	11. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	3:01.08	9600866	3:03.20
	12. Rixt Menger	ORCA	2:56.77	9602052	3:03.32
	13. Myrna Gorter	Neptunia '24	3:04.41	9503158	3:06.40
	14. Amber Bosch	FZC'54	3:10.70	9703368	3:06.67
	15. Anneliene Zuidema	ORCA	3:01.78	9800768	3:06.84
	16. Carolien Baarda	ORCA	3:04.85	9704060	3:06.97
	17. Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	3:06.76	9601088	3:07.90
	18. Irene Dotinga	Neptunia '24	3:03.58	9603516	3:07.91
	19. Hinke Groos	DZ&PC	3:08.67	9901768	3:08.47
	20. Ankie van der Meer	ORCA	3:06.31	9300504	3:09.08
	21. Rebecca Jansen	ORCA	3:07.70	9703490	3:09.65
	22. Eline Ligthart	De Vikings	3:11.57	9301706	3:10.98
	23. Annemiek Halma	De Vikings	3:19.95	9702884	3:12.33
	24. Maayke de Boer	de Granaet	3:05.98	9505906	3:12.91
	25. Lisanne Hassing	De Forel	3:11.81	9702584	3:13.00
	26. Maaike de Ruijter	ORCA	3:10.01	9704684	3:13.07
	27. Freya Holwerda	ORCA	3:04.03	9502780	3:13.21
	28. Mirthe Alkema	ORCA	3:09.41	9603616	3:13.43 A
	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:08.91	9500960	3:13.43 B
	30. Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:10.61	9403928	3:13.45
	31. Simone Mus	SG Middelse-Skelp	3:11.10	9601932	3:14.69
	32. Winnie de Vries	ZCNF'34	3:15.94	9601456	3:15.58
	33. Marieke Dijkstra	Avena	3:13.31	9602122	3:16.84
	34. Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:17.13	9500328	3:17.65
	35. Eva Janssen	De Forel	3:20.08	9703410	3:17.92
	36. Marike de Boer	de Granaet	3:23.88	9705302	3:17.97
	37. Mirjam Terlaakpoot	Avena	3:16.94	9303990	3:19.56
	38. Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:30.38	9902866	3:20.95
	39. Maaike de Wolff	Avena	3:13.48	9305422	3:21.34

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
40.	Wendy van Cleef	ORCA	3:17.15	9802760	3:22.32
41.	Myrthe Offenga	de Granaet	3:30.25	9901874	3:22.47
42.	Lysbeth Koster	Avena	3:24.81	9901952	3:23.81
43.	Hanny van Dijk	ORCA	3:20.34	9804514	3:23.94
44.	Esther Pot	ORCA	3:28.91	9903462	3:25.88
45.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:28.56	9800036	3:26.48
46.	Roelie de Boer	Wetterwille	3:21.58	9600508	3:26.72
47.	Nienke Postma	ORCA	3:32.17	9801096	3:28.06
48.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:28.02	9803854	3:28.44
49.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:13.16	9704122	3:28.61
50.	Bianca Jongsma	Avena	3:21.42	9601006	3:28.81
51.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:27.74	9802146	3:29.07
52.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:30.67	9802600	3:29.45
53.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:24.91	9700792	3:29.49
54.	Heleen Visser	Neptunia '24	3:26.40	9703414	3:32.23
55.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	3:32.80	9803856	3:34.73
56.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	3:41.57	9902150	3:38.54
57.	Feya Boomsma	ORCA	3:38.97	9901594	3:40.60
58.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	3:43.66	9901622	3:41.36
59.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:42.57	9902674	3:45.07
DIS	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	3:45.11	9901014	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Amber v/d Ley	Avena	3:17.58	9705172	3:17.06
	<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>				
DIS	Rosalie Baarda	ORCA	3:33.08	9903460	3:39.60
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
AFGEM	Jessie Smeding	ORCA	2:43.82	9504528	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	3:09.84	9305466	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:49.80	9404736	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	3:23.48	9500472	

Programmanr. 10
8-1-2011

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9801235	1:16.10
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:18.04	9800735	1:21.33
13 jaar					
1.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:09.67	9700071	1:09.59
2.	Jelmer Post	Avena	1:12.27	9702609	1:12.86
3.	Niels Koopman	De Forel	1:16.57	9701867	1:18.57 B
	Guido Postma	Avena	1:17.68	9702065	1:18.57 A
14 jaar					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:09.76	9603557	1:09.75
2.	Lars Roelofs	De Forel	1:14.61	9602667	1:11.62
3.	Robin de Joode	de Granaet	1:12.67	9601371	1:13.80 A

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

15 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	1:00.76	9501157	1:01.15
2.	Pieter Ytsma	ORCA	1:10.58	9501809	1:09.81
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:10.49	9501527	1:10.50

16 - 17 jaar

1.	Ramon Fredrik	ORCA	57.05	9403933	57.25
2.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	59.32	9302971	1:01.05
3.	Willem Kees Roos	ORCA	1:00.42	9402693	1:02.52
4.	Maiko Postma	DZ&PC	1:08.69	9400963	1:04.01
5.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:07.00	9401349	1:04.43
6.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:03.98	9302335	1:05.24
7.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:08.67	9301967	1:07.17
8.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:12.32	9301131	1:13.80 B
AFGEM	Harm Lemstra	De Vikings	1:11.59	9305009	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:02.02	9400195	

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	56.84	9106179	56.87
2.	Erik Hagting	DZ&PC	59.60	9100829	58.23
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	59.78	9001961	1:01.49
4.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:00.54	9201965	1:02.05
5.	Jildert Prins	FZC'54	1:02.68	8902509	1:03.32
6.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	1:04.94	9205557	1:06.01
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:08.44	8804761	1:07.87

VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.

12 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	56.84	9106179	56.87
2.	Ramon Fredrik	ORCA	57.05	9403933	57.25
3.	Erik Hagting	DZ&PC	59.60	9100829	58.23
4.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	59.32	9302971	1:01.05
5.	Jonathan Rozema	DZ&PC	1:00.76	9501157	1:01.15
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	59.78	9001961	1:01.49
7.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:00.54	9201965	1:02.05
8.	Willem Kees Roos	ORCA	1:00.42	9402693	1:02.52
9.	Jildert Prins	FZC'54	1:02.68	8902509	1:03.32
10.	Maiko Postma	DZ&PC	1:08.69	9400963	1:04.01
11.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:07.00	9401349	1:04.43
12.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:03.98	9302335	1:05.24
13.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	1:04.94	9205557	1:06.01
14.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:08.67	9301967	1:07.17
15.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:09.67	9700071	1:09.59
16.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:09.76	9603557	1:09.75
17.	Pieter Ytsma	ORCA	1:10.58	9501809	1:09.81
18.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:10.49	9501527	1:10.50
19.	Lars Roelofs	De Forel	1:14.61	9602667	1:11.62
20.	Jelmer Post	Avena	1:12.27	9702609	1:12.86
21.	Robin de Joode	de Granaet	1:12.67	9601371	1:13.80 A
	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:12.32	9301131	1:13.80 B
23.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9801235	1:16.10
24.	Niels Koopman	De Forel	1:16.57	9701867	1:18.57 B
	Guido Postma	Avena	1:17.68	9702065	1:18.57 A
26.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:18.04	9800735	1:21.33

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:08.44	8804761	1:07.87
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:02.02	9400195	
AFGEM	Harm Lemstra	De Vikings	1:11.59	9305009	

Programmanr. 11
8-1-2011

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	3:54.94		4:04.23
	Jessie Smeding	95	1:02.25	Femke Leenstra	95
	Cynthia Verkaik	96		Annemarie Worst	95
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:11.82		4:08.20
	Nanda de Vries	92	1:03.57	Chantal Nap	89
	Desiree Vedder	96		Wendan Poelstra	91
3.	ORCA 3	ORCA	4:14.90		4:14.22
	Clariss de Vries	97	1:04.06	Marre Zandringa	97
	Anneliene Zuidema	98		Kinge Zandringa	98
4.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:24.60		4:26.01
	Nenne Venema	95	1:04.74	Willeke Jonkman	96
	Minke Betten	94		Femke Groos	94
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:22.15		4:26.58
	Hjordis Wagenaar	95	1:03.65	Julia Zwertbroek	96
	Leandra Vedder	96		Kelly de Jong	95
6.	ORCA 2	ORCA	4:16.48		4:30.45
	Mirthe Alkema	96	1:09.05	Femke de Jong	93
	Rixt Menger	96		Melissa Nauta	96
7.	FZC'54 1	FZC'54	4:23.99		4:32.96
	Rixt-Nynke Baron	96	1:09.38	Lisa Rozema	96
	Anna-Jetske Baron	92		Iris Rozema	93
8.	ORCA 4	ORCA	4:36.34		4:33.43
	Hanny van Dijk	98	1:09.22	Carmen Weistra	98
	Aldith Pasveer	97		Rebecca Jansen	97
9.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:43.15		4:45.19
	Linda Noord	98	1:14.66	Naomi Rozema	99
	Hinke Groos	99		Nynke Klokman	98
10.	FZC'54 2	FZC'54	4:52.04		4:49.94
	Amber Bosch	97	1:12.19	Sigrid Hogendorp	99
	Gwen Sieswerda	98		Josien Wijkhuijs	99
11.	ORCA 5	ORCA	4:50.83		4:50.36
	Wendy van Cleef	98	1:15.14	Maaik de Ruijter	97
	Carolien Baarda	97		Rosalie Baarda	99
DIS	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	5:17.86		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen. (geen eindtijd noteren**)</i>				
	Rixt Meijer	97	1:09.02	Chiara Olde Agterhuis	99
	Silke Rinsma	99		Sabine Lageweg	99