

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 12
9-1-2011

Heren, 200m wisselslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:44.14	9800735	2:45.44
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:51.45	9801235	2:49.72
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:58.37	9802549	2:53.96
4.	Kevin de Joode	de Granaet	2:58.69	9800371	3:01.94
5.	Jacko Korporaal	ZPD	3:08.89	9802247	3:07.97
13 jaar					
1.	Stuart Vis	ORCA	2:39.35	9702991	2:34.84
2.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:40.63	9703453	2:38.62
3.	Jelmer Post	Avena	2:41.92	9702609	2:40.61
4.	Jorn Steenberg	DZ&PC	2:40.60	9700039	2:41.28
5.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:50.84	9703035	2:44.06
6.	Niels Koopman	De Forel	2:45.08	9701867	2:44.27
7.	Richard Kuipers	ORCA	2:51.76	9704171	2:44.28
8.	Guido Postma	Avena	2:56.03	9702065	2:44.80
9.	Koen van der Eems	Wetterwille	2:52.68	9700807	2:45.90
10.	Willem Heijting	ORCA	2:45.06	9704169	2:46.03
11.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:54.73	9701503	2:46.06
12.	Jelmer Postma	ORCA	2:43.20	9701631	2:46.25
13.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:56.43	9700395	2:46.59
14.	Bas Verweij	Avena	3:00.42	9702493	2:47.47
15.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	2:55.37	9702657	2:48.08
16.	Melwin v Spil	Avena	2:57.10	9701927	2:49.25
17.	Patrick de Roos	ZPD	2:54.12	9702071	2:52.42
18.	Kevin Rozema	DZ&PC	2:53.33	9701451	2:52.64
19.	Bart Weiland	Wetterwille	2:54.03	9700777	2:56.06
20.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:07.02	9700645	3:00.66
21.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:07.70	9700113	3:04.44
AFGEM	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:00.09	9702251	
14 jaar					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:30.68	9603557	2:29.34
2.	Robin de Joode	de Granaet	2:33.42	9601371	2:34.75
3.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:46.89	9600759	2:41.79
4.	Lars Roelofs	De Forel	2:42.45	9602667	2:42.83
5.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:48.41	9600281	2:45.75
6.	Matthijs Jansen	Wetterwille	2:58.77	9602379	2:49.03
7.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	2:50.26	9601523	2:51.58
15 jaar					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:21.64	9501157	2:23.85
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.26	9501527	2:28.26
3.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:36.75	9502731	2:34.37
4.	Bart Bekkema	De Forel	2:37.90	9502133	2:35.68
5.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.42	9504389	2:37.94
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:38.82	9501565	2:39.79
7.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:44.88	9503385	2:40.21
8.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:49.04	9500381	2:44.60
9.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	2:47.69	9503655	2:47.10
10.	Rutger Hoving	PWC Buitenpost	2:53.90	9503661	2:53.62
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:43.43	9501951	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 12, Jongens, 200m wisselslag, 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	2:46.05	9501601	
16 - 17 jaar					
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:13.86	9302971	2:10.56
2.	Ramon Fredrik	ORCA	2:12.97	9403933	2:13.70
3.	Willem Kees Roos	ORCA	2:19.36	9402693	2:18.50
4.	Maiko Postma	DZ&PC	2:20.90	9400963	2:19.49
5.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:30.63	9302375	2:24.64
6.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:37.19	9402139	2:30.29
7.	Harm Lemstra	De Vikings	2:29.71	9305009	2:30.91
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:34.78	9305533	2:32.83
9.	Sander Verkaik	de Granaet	2:34.82	9404057	2:33.08
10.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:31.16	9301967	2:34.53
11.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:38.70	9300895	2:40.01
12.	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	2:44.46	9401149	2:44.94
DIS	Tiemen Jansen	De Vikings	2:47.85	9404189	2:46.07
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Niek Zeilstra	FZC'54	2:47.32	9403167	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	2:43.04	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:17.06	9400195	
18 jaar en ouder					
1.	Vincent van Iperen	ORCA	2:08.82	9106179	2:07.15
2.	Erik Hagting	DZ&PC	2:07.36	9100829	2:10.10
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:13.49	9001961	2:15.97
4.	Michael Westers	ORCA	2:22.92	9204263	2:20.99
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:24.17	9201965	2:23.85
6.	Jildert Prins	FZC'54	2:25.10	8902509	2:24.39
7.	Jorrit Visser	FZC'54	2:20.94	8903393	2:25.69
8.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	6900069	2:26.44
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:26.13	8804761	2:31.88
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	2:37.06	9107457	
12 jaar en ouder					
1.	Vincent van Iperen	ORCA	2:08.82	9106179	2:07.15
2.	Erik Hagting	DZ&PC	2:07.36	9100829	2:10.10
3.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:13.86	9302971	2:10.56
4.	Ramon Fredrik	ORCA	2:12.97	9403933	2:13.70
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:13.49	9001961	2:15.97
6.	Willem Kees Roos	ORCA	2:19.36	9402693	2:18.50
7.	Maiko Postma	DZ&PC	2:20.90	9400963	2:19.49
8.	Michael Westers	ORCA	2:22.92	9204263	2:20.99
9.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:21.64	9501157	2:23.85
	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:24.17	9201965	2:23.85
11.	Jildert Prins	FZC'54	2:25.10	8902509	2:24.39
12.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:30.63	9302375	2:24.64
13.	Jorrit Visser	FZC'54	2:20.94	8903393	2:25.69
14.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	6900069	2:26.44
15.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.26	9501527	2:28.26
16.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:30.68	9603557	2:29.34
17.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:37.19	9402139	2:30.29
18.	Harm Lemstra	De Vikings	2:29.71	9305009	2:30.91
19.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:26.13	8804761	2:31.88
20.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:34.78	9305533	2:32.83

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
21.	Sander Verkaik	de Granaet	2:34.82	9404057	2:33.08
22.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:36.75	9502731	2:34.37
23.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:31.16	9301967	2:34.53
24.	Robin de Joode	de Granaet	2:33.42	9601371	2:34.75
25.	Stuart Vis	ORCA	2:39.35	9702991	2:34.84
26.	Bart Bekkema	De Forel	2:37.90	9502133	2:35.68
27.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.42	9504389	2:37.94
28.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:40.63	9703453	2:38.62
29.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:38.82	9501565	2:39.79
30.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:38.70	9300895	2:40.01
31.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:44.88	9503385	2:40.21
32.	Jelmer Post	Avena	2:41.92	9702609	2:40.61
33.	Jorn Steenberg	DZ&PC	2:40.60	9700039	2:41.28
34.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:46.89	9600759	2:41.79
35.	Lars Roelofs	De Forel	2:42.45	9602667	2:42.83
36.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	2:50.84	9703035	2:44.06
37.	Niels Koopman	De Forel	2:45.08	9701867	2:44.27
38.	Richard Kuipers	ORCA	2:51.76	9704171	2:44.28
39.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:49.04	9500381	2:44.60
40.	Guido Postma	Avena	2:56.03	9702065	2:44.80
41.	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	2:44.46	9401149	2:44.94
42.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	2:44.14	9800735	2:45.44
43.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	2:48.41	9600281	2:45.75
44.	Koen van der Eems	Wetterwille	2:52.68	9700807	2:45.90
45.	Willem Heijting	ORCA	2:45.06	9704169	2:46.03
46.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:54.73	9701503	2:46.06
47.	Jelmer Postma	ORCA	2:43.20	9701631	2:46.25
48.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:56.43	9700395	2:46.59
49.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	2:47.69	9503655	2:47.10
50.	Bas Verweij	Avena	3:00.42	9702493	2:47.47
51.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	2:55.37	9702657	2:48.08
52.	Matthijs Jansen	Wetterwille	2:58.77	9602379	2:49.03
53.	Melwin v Spil	Avena	2:57.10	9701927	2:49.25
54.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:51.45	9801235	2:49.72
55.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	2:50.26	9601523	2:51.58
56.	Patrick de Roos	ZPD	2:54.12	9702071	2:52.42
57.	Kevin Rozema	DZ&PC	2:53.33	9701451	2:52.64
58.	Rutger Hoving	PWC Buitenpost	2:53.90	9503661	2:53.62
59.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:58.37	9802549	2:53.96
60.	Bart Weiland	Wetterwille	2:54.03	9700777	2:56.06
61.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	3:07.02	9700645	3:00.66
62.	Kevin de Joode	de Granaet	2:58.69	9800371	3:01.94
63.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:07.70	9700113	3:04.44
64.	Jacko Korporaal	ZPD	3:08.89	9802247	3:07.97
DIS	Tiemen Jansen	De Vikings	2:47.85	9404189	2:46.07
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	2:43.43	9501951	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	2:46.05	9501601	
AFGEM	Niek Zeilstra	FZC'54	2:47.32	9403167	
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	2:37.06	9107457	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	2:43.04	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:17.06	9400195	
AFGEM	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:00.09	9702251	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13
9-1-2011

Dames, 100m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	1:26.43	9901768	1:26.67
2.	Lysbeth Koster	Avena	1:36.04	9901952	1:35.07
3.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:36.43	9901874	1:35.10
4.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:38.47	9900962	1:36.34
5.	Esther Pot	ORCA	1:38.52	9903462	1:38.37
6.	Rosalie Baarda	ORCA	1:40.96	9903460	1:38.39
7.	Christa de Vries	FZC'54	1:43.29	9900416	1:40.48
8.	Nyna Visser	ORCA	1:39.91	9901602	1:42.01
9.	Amarins Bakker	SG. Bolsward-Workum	1:44.16	9902600	1:42.40
10.	Fenna Louwsma	ORCA	1:43.77	9901600	1:42.86
11.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	1:45.86	9901622	1:43.72
12.	Giulia v/d Goot	Avena	1:42.64	9903320	1:43.82
13.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:43.25	9902674	1:44.00
14.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	1:44.55	9902150	1:45.45
15.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:44.59	9900732	1:50.75
DIS	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:34.10	9902866	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Feya Boomsma	ORCA	1:38.66	9901594	1:42.91
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
AFGEM	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:42.81	9904050	
12 jaar					
1.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:23.65	9800768	1:26.00
2.	Kinge Zandringa	ORCA	1:30.83	9801422	1:31.20
3.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:32.91	9800036	1:32.02
4.	Wendy van Cleef	ORCA	1:30.40	9802760	1:32.22
5.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	1:36.39	9804526	1:34.01
6.	Hanny van Dijk	ORCA	1:34.94	9804514	1:34.09
7.	Brecht Buis	Neptunia '24	1:36.99	9803854	1:34.42
8.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:35.42	9802600	1:35.65
9.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:38.74	9802342	1:37.98
10.	Nadine Smits	ORCA	1:39.65	9801098	1:39.82
11.	Nienke Postma	ORCA	1:37.29	9801096	1:41.03
12.	Danielle Trippenzee	ORCA	1:38.24	9802146	1:41.33
13.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	1:39.73	9803856	1:42.40
14.	Marrit v. Aalzum	Avena	1:39.38	9803206	1:42.75
13 jaar					
1.	Claris de Vries	ORCA	1:22.84	9700942	1:22.55
2.	Amber Bosch	FZC'54	1:27.32	9703368	1:27.32
3.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:30.86	9704684	1:27.33
4.	Carolien Baarda	ORCA	1:28.72	9704060	1:27.43
5.	Rebecca Jansen	ORCA	1:28.17	9703490	1:27.73
6.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.70	9702584	1:28.23
7.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:30.21	9700202	1:29.64
8.	Esther Visser	De Vikings	1:30.02	9700544	1:31.87
9.	Marika de Boer	de Granaet	1:34.48	9705302	1:33.69
10.	Eva Janssen	De Forel	1:32.65	9703410	1:35.29
11.	Martine van Sluis	De Vikings	1:32.23	9702888	1:36.38
12.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:34.97	9700792	1:36.60
13.	Paulien Peterson	ZPD	1:36.16	9700906	1:37.24

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, 13 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
14.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:29.28	9704122	1:38.73
DIS	Annemiek Halma	De Vikings	1:30.84	9702884	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Amber v/d Ley	Avena	1:32.54	9705172	1:32.93
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e a</i>				

14 - 15 jaar

1.	Annemarie Worst	ORCA	1:15.22	9500042	1:14.92
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:15.62	9601288	1:16.15
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:16.51	9600418	1:17.42
4.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:18.72	9604304	1:21.58
5.	Melissa Nauta	ORCA	1:21.98	9602388	1:23.78
6.	Rixt Menger	ORCA	1:23.76	9602052	1:24.45
7.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:26.43	9501242	1:24.74
8.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:22.99	9600866	1:25.43
9.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:24.73	9503158	1:26.03
10.	Freya Holwerda	ORCA	1:27.57	9502780	1:27.46
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:25.93	9603516	1:27.74
12.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:28.78	9503480	1:28.58
13.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:27.26	9601088	1:28.62
14.	Marieke Dijkstra	Avena	1:27.57	9602122	1:29.27
15.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:27.96	9601456	1:29.82
16.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:26.70	9601932	1:30.53
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:33.27	9601896	1:30.74
18.	Maayke de Boer	de Granaet	1:26.46	9505906	1:31.56
19.	Mirthe Alkema	ORCA	1:29.87	9603616	1:32.40
20.	Joyce Bakker	De Forel	1:31.26	9600522	1:32.53
21.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:33.11	9500284	1:33.38
22.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:31.08	9600624	1:33.40
23.	Bianca Jongsma	Avena	1:33.12	9601006	1:34.41
24.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:33.84	9600508	1:34.85
25.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:34.31	9505810	1:35.46
26.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:35.38	9504590	1:41.85
DIS	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:29.28	9500960	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	1:31.60	9500328	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	1:27.86	9500436	
AFGEM	Elzemarij Bosker	Avena	1:34.76	9505200	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	1:33.06	9500472	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.82	9102496	1:14.75
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:17.10	8600850	1:17.79
3.	Angelique Boersma	De Vikings	1:23.58	8001586	1:23.66
4.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:27.06	9403928	1:28.28
5.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:29.55	9203044	1:28.66
6.	Ankie van der Meer	ORCA	1:27.97	9300504	1:28.67
7.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.79	9404142	1:28.78
8.	Daphne de Jong	AFC	1:31.39	9302388	1:30.92
9.	Maaïke de Wolff	Avena	1:30.97	9305422	1:31.90
DIS	Eline Ligthart	De Vikings	1:27.28	9301706	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:30.12	9301686	
AFGEM	Joyce Durken	ORCA	1:21.48	9205938	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:20.70	9404736	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:30.23	9305466	

11 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:15.82	9102496	1:14.75
2.	Annemarie Worst	ORCA	1:15.22	9500042	1:14.92
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:15.62	9601288	1:16.15
4.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:16.51	9600418	1:17.42
5.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:17.10	8600850	1:17.79
6.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:18.72	9604304	1:21.58
7.	Clariss de Vries	ORCA	1:22.84	9700942	1:22.55
8.	Angelique Boersma	De Vikings	1:23.58	8001586	1:23.66
9.	Melissa Nauta	ORCA	1:21.98	9602388	1:23.78
10.	Rixt Menger	ORCA	1:23.76	9602052	1:24.45
11.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:26.43	9501242	1:24.74
12.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:22.99	9600866	1:25.43
13.	Anneliene Zuidema	ORCA	1:23.65	9800768	1:26.00
14.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:24.73	9503158	1:26.03
15.	Hinke Groos	DZ&PC	1:26.43	9901768	1:26.67
16.	Amber Bosch	FZC'54	1:27.32	9703368	1:27.32
17.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:30.86	9704684	1:27.33
18.	Carolien Baarda	ORCA	1:28.72	9704060	1:27.43
19.	Freya Holwerda	ORCA	1:27.57	9502780	1:27.46
20.	Rebecca Jansen	ORCA	1:28.17	9703490	1:27.73
21.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:25.93	9603516	1:27.74
22.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.70	9702584	1:28.23
23.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:27.06	9403928	1:28.28
24.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:28.78	9503480	1:28.58
25.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:27.26	9601088	1:28.62
26.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:29.55	9203044	1:28.66
27.	Ankie van der Meer	ORCA	1:27.97	9300504	1:28.67
28.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.79	9404142	1:28.78
29.	Marieke Dijkstra	Avena	1:27.57	9602122	1:29.27
30.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:30.21	9700202	1:29.64
31.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:27.96	9601456	1:29.82
32.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:26.70	9601932	1:30.53
33.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:33.27	9601896	1:30.74
34.	Daphne de Jong	AFC	1:31.39	9302388	1:30.92
35.	Kinge Zandringa	ORCA	1:30.83	9801422	1:31.20
36.	Maayke de Boer	de Granaet	1:26.46	9505906	1:31.56
37.	Esther Visser	De Vikings	1:30.02	9700544	1:31.87
38.	Maaïke de Wolff	Avena	1:30.97	9305422	1:31.90
39.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:32.91	9800036	1:32.02
40.	Wendy van Cleef	ORCA	1:30.40	9802760	1:32.22
41.	Mirthe Alkema	ORCA	1:29.87	9603616	1:32.40
42.	Joyce Bakker	De Forel	1:31.26	9600522	1:32.53
43.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:33.11	9500284	1:33.38
44.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:31.08	9600624	1:33.40
45.	Marieke de Boer	de Granaet	1:34.48	9705302	1:33.69
46.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	1:36.39	9804526	1:34.01
47.	Hanny van Dijk	ORCA	1:34.94	9804514	1:34.09
48.	Bianca Jongsma	Avena	1:33.12	9601006	1:34.41
49.	Brecht Buis	Neptunia '24	1:36.99	9803854	1:34.42
50.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:33.84	9600508	1:34.85
51.	Lysbeth Koster	Avena	1:36.04	9901952	1:35.07

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
52.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:36.43	9901874	1:35.10
53.	Eva Janssen	De Forel	1:32.65	9703410	1:35.29
54.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:34.31	9505810	1:35.46
55.	Brigitte van der Veen	de Granaet	1:35.42	9802600	1:35.65
56.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	1:38.47	9900962	1:36.34
57.	Martine van Sluis	De Vikings	1:32.23	9702888	1:36.38
58.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:34.97	9700792	1:36.60
59.	Paulien Peterson	ZPD	1:36.16	9700906	1:37.24
60.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:38.74	9802342	1:37.98
61.	Esther Pot	ORCA	1:38.52	9903462	1:38.37
62.	Rosalie Baarda	ORCA	1:40.96	9903460	1:38.39
63.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:29.28	9704122	1:38.73
64.	Nadine Smits	ORCA	1:39.65	9801098	1:39.82
65.	Christa de Vries	FZC'54	1:43.29	9900416	1:40.48
66.	Nienke Postma	ORCA	1:37.29	9801096	1:41.03
67.	Danielle Trippenzee	ORCA	1:38.24	9802146	1:41.33
68.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:35.38	9504590	1:41.85
69.	Nyna Visser	ORCA	1:39.91	9901602	1:42.01
70.	Amarins Bakker	SG. Bolsward-Workum	1:44.16	9902600	1:42.40
	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	1:39.73	9803856	1:42.40
72.	Marrit v. Aalzum	Avena	1:39.38	9803206	1:42.75
73.	Fenna Louwsma	ORCA	1:43.77	9901600	1:42.86
74.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	1:45.86	9901622	1:43.72
75.	Giulia v/d Goot	Avena	1:42.64	9903320	1:43.82
76.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:43.25	9902674	1:44.00
77.	Ilse Weggemans	ZCNF'34	1:44.55	9902150	1:45.45
78.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:44.59	9900732	1:50.75
DIS	Eline Ligthart	De Vikings	1:27.28	9301706	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	1:31.60	9500328	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Josien Wijkhuijs	FZC'54	1:34.10	9902866	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:29.28	9500960	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Annemiek Halma	De Vikings	1:30.84	9702884	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Amber v/d Ley	Avena	1:32.54	9705172	1:32.93
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e a</i>				
DIS	Feya Boomsma	ORCA	1:38.66	9901594	1:42.91
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				
AFGEM	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:42.81	9904050	
AFGEM	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	1:27.86	9500436	
AFGEM	Elzemarij Bosker	Avena	1:34.76	9505200	
AFGEM	Elbrich Gerritsma	Avena	1:33.06	9500472	
AFGEM	Joyce Durken	ORCA	1:21.48	9205938	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:20.70	9404736	
AFGEM	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:30.23	9305466	
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:30.12	9301686	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 14
9-1-2011

Herren, 100m rugslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:13.99	9800735	1:18.06
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9801235	1:19.07
3.	Jacko Korporaal	ZPD	1:23.32	9802247	1:22.11
4.	Kevin de Joode	de Granaet	1:20.36	9800371	1:23.82
13 jaar					
1.	Richard Kuipers	ORCA	1:13.29	9704171	1:10.33
2.	Jelmer Postma	ORCA	1:17.18	9701631	1:12.72
3.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:17.79	9703035	1:13.50
4.	Stuart Vis	ORCA	1:13.80	9702991	1:13.71
5.	Jelmer Post	Avena	1:16.65	9702609	1:13.92
6.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:16.14	9703453	1:14.03
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:17.66	9700807	1:15.58
8.	Melwin v Spil	Avena	1:17.28	9701927	1:15.76
9.	Niels Koopman	De Forel	1:14.18	9701867	1:16.18
10.	Willem Heijting	ORCA	1:17.47	9704169	1:16.36
11.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:15.90	9701503	1:16.67
12.	Guido Postma	Avena	1:16.97	9702065	1:17.75
13.	Patrick de Roos	ZPD	1:18.36	9702071	1:20.29
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:17.81	9700395	
14 jaar					
1.	Jens Kuitert	ORCA	1:09.68	9603891	1:07.73
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:13.20	9602945	1:10.91
3.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:13.68	9603557	1:12.18
4.	Robin de Joode	de Granaet	1:13.03	9601371	1:12.80
5.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:15.68	9600759	1:14.13
6.	Lars Roelofs	De Forel	1:13.20	9602667	1:15.80
15 jaar					
1.	Pieter Ytsma	ORCA	1:07.40	9501809	1:06.57
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	9501527	1:09.35
3.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:13.51	9504389	1:09.79
4.	Jacco v/d Wal	Avena	1:13.13	9504145	1:13.20
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:10.84	9501601	
16 - 17 jaar					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	59.76	9402693	1:00.14
2.	Ramon Fredrik	ORCA	1:03.48	9403933	1:03.04
3.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:04.00	9401349	1:03.35
4.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:04.28	9302335	1:05.06
5.	Arno Nieuwhof	FZC'54	1:01.26	9302375	1:05.29
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:06.74	9301967	1:07.89
7.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:10.56	9300895	1:10.85
8.	Bram ter Ellen	ORCA	1:11.42	9402689	1:12.18
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:11.02	9301131	1:12.36
10.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:11.64	9304611	1:13.47
11.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:12.06	9402139	1:18.85

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	58.21	9100829	57.19
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:00.77	9200245	1:02.33
3.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:02.95	7901697	1:03.91
4.	Michael Westers	ORCA	1:06.93	9204263	1:04.35
5.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:10.32	8804761	1:10.66
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:10.59	9107457	

12 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	58.21	9100829	57.19
2.	Willem Kees Roos	ORCA	59.76	9402693	1:00.14
3.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:00.77	9200245	1:02.33
4.	Ramon Fredrik	ORCA	1:03.48	9403933	1:03.04
5.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:04.00	9401349	1:03.35
6.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:02.95	7901697	1:03.91
7.	Michael Westers	ORCA	1:06.93	9204263	1:04.35
8.	Wouter Sikma	Neptunia '24	1:04.28	9302335	1:05.06
9.	Arno Nieuwhof	FZC'54	1:01.26	9302375	1:05.29
10.	Pieter Ytsma	ORCA	1:07.40	9501809	1:06.57
11.	Jens Kuitert	ORCA	1:09.68	9603891	1:07.73
12.	Sietse Wijbenga	ZPD	1:06.74	9301967	1:07.89
13.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	9501527	1:09.35
14.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:13.51	9504389	1:09.79
15.	Richard Kuipers	ORCA	1:13.29	9704171	1:10.33
16.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:10.32	8804761	1:10.66
17.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:10.56	9300895	1:10.85
18.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:13.20	9602945	1:10.91
19.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:13.68	9603557	1:12.18
	Bram ter Ellen	ORCA	1:11.42	9402689	1:12.18
21.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:11.02	9301131	1:12.36
22.	Jelmer Postma	ORCA	1:17.18	9701631	1:12.72
23.	Robin de Joode	de Granaet	1:13.03	9601371	1:12.80
24.	Jacco v/d Wal	Avena	1:13.13	9504145	1:13.20
25.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:11.64	9304611	1:13.47
26.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:17.79	9703035	1:13.50
27.	Stuart Vis	ORCA	1:13.80	9702991	1:13.71
28.	Jelmer Post	Avena	1:16.65	9702609	1:13.92
29.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:16.14	9703453	1:14.03
30.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:15.68	9600759	1:14.13
31.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:17.66	9700807	1:15.58
32.	Melwin v Spil	Avena	1:17.28	9701927	1:15.76
33.	Lars Roelofs	De Forel	1:13.20	9602667	1:15.80
34.	Niels Koopman	De Forel	1:14.18	9701867	1:16.18
35.	Willem Heijting	ORCA	1:17.47	9704169	1:16.36
36.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:15.90	9701503	1:16.67
37.	Guido Postma	Avena	1:16.97	9702065	1:17.75
38.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:13.99	9800735	1:18.06
39.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:12.06	9402139	1:18.85
40.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9801235	1:19.07
41.	Patrick de Roos	ZPD	1:18.36	9702071	1:20.29
42.	Jacko Korporaal	ZPD	1:23.32	9802247	1:22.11
43.	Kevin de Joode	de Granaet	1:20.36	9800371	1:23.82
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:17.81	9700395	
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:10.59	9107457	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:10.84	9501601	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15
9-1-2011

Dames, 200m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Hinke Groos	DZ&PC	2:36.42	9901768	2:31.83
2.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	2:44.88	9902866	2:34.38
3.	Naomi Rozema	DZ&PC	2:38.23	9901194	2:38.64
4.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:54.21	9901874	2:40.60
5.	Annewietske Visser	Neptunia '24	2:43.38	9902674	2:41.68
6.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:47.67	9900962	2:43.10
7.	Rosalie Baarda	ORCA	2:45.04	9903460	2:46.32
8.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:52.56	9901084	2:47.86
9.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	2:56.37	9901014	2:50.33
10.	Fenna Louwsma	ORCA	2:46.19	9901600	2:51.85
12 jaar					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	2:24.47	9801422	2:17.93
2.	Anneliene Zuidema	ORCA	2:22.10	9800768	2:23.23
3.	Hanny van Dijk	ORCA	2:28.45	9804514	2:26.10
4.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:27.53	9801424	2:27.25
5.	Brigitte van der Veen	de Granaet	2:44.25	9802600	2:43.76
6.	Linda Noord	DZ&PC	2:44.24	9800454	2:43.84
7.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:41.15	9802342	2:44.19
8.	Jildou Temming	Avena	2:42.66	9802768	2:46.30
9.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:45.72	9803856	2:50.28
10.	Brecht Buis	Neptunia '24	2:46.55	9803854	2:50.91
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	2:44.55	9801384	
13 jaar					
1.	Claris de Vries	ORCA	2:18.10	9700942	2:14.71
2.	Marre Zandringa	ORCA	2:12.24	9701136	2:16.76
3.	Esther Visser	De Vikings	2:25.95	9700544	2:26.64
4.	Rebecca Jansen	ORCA	2:34.59	9703490	2:26.85
5.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:30.16	9700202	2:28.99
6.	Annemiek Halma	De Vikings	2:37.42	9702884	2:31.08
7.	Aldith Pasveer	ORCA	2:38.56	9701398	2:32.44
8.	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:35.43	9704684	2:34.46
9.	Carolien Baarda	ORCA	2:30.10	9704060	2:35.04
10.	Amber Bosch	FZC'54	2:41.10	9703368	2:36.29
11.	Lisanne Hassing	De Forel	2:33.88	9702584	2:39.80
12.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:42.92	9701656	2:40.76
13.	Martine van Sluis	De Vikings	2:41.58	9702888	2:41.95
14.	Heleen Visser	Neptunia '24	2:42.68	9703414	2:43.52
15.	Nynke Ytsma	Wetterwille	2:42.63	9700792	2:47.13
16.	Anke Koopmans	Neptunia '24	2:42.03	9702702	2:50.06
14 - 15 jaar					
1.	Femke Leenstra	ORCA	2:05.43	9503038	2:05.78
2.	Annemarie Worst	ORCA	2:07.60	9500042	2:08.36
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:09.39	9601288	2:11.03
4.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:10.32	9600418	2:13.00
5.	Jessie Smeding	ORCA	2:14.29	9504528	2:16.52
6.	Nenne Venema	DZ&PC	2:17.54	9503586	2:17.45
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:16.47	9600864	2:21.29
8.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:25.85	9503480	2:23.06

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:20.26	9502170	2:24.06
10.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:25.72	9600866	2:25.34
11.	Melissa Nauta	ORCA	2:24.25	9602388	2:25.80
12.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.59	9501920	2:26.74
13.	Maayke de Boer	de Granaet	2:34.39	9505906	2:29.58
14.	Rixt Menger	ORCA	2:31.45	9602052	2:31.23
15.	Janna Post	Neptunia '24	2:31.62	9604720	2:32.36
16.	Joyce Bakker	De Forel	2:29.25	9600522	2:32.93
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	2:30.00	9601896	2:33.21
18.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:26.43	9601932	2:34.88
19.	Marieke Dijkstra	Avena	2:32.21	9602122	2:34.93
20.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:33.91	9501388	2:35.21
21.	Bianca Jongma	Avena	2:37.18	9601006	2:36.32
22.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:32.89	9600950	2:36.82
23.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:36.52	9600508	2:37.22
24.	Esmee Verhoef	ORCA	2:38.31	9603802	2:44.01
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:34.99	9500960	
AFGEM	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:37.41	9506230	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:09.94	9602924	
AFGEM	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:27.92	9500556	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:07.35	9102496	2:08.34
2.	Ann Wanter	ORCA	2:14.55	8202386	2:12.47
3.	Angelique Boersma	De Vikings	2:16.21	8001586	2:17.85
4.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:16.86	9204328	2:19.74
5.	Femke Groos	DZ&PC	2:29.23	9404492	2:23.83
6.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:18.96	9301686	2:23.84
7.	Femke de Jong	ORCA	2:26.12	9306390	2:27.25
8.	Iris Rozema	FZC'54	2:23.44	9305108	2:27.38
9.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:27.15	9403928	2:27.77
10.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:22.81	9203044	2:27.97
11.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	2:30.99	9404142	2:29.76
12.	Eline Ligthart	De Vikings	2:29.65	9301706	2:29.89
13.	Wytske Klijnstra	Avena	2:30.41	9304202	2:32.26
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:22.50	9306392	

11 jaar en ouder

1.	Femke Leenstra	ORCA	2:05.43	9503038	2:05.78
2.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	2:07.35	9102496	2:08.34
3.	Annemarie Worst	ORCA	2:07.60	9500042	2:08.36
4.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:09.39	9601288	2:11.03
5.	Ann Wanter	ORCA	2:14.55	8202386	2:12.47
6.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:10.32	9600418	2:13.00
7.	Clariss de Vries	ORCA	2:18.10	9700942	2:14.71
8.	Jessie Smeding	ORCA	2:14.29	9504528	2:16.52
9.	Marre Zandringa	ORCA	2:12.24	9701136	2:16.76
10.	Nenne Venema	DZ&PC	2:17.54	9503586	2:17.45
11.	Angelique Boersma	De Vikings	2:16.21	8001586	2:17.85
12.	Kinge Zandringa	ORCA	2:24.47	9801422	2:17.93
13.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:16.86	9204328	2:19.74
14.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:16.47	9600864	2:21.29
15.	Rixt Wilbers	de Granaet	2:25.85	9503480	2:23.06
16.	Anneliene Zuidema	ORCA	2:22.10	9800768	2:23.23
17.	Femke Groos	DZ&PC	2:29.23	9404492	2:23.83

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
18.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:18.96	9301686	2:23.84
19.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:20.26	9502170	2:24.06
20.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:25.72	9600866	2:25.34
21.	Melissa Nauta	ORCA	2:24.25	9602388	2:25.80
22.	Hanny van Dijk	ORCA	2:28.45	9804514	2:26.10
23.	Esther Visser	De Vikings	2:25.95	9700544	2:26.64
24.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.59	9501920	2:26.74
25.	Rebecca Jansen	ORCA	2:34.59	9703490	2:26.85
26.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:27.53	9801424	2:27.25
	Femke de Jong	ORCA	2:26.12	9306390	2:27.25
28.	Iris Rozema	FZC'54	2:23.44	9305108	2:27.38
29.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:27.15	9403928	2:27.77
30.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:22.81	9203044	2:27.97
31.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:30.16	9700202	2:28.99
32.	Maayke de Boer	de Granaet	2:34.39	9505906	2:29.58
33.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	2:30.99	9404142	2:29.76
34.	Eline Ligthart	De Vikings	2:29.65	9301706	2:29.89
35.	Annemiek Halma	De Vikings	2:37.42	9702884	2:31.08
36.	Rixt Menger	ORCA	2:31.45	9602052	2:31.23
37.	Hinke Groos	DZ&PC	2:36.42	9901768	2:31.83
38.	Wytske Klijnstra	Avena	2:30.41	9304202	2:32.26
39.	Janna Post	Neptunia '24	2:31.62	9604720	2:32.36
40.	Aldith Pasveer	ORCA	2:38.56	9701398	2:32.44
41.	Joyce Bakker	De Forel	2:29.25	9600522	2:32.93
42.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	2:30.00	9601896	2:33.21
43.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	2:44.88	9902866	2:34.38
44.	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:35.43	9704684	2:34.46
45.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:26.43	9601932	2:34.88
46.	Marieke Dijkstra	Avena	2:32.21	9602122	2:34.93
47.	Carolien Baarda	ORCA	2:30.10	9704060	2:35.04
48.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:33.91	9501388	2:35.21
49.	Amber Bosch	FZC'54	2:41.10	9703368	2:36.29
50.	Bianca Jongsma	Avena	2:37.18	9601006	2:36.32
51.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:32.89	9600950	2:36.82
52.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:36.52	9600508	2:37.22
53.	Naomi Rozema	DZ&PC	2:38.23	9901194	2:38.64
54.	Lisanne Hassing	De Forel	2:33.88	9702584	2:39.80
55.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:54.21	9901874	2:40.60
56.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:42.92	9701656	2:40.76
57.	Annewietske Visser	Neptunia '24	2:43.38	9902674	2:41.68
58.	Martine van Sluis	De Vikings	2:41.58	9702888	2:41.95
59.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:47.67	9900962	2:43.10
60.	Heleen Visser	Neptunia '24	2:42.68	9703414	2:43.52
61.	Brigitte van der Veen	de Granaet	2:44.25	9802600	2:43.76
62.	Linda Noord	DZ&PC	2:44.24	9800454	2:43.84
63.	Esmee Verhoef	ORCA	2:38.31	9603802	2:44.01
64.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:41.15	9802342	2:44.19
65.	Jildou Temming	Avena	2:42.66	9802768	2:46.30
66.	Rosalie Baarda	ORCA	2:45.04	9903460	2:46.32
67.	Nynke Ytsma	Wetterwille	2:42.63	9700792	2:47.13
68.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	2:52.56	9901084	2:47.86
69.	Anke Koopmans	Neptunia '24	2:42.03	9702702	2:50.06
70.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:45.72	9803856	2:50.28
71.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	2:56.37	9901014	2:50.33
72.	Brecht Buis	Neptunia '24	2:46.55	9803854	2:50.91
73.	Fenna Louwsma	ORCA	2:46.19	9901600	2:51.85

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:34.99	9500960	
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	2:44.55	9801384	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:09.94	9602924	
AFGEM	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:27.92	9500556	
AFGEM	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:37.41	9506230	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:22.50	9306392	

Programmanr. 16
9-1-2011

Heren, 200m vlinderslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
13 jaar					
1.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	9700071	2:36.95
2.	Jelmer Post	Avena	2:47.34	9702609	2:43.44
14 jaar					
1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:38.91	9603557	2:41.70
15 jaar					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:17.75	9501157	2:20.55
16 - 17 jaar					
1.	Ramon Fredrik	ORCA	2:10.13	9403933	2:11.65
2.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:35.11	9301967	2:36.24
18 jaar en ouder					
1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.44	6900069	2:28.52
12 jaar en ouder					
1.	Ramon Fredrik	ORCA	2:10.13	9403933	2:11.65
2.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:17.75	9501157	2:20.55
3.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.44	6900069	2:28.52
4.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:35.11	9301967	2:36.24
5.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:35.47	9700071	2:36.95
6.	Minne Koopmans	Neptunia '24	2:38.91	9603557	2:41.70
7.	Jelmer Post	Avena	2:47.34	9702609	2:43.44

Programmanr. 17
9-1-2011

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
------	--	--	---------	--	------

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m wisselslag

1.	ORCA 1	ORCA	4:22.58		4:28.51
	Annemarie Worst	95	1:03.82	Femke Leenstra	95
	Cynthia Verkaik	96		Jessie Smeding	95
2.	ORCA 3	ORCA	4:48.15		4:49.82
	Claris de Vries	97	1:07.73	Marre Zandringa	97
	Anneliene Zuidema	98		Kinge Zandringa	98
3.	ORCA 2	ORCA	4:43.07		4:50.05
	Melissa Nauta	96	1:11.77	Ann Wanter	82
	Rixt Menger	96		Femke de Jong	93
4.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	5:02.07		4:51.26
	Hjordis Wagenaar	95	1:11.98	Nanda de Vries	92
	Leandra Vedder	96		Desiree Vedder	96
5.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:47.75		4:53.44
	Femke Groos	94	1:18.46	Renate Hemmes	96
	Willeke Jonkman	96		Nenne Venema	95
6.	ORCA 4	ORCA	5:10.73		5:08.08
	Hanny van Dijk	98	1:16.94	Carmen Weistra	98
	Carolien Baarda	97		Rebecca Jansen	97
7.	FZC'54 1	FZC'54	5:09.76		5:13.74
	Lisa Rozema	96	1:16.11	Rixt-Nynke Baron	96
	Anna-Jetske Baron	92		Iris Rozema	93
8.	DZ&PC 2	DZ&PC	5:16.12		5:16.19
	Nynke Klokman	98	1:14.27	Naomi Rozema	99
	Hinke Groos	99		Linda Noord	98
9.	FZC'54 2	FZC'54	5:41.82		5:40.20
	Gwen Sieswerda	98	1:18.61	Amber Bosch	97
	Josien Wijkhuijs	99		Sigrid Hogendorp	99
10.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	6:09.57		6:16.24
	Chiara Olde Agterhuis	99	1:31.08	Rixt Meijer	97
	Lisanne Faber	99		Silke Rinsma	99
DIS	ORCA 5	ORCA	5:32.36		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen. (geen eindtijd noteren**)</i>				
	Maaïke de Ruijter	97	1:17.50	Aldith Pasveer	97
	Wendy van Cleef	98		Fenna Louwsma	99
DIS	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:31.11		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen. (geen eindtijd noteren**)</i>				
	Myrthe Sijtsema	95	1:09.68	Chantal Nap	89
	Karin van Dijk	86		Wendan Poelstra	91

Programmanr. 18
9-1-2011

Heren, 100m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Jacko Korporaal	ZPD	1:08.69	9802247	1:06.69
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:07.45	9800735	1:06.88
3.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:07.90	9801235	1:08.00
4.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:11.18	9802549	1:08.90
5.	Kevin de Joode	de Granaet	1:10.48	9800371	1:12.94

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

13 jaar

1.	Stuart Vis	ORCA	1:00.98	9702991	1:00.54
2.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:02.37	9703453	1:01.43
3.	Willem Heijting	ORCA	1:08.52	9704169	1:02.28
4.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:03.94	9700071	1:03.64
5.	Melwin v Spil	Avena	1:04.69	9701927	1:04.12
6.	Jelmer Postma	ORCA	1:06.52	9701631	1:04.81
7.	Kevin Rozema	DZ&PC	1:07.44	9701451	1:04.99
8.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:05.83	9701503	1:05.34
9.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:06.21	9700807	1:05.64
10.	Niels Koopman	De Forel	1:07.24	9701867	1:05.99
11.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:08.95	9703035	1:06.08
12.	Jelmer Post	Avena	1:06.03	9702609	1:06.22
13.	Guido Postma	Avena	1:06.96	9702065	1:06.25
14.	Richard Kuipers	ORCA	1:08.35	9704171	1:07.35
15.	Bart Weiland	Wetterwille	1:08.82	9700777	1:08.68
16.	Patrick de Roos	ZPD	1:08.77	9702071	1:09.56
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:07.53	9700395	

14 jaar

1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:00.57	9603557	1:01.00
2.	Robin de Joode	de Granaet	1:01.93	9601371	1:01.72
3.	Jens Kuitert	ORCA	1:02.99	9603891	1:01.81
4.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:03.84	9602945	1:01.82
5.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:05.96	9600759	1:03.85
6.	Bouke v.d. Zaag	PWC Buitenpost	1:04.17	9602255	1:04.09
7.	Lars Roelofs	De Forel	1:03.07	9602667	1:04.54
8.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:06.99	9601523	1:07.49

15 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	56.17	9501157	57.56
2.	Pieter Ytsma	ORCA	58.72	9501809	58.96
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:01.57	9501527	59.27
4.	Bart Bekkema	De Forel	1:01.20	9502133	59.84
5.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:00.40	9502731	1:00.02
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:04.02	9501565	1:01.23
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:01.96	9504389	1:01.54
8.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:02.13	9503385	1:03.42
9.	Jacco v/d Wal	Avena	1:04.79	9504145	1:05.82
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:04.88	9501951	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:02.91	9501601	
AFGEM	Rick Halma	De Vikings	1:02.27	9505121	

16 - 17 jaar

1.	Willem Kees Roos	ORCA	53.72	9402693	53.73
2.	Ramon Fredrik	ORCA	56.23	9403933	54.25
3.	Maiko Postma	DZ&PC	55.12	9400963	54.43
4.	Erik Nijholt	DZ&PC	54.75	9401349	54.85
5.	Wouter Sikma	Neptunia '24	55.21	9302335	54.94
6.	Arno Nieuwhof	FZC'54	56.24	9302375	56.31
7.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	59.43	9305533	59.15
8.	Harm Lemstra	De Vikings	1:00.50	9305009	59.76
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:00.68	9301131	59.94
10.	Eelco Nauta	De Vikings	1:01.36	9305011	1:00.96
11.	Bram ter Ellen	ORCA	1:00.61	9402689	1:01.77

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 18, Jongens, 100m vrije slag, 16 - 17 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
12.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:02.92	9304611	1:02.36
13.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:03.75	9300895	1:03.08
14.	Sander Verkaik	de Granaet	1:03.53	9404057	1:03.81
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:00.83	9402139	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:02.86	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	56.44	9400195	

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	53.59	9106179	53.14
2.	Erik Hagting	DZ&PC	54.91	9100829	54.58
3.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	55.43	7901697	54.80
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.53	9001961	54.92
5.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	55.67	9200245	55.53
6.	Michael Westers	ORCA	55.90	9204263	55.57
7.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	56.64	9201965	56.30
8.	Jorrit Visser	FZC'54	56.97	8903393	57.06
9.	Jildert Prins	FZC'54	55.96	8902509	57.64
10.	Hylke Meijer	HZ&PC Heerenveen	58.43	9101565	58.05
11.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	57.93	8804761	58.88
12.	Peter Werkman	DZ&PC	1:01.59	8703739	1:02.72
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:01.58	9107457	

12 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	53.59	9106179	53.14
2.	Willem Kees Roos	ORCA	53.72	9402693	53.73
3.	Ramon Fredrik	ORCA	56.23	9403933	54.25
4.	Maiko Postma	DZ&PC	55.12	9400963	54.43
5.	Erik Hagting	DZ&PC	54.91	9100829	54.58
6.	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	55.43	7901697	54.80
7.	Erik Nijholt	DZ&PC	54.75	9401349	54.85
8.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.53	9001961	54.92
9.	Wouter Sikma	Neptunia '24	55.21	9302335	54.94
10.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	55.67	9200245	55.53
11.	Michael Westers	ORCA	55.90	9204263	55.57
12.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	56.64	9201965	56.30
13.	Arno Nieuwhof	FZC'54	56.24	9302375	56.31
14.	Jorrit Visser	FZC'54	56.97	8903393	57.06
15.	Jonathan Rozema	DZ&PC	56.17	9501157	57.56
16.	Jildert Prins	FZC'54	55.96	8902509	57.64
17.	Hylke Meijer	HZ&PC Heerenveen	58.43	9101565	58.05
18.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	57.93	8804761	58.88
19.	Pieter Ytsma	ORCA	58.72	9501809	58.96
20.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	59.43	9305533	59.15
21.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:01.57	9501527	59.27
22.	Harm Lemstra	De Vikings	1:00.50	9305009	59.76
23.	Bart Bekkema	De Forel	1:01.20	9502133	59.84
24.	Bauke Ytsma	Wetterwille	1:00.68	9301131	59.94
25.	Oebele van der Velde	DZ&PC	1:00.40	9502731	1:00.02
26.	Stuart Vis	ORCA	1:00.98	9702991	1:00.54
27.	Eelco Nauta	De Vikings	1:01.36	9305011	1:00.96
28.	Minne Koopmans	Neptunia '24	1:00.57	9603557	1:01.00
29.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:04.02	9501565	1:01.23
30.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:02.37	9703453	1:01.43
31.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:01.96	9504389	1:01.54

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag, 12 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
32.	Robin de Joode	de Granaet	1:01.93	9601371	1:01.72
33.	Bram ter Ellen	ORCA	1:00.61	9402689	1:01.77
34.	Jens Kuitert	ORCA	1:02.99	9603891	1:01.81
35.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:03.84	9602945	1:01.82
36.	Willem Heijting	ORCA	1:08.52	9704169	1:02.28
37.	Noud van Brummelen	Neptunia '24	1:02.92	9304611	1:02.36
38.	Peter Werkman	DZ&PC	1:01.59	8703739	1:02.72
39.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:03.75	9300895	1:03.08
40.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:02.13	9503385	1:03.42
41.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:03.94	9700071	1:03.64
42.	Sander Verkaik	de Granaet	1:03.53	9404057	1:03.81
43.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:05.96	9600759	1:03.85
44.	Bouke v.d. Zaag	PWC Buitenpost	1:04.17	9602255	1:04.09
45.	Melwin v Spil	Avena	1:04.69	9701927	1:04.12
46.	Lars Roelofs	De Forel	1:03.07	9602667	1:04.54
47.	Jelmer Postma	ORCA	1:06.52	9701631	1:04.81
48.	Kevin Rozema	DZ&PC	1:07.44	9701451	1:04.99
49.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:05.83	9701503	1:05.34
50.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:06.21	9700807	1:05.64
51.	Jacco v/d Wal	Avena	1:04.79	9504145	1:05.82
52.	Niels Koopman	De Forel	1:07.24	9701867	1:05.99
53.	Olivier Victor van de Voort	ZCNF'34	1:08.95	9703035	1:06.08
54.	Jelmer Post	Avena	1:06.03	9702609	1:06.22
55.	Guido Postma	Avena	1:06.96	9702065	1:06.25
56.	Jacko Korporaal	ZPD	1:08.69	9802247	1:06.69
57.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:07.45	9800735	1:06.88
58.	Richard Kuipers	ORCA	1:08.35	9704171	1:07.35
59.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:06.99	9601523	1:07.49
60.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:07.90	9801235	1:08.00
61.	Bart Weiland	Wetterwille	1:08.82	9700777	1:08.68
62.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:11.18	9802549	1:08.90
63.	Patrick de Roos	ZPD	1:08.77	9702071	1:09.56
64.	Kevin de Joode	de Granaet	1:10.48	9800371	1:12.94
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:00.83	9402139	
<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	1:04.88	9501951	
AFGEM	Sjoerd Knol	Avena	1:02.91	9501601	
AFGEM	Marlon Jansen	ORCA	1:01.58	9107457	
AFGEM	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:07.53	9700395	
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:02.86	9401883	
AFGEM	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	56.44	9400195	
AFGEM	Rick Halma	De Vikings	1:02.27	9505121	

Programmanr. 19
9-1-2011

Dames, 200m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Myrthe Offenga	de Granaet	2:52.22	9901874	2:48.37
2.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:02.69	9902866	2:50.30
3.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:52.69	9900962	2:57.57
4.	Fenna Louwsma	ORCA	2:59.94	9901600	3:00.33
5.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:06.44	9901084	3:04.37
6.	Rosalie Baarda	ORCA	3:14.41	9903460	3:08.15

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, 11 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:10.43	9902674	3:12.06
8.	Feya Boomsma	ORCA	3:25.12	9901594	3:22.54

12 jaar

1.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:36.93	9801424	2:34.70
2.	Kinge Zandringa	ORCA	2:47.47	9801422	2:40.38
3.	Hanny van Dijk	ORCA	2:41.53	9804514	2:42.72
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:51.02	9802342	2:50.96
5.	Jildou Temming	Avena	2:59.16	9802768	2:53.96
6.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:11.46	9802600	2:58.09
7.	Nienke Postma	ORCA	3:13.57	9801096	2:59.57
8.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:09.98	9803854	3:03.74
9.	Linda Noord	DZ&PC	3:02.19	9800454	3:04.36
10.	Wendy van Cleef	ORCA	3:09.34	9802760	3:09.06
11.	Caroline Nauta	De Vikings	3:03.19	9803148	3:10.15
DIS	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:58.64	9803856	3:00.83

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

AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	2:42.23	9800768	
-------	-------------------	------	---------	---------	--

13 jaar

1.	Claris de Vries	ORCA	2:30.29	9700942	2:23.03
2.	Rebecca Jansen	ORCA	2:47.29	9703490	2:48.05
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:49.90	9700202	2:48.38
4.	Carolien Baarda	ORCA	2:55.03	9704060	2:49.47
5.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:45.46	9701656	2:50.16
6.	Maaïke de Ruijter	ORCA	2:49.61	9704684	2:50.39
7.	Aldith Pasveer	ORCA	2:49.79	9701398	2:51.80
8.	Lisanne Hassing	De Forel	2:55.57	9702584	2:54.42
9.	Marieke de Boer	de Granaet	3:02.71	9705302	2:59.12
10.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:03.86	9704122	3:00.11
11.	Amber Bosch	FZC'54	2:48.26	9703368	3:01.84
12.	Paulien Peterson	ZPD	3:04.48	9700906	3:02.20
13.	Anke Koopmans	Neptunia '24	3:03.59	9702702	3:03.41
DIS	Heleen Visser	Neptunia '24	3:04.63	9703414	

AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)

14 - 15 jaar

1.	Annemarie Worst	ORCA	2:13.58	9500042	2:16.92
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:27.50	9601288	2:25.62
3.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.59	9503038	2:28.06
4.	Melissa Nauta	ORCA	2:25.47	9602388	2:30.84
5.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:29.11	9502706	2:33.31
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:38.26	9502170	2:37.17
7.	Maayke de Boer	de Granaet	2:41.91	9505906	2:41.42
8.	Irene Dotinga	Neptunia '24	2:44.54	9603516	2:43.08
9.	Freya Holwerda	ORCA	2:42.62	9502780	2:43.56
10.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:55.44	9600624	2:44.96
11.	Mirthe Alkema	ORCA	2:44.15	9603616	2:45.22
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:46.63	9501388	2:45.92
13.	Bianca Jongsma	Avena	2:47.62	9601006	2:46.59
14.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:45.41	9500472	2:47.64
15.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:51.14	9501242	2:47.86
16.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:53.27	9600508	2:48.37
17.	Esmee Verhoef	ORCA	2:51.30	9603802	2:48.42

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
18.	Janna Post	Neptunia '24	2:49.93	9604720	2:48.92
19.	Lisa Rozema	FZC'54	2:44.63	9600860	2:49.75
20.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.88	9601932	2:51.63
21.	Joyce Bakker	De Forel	2:52.75	9600522	2:54.92
22.	Nikki Jepkema	ORCA	3:00.12	9505956	2:56.14
23.	Susanne Smit	Neptunia '24	2:57.00	9502468	2:56.56
24.	Willeke Willems	ZCNF'34	2:56.33	9600232	2:57.18
25.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	3:02.15	9500284	3:04.93
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:54.01	9500960	
AFGEM	Rosanne Baarda	Neptunia '24	3:01.02	9603026	
AFGEM	Marieke Dijkstra	Avena	2:47.99	9602122	
AFGEM	Femke Kirkenier	DZ&PC	2:54.02	9500936	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:31.76	9602924	

16 jaar en ouder

1.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:44.91	9203044	2:43.85
2.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:50.45	9403928	2:44.43
3.	Laura Terpstra	Neptunia '24	2:51.68	9402914	2:47.38
4.	Femke de Jong	ORCA	2:42.98	9306390	2:50.38
5.	Eline Ligthart	De Vikings	2:49.54	9301706	2:50.89
6.	Shanna Hofstra	Avena	2:49.73	9303974	2:51.80
7.	Ankie van der Meer	ORCA	2:43.77	9300504	2:53.55
8.	Wytske Klijnstra	Avena	2:44.83	9304202	2:58.60
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:44.30	9301686	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:43.62	9306392	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:26.17	9404736	

11 jaar en ouder

1.	Annemarie Worst	ORCA	2:13.58	9500042	2:16.92
2.	Claris de Vries	ORCA	2:30.29	9700942	2:23.03
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	2:27.50	9601288	2:25.62
4.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.59	9503038	2:28.06
5.	Melissa Nauta	ORCA	2:25.47	9602388	2:30.84
6.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:29.11	9502706	2:33.31
7.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:36.93	9801424	2:34.70
8.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	2:38.26	9502170	2:37.17
9.	Kinge Zandringa	ORCA	2:47.47	9801422	2:40.38
10.	Maayke de Boer	de Granaet	2:41.91	9505906	2:41.42
11.	Hanny van Dijk	ORCA	2:41.53	9804514	2:42.72
12.	Irene Dotinga	Neptunia '24	2:44.54	9603516	2:43.08
13.	Freya Holwerda	ORCA	2:42.62	9502780	2:43.56
14.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	2:44.91	9203044	2:43.85
15.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:50.45	9403928	2:44.43
16.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:55.44	9600624	2:44.96
17.	Mirthe Alkema	ORCA	2:44.15	9603616	2:45.22
18.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:46.63	9501388	2:45.92
19.	Bianca Jongsma	Avena	2:47.62	9601006	2:46.59
20.	Laura Terpstra	Neptunia '24	2:51.68	9402914	2:47.38
21.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:45.41	9500472	2:47.64
22.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:51.14	9501242	2:47.86
23.	Rebecca Jansen	ORCA	2:47.29	9703490	2:48.05
24.	Roelie de Boer	Wetterwille	2:53.27	9600508	2:48.37
	Myrthe Offenga	de Granaet	2:52.22	9901874	2:48.37
26.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:49.90	9700202	2:48.38
27.	Esmee Verhoef	ORCA	2:51.30	9603802	2:48.42

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
28.	Janna Post	Neptunia '24	2:49.93	9604720	2:48.92
29.	Carolien Baarda	ORCA	2:55.03	9704060	2:49.47
30.	Lisa Rozema	FZC'54	2:44.63	9600860	2:49.75
31.	Anna Regnerus	Wetterwille	2:45.46	9701656	2:50.16
32.	Josien Wijkhuijs	FZC'54	3:02.69	9902866	2:50.30
33.	Femke de Jong	ORCA	2:42.98	9306390	2:50.38
34.	Maaike de Ruijter	ORCA	2:49.61	9704684	2:50.39
35.	Eline Ligthart	De Vikings	2:49.54	9301706	2:50.89
36.	Gwen Sieswerda	FZC'54	2:51.02	9802342	2:50.96
37.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.88	9601932	2:51.63
38.	Shanna Hofstra	Avena	2:49.73	9303974	2:51.80
	Aldith Pasveer	ORCA	2:49.79	9701398	2:51.80
40.	Ankie van der Meer	ORCA	2:43.77	9300504	2:53.55
41.	Jildou Temming	Avena	2:59.16	9802768	2:53.96
42.	Lisanne Hassing	De Forel	2:55.57	9702584	2:54.42
43.	Joyce Bakker	De Forel	2:52.75	9600522	2:54.92
44.	Nikki Jepkema	ORCA	3:00.12	9505956	2:56.14
45.	Susanne Smit	Neptunia '24	2:57.00	9502468	2:56.56
46.	Willeke Willems	ZCNF'34	2:56.33	9600232	2:57.18
47.	Sigrid Hogendorp	FZC'54	2:52.69	9900962	2:57.57
48.	Brigitte van der Veen	de Granaet	3:11.46	9802600	2:58.09
49.	Wytske Klijnstra	Avena	2:44.83	9304202	2:58.60
50.	Marike de Boer	de Granaet	3:02.71	9705302	2:59.12
51.	Nienke Postma	ORCA	3:13.57	9801096	2:59.57
52.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:03.86	9704122	3:00.11
53.	Fenna Louwsma	ORCA	2:59.94	9901600	3:00.33
54.	Amber Bosch	FZC'54	2:48.26	9703368	3:01.84
55.	Paulien Peterson	ZPD	3:04.48	9700906	3:02.20
56.	Anke Koopmans	Neptunia '24	3:03.59	9702702	3:03.41
57.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:09.98	9803854	3:03.74
58.	Linda Noord	DZ&PC	3:02.19	9800454	3:04.36
59.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:06.44	9901084	3:04.37
60.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	3:02.15	9500284	3:04.93
61.	Rosalie Baarda	ORCA	3:14.41	9903460	3:08.15
62.	Wendy van Cleef	ORCA	3:09.34	9802760	3:09.06
63.	Caroline Nauta	De Vikings	3:03.19	9803148	3:10.15
64.	Annewietske Visser	Neptunia '24	3:10.43	9902674	3:12.06
65.	Feya Boomsma	ORCA	3:25.12	9901594	3:22.54
DIS	Heleen Visser	Neptunia '24	3:04.63	9703414	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	2:58.64	9803856	3:00.83
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
AFGEM	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:44.30	9301686	
AFGEM	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:54.01	9500960	
AFGEM	Rosanne Baarda	Neptunia '24	3:01.02	9603026	
AFGEM	Marissa Lindemulder	de Granaet	2:43.62	9306392	
AFGEM	Marieke Dijkstra	Avena	2:47.99	9602122	
AFGEM	Femke Kirkenier	DZ&PC	2:54.02	9500936	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	2:31.76	9602924	
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	2:42.23	9800768	
AFGEM	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:26.17	9404736	

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 20 9-1-2011	Heren, 200m schoolslag	12 jaar en ouder Resultaten
-----------------------------	------------------------	--------------------------------

Rang			In.tijd		Tijd
12 jaar					
1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	3:01.66	9802549	2:59.80
2.	Werner Veltman	Avena	3:27.72	9803417	3:28.87
AFGEM	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:12.13	9801235	

13 jaar

1.	Stuart Vis	ORCA	3:02.01	9702991	2:55.97
2.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	3:01.68	9700395	2:56.10
3.	Bas Verweij	Avena	2:56.39	9702493	2:56.44
4.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:56.93	9700039	3:02.06
5.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	3:09.49	9702657	3:02.78
6.	Koen van der Eems	Wetterwille	3:13.95	9700807	3:08.85
7.	Richard Kuipers	ORCA	3:03.84	9704171	3:11.85
8.	Jelmer Post	Avena	3:13.46	9702609	3:12.55
DIS	Allard Veenstra	ZCNF'34	3:02.27	9703453	

AA - Te vroeg bewogen bij start.(geen tijd noteren)

14 jaar

1.	Minne Koopmans	Neptunia '24	3:03.66	9603557	2:56.64
2.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	3:05.99	9600759	2:58.59
3.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	3:07.85	9600281	2:59.07
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	3:07.47	9603967	2:59.17
5.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	3:02.66	9601523	3:01.84

15 jaar

1.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:51.60	9501565	2:49.68
2.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:50.18	9502731	2:55.56
3.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:59.05	9503385	2:56.59
4.	Jeroen Tijsma	PWC Buitenpost	2:57.52	9503655	2:57.04

16 - 17 jaar

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:18.56	9302971	2:17.64
2.	Ramon Fredrik	ORCA	2:37.42	9403933	2:35.31
3.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	2:39.15	9305447	2:38.43
4.	Harm Lemstra	De Vikings	2:47.89	9305009	2:45.62
5.	Sander Verkaik	de Granaet	2:47.38	9404057	2:46.73
6.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:49.56	9300895	2:58.36
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:45.16	9402139	

AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	2:30.60	9100829	2:27.55
2.	Jildert Prins	FZC'54	2:36.78	8902509	2:37.41
3.	Herman van Dijk	Wellerobben	2:39.06	8900691	2:43.16
4.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:44.88	8804761	2:48.61

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag

12 jaar en ouder

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	2:18.56	9302971	2:17.64
2.	Erik Hagting	DZ&PC	2:30.60	9100829	2:27.55
3.	Ramon Fredrik	ORCA	2:37.42	9403933	2:35.31
4.	Jildert Prins	FZC'54	2:36.78	8902509	2:37.41
5.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	2:39.15	9305447	2:38.43
6.	Herman van Dijk	Wellerobben	2:39.06	8900691	2:43.16
7.	Harm Lemstra	De Vikings	2:47.89	9305009	2:45.62
8.	Sander Verkaik	de Granaet	2:47.38	9404057	2:46.73
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:44.88	8804761	2:48.61
10.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:51.60	9501565	2:49.68
11.	Oebele van der Velde	DZ&PC	2:50.18	9502731	2:55.56
12.	Stuart Vis	ORCA	3:02.01	9702991	2:55.97
13.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	3:01.68	9700395	2:56.10
14.	Bas Verweij	Avena	2:56.39	9702493	2:56.44
15.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:59.05	9503385	2:56.59
16.	Minne Koopmans	Neptunia '24	3:03.66	9603557	2:56.64
17.	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	2:57.52	9503655	2:57.04
18.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	2:49.56	9300895	2:58.36
19.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	3:05.99	9600759	2:58.59
20.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	3:07.85	9600281	2:59.07
21.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	3:07.47	9603967	2:59.17
22.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	3:01.66	9802549	2:59.80
23.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	3:02.66	9601523	3:01.84
24.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:56.93	9700039	3:02.06
25.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	3:09.49	9702657	3:02.78
26.	Koen van der Eems	Wetterwille	3:13.95	9700807	3:08.85
27.	Richard Kuipers	ORCA	3:03.84	9704171	3:11.85
28.	Jelmer Post	Avena	3:13.46	9702609	3:12.55
29.	Werner Veltman	Avena	3:27.72	9803417	3:28.87
DIS	Allard Veenstra	ZCNF'34	3:02.27	9703453	
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
DIS	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:45.16	9402139	
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).</i>				
AFGEM	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	3:12.13	9801235	

Programmanr. 21
9-1-2011

Dames, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
11 jaar					
1.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:22.73	9901194	1:23.54
2.	Hinke Groos	DZ&PC	1:29.60	9901768	1:23.90
3.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:32.86	9901874	1:28.60
4.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:32.49	9902674	1:30.99
12 jaar					
1.	Kinge Zandringa	ORCA	1:16.20	9801422	1:12.42
2.	Carmen Weistra	ORCA	1:16.95	9802148	1:18.34
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.80	9801384	
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:15.42	9800768	

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag

13 jaar

1.	Marre Zandringa	ORCA	1:10.89	9701136	1:12.54
2.	Esther Visser	De Vikings	1:16.65	9700544	1:15.25
3.	Claris de Vries	ORCA	1:21.02	9700942	1:17.96
4.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:19.68	9700792	1:22.32
5.	Aldith Pasveer	ORCA	1:23.77	9701398	1:28.20

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	ORCA	1:04.24	9503038	1:05.04
2.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:06.71	9601288	1:06.80
3.	Annemarie Worst	ORCA	1:07.13	9500042	1:06.90
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:13.16	9600864	1:11.69
5.	Jessie Smeding	ORCA	1:10.81	9504528	1:13.01
6.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:14.86	9501920	1:13.04
7.	Rixt Menger	ORCA	1:15.43	9602052	1:16.72
8.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:21.68	9600950	1:18.14
9.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:13.99	9502706	1:18.18
10.	Freya Holwerda	ORCA	1:21.70	9502780	1:19.57
11.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:18.70	9503480	1:19.80
12.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:20.95	9604304	1:19.84
13.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:20.66	9503158	1:19.92
14.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.36	9602122	1:20.30
15.	Nenne Venema	DZ&PC	1:14.36	9503586	1:20.62
16.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:21.53	9601896	1:21.13
17.	Maayke de Boer	de Granaet	1:19.31	9505906	1:21.71
18.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.12	9601932	1:21.87
19.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:22.00	9603516	1:25.47
20.	Melissa Nauta	ORCA	1:20.67	9602388	1:26.06
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:07.57	9602924	

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:04.42	9102496	1:03.88
2.	Ann Wanter	ORCA	1:07.22	8202386	1:07.37
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:12.02	9204328	1:10.81
4.	Angelique Boersma	De Vikings	1:14.44	8001586	1:12.53
5.	Iris Rozema	FZC'54	1:16.88	9305108	1:16.51
6.	Minke Betten	DZ&PC	1:15.89	9404012	1:16.81
7.	Femke de Jong	ORCA	1:15.92	9306390	1:18.37
8.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.61	9202452	1:18.84
9.	Wytske Klijnstra	Avena	1:18.89	9304202	1:22.06

11 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	1:04.42	9102496	1:03.88
2.	Femke Leenstra	ORCA	1:04.24	9503038	1:05.04
3.	Cynthia Verkaik	ORCA	1:06.71	9601288	1:06.80
4.	Annemarie Worst	ORCA	1:07.13	9500042	1:06.90
5.	Ann Wanter	ORCA	1:07.22	8202386	1:07.37
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:12.02	9204328	1:10.81
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:13.16	9600864	1:11.69
8.	Kinge Zandringa	ORCA	1:16.20	9801422	1:12.42
9.	Angelique Boersma	De Vikings	1:14.44	8001586	1:12.53
10.	Marre Zandringa	ORCA	1:10.89	9701136	1:12.54
11.	Jessie Smeding	ORCA	1:10.81	9504528	1:13.01
12.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:14.86	9501920	1:13.04
13.	Esther Visser	De Vikings	1:16.65	9700544	1:15.25

FWK 2011
Heerenveen, 8. - 9.1.2011

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
14.	Iris Rozema	FZC'54	1:16.88	9305108	1:16.51
15.	Rixt Menger	ORCA	1:15.43	9602052	1:16.72
16.	Minke Betten	DZ&PC	1:15.89	9404012	1:16.81
17.	Clariss de Vries	ORCA	1:21.02	9700942	1:17.96
18.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:21.68	9600950	1:18.14
19.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:13.99	9502706	1:18.18
20.	Carmen Weistra	ORCA	1:16.95	9802148	1:18.34
21.	Femke de Jong	ORCA	1:15.92	9306390	1:18.37
22.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.61	9202452	1:18.84
23.	Freya Holwerda	ORCA	1:21.70	9502780	1:19.57
24.	Rixt Wilbers	de Granaet	1:18.70	9503480	1:19.80
25.	Willeke Jonkman	DZ&PC	1:20.95	9604304	1:19.84
26.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:20.66	9503158	1:19.92
27.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.36	9602122	1:20.30
28.	Nenne Venema	DZ&PC	1:14.36	9503586	1:20.62
29.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:21.53	9601896	1:21.13
30.	Maayke de Boer	de Granaet	1:19.31	9505906	1:21.71
31.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.12	9601932	1:21.87
32.	Wytske Klijnstra	Avena	1:18.89	9304202	1:22.06
33.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:19.68	9700792	1:22.32
34.	Naomi Rozema	DZ&PC	1:22.73	9901194	1:23.54
35.	Hinke Groos	DZ&PC	1:29.60	9901768	1:23.90
36.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:22.00	9603516	1:25.47
37.	Melissa Nauta	ORCA	1:20.67	9602388	1:26.06
38.	Aldith Pasveer	ORCA	1:23.77	9701398	1:28.20
39.	Myrthe Offenga	de Granaet	1:32.86	9901874	1:28.60
40.	Annewietske Visser	Neptunia '24	1:32.49	9902674	1:30.99
AFGEM	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.80	9801384	
AFGEM	Evelien van Ruiten	ORCA	1:07.57	9602924	
AFGEM	Anneliene Zuidema	ORCA	1:15.42	9800768	

Programmanr. 22
9-1-2011

Herren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	3:36.38		3:36.57
	Ramon Fredrik	94	55.06	Willem Kees Roos	94
	Michael Westers	92		Vincent van Iperen	91
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	3:42.70		3:38.84
	Gavin van der Werf	93	54.54	Jelmer Meijer	90
	Christiaan van Dijk	92		Richard Koehoorn	79
3.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:05.49		4:07.47
	Jelmer Groos	96	1:03.76	Jonathan Rozema	95
	Jorn Steenbergen	97		Oebele van der Velde	95
4.	ORCA 3	ORCA	4:09.21		4:07.54
	Jens Kuitert	96	1:03.25	Pieter Ytsma	95
	Jelmer Postma	97		Stuart Vis	97
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:13.93		4:11.26
	Janco van der Molen	96	1:05.12	Ruben Bonnema	95
	Mathijs Mulder	97		Sander Akkerman	95
NG.ZA	ORCA 2	ORCA	3:48.08		
AFGEM	ORCA 4	ORCA	4:32.06		

Programmanr. 22, Heren, 4 x 100m vrije slag

DZ&PC 1		DZ&PC		3:46.21		3:46.54
Erik Nijholt	94	55.29	Peter Werkman		87	
Maiko Postma	94		Erik Hagting		91	