



1 - vrijdag 11 mei 2012

11-5-2012 - 17:30

Programmanr. 1
11-5-2012

Dames, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1								
1.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	4:34.53	4:45.76	+0,83		
	<i>Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>							
	100m: 1:07.79	1:07.79	200m: 2:21.29	1:13.50	300m: 3:35.12	1:13.83	400m: 4:45.76	1:10.64
2.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	5:27.55	5:20.29	+0,91		
	100m: 1:16.12	1:16.12	200m: 2:38.86	1:22.74	300m: 4:02.31	1:23.45	400m: 5:20.29	1:17.98
3.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	5:33.23	5:29.39	+0,83		
	100m: 1:16.64	1:16.64	200m: 2:41.28	1:24.64	300m: 4:06.33	1:25.05	400m: 5:29.39	1:23.06
4.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	5:57.70	5:43.98	+0,91		
	100m: 1:18.31	1:18.31	200m: 2:45.63	1:27.32	300m: 4:15.19	1:29.56	400m: 5:43.98	1:28.79
5.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	5:53.55	6:11.11	+0,80		
	100m: 1:24.71	1:24.71	200m: 3:00.74	1:36.03	300m: 4:39.17	1:38.43	400m: 6:11.11	1:31.94
Junioren 2								
1.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	4:53.73	4:59.92	+0,80		
	100m: 1:09.64	1:09.64	200m: 2:25.05	1:15.41	300m: 3:42.73	1:17.68	400m: 4:59.92	1:17.19
2.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	5:07.09	5:03.71	+0,85		
	100m: 1:11.38	1:11.38	200m: 2:28.64	1:17.26	300m: 3:46.97	1:18.33	400m: 5:03.71	1:16.74
3.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	5:24.71	5:29.87	+0,94		
	100m: 1:16.98	1:16.98	200m: 2:40.55	1:23.57	300m: 4:06.33	1:25.78	400m: 5:29.87	1:23.54
4.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	5:32.65	5:29.90	+0,85		
	100m: 1:19.00	1:19.00	200m: 2:43.99	1:24.99	300m: 4:08.59	1:24.60	400m: 5:29.90	1:21.31
5.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	5:32.99	5:31.76			
	100m: 1:17.93	1:17.93	200m: 2:42.90	1:24.97	300m: 4:07.42	1:24.52	400m: 5:31.76	1:24.34
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	5:20.55				
Junioren 3								
1.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	4:40.41	4:39.15	+0,87		
	100m: 1:06.13	1:06.13	200m: 2:17.93	1:11.80	300m: 3:29.06	1:11.13	400m: 4:39.15	1:10.09
2.	Kinge Zandrings	Orca	199801422	4:47.41	4:40.48	+0,93		
	100m: 1:07.23	1:07.23	200m: 2:19.38	1:12.15	300m: 3:32.10	1:12.72	400m: 4:40.48	1:08.38
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	4:49.84	5:00.64	+0,79		
	100m: 1:10.54	1:10.54	200m: 2:28.90	1:18.36	300m: 3:46.40	1:17.50	400m: 5:00.64	1:14.24
4.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	4:56.93	5:05.64	+0,76		
	100m: 1:11.86	1:11.86	200m: 2:30.83	1:18.97	300m: 3:50.56	1:19.73	400m: 5:05.64	1:15.08
5.	Ariane Jonkman	DZ&PC	199801590	5:16.10	5:20.37	+0,89		
	100m: 1:15.98	1:15.98	200m: 2:38.17	1:22.19	300m: 3:59.17	1:21.00	400m: 5:20.37	1:21.20
6.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	5:18.45	5:26.30	+0,81		
	100m: 1:13.78	1:13.78	200m: 2:38.61	1:24.83	300m: 4:04.13	1:25.52	400m: 5:26.30	1:22.17



Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag

Jeugd 1 en 2

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	4:33.53	4:36.34	+0,76		
100m: 1:04.23	1:04.23	200m: 2:13.95	1:09.72	300m: 3:24.69	1:10.74	400m: 4:36.34	1:11.65
2. Claris de Vries	Orca	199700942	4:46.12	4:46.34	+0,75		
100m: 1:08.22	1:08.22	200m: 2:21.60	1:13.38	300m: 3:34.30	1:12.70	400m: 4:46.34	1:12.04
3. Marre Zandringa	Orca	199701136	4:49.14	4:47.60	+0,76		
100m: 1:07.99	1:07.99	200m: 2:22.05	1:14.06	300m: 3:35.90	1:13.85	400m: 4:47.60	1:11.70
4. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	5:05.29	4:59.69	+0,80		
100m: 1:09.25	1:09.25	200m: 2:26.95	1:17.70	300m: 3:44.36	1:17.41	400m: 4:59.69	1:15.33
5. Carolien Baarda	Orca	199704060	5:06.82	5:14.84	+0,82		
100m: 1:12.73	1:12.73	200m: 2:33.22	1:20.49	300m: 3:55.56	1:22.34	400m: 5:14.84	1:19.28
6. Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	5:04.95	5:15.35			
100m: 1:11.79	1:11.79	200m: 2:32.94	1:21.15	300m: 3:55.54	1:22.60	400m: 5:15.35	1:19.81
7. Annemiek Halma	De Vikings	199702884	5:08.31	5:25.74	+0,85		
100m: 1:13.98	1:13.98	200m: 2:36.14	1:22.16	300m: 4:00.74	1:24.60	400m: 5:25.74	1:25.00

Senioren 1 en ouder

1. Ann Wanter	Orca	198202386	4:45.43	4:51.53			
100m: 1:09.47	1:09.47	200m: 2:24.59	1:15.12	300m: 3:38.58	1:13.99	400m: 4:51.53	1:12.95
2. Nenne Venema	DZ&PC	199503586	4:54.52	4:53.37	+0,72		
100m: 1:09.09	1:09.09	200m: 2:24.21	1:15.12	300m: 3:39.88	1:15.67	400m: 4:53.37	1:13.49
3. Johanna de Boer	ZPD	199403944	5:06.88	5:12.17	+0,80		
100m: 1:12.09	1:12.09	200m: 2:32.08	1:19.99	300m: 3:53.53	1:21.45	400m: 5:12.17	1:18.64

alg. leeftijdsgroep

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	4:33.53	4:36.34	+0,76		
100m: 1:04.23	1:04.23	200m: 2:13.95	1:09.72	300m: 3:24.69	1:10.74	400m: 4:36.34	1:11.65
2. Hanny van Dijk	Orca	199804514	4:40.41	4:39.15	+0,87		
100m: 1:06.13	1:06.13	200m: 2:17.93	1:11.80	300m: 3:29.06	1:11.13	400m: 4:39.15	1:10.09
3. Kinge Zandringa	Orca	199801422	4:47.41	4:40.48	+0,93		
100m: 1:07.23	1:07.23	200m: 2:19.38	1:12.15	300m: 3:32.10	1:12.72	400m: 4:40.48	1:08.38
4. Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	4:34.53	4:45.76	+0,83		
<i>Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>							
100m: 1:07.79	1:07.79	200m: 2:21.29	1:13.50	300m: 3:35.12	1:13.83	400m: 4:45.76	1:10.64
5. Claris de Vries	Orca	199700942	4:46.12	4:46.34	+0,75		
100m: 1:08.22	1:08.22	200m: 2:21.60	1:13.38	300m: 3:34.30	1:12.70	400m: 4:46.34	1:12.04
6. Marre Zandringa	Orca	199701136	4:49.14	4:47.60	+0,76		
100m: 1:07.99	1:07.99	200m: 2:22.05	1:14.06	300m: 3:35.90	1:13.85	400m: 4:47.60	1:11.70
7. Ann Wanter	Orca	198202386	4:45.43	4:51.53			
100m: 1:09.47	1:09.47	200m: 2:24.59	1:15.12	300m: 3:38.58	1:13.99	400m: 4:51.53	1:12.95
8. Nenne Venema	DZ&PC	199503586	4:54.52	4:53.37	+0,72		
100m: 1:09.09	1:09.09	200m: 2:24.21	1:15.12	300m: 3:39.88	1:15.67	400m: 4:53.37	1:13.49
9. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	5:05.29	4:59.69	+0,80		
100m: 1:09.25	1:09.25	200m: 2:26.95	1:17.70	300m: 3:44.36	1:17.41	400m: 4:59.69	1:15.33



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

Rang						In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
10.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	4:53.73	4:59.92	+0,80				
	100m: 1:09.64	1:09.64	200m: 2:25.05	1:15.41	300m: 3:42.73	1:17.68	400m: 4:59.92		1:17.19	
11.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	4:49.84	5:00.64	+0,79				
	100m: 1:10.54	1:10.54	200m: 2:28.90	1:18.36	300m: 3:46.40	1:17.50	400m: 5:00.64		1:14.24	
12.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	5:07.09	5:03.71	+0,85				
	100m: 1:11.38	1:11.38	200m: 2:28.64	1:17.26	300m: 3:46.97	1:18.33	400m: 5:03.71		1:16.74	
13.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	4:56.93	5:05.64	+0,76				
	100m: 1:11.86	1:11.86	200m: 2:30.83	1:18.97	300m: 3:50.56	1:19.73	400m: 5:05.64		1:15.08	
14.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	5:06.88	5:12.17	+0,80				
	100m: 1:12.09	1:12.09	200m: 2:32.08	1:19.99	300m: 3:53.53	1:21.45	400m: 5:12.17		1:18.64	
15.	Carolien Baarda	Orca	199704060	5:06.82	5:14.84	+0,82				
	100m: 1:12.73	1:12.73	200m: 2:33.22	1:20.49	300m: 3:55.56	1:22.34	400m: 5:14.84		1:19.28	
16.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	5:04.95	5:15.35					
	100m: 1:11.79	1:11.79	200m: 2:32.94	1:21.15	300m: 3:55.54	1:22.60	400m: 5:15.35		1:19.81	
17.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	5:27.55	5:20.29	+0,91				
	100m: 1:16.12	1:16.12	200m: 2:38.86	1:22.74	300m: 4:02.31	1:23.45	400m: 5:20.29		1:17.98	
18.	Arienne Jonkman	DZ&PC	199801590	5:16.10	5:20.37	+0,89				
	100m: 1:15.98	1:15.98	200m: 2:38.17	1:22.19	300m: 3:59.17	1:21.00	400m: 5:20.37		1:21.20	
19.	Annemiek Halma	De Vikings	199702884	5:08.31	5:25.74	+0,85				
	100m: 1:13.98	1:13.98	200m: 2:36.14	1:22.16	300m: 4:00.74	1:24.60	400m: 5:25.74		1:25.00	
20.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	5:18.45	5:26.30	+0,81				
	100m: 1:13.78	1:13.78	200m: 2:38.61	1:24.83	300m: 4:04.13	1:25.52	400m: 5:26.30		1:22.17	
21.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	5:33.23	5:29.39	+0,83				
	100m: 1:16.64	1:16.64	200m: 2:41.28	1:24.64	300m: 4:06.33	1:25.05	400m: 5:29.39		1:23.06	
22.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	5:24.71	5:29.87	+0,94				
	100m: 1:16.98	1:16.98	200m: 2:40.55	1:23.57	300m: 4:06.33	1:25.78	400m: 5:29.87		1:23.54	
23.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	5:32.65	5:29.90	+0,85				
	100m: 1:19.00	1:19.00	200m: 2:43.99	1:24.99	300m: 4:08.59	1:24.60	400m: 5:29.90		1:21.31	
24.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	5:32.99	5:31.76					
	100m: 1:17.93	1:17.93	200m: 2:42.90	1:24.97	300m: 4:07.42	1:24.52	400m: 5:31.76		1:24.34	
25.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	5:57.70	5:43.98	+0,91				
	100m: 1:18.31	1:18.31	200m: 2:45.63	1:27.32	300m: 4:15.19	1:29.56	400m: 5:43.98		1:28.79	
26.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	5:53.55	6:11.11	+0,80				
	100m: 1:24.71	1:24.71	200m: 3:00.74	1:36.03	300m: 4:39.17	1:38.43	400m: 6:11.11		1:31.94	
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	5:20.55						



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



Programmanr. 2
11-5-2012

Heren, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1									
1.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	4:39.16	4:44.01	+0,76			
	100m: 1:05.68	1:05.68	200m: 2:19.98	1:14.30	300m: 3:34.07	1:14.09	400m: 4:44.01	1:09.94	
2.	Jan-Arno Melse	DZ&PC	199900785	4:48.88	4:47.74	+0,77			
	100m: 1:07.27	1:07.27	200m: 2:20.97	1:13.70	300m: 3:35.29	1:14.32	400m: 4:47.74	1:12.45	
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	5:05.99	5:07.75	+0,83			
	100m: 1:11.72	1:11.72	200m: 2:30.53	1:18.81	300m: 3:49.81	1:19.28	400m: 5:07.75	1:17.94	
4.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	5:25.97	5:45.49	+0,53			
	100m: 1:19.37	1:19.37	200m: 2:50.06	1:30.69	300m: 4:20.52	1:30.46	400m: 5:45.49	1:24.97	
Junioren 2									
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	4:54.00	4:56.82	+0,74			
	100m: 1:07.54	1:07.54	200m: 2:25.01	1:17.47	300m: 3:42.97	1:17.96	400m: 4:56.82	1:13.85	
2.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	4:50.02	4:57.47				
	100m: 1:08.67	1:08.67	200m: 2:24.41	1:15.74	300m: 3:42.22	1:17.81	400m: 4:57.47	1:15.25	
3.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	5:13.95	5:22.19				
	100m: 1:11.93	1:11.93	200m: 2:35.17	1:23.24	300m: 4:00.13	1:24.96	400m: 5:22.19	1:22.06	
Junioren 3									
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	4:29.51	4:33.72	+0,72			
	100m: 1:04.19	1:04.19	200m: 2:13.89	1:09.70	300m: 3:24.47	1:10.58	400m: 4:33.72	1:09.25	
2.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	4:37.82	4:36.39	+1,04	S10	690	
	100m: 1:04.56	1:04.56	200m: 2:15.27	1:10.71	300m: 3:26.16	1:10.89	400m: 4:36.39	1:10.23	
3.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	4:54.15	4:38.00	+0,67			
	100m: 1:06.30	1:06.30	200m: 2:20.24	1:13.94	300m: 3:30.80	1:10.56	400m: 4:38.00	1:07.20	
4.	Jelmer Postma	Orca	199701631	4:44.03	4:44.66	+0,80			
	100m: 1:05.68	1:05.68	200m: 2:18.82	1:13.14	300m: 3:32.20	1:13.38	400m: 4:44.66	1:12.46	
5.	Guido Postma	Avena	199702065	4:42.80	4:52.10				
	100m: 1:05.49	1:05.49	200m: 2:20.65	1:15.16	300m: 3:37.04	1:16.39	400m: 4:52.10	1:15.06	
6.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	4:58.32	4:56.33	+0,84			
	100m: 1:08.58	1:08.58	200m: 2:24.83	1:16.25	300m: 3:40.69	1:15.86	400m: 4:56.33	1:15.64	
7.	Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	4:43.92	4:58.33	+0,76			
	100m: 1:07.25	1:07.25	200m: 2:23.15	1:15.90	300m: 3:40.67	1:17.52	400m: 4:58.33	1:17.66	
8.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	5:06.03	5:02.40	+0,71			
	100m: 1:08.33	1:08.33	200m: 2:25.61	1:17.28	300m: 3:45.26	1:19.65	400m: 5:02.40	1:17.14	
9.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	5:00.31	5:11.56	+0,82			
	100m: 1:10.51	1:10.51	200m: 2:30.16	1:19.65	300m: 3:51.06	1:20.90	400m: 5:11.56	1:20.50	



Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag

Junioren 4

1. Minne Koopmans	Orca	199603557	4:31.80	4:27.69	+0,80		
100m: 1:03.16	1:03.16	200m: 2:11.64	1:08.48	300m: 3:20.45	1:08.81	400m: 4:27.69	1:07.24

Jeugd 1 en 2

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	4:10.76	4:14.77	+0,83		
100m: 1:00.67	1:00.67	200m: 2:07.15	1:06.48	300m: 3:12.55	1:05.40	400m: 4:14.77	1:02.22

2. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	4:53.92	5:03.32	+0,81		
100m: 1:08.60	1:08.60	200m: 2:27.76	1:19.16	300m: 3:46.83	1:19.07	400m: 5:03.32	1:16.49

Senioren 1 en ouder

1. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	4:36.25	4:45.66			
100m: 1:05.73	1:05.73	200m: 2:19.23	1:13.50	300m: 3:33.08	1:13.85	400m: 4:45.66	1:12.58

2. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	4:42.67	4:57.62	+0,69		
100m: 1:05.99	1:05.99	200m: 2:21.25	1:15.26	300m: 3:39.07	1:17.82	400m: 4:57.62	1:18.55

alg. leeftijdsgroep

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	4:10.76	4:14.77	+0,83		
100m: 1:00.67	1:00.67	200m: 2:07.15	1:06.48	300m: 3:12.55	1:05.40	400m: 4:14.77	1:02.22

2. Minne Koopmans	Orca	199603557	4:31.80	4:27.69	+0,80		
100m: 1:03.16	1:03.16	200m: 2:11.64	1:08.48	300m: 3:20.45	1:08.81	400m: 4:27.69	1:07.24

3. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	4:29.51	4:33.72	+0,72		
100m: 1:04.19	1:04.19	200m: 2:13.89	1:09.70	300m: 3:24.47	1:10.58	400m: 4:33.72	1:09.25

4. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	4:37.82	4:36.39	+1,04	S10	690
100m: 1:04.56	1:04.56	200m: 2:15.27	1:10.71	300m: 3:26.16	1:10.89	400m: 4:36.39	1:10.23

5. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	4:54.15	4:38.00	+0,67		
100m: 1:06.30	1:06.30	200m: 2:20.24	1:13.94	300m: 3:30.80	1:10.56	400m: 4:38.00	1:07.20

6. Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	4:39.16	4:44.01	+0,76		
100m: 1:05.68	1:05.68	200m: 2:19.98	1:14.30	300m: 3:34.07	1:14.09	400m: 4:44.01	1:09.94

7. Jelmer Postma	Orca	199701631	4:44.03	4:44.66	+0,80		
100m: 1:05.68	1:05.68	200m: 2:18.82	1:13.14	300m: 3:32.20	1:13.38	400m: 4:44.66	1:12.46

8. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	4:36.25	4:45.66			
100m: 1:05.73	1:05.73	200m: 2:19.23	1:13.50	300m: 3:33.08	1:13.85	400m: 4:45.66	1:12.58

9. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	4:48.88	4:47.74	+0,77		
100m: 1:07.27	1:07.27	200m: 2:20.97	1:13.70	300m: 3:35.29	1:14.32	400m: 4:47.74	1:12.45

10. Guido Postma	Avena	199702065	4:42.80	4:52.10			
100m: 1:05.49	1:05.49	200m: 2:20.65	1:15.16	300m: 3:37.04	1:16.39	400m: 4:52.10	1:15.06

11. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	4:58.32	4:56.33	+0,84		
100m: 1:08.58	1:08.58	200m: 2:24.83	1:16.25	300m: 3:40.69	1:15.86	400m: 4:56.33	1:15.64

12. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	4:54.00	4:56.82	+0,74		
100m: 1:07.54	1:07.54	200m: 2:25.01	1:17.47	300m: 3:42.97	1:17.96	400m: 4:56.82	1:13.85

13. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	4:50.02	4:57.47			
100m: 1:08.67	1:08.67	200m: 2:24.41	1:15.74	300m: 3:42.22	1:17.81	400m: 4:57.47	1:15.25



Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
14.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	4:42.67	4:57.62	+0,69			
	100m: 1:05.99	1:05.99	200m: 2:21.25	1:15.26	300m: 3:39.07	1:17.82	400m: 4:57.62	1:18.55	
15.	Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	4:43.92	4:58.33	+0,76			
	100m: 1:07.25	1:07.25	200m: 2:23.15	1:15.90	300m: 3:40.67	1:17.52	400m: 4:58.33	1:17.66	
16.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	5:06.03	5:02.40	+0,71			
	100m: 1:08.33	1:08.33	200m: 2:25.61	1:17.28	300m: 3:45.26	1:19.65	400m: 5:02.40	1:17.14	
17.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	4:53.92	5:03.32	+0,81			
	100m: 1:08.60	1:08.60	200m: 2:27.76	1:19.16	300m: 3:46.83	1:19.07	400m: 5:03.32	1:16.49	
18.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	5:05.99	5:07.75	+0,83			
	100m: 1:11.72	1:11.72	200m: 2:30.53	1:18.81	300m: 3:49.81	1:19.28	400m: 5:07.75	1:17.94	
19.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	5:00.31	5:11.56	+0,82			
	100m: 1:10.51	1:10.51	200m: 2:30.16	1:19.65	300m: 3:51.06	1:20.90	400m: 5:11.56	1:20.50	
20.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	5:13.95	5:22.19				
	100m: 1:11.93	1:11.93	200m: 2:35.17	1:23.24	300m: 4:00.13	1:24.96	400m: 5:22.19	1:22.06	
21.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	5:25.97	5:45.49	+0,53			
	100m: 1:19.37	1:19.37	200m: 2:50.06	1:30.69	300m: 4:20.52	1:30.46	400m: 5:45.49	1:24.97	

Programmanr. 3
11-5-2012

Dames, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1									
1.	Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:27.12	1:31.73	+0,84			
2.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:33.78	1:36.09	+0,86			
3.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:36.41	1:38.13	+0,76			
4.	Manouk Zijlstra	AFC	200001230	1:36.84	1:38.80	+0,83			
	* <i>Back up tijd</i>								
5.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:36.53	1:39.04				
6.	Anne Veldman	Neptunia '24	200003590	1:40.99	1:39.16	+0,94			
7.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	1:37.84	1:39.40				
8.	Mayke Veltman	Avena	200003662	1:40.67	1:39.51	+1,04			
9.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	1:37.88	1:40.78	+0,84			
10.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:36.48	1:40.99	+0,77			
11.	Myrthe Visser	Orca	200002340	1:40.90	1:45.22	+0,73			
	* <i>Back up tijd</i>								
12.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:36.75	1:45.59	+0,97			
DIS	Eva Koster	Wetterwille	200000728	1:32.01					
	AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)								
DIS	Iza van Veen	SG. Bolsward-Workum	200002470	1:38.50					
	AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)								
DIS	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:31.64	1:33.20	+1,07			
	SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt.								



Programmanr. 3, Dames, 100m schoolslag

Junioren 2

1. Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:18.49	1:21.40	
2. Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:28.21	1:29.18	+0,93
3. Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:34.07	1:30.29	
4. Myrna van Duijven	Isis	199900252	1:30.82	1:32.01	+0,86
5. Esther Pot	Orca	199903462	1:30.33	1:32.93	+0,94
6. Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	1:31.70	1:35.51	
7. Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:36.11	1:36.26	+0,97
8. Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:36.60	1:38.91	+0,91
<i>* Back up tijd</i>					
9. Lysbeth Koster	Avena	199901952	1:32.77	1:39.38	
AFGEM Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:31.15		

Junioren 3

1. Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:25.99	1:22.72	+0,91
2. Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	1:30.07	1:27.86	+0,94
3. Hanny van Dijk	Orca	199804514	1:30.92	1:29.94	+0,80
4. Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:33.16	1:30.43	+0,84
5. Nienke Postma	Orca	199801096	1:33.38	1:34.34	+0,92
AFGEM Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:32.24		

Jeugd 1 en 2

1. Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	1:16.28	1:16.55	+0,77
2. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	1:17.21	1:20.20	+0,76
3. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:23.35	1:21.24	+0,87
4. Claris de Vries	Orca	199700942	1:25.39	1:24.21	+0,60
5. Carolien Baarda	Orca	199704060	1:22.76	1:24.86	+0,76
6. Jill Muller	DZ&PC	199600728	1:25.82	1:24.87	
7. Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	199601088	1:25.84	1:26.53	+0,77
8. Marre Zandringa	Orca	199701136	1:21.63	1:27.63	+0,85
9. Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:27.43	1:31.16	+0,75
10. Amber van der Ley	Avena	199705172	1:29.94	1:31.20	+0,93
11. Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:32.19	1:32.21	+1,04
12. Eva Janssen	De Forel	199703410	1:30.46	1:32.70	
13. Anouk Veenstra	Isis	199601412	1:30.08	1:33.16	+0,84
14. Femke de Jong	Avena	199705092	1:28.89	1:33.31	
15. Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	1:28.33	1:33.43	+0,87
16. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:30.09	1:34.15	+0,94
17. Kira Savannah Stavorinus	ZPD	199704122	1:30.42	1:35.46	+0,93
18. Annemiek Halma	De Vikings	199702884	1:28.14	1:35.77	
19. Sanne Dijkstra	Orca	199705876	1:33.21	1:35.88	+0,82
20. Christine Grondsma	F.Z.C.'54	199703372	1:33.70	1:36.00	+0,91
21. Lisa Spoelstra	DZ&PC	199706172	1:32.17	1:36.08	+0,92
22. Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:30.12	1:36.21	+0,80
23. Esmee Verhoef	Orca	199603802	1:32.43	1:36.40	+0,87
24. Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:32.59	1:36.58	+0,82
25. Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:32.02	1:36.70	+0,75
26. Amarins van der Bij	Isis	199603558	1:33.38	1:37.93	+0,85
27. Leona Boomsma	Orca	199603630	1:33.44	1:39.42	+0,95



Programmanr. 3, Meisjes, 100m schoolslag, Jeugd 1 en 2

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
DIS	Judith van der Brug	Avena	199704082	1:31.86				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	1:31.91				
AFGEM	Marika de Boer	De Granaet	199705302	1:30.57				
Senioren 1 en ouder								
1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	1:17.41	1:18.63	+0,83		
2.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:21.10	1:25.20	+0,71		
3.	Daphne de Jong	AFC	199302388	1:27.50	1:25.73	+0,97		
4.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:24.98	1:26.62	+0,78		
5.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	1:26.28	1:26.76	+0,91		
6.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:25.99	1:28.09	+0,83		
7.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	1:26.10	1:28.30	+0,93		
8.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:28.84	1:28.54	+0,82		
9.	Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	199406716	1:25.60	1:29.97	+0,76		
10.	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	1:27.19	1:32.66			
AFGEM	Johanna de Boer	ZPD	199403944	1:26.42				
AFGEM	Myrna Gorter	Neptunia '24	199503158	1:27.54				
alg. leeftijdsgroep								
1.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	1:16.28	1:16.55	+0,77		
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	1:17.41	1:18.63	+0,83		
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	1:17.21	1:20.20	+0,76		
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:23.35	1:21.24	+0,87		
5.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:18.49	1:21.40			
6.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:25.99	1:22.72	+0,91		
7.	Clariss de Vries	Orca	199700942	1:25.39	1:24.21	+0,60		
8.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:22.76	1:24.86	+0,76		
9.	Jill Muller	DZ&PC	199600728	1:25.82	1:24.87			
10.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:21.10	1:25.20	+0,71		
11.	Daphne de Jong	AFC	199302388	1:27.50	1:25.73	+0,97		
12.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	199601088	1:25.84	1:26.53	+0,77		
13.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	1:24.98	1:26.62	+0,78		
14.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	1:26.28	1:26.76	+0,91		
15.	Marre Zandringa	Orca	199701136	1:21.63	1:27.63	+0,85		
16.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	1:30.07	1:27.86	+0,94		
17.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:25.99	1:28.09	+0,83		
18.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	1:26.10	1:28.30	+0,93		
19.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:28.84	1:28.54	+0,82		
20.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:28.21	1:29.18	+0,93		
21.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	1:30.92	1:29.94	+0,80		
22.	Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	199406716	1:25.60	1:29.97	+0,76		
23.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:34.07	1:30.29			
24.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:33.16	1:30.43	+0,84		
25.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:27.43	1:31.16	+0,75		
26.	Amber van der Ley	Avena	199705172	1:29.94	1:31.20	+0,93		
27.	Irith Buurisma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:27.12	1:31.73	+0,84		
28.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	1:30.82	1:32.01	+0,86		



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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
29.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:32.19	1:32.21	+1,04	
30.	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	1:27.19	1:32.66		
31.	Eva Janssen	De Forel	199703410	1:30.46	1:32.70		
32.	Esther Pot	Orca	199903462	1:30.33	1:32.93	+0,94	
33.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	1:30.08	1:33.16	+0,84	
34.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:28.89	1:33.31		
35.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	1:28.33	1:33.43	+0,87	
36.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:30.09	1:34.15	+0,94	
37.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:33.38	1:34.34	+0,92	
38.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	199704122	1:30.42	1:35.46	+0,93	
39.	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	1:31.70	1:35.51		
40.	Annemiek Halma	De Vikings	199702884	1:28.14	1:35.77		
41.	Sanne Dijkstra	Orca	199705876	1:33.21	1:35.88	+0,82	
42.	Christine Grondsma	F.Z.C.'54	199703372	1:33.70	1:36.00	+0,91	
43.	Lisa Spoelstra	DZ&PC	199706172	1:32.17	1:36.08	+0,92	
44.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:33.78	1:36.09	+0,86	
45.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:30.12	1:36.21	+0,80	
46.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:36.11	1:36.26	+0,97	
47.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	1:32.43	1:36.40	+0,87	
48.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:32.59	1:36.58	+0,82	
49.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:32.02	1:36.70	+0,75	
50.	Amarins van der Bij	Isis	199603558	1:33.38	1:37.93	+0,85	
51.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:36.41	1:38.13	+0,76	
52.	Manouk Zijlstra	AFC	200001230	1:36.84	1:38.80	+0,83	
	* Back up tijd						
53.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:36.60	1:38.91	+0,91	
	* Back up tijd						
54.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:36.53	1:39.04		
55.	Anne Veldman	Neptunia '24	200003590	1:40.99	1:39.16	+0,94	
56.	Lysbeth Koster	Avena	199901952	1:32.77	1:39.38		
57.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	1:37.84	1:39.40		
58.	Leona Boomsma	Orca	199603630	1:33.44	1:39.42	+0,95	
59.	Mayke Veltman	Avena	200003662	1:40.67	1:39.51	+1,04	
60.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	1:37.88	1:40.78	+0,84	
61.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:36.48	1:40.99	+0,77	
62.	Myrthe Visser	Orca	200002340	1:40.90	1:45.22	+0,73	
	* Back up tijd						
63.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:36.75	1:45.59	+0,97	
DIS	Judith van der Brug	Avena	199704082	1:31.86			
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>						
DIS	Eva Koster	Wetterwille	200000728	1:32.01			
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>						
DIS	Iza van Veen	SG. Bolsward-Workum	200002470	1:38.50			
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>						
DIS	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:31.64	1:33.20	+1,07	
	<i>SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt.</i>						
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	1:31.91			
AFGEM	Johanna de Boer	ZPD	199403944	1:26.42			



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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
AFGEM	Myrna Gorter	Neptunia '24	199503158	1:27.54			
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:31.15			
AFGEM	Marike de Boer	De Granaet	199705302	1:30.57			
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:32.24			

Programmanr. 4
11-5-2012

Heren, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1							
1.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:14.82	1:17.67	+0,90	
2.	Stefan Reinderink	DZ&PC	199900787	1:30.02	1:29.36	+0,81	
3.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	1:28.78	1:30.67		
4.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:28.96	1:30.97	+0,78	
5.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	1:30.87	1:31.22	+0,57	
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:28.65	1:31.99	+0,74	
DIS	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	1:30.78			
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							

Junioren 2

1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:15.72	1:20.62	+0,73	
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:22.56	1:22.96	+0,73	
3.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:20.05	1:23.62	+0,69	
4.	Herman Buist	PWC	199801525	1:27.03	1:27.83	+0,86	

Junioren 3

1.	Richard Kuipers	Orca	199704171	1:21.17	1:18.87	+0,80	
2.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:15.97	1:19.67		
3.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:17.32	1:19.71	+0,79	
4.	Bas Verweij	Avena	199702493	1:17.25	1:20.76	+0,87	
5.	Stuart Vis	Orca	199702991	1:16.81	1:21.35	+0,77	
6.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	1:18.89	1:22.75	+0,74	
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:20.91	1:23.09	+0,71	
8.	Guido Postma	Avena	199702065	1:19.39	1:24.51		
9.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	199700645	1:23.91	1:27.25	+0,83	
10.	Jelmer Postma	Orca	199701631	1:22.91	1:27.28	+0,79	

Junioren 4

1.	Minne Koopmans	Orca	199603557	1:21.75	1:20.31		
2.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	1:21.42	1:23.47	+0,82	
3.	Jens Kuitert	Orca	199603891	1:21.15	1:24.49	+0,74	
4.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	199600281	1:22.37	1:25.82	+0,90	
5.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:22.00	1:28.09	+0,84	



Programmanr. 4, Heren, 100m schoolslag

Jeugd 1 en 2

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	1:07.88	1:11.64	+0,75
2. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	1:13.78	1:14.47	+0,84
3. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:12.92	1:15.73	+0,80
4. Jeroen Tijisma	PWC	199503655	1:20.78	1:25.33	+0,91
5. Bart Bekkema	De Forel	199502133	1:21.47	1:25.49	+0,87

Senioren 1 en ouder

1. Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	1:09.02	1:12.13	+0,74
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	1:09.80	1:12.21	+0,67
3. Alan Slomp	DZ&PC	198703071	1:11.80	1:12.84	+0,76
4. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:10.45	1:14.15	
5. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	1:11.25	1:15.82	+0,65
6. Herman van Dijk	De Wellerobben	198900691	1:12.19	1:17.95	+0,91
7. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	1:17.07	1:19.03	+0,69
8. Frans Plat	F.Z.C.'54	198401781	1:16.78	1:21.22	+0,88
9. Alex Odinga	SG. Middelse-Skelp	199205557	1:17.61	1:23.27	+0,81

alg. leeftijdsgroep

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	1:07.88	1:11.64	+0,75
2. Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	1:09.02	1:12.13	+0,74
3. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	1:09.80	1:12.21	+0,67
4. Alan Slomp	DZ&PC	198703071	1:11.80	1:12.84	+0,76
5. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:10.45	1:14.15	
6. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	1:13.78	1:14.47	+0,84
7. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:12.92	1:15.73	+0,80
8. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	1:11.25	1:15.82	+0,65
9. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:14.82	1:17.67	+0,90
10. Herman van Dijk	De Wellerobben	198900691	1:12.19	1:17.95	+0,91
11. Richard Kuipers	Orca	199704171	1:21.17	1:18.87	+0,80
12. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	1:17.07	1:19.03	+0,69
13. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:15.97	1:19.67	
14. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:17.32	1:19.71	+0,79
15. Minne Koopmans	Orca	199603557	1:21.75	1:20.31	
16. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:15.72	1:20.62	+0,73
17. Bas Verweij	Avena	199702493	1:17.25	1:20.76	+0,87
18. Frans Plat	F.Z.C.'54	198401781	1:16.78	1:21.22	+0,88
19. Stuart Vis	Orca	199702991	1:16.81	1:21.35	+0,77
20. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	1:18.89	1:22.75	+0,74
21. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:22.56	1:22.96	+0,73
22. Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:20.91	1:23.09	+0,71
23. Alex Odinga	SG. Middelse-Skelp	199205557	1:17.61	1:23.27	+0,81
24. Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	1:21.42	1:23.47	+0,82
25. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:20.05	1:23.62	+0,69
26. Jens Kuitert	Orca	199603891	1:21.15	1:24.49	+0,74
27. Guido Postma	Avena	199702065	1:19.39	1:24.51	
28. Jeroen Tijisma	PWC	199503655	1:20.78	1:25.33	+0,91
29. Bart Bekkema	De Forel	199502133	1:21.47	1:25.49	+0,87
30. Hendrik Rozema	Neptunia '24	199600281	1:22.37	1:25.82	+0,90



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
31.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	199700645	1:23.91	1:27.25	+0,83		
32.	Jelmer Postma	Orca	199701631	1:22.91	1:27.28	+0,79		
33.	Herman Buist	PWC	199801525	1:27.03	1:27.83	+0,86		
34.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:22.00	1:28.09	+0,84		
35.	Stefan Reinderink	DZ&PC	199900787	1:30.02	1:29.36	+0,81		
36.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	1:28.78	1:30.67			
37.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:28.96	1:30.97	+0,78		
38.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	1:30.87	1:31.22	+0,57		
39.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:28.65	1:31.99	+0,74		
DIS	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	1:30.78				

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

Programmanr. 5
11-5-2012

Dames, 200m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1									
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:49.29	2:50.45	+0,80			
	100m: 1:23.78	1:23.78	200m: 2:50.45	1:26.67					
2.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:52.39	2:54.98	+0,77			
	100m: 1:26.51	1:26.51	200m: 2:54.98	1:28.47					
3.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	2:59.03	3:03.77	+0,74			
	100m: 1:31.74	1:31.74	200m: 3:03.77	1:32.03					
4.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:04.30	3:10.55				
	100m: 1:33.55	1:33.55	200m: 3:10.55	1:37.00					
5.	Froukje Osinga	Orca	200003090	3:10.26	3:13.53	+0,84			
	100m: 1:35.92	1:35.92	200m: 3:13.53	1:37.61					
6.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:14.49	3:20.16	+0,78			
	100m: 1:38.70	1:38.70	200m: 3:20.16	1:41.46					
7.	Janke Wytske de Vries	Orca	200004436	3:16.00	3:23.98	+0,89			
	100m: 1:39.65	1:39.65	200m: 3:23.98	1:44.33					
Junioren 2									
1.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:49.90	2:36.90	+0,72			
	100m: 1:17.16	1:17.16	200m: 2:36.90	1:19.74					
2.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	2:58.87	2:44.34	+0,84			
	100m: 1:20.49	1:20.49	200m: 2:44.34	1:23.85					
3.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	2:50.07	2:47.84	+0,87			
	100m: 1:22.03	1:22.03	200m: 2:47.84	1:25.81					
4.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	2:48.08	2:51.47	+0,77			
	100m: 1:21.64	1:21.64	200m: 2:51.47	1:29.83					
5.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	2:52.59	2:57.23	+0,92			
	100m: 1:28.11	1:28.11	200m: 2:57.23	1:29.12					



Programmanr. 5, Meisjes, 200m rugslag, Junioren 2

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
6.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:53.15	2:57.99	+0,79		
	100m: 1:27.67	1:27.67	200m: 2:57.99	1:30.32				
7.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:52.54	2:58.87	+0,80		
	100m: 1:27.72	1:27.72	200m: 2:58.87	1:31.15				
8.	Esther Pot	Orca	199903462	2:53.78	3:00.33	+0,72		
	100m: 1:29.91	1:29.91	200m: 3:00.33	1:30.42				
9.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	3:05.38	3:08.38	+0,92		
	100m: 1:31.46	1:31.46	200m: 3:08.38	1:36.92				
DIS	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:55.07	3:02.38			
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							
	100m: 1:29.40	1:29.40	200m: 3:02.38	1:32.98				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	2:56.17				

Junioren 3

1.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	2:27.64	2:27.71	+0,76		
	100m: 1:13.05	1:13.05	200m: 2:27.71	1:14.66				
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	2:27.57	2:32.51	+0,75		
	100m: 1:15.36	1:15.36	200m: 2:32.51	1:17.15				
3.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:39.84	2:35.84	+0,74		
	100m: 1:14.49	1:14.49	200m: 2:35.84	1:21.35				
4.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	2:32.60	2:38.82	+0,93		
	100m: 1:18.24	1:18.24	200m: 2:38.82	1:20.58				
5.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:43.72	2:45.02	+0,76		
	100m: 1:21.13	1:21.13	200m: 2:45.02	1:23.89				
6.	Carmen Weistra	Orca	199802148	2:51.49	2:46.96	+0,68		
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:46.96	1:26.83				
7.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	2:52.56	2:50.82	+0,95		
	100m: 1:25.45	1:25.45	200m: 2:50.82	1:25.37				
8.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:46.58	2:53.50	+0,77		
	100m: 1:27.05	1:27.05	200m: 2:53.50	1:26.45				
9.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	2:59.68	2:59.15	+0,85		
	100m: 1:29.59	1:29.59	200m: 2:59.15	1:29.56				
10.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	2:57.92	3:04.31	+0,75		
	100m: 1:31.86	1:31.86	200m: 3:04.31	1:32.45				
11.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:52.88	3:05.85			
	100m: 1:30.34	1:30.34	200m: 3:05.85	1:35.51				
DIS	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316	3:02.85				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	2:53.44				



Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag

Jeugd 1 en 2

1. Claris de Vries	Orca	199700942	2:22.40	2:26.38	+0,67
100m: 1:11.85	1:11.85	200m: 2:26.38	1:14.53		
2. Rixt Menger	Orca	199602052	2:31.61	2:40.76	+0,84
100m: 1:17.12	1:17.12	200m: 2:40.76	1:23.64		
3. Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:42.70	2:49.46	+0,83
100m: 1:25.86	1:25.86	200m: 2:49.46	1:23.60		
4. Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:44.91	2:49.54	+0,85
100m: 1:24.61	1:24.61	200m: 2:49.54	1:24.93		
5. Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	2:47.36	2:49.64	+0,85
100m: 1:22.02	1:22.02	200m: 2:49.64	1:27.62		
6. Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:40.81	2:50.65	+0,82
100m: 1:24.30	1:24.30	200m: 2:50.65	1:26.35		
7. Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:53.58	2:59.34	+0,73
100m: 1:29.74	1:29.74	200m: 2:59.34	1:29.60		
8. Larissa Heddema	DZ&PC	199705426	2:55.42	3:00.69	+0,67
100m: 1:26.70	1:26.70	200m: 3:00.69	1:33.99		
9. Kira Savannah Stavorus	ZPD	199704122	2:53.77	3:00.74	+0,93
100m: 1:27.66	1:27.66	200m: 3:00.74	1:33.08		
10. Rebecca Jansen	Orca	199703490	2:48.02	3:02.93	+0,75
100m: 1:29.22	1:29.22	200m: 3:02.93	1:33.71		
11. Heleen Visser	Neptunia '24	199703414	2:58.24	3:05.78	+0,80
100m: 1:30.72	1:30.72	200m: 3:05.78	1:35.06		
12. Femke de Jong	Avena	199705092	2:58.53	3:11.79	+0,71
* <i>Back up tijd</i>					
100m: 1:31.63	1:31.63	200m: 3:11.79	1:40.16		
DIS Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:45.27	2:57.87	+0,78
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn</i>					
100m: 1:30.05	1:30.05	200m: 2:57.87	1:27.82		

Senioren 1 en ouder

1. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:30.91	2:37.14	+0,79
100m: 1:16.12	1:16.12	200m: 2:37.14	1:21.02		
2. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:34.18	2:40.30	+0,76
100m: 1:17.58	1:17.58	200m: 2:40.30	1:22.72		
3. Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:39.16	2:46.77	+0,87
100m: 1:22.45	1:22.45	200m: 2:46.77	1:24.32		
4. Aukje Zwart	Avena	199402916	2:42.56	2:49.86	+0,71
100m: 1:21.31	1:21.31	200m: 2:49.86	1:28.55		
5. Merel Weysenfeld	De Vikings	199404110	2:46.75	2:52.17	+0,83
100m: 1:25.30	1:25.30	200m: 2:52.17	1:26.87		
6. Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	2:46.70	2:52.64	+1,03
100m: 1:23.53	1:23.53	200m: 2:52.64	1:29.11		
7. Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	2:49.76	2:54.83	+0,76
100m: 1:22.01	1:22.01	200m: 2:54.83	1:32.82		



Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, Senioren 1 en ouder

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
8.	Laura Terpstra	Neptunia '24	199402914	2:46.06	2:56.33	+0,77			
	100m: 1:27.33	1:27.33	200m: 2:56.33	1:29.00					
alg. leeftijdsgroep									
1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	2:22.40	2:26.38	+0,67			
	100m: 1:11.85	1:11.85	200m: 2:26.38	1:14.53					
2.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	2:27.64	2:27.71	+0,76			
	100m: 1:13.05	1:13.05	200m: 2:27.71	1:14.66					
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	2:27.57	2:32.51	+0,75			
	100m: 1:15.36	1:15.36	200m: 2:32.51	1:17.15					
4.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:39.84	2:35.84	+0,74			
	100m: 1:14.49	1:14.49	200m: 2:35.84	1:21.35					
5.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:49.90	2:36.90	+0,72			
	100m: 1:17.16	1:17.16	200m: 2:36.90	1:19.74					
6.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736	2:30.91	2:37.14	+0,79			
	100m: 1:16.12	1:16.12	200m: 2:37.14	1:21.02					
7.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	2:32.60	2:38.82	+0,93			
	100m: 1:18.24	1:18.24	200m: 2:38.82	1:20.58					
8.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:34.18	2:40.30	+0,76			
	100m: 1:17.58	1:17.58	200m: 2:40.30	1:22.72					
9.	Rixt Menger	Orca	199602052	2:31.61	2:40.76	+0,84			
	100m: 1:17.12	1:17.12	200m: 2:40.76	1:23.64					
10.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	2:58.87	2:44.34	+0,84			
	100m: 1:20.49	1:20.49	200m: 2:44.34	1:23.85					
11.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:43.72	2:45.02	+0,76			
	100m: 1:21.13	1:21.13	200m: 2:45.02	1:23.89					
12.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:39.16	2:46.77	+0,87			
	100m: 1:22.45	1:22.45	200m: 2:46.77	1:24.32					
13.	Carmen Weistra	Orca	199802148	2:51.49	2:46.96	+0,68			
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:46.96	1:26.83					
14.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	2:50.07	2:47.84	+0,87			
	100m: 1:22.03	1:22.03	200m: 2:47.84	1:25.81					
15.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:42.70	2:49.46	+0,83			
	100m: 1:25.86	1:25.86	200m: 2:49.46	1:23.60					
16.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:44.91	2:49.54	+0,85			
	100m: 1:24.61	1:24.61	200m: 2:49.54	1:24.93					
17.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	2:47.36	2:49.64	+0,85			
	100m: 1:22.02	1:22.02	200m: 2:49.64	1:27.62					
18.	Aukje Zwart	Avena	199402916	2:42.56	2:49.86	+0,71			
	100m: 1:21.31	1:21.31	200m: 2:49.86	1:28.55					
19.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:49.29	2:50.45	+0,80			
	100m: 1:23.78	1:23.78	200m: 2:50.45	1:26.67					
20.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:40.81	2:50.65	+0,82			
	100m: 1:24.30	1:24.30	200m: 2:50.65	1:26.35					



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
21.	Rosalie Spekreijse	Neptunia '24	199803856	2:52.56	2:50.82	+0,95		
	100m: 1:25.45	1:25.45	200m: 2:50.82	1:25.37				
22.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	2:48.08	2:51.47	+0,77		
	100m: 1:21.64	1:21.64	200m: 2:51.47	1:29.83				
23.	Merel Weysenfeld	De Vikings	199404110	2:46.75	2:52.17	+0,83		
	100m: 1:25.30	1:25.30	200m: 2:52.17	1:26.87				
24.	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	2:46.70	2:52.64	+1,03		
	100m: 1:23.53	1:23.53	200m: 2:52.64	1:29.11				
25.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:46.58	2:53.50	+0,77		
	100m: 1:27.05	1:27.05	200m: 2:53.50	1:26.45				
26.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	2:49.76	2:54.83	+0,76		
	100m: 1:22.01	1:22.01	200m: 2:54.83	1:32.82				
27.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:52.39	2:54.98	+0,77		
	100m: 1:26.51	1:26.51	200m: 2:54.98	1:28.47				
28.	Laura Terpstra	Neptunia '24	199402914	2:46.06	2:56.33	+0,77		
	100m: 1:27.33	1:27.33	200m: 2:56.33	1:29.00				
29.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	2:52.59	2:57.23	+0,92		
	100m: 1:28.11	1:28.11	200m: 2:57.23	1:29.12				
30.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:53.15	2:57.99	+0,79		
	100m: 1:27.67	1:27.67	200m: 2:57.99	1:30.32				
31.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:52.54	2:58.87	+0,80		
	100m: 1:27.72	1:27.72	200m: 2:58.87	1:31.15				
32.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	2:59.68	2:59.15	+0,85		
	100m: 1:29.59	1:29.59	200m: 2:59.15	1:29.56				
33.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:53.58	2:59.34	+0,73		
	100m: 1:29.74	1:29.74	200m: 2:59.34	1:29.60				
34.	Esther Pot	Orca	199903462	2:53.78	3:00.33	+0,72		
	100m: 1:29.91	1:29.91	200m: 3:00.33	1:30.42				
35.	Larissa Heddema	DZ&PC	199705426	2:55.42	3:00.69	+0,67		
	100m: 1:26.70	1:26.70	200m: 3:00.69	1:33.99				
36.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	199704122	2:53.77	3:00.74	+0,93		
	100m: 1:27.66	1:27.66	200m: 3:00.74	1:33.08				
37.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	2:48.02	3:02.93	+0,75		
	100m: 1:29.22	1:29.22	200m: 3:02.93	1:33.71				
38.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	2:59.03	3:03.77	+0,74		
	100m: 1:31.74	1:31.74	200m: 3:03.77	1:32.03				
39.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	2:57.92	3:04.31	+0,75		
	100m: 1:31.86	1:31.86	200m: 3:04.31	1:32.45				
40.	Heleen Visser	Neptunia '24	199703414	2:58.24	3:05.78	+0,80		
	100m: 1:30.72	1:30.72	200m: 3:05.78	1:35.06				
41.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:52.88	3:05.85			
	100m: 1:30.34	1:30.34	200m: 3:05.85	1:35.51				
42.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	3:05.38	3:08.38	+0,92		
	100m: 1:31.46	1:31.46	200m: 3:08.38	1:36.92				



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
43.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:04.30	3:10.55			
	100m: 1:33.55	1:33.55	200m: 3:10.55	1:37.00				
44.	Femke de Jong	Avena	199705092	2:58.53	3:11.79	+0,71		
	* <i>Back up tijd</i>							
	100m: 1:31.63	1:31.63	200m: 3:11.79	1:40.16				
45.	Froukje Osinga	Orca	200003090	3:10.26	3:13.53	+0,84		
	100m: 1:35.92	1:35.92	200m: 3:13.53	1:37.61				
46.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:14.49	3:20.16	+0,78		
	100m: 1:38.70	1:38.70	200m: 3:20.16	1:41.46				
47.	Janke Wyske de Vries	Orca	200004436	3:16.00	3:23.98	+0,89		
	100m: 1:39.65	1:39.65	200m: 3:23.98	1:44.33				
DIS	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316	3:02.85				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							
DIS	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:45.27	2:57.87	+0,78		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn</i>							
	100m: 1:30.05	1:30.05	200m: 2:57.87	1:27.82				
DIS	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:55.07	3:02.38			
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							
	100m: 1:29.40	1:29.40	200m: 3:02.38	1:32.98				
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	2:53.44				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	2:56.17				

Programmanr. 6
11-5-2012

Heren, 200m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1								
1.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:24.94	2:30.36	+0,76		
	100m: 1:15.53	1:15.53	200m: 2:30.36	1:14.83				
2.	Jan-Arnoed Melse	DZ&PC	199900785	2:31.50	2:35.37	+0,67		
	100m: 1:16.77	1:16.77	200m: 2:35.37	1:18.60				
3.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:46.16	2:51.80	+0,74		
	100m: 1:22.85	1:22.85	200m: 2:51.80	1:28.95				
4.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	2:54.58	2:57.92	+0,76		
	100m: 1:29.30	1:29.30	200m: 2:57.92	1:28.62				
5.	Almar Kleefstra	Wetterwille	199900555	2:55.41	3:05.21	+0,65		
	100m: 1:30.15	1:30.15	200m: 3:05.21	1:35.06				
Junioren 2								
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:32.20	2:39.31	+0,75		
	100m: 1:17.75	1:17.75	200m: 2:39.31	1:21.56				
2.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:37.20	2:41.12	+0,75		
	100m: 1:20.95	1:20.95	200m: 2:41.12	1:20.17				



Programmanr. 6, Jongens, 200m rugslag, Junioren 2

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntr
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:40.23	2:49.13	+0,84		
	100m: 1:23.69	1:23.69	200m: 2:49.13	1:25.44				
4.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:46.75	2:53.62	+0,81		
	100m: 1:23.91	1:23.91	200m: 2:53.62	1:29.71				

Junioren 3

1.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:20.36	2:20.94		S10	846
	100m: 1:09.20	1:09.20	200m: 2:20.94	1:11.74				
2.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:32.58	2:27.04	+0,77		
	100m: 1:11.43	1:11.43	200m: 2:27.04	1:15.61				
3.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:22.35	2:34.00	+0,68		
	100m: 1:14.35	1:14.35	200m: 2:34.00	1:19.65				
4.	Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	2:30.58	2:38.44	+0,80		
	100m: 1:16.43	1:16.43	200m: 2:38.44	1:22.01				
5.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	2:35.46	2:43.74	+0,78		
	100m: 1:21.52	1:21.52	200m: 2:43.74	1:22.22				
6.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:37.66	2:43.89	+0,81		
	100m: 1:20.45	1:20.45	200m: 2:43.89	1:23.44				
7.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:42.93	2:48.12	+0,67		
	100m: 1:22.20	1:22.20	200m: 2:48.12	1:25.92				
8.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:42.22	2:48.47	+0,70		
	100m: 1:23.14	1:23.14	200m: 2:48.47	1:25.33				
DIS	Bas Verweij	Avena	199702493	2:34.38	2:41.09	+0,70		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
	100m: 1:17.62	1:17.62	200m: 2:41.09	1:23.47				

Junioren 4

1.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:25.72	2:24.59	+0,72		
	100m: 1:11.85	1:11.85	200m: 2:24.59	1:12.74				
2.	Jens Kuitert	Orca	199603891	2:22.52	2:25.32	+0,80		
	100m: 1:11.69	1:11.69	200m: 2:25.32	1:13.63				
3.	Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	2:26.35	2:38.28	+0,77		
	100m: 1:17.72	1:17.72	200m: 2:38.28	1:20.56				

Jeugd 1 en 2

1.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	2:11.16	2:20.79	+0,75		
	100m: 1:07.77	1:07.77	200m: 2:20.79	1:13.02				
2.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:16.41	2:21.23	+0,62		
	100m: 1:08.82	1:08.82	200m: 2:21.23	1:12.41				
3.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:12.48	2:21.33	+0,79		
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:21.33	1:11.88				
4.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:30.66	2:40.81	+0,82		
	100m: 1:17.41	1:17.41	200m: 2:40.81	1:23.40				



Programmanr. 6, Jongens, 200m rugslag, Jeugd 1 en 2

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
5.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:36.48	2:44.81			
	100m: 1:20.96	1:20.96	200m: 2:44.81	1:23.85				
NG.ZA	Jacco van der Wal	Avena	199504145	2:34.81				

Senioren 1 en ouder

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	2:11.15	2:13.33	+0,72		
	100m: 1:05.92	1:05.92	200m: 2:13.33	1:07.41				
2.	Erik Hagting	DZ&PC	199100829	2:05.14	2:13.62	+0,74		
	100m: 1:05.51	1:05.51	200m: 2:13.62	1:08.11				
3.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:24.04	2:31.63	+0,73		
	100m: 1:14.06	1:14.06	200m: 2:31.63	1:17.57				
DIS	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:27.92	2:36.82	+0,63		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn., * Back up tijd</i>							
	100m: 1:15.60	1:15.60	200m: 2:36.82	1:21.22				

alg. leeftijdsgroep

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	2:11.15	2:13.33	+0,72		
	100m: 1:05.92	1:05.92	200m: 2:13.33	1:07.41				
2.	Erik Hagting	DZ&PC	199100829	2:05.14	2:13.62	+0,74		
	100m: 1:05.51	1:05.51	200m: 2:13.62	1:08.11				
3.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	2:11.16	2:20.79	+0,75		
	100m: 1:07.77	1:07.77	200m: 2:20.79	1:13.02				
4.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:20.36	2:20.94		S10	846
	100m: 1:09.20	1:09.20	200m: 2:20.94	1:11.74				
5.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:16.41	2:21.23	+0,62		
	100m: 1:08.82	1:08.82	200m: 2:21.23	1:12.41				
6.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:12.48	2:21.33	+0,79		
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:21.33	1:11.88				
7.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:25.72	2:24.59	+0,72		
	100m: 1:11.85	1:11.85	200m: 2:24.59	1:12.74				
8.	Jens Kuitert	Orca	199603891	2:22.52	2:25.32	+0,80		
	100m: 1:11.69	1:11.69	200m: 2:25.32	1:13.63				
9.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:32.58	2:27.04	+0,77		
	100m: 1:11.43	1:11.43	200m: 2:27.04	1:15.61				
10.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:24.94	2:30.36	+0,76		
	100m: 1:15.53	1:15.53	200m: 2:30.36	1:14.83				
11.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:24.04	2:31.63	+0,73		
	100m: 1:14.06	1:14.06	200m: 2:31.63	1:17.57				
12.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:22.35	2:34.00	+0,68		
	100m: 1:14.35	1:14.35	200m: 2:34.00	1:19.65				
13.	Jan-Arnoed Melse	DZ&PC	199900785	2:31.50	2:35.37	+0,67		
	100m: 1:16.77	1:16.77	200m: 2:35.37	1:18.60				
14.	Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	2:26.35	2:38.28	+0,77		
	100m: 1:17.72	1:17.72	200m: 2:38.28	1:20.56				



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
15.	Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	2:30.58	2:38.44	+0,80		
	100m: 1:16.43	1:16.43	200m: 2:38.44	1:22.01				
16.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:32.20	2:39.31	+0,75		
	100m: 1:17.75	1:17.75	200m: 2:39.31	1:21.56				
17.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:30.66	2:40.81	+0,82		
	100m: 1:17.41	1:17.41	200m: 2:40.81	1:23.40				
18.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:37.20	2:41.12	+0,75		
	100m: 1:20.95	1:20.95	200m: 2:41.12	1:20.17				
19.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	2:35.46	2:43.74	+0,78		
	100m: 1:21.52	1:21.52	200m: 2:43.74	1:22.22				
20.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:37.66	2:43.89	+0,81		
	100m: 1:20.45	1:20.45	200m: 2:43.89	1:23.44				
21.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:36.48	2:44.81			
	100m: 1:20.96	1:20.96	200m: 2:44.81	1:23.85				
22.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:42.93	2:48.12	+0,67		
	100m: 1:22.20	1:22.20	200m: 2:48.12	1:25.92				
23.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:42.22	2:48.47	+0,70		
	100m: 1:23.14	1:23.14	200m: 2:48.47	1:25.33				
24.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:40.23	2:49.13	+0,84		
	100m: 1:23.69	1:23.69	200m: 2:49.13	1:25.44				
25.	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:46.16	2:51.80	+0,74		
	100m: 1:22.85	1:22.85	200m: 2:51.80	1:28.95				
26.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:46.75	2:53.62	+0,81		
	100m: 1:23.91	1:23.91	200m: 2:53.62	1:29.71				
27.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	2:54.58	2:57.92	+0,76		
	100m: 1:29.30	1:29.30	200m: 2:57.92	1:28.62				
28.	Almar Kleefstra	Wetterwille	199900555	2:55.41	3:05.21	+0,65		
	100m: 1:30.15	1:30.15	200m: 3:05.21	1:35.06				
DIS	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:27.92	2:36.82	+0,63		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn., * Back up tijd</i>							
	100m: 1:15.60	1:15.60	200m: 2:36.82	1:21.22				
DIS	Bas Verweij	Avena	199702493	2:34.38	2:41.09	+0,70		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
	100m: 1:17.62	1:17.62	200m: 2:41.09	1:23.47				
NG.ZA	Jacco van der Wal	Avena	199504145	2:34.81				



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



2 - zaterdag 12 mei 2012

12-5-2012 - 10:00

Programmanr. 7 12-5-2012	Heren, 100m rugslag		alg. leeftijdsgroep Resultaten				
Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1							
1.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	1:09.68	1:09.06	+0,74	
	<i>Fries jaargangrecord jongens 13 jaar</i>						
2.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	1:11.81	1:13.36	+0,80	
	<i>Backup tijd</i>						
3.	Sjors Verweij	Avena	199900559	1:16.60	1:19.24	+0,71	
4.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	1:20.24	1:23.85		
Junioren 2							
1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:10.73	1:12.14		
	<i>Backup tijd</i>						
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:10.54	1:13.59	+0,69	
3.	Kevin de Joode	De Granaet	199800371	1:16.27	1:15.68	+0,68	
4.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:14.75	1:17.06	+0,81	
5.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	1:16.56	1:18.29	+0,83	
Junioren 3							
1.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	1:04.77	1:06.07	+0,82	S10 793
2.	Richard Kuipers	Orca	199704171	1:09.92	1:08.31	+0,82	
3.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:07.65	1:09.24	+0,79	
4.	Jelmer Postma	Orca	199701631	1:07.89	1:11.36	+0,68	
5.	Jelmer Post	Avena	199702609	1:09.89	1:11.80	+0,69	
6.	Stuart Vis	Orca	199702991	1:11.56	1:14.11	+0,70	
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:11.90	1:14.24	+0,74	
8.	Bas Verweij	Avena	199702493	1:12.46	1:14.25	+0,74	
9.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	1:10.44	1:14.38	+0,83	
10.	Niels Koopman	De Forel	199701867	1:13.54	1:16.10	+0,71	
Junioren 4							
1.	Jens Kuitert	Orca	199603891	1:03.57	1:06.00	+0,71	
2.	Minne Koopmans	Orca	199603557	1:10.28	1:07.41	+0,71	
3.	Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	1:07.06	1:10.36	+0,72	
Jeugd 1 en 2							
1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	1:01.37	1:02.51	+0,75	
2.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	1:00.26	1:02.93	+0,73	
3.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	1:03.60	1:04.71	+0,74	
4.	Bart Bekkema	De Forel	199502133	1:08.19	1:12.87	+0,70	
5.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:08.59	1:14.08	+0,84	
	<i>Backup tijd</i>						



Programmanr. 7, Heren, 100m rugslag

Senioren 1 en ouder

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	59.03	1:00.85	+0,71
2. Erik Hagting	DZ&PC	199100829	57.04	1:01.51	+0,73
3. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	1:08.42	1:09.74	+0,58
4. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	1:05.95	1:10.68	

alg. leeftijdsgroep

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	59.03	1:00.85	+0,71		
2. Erik Hagting	DZ&PC	199100829	57.04	1:01.51	+0,73		
3. Ramon Fredrik	Orca	199403933	1:01.37	1:02.51	+0,75		
4. Willem Kees Roos	Orca	199402693	1:00.26	1:02.93	+0,73		
5. Pieter Ytsma	Orca	199501809	1:03.60	1:04.71	+0,74		
6. Jens Kuitert	Orca	199603891	1:03.57	1:06.00	+0,71		
7. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	1:04.77	1:06.07	+0,82	S10	793
8. Minne Koopmans	Orca	199603557	1:10.28	1:07.41	+0,71		
9. Richard Kuipers	Orca	199704171	1:09.92	1:08.31	+0,82		
10. Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	1:09.68	1:09.06	+0,74		
<i>Fries jaargangrecord jongens 13 jaar</i>							
11. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	1:07.65	1:09.24	+0,79		
12. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	1:08.42	1:09.74	+0,58		
13. Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	1:07.06	1:10.36	+0,72		
14. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	1:05.95	1:10.68			
15. Jelmer Postma	Orca	199701631	1:07.89	1:11.36	+0,68		
16. Jelmer Post	Avena	199702609	1:09.89	1:11.80	+0,69		
17. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:10.73	1:12.14			
<i>Backup tijd</i>							
18. Bart Bekkema	De Forel	199502133	1:08.19	1:12.87	+0,70		
19. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	1:11.81	1:13.36	+0,80		
<i>Backup tijd</i>							
20. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:10.54	1:13.59	+0,69		
21. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:08.59	1:14.08	+0,84		
<i>Backup tijd</i>							
22. Stuart Vis	Orca	199702991	1:11.56	1:14.11	+0,70		
23. Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:11.90	1:14.24	+0,74		
24. Bas Verweij	Avena	199702493	1:12.46	1:14.25	+0,74		
25. Patrick de Roos	ZPD	199702071	1:10.44	1:14.38	+0,83		
26. Kevin de Joode	De Granaet	199800371	1:16.27	1:15.68	+0,68		
27. Niels Koopman	De Forel	199701867	1:13.54	1:16.10	+0,71		
28. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:14.75	1:17.06	+0,81		
29. Jacko Korporaal	ZPD	199802247	1:16.56	1:18.29	+0,83		
30. Sjors Verweij	Avena	199900559	1:16.60	1:19.24	+0,71		
31. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	1:20.24	1:23.85			
BM Thijs van den End	KNZB Gs	199306803	1:08.70	1:08.61	+0,70	S9	787



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



Programmanr. 8
12-5-2012

Dames, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1					
1. Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	2:26.51	2:32.22	+0,84
<i>Nederlands jaargangrecord meisjes 12 jaar en Fries jaargangrecord meisjes 12 en 13 jaar</i>					
100m:	1:11.03	1:11.03	200m:	2:32.22	1:21.19
2. Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:50.46	2:53.08	
100m:	1:22.55	1:22.55	200m:	2:53.08	1:30.53
3. Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:53.78	2:56.11	+0,86
100m:	1:24.45	1:24.45	200m:	2:56.11	1:31.66
4. Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:56.55	2:58.57	+0,83
100m:	1:22.22	1:22.22	200m:	2:58.57	1:36.35
5. Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:59.72	2:58.95	+0,83
100m:	1:24.45	1:24.45	200m:	2:58.95	1:34.50
6. Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	3:04.03	3:08.38	+0,80
100m:	1:31.12	1:31.12	200m:	3:08.38	1:37.26
7. Janny Groos	DZ&PC	200000740	3:06.16	3:09.92	+0,87
100m:	1:30.61	1:30.61	200m:	3:09.92	1:39.31
8. Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:14.62	3:11.44	+0,60
100m:	1:31.69	1:31.69	200m:	3:11.44	1:39.75
9. Mayke Veltman	Avena	200003662	3:15.12	3:14.53	+1,09
100m:	1:37.28	1:37.28	200m:	3:14.53	1:37.25
10. Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:14.47	3:16.98	
100m:	1:36.66	1:36.66	200m:	3:16.98	1:40.32
11. Jamilah Louala	De Granaet	200001402	3:08.10	3:17.05	+0,84
100m:	1:32.77	1:32.77	200m:	3:17.05	1:44.28
12. Myrthe Visser	Orca	200002340	3:16.19	3:17.88	+0,68
100m:	1:36.56	1:36.56	200m:	3:17.88	1:41.32
13. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	3:14.12	3:18.25	+0,67
100m:	1:39.62	1:39.62	200m:	3:18.25	1:38.63
14. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	3:17.75	3:21.30	+0,64
100m:	1:36.63	1:36.63	200m:	3:21.30	1:44.67
DIS Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	3:00.94	3:03.85	+0,86
<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>					
100m:	1:25.96	1:25.96	200m:	3:03.85	1:37.89
DIS Froukje Osinga	Orca	200003090	3:16.95	3:14.39	+0,83
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>					
100m:	1:33.21	1:33.21	200m:	3:14.39	1:41.18
AFGEM Eva Koster	Wetterwille	200000728	3:00.89		



Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag

Junioren 2

1. Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:37.62	2:39.94	
100m: 1:14.23	1:14.23	200m: 2:39.94	1:25.71		
2. Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:37.63	2:42.73	+0,74
100m: 1:18.38	1:18.38	200m: 2:42.73	1:24.35		
3. Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	2:58.74	2:48.34	
100m: 1:19.67	1:19.67	200m: 2:48.34	1:28.67		
4. Myrthe Offenga	Orca	199901874	2:58.95	2:50.84	+0,87
<i>Backup tijd</i>					
100m: 1:22.50	1:22.50	200m: 2:50.84	1:28.34		
5. Myrna van Duijven	Isis	199900252	2:58.09	2:54.79	+0,83
100m: 1:21.73	1:21.73	200m: 2:54.79	1:33.06		
6. Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	2:58.14	2:57.31	+0,85
100m: 1:25.52	1:25.52	200m: 2:57.31	1:31.79		
7. Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:55.18	2:59.03	
100m: 1:24.52	1:24.52	200m: 2:59.03	1:34.51		
8. Esther Pot	Orca	199903462	3:03.07	3:03.73	+0,96
100m: 1:29.53	1:29.53	200m: 3:03.73	1:34.20		
9. Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:58.87	3:04.25	+0,92
100m: 1:26.20	1:26.20	200m: 3:04.25	1:38.05		
10. Lysbeth Koster	Avena	199901952	3:03.03	3:04.85	+0,87
100m: 1:28.55	1:28.55	200m: 3:04.85	1:36.30		
11. Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	3:06.32	3:06.19	+0,97
100m: 1:29.63	1:29.63	200m: 3:06.19	1:36.56		
12. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	199900926	3:04.88	3:07.22	+0,79
100m: 1:32.80	1:32.80	200m: 3:07.22	1:34.42		
13. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	3:05.16	3:11.65	+0,94
100m: 1:34.94	1:34.94	200m: 3:11.65	1:36.71		
DIS Hildy Oomens	De Vikings	199902636	3:06.44	3:10.07	+0,92
<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>					
100m: 1:30.73	1:30.73	200m: 3:10.07	1:39.34		

Junioren 3

1. Kinge Zandringa	Orca	199801422	2:38.01	2:37.26	+0,85
100m: 1:11.30	1:11.30	200m: 2:37.26	1:25.96		
2. Hanny van Dijk	Orca	199804514	2:44.90	2:37.76	+0,80
100m: 1:13.73	1:13.73	200m: 2:37.76	1:24.03		
3. Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:44.09	2:39.48	+0,86
100m: 1:14.97	1:14.97	200m: 2:39.48	1:24.51		
4. Carmen Weistra	Orca	199802148	2:45.63	2:51.06	+0,68
100m: 1:18.80	1:18.80	200m: 2:51.06	1:32.26		
5. Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:45.09	2:51.96	+0,78
100m: 1:22.37	1:22.37	200m: 2:51.96	1:29.59		
6. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:54.13	2:52.70	+0,84
100m: 1:20.01	1:20.01	200m: 2:52.70	1:32.69		



Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, Junioren 3

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
7.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:59.25	2:59.73	+0,82			
	100m: 1:25.65	1:25.65	200m: 2:59.73	1:34.08					
8.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	3:00.37	3:08.06				
	100m: 1:32.72	1:32.72	200m: 3:08.06	1:35.34					
9.	Nienke Postma	Orca	199801096	3:00.83	3:09.14	+0,81			
	100m: 1:34.59	1:34.59	200m: 3:09.14	1:34.55					
10.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	3:04.30	3:12.42				
	100m: 1:33.12	1:33.12	200m: 3:12.42	1:39.30					
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	3:02.73					

Jeugd 1 en 2

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:27.80	2:33.07	+0,77			
	100m: 1:12.99	1:12.99	200m: 2:33.07	1:20.08					
2.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	2:34.24	2:34.58	+0,80			
	100m: 1:14.09	1:14.09	200m: 2:34.58	1:20.49					
3.	Claris de Vries	Orca	199700942	2:33.36	2:34.70	+0,77			
	100m: 1:12.19	1:12.19	200m: 2:34.70	1:22.51					
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	2:33.79	2:37.28	+1,03			
	100m: 1:16.14	1:16.14	200m: 2:37.28	1:21.14					
5.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:36.18	2:37.96	+0,82			
	100m: 1:13.74	1:13.74	200m: 2:37.96	1:24.22					
6.	Marre Zandringa	Orca	199701136	2:28.40	2:38.23				
	100m: 1:11.97	1:11.97	200m: 2:38.23	1:26.26					
7.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:45.99	2:51.15	+0,82			
	100m: 1:20.36	1:20.36	200m: 2:51.15	1:30.79					
8.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:45.97	2:52.83	+0,90			
	100m: 1:23.67	1:23.67	200m: 2:52.83	1:29.16					
9.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:49.21	2:53.26	+0,76			
	100m: 1:24.59	1:24.59	200m: 2:53.26	1:28.67					
10.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:41.93	2:53.79	+0,84			
	100m: 1:22.89	1:22.89	200m: 2:53.79	1:30.90					
11.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:48.67	2:55.17	+0,96			
	100m: 1:21.58	1:21.58	200m: 2:55.17	1:33.59					
12.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	2:58.11	3:00.48	+0,95			
	100m: 1:27.72	1:27.72	200m: 3:00.48	1:32.76					
13.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:52.73	3:04.33	+0,86			
	100m: 1:26.64	1:26.64	200m: 3:04.33	1:37.69					
14.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	2:52.66	3:04.69	+0,85			
	100m: 1:24.25	1:24.25	200m: 3:04.69	1:40.44					
15.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	2:56.00	3:04.99	+1,00			
	100m: 1:31.09	1:31.09	200m: 3:04.99	1:33.90					
16.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	2:59.05	3:06.27	+0,74			
	100m: 1:31.13	1:31.13	200m: 3:06.27	1:35.14					



Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, Jeugd 1 en 2

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
17.	Amarins van der Bij	Isis	199603558	3:00.36	3:07.86	+0,85		
	100m: 1:29.98	1:29.98	200m: 3:07.86	1:37.88				
18.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199600950	2:56.31	3:10.21	+0,73		
	100m: 1:27.26	1:27.26	200m: 3:10.21	1:42.95				
AFGEM	Marika de Boer	De Granaet	199705302	2:59.59				
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	199600728	2:42.45				
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	2:55.33				

Senioren 1 en ouder

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	199102496	2:25.38	2:26.91	+0,79		
	100m: 1:07.72	1:07.72	200m: 2:26.91	1:19.19				
2.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:36.28	2:38.69	+0,90		
	100m: 1:15.13	1:15.13	200m: 2:38.69	1:23.56				
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:34.42	2:39.25	+0,87		
	100m: 1:14.91	1:14.91	200m: 2:39.25	1:24.34				
4.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:35.44	2:41.82	+0,72		
	100m: 1:16.83	1:16.83	200m: 2:41.82	1:24.99				
5.	Angelique Boersma	De Vikings	198001586	2:40.16	2:46.18	+0,80		
	100m: 1:20.31	1:20.31	200m: 2:46.18	1:25.87				
6.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:44.94	2:50.30			
	100m: 1:21.43	1:21.43	200m: 2:50.30	1:28.87				
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	2:45.37	2:50.85	+0,93		
	100m: 1:20.42	1:20.42	200m: 2:50.85	1:30.43				
8.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	2:51.54	2:52.70	+0,86		
	100m: 1:24.34	1:24.34	200m: 2:52.70	1:28.36				
9.	Nynke Vlietstra	Wetterwille	198907110	2:52.61	2:55.31	+0,84		
	100m: 1:25.22	1:25.22	200m: 2:55.31	1:30.09				
DIS	Laura Terpstra	Neptunia '24	199402914	2:54.41		+1,02		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							

alg. leeftijdsgroep

1.	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	199102496	2:25.38	2:26.91	+0,79		
	100m: 1:07.72	1:07.72	200m: 2:26.91	1:19.19				
2.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	2:26.51	2:32.22	+0,84		
	<i>Nederlands jaargangrecord meisjes 12 jaar en Fries jaargangrecord meisjes 12 en 13 jaar</i>							
	100m: 1:11.03	1:11.03	200m: 2:32.22	1:21.19				
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:27.80	2:33.07	+0,77		
	100m: 1:12.99	1:12.99	200m: 2:33.07	1:20.08				
4.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	2:34.24	2:34.58	+0,80		
	100m: 1:14.09	1:14.09	200m: 2:34.58	1:20.49				
5.	Clariss de Vries	Orca	199700942	2:33.36	2:34.70	+0,77		
	100m: 1:12.19	1:12.19	200m: 2:34.70	1:22.51				
6.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	2:38.01	2:37.26	+0,85		
	100m: 1:11.30	1:11.30	200m: 2:37.26	1:25.96				



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	2:33.79	2:37.28	+1,03		
	100m: 1:16.14	1:16.14	200m: 2:37.28	1:21.14				
8.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	2:44.90	2:37.76	+0,80		
	100m: 1:13.73	1:13.73	200m: 2:37.76	1:24.03				
9.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:36.18	2:37.96	+0,82		
	100m: 1:13.74	1:13.74	200m: 2:37.96	1:24.22				
10.	Marre Zandringa	Orca	199701136	2:28.40	2:38.23			
	100m: 1:11.97	1:11.97	200m: 2:38.23	1:26.26				
11.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:36.28	2:38.69	+0,90		
	100m: 1:15.13	1:15.13	200m: 2:38.69	1:23.56				
12.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:34.42	2:39.25	+0,87		
	100m: 1:14.91	1:14.91	200m: 2:39.25	1:24.34				
13.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:44.09	2:39.48	+0,86		
	100m: 1:14.97	1:14.97	200m: 2:39.48	1:24.51				
14.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:37.62	2:39.94			
	100m: 1:14.23	1:14.23	200m: 2:39.94	1:25.71				
15.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:35.44	2:41.82	+0,72		
	100m: 1:16.83	1:16.83	200m: 2:41.82	1:24.99				
16.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:37.63	2:42.73	+0,74		
	100m: 1:18.38	1:18.38	200m: 2:42.73	1:24.35				
17.	Angelique Boersma	De Vikings	198001586	2:40.16	2:46.18	+0,80		
	100m: 1:20.31	1:20.31	200m: 2:46.18	1:25.87				
18.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	2:58.74	2:48.34			
	100m: 1:19.67	1:19.67	200m: 2:48.34	1:28.67				
19.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:44.94	2:50.30			
	100m: 1:21.43	1:21.43	200m: 2:50.30	1:28.87				
20.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	2:58.95	2:50.84	+0,87		
	<i>Backup tijd</i>							
	100m: 1:22.50	1:22.50	200m: 2:50.84	1:28.34				
21.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	2:45.37	2:50.85	+0,93		
	100m: 1:20.42	1:20.42	200m: 2:50.85	1:30.43				
22.	Carmen Weistra	Orca	199802148	2:45.63	2:51.06	+0,68		
	100m: 1:18.80	1:18.80	200m: 2:51.06	1:32.26				
23.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:45.99	2:51.15	+0,82		
	100m: 1:20.36	1:20.36	200m: 2:51.15	1:30.79				
24.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:45.09	2:51.96	+0,78		
	100m: 1:22.37	1:22.37	200m: 2:51.96	1:29.59				
25.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	2:51.54	2:52.70	+0,86		
	100m: 1:24.34	1:24.34	200m: 2:52.70	1:28.36				
	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:54.13	2:52.70	+0,84		
	100m: 1:20.01	1:20.01	200m: 2:52.70	1:32.69				
27.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	2:45.97	2:52.83	+0,90		
	100m: 1:23.67	1:23.67	200m: 2:52.83	1:29.16				



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

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
28.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	2:50.46	2:53.08				
	100m: 1:22.55	1:22.55	200m: 2:53.08	1:30.53					
29.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:49.21	2:53.26	+0,76			
	100m: 1:24.59	1:24.59	200m: 2:53.26	1:28.67					
30.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:41.93	2:53.79	+0,84			
	100m: 1:22.89	1:22.89	200m: 2:53.79	1:30.90					
31.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	2:58.09	2:54.79	+0,83			
	100m: 1:21.73	1:21.73	200m: 2:54.79	1:33.06					
32.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:48.67	2:55.17	+0,96			
	100m: 1:21.58	1:21.58	200m: 2:55.17	1:33.59					
33.	Nynke Vlietstra	Wetterwille	198907110	2:52.61	2:55.31	+0,84			
	100m: 1:25.22	1:25.22	200m: 2:55.31	1:30.09					
34.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:53.78	2:56.11	+0,86			
	100m: 1:24.45	1:24.45	200m: 2:56.11	1:31.66					
35.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	2:58.14	2:57.31	+0,85			
	100m: 1:25.52	1:25.52	200m: 2:57.31	1:31.79					
36.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:56.55	2:58.57	+0,83			
	100m: 1:22.22	1:22.22	200m: 2:58.57	1:36.35					
37.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:59.72	2:58.95	+0,83			
	100m: 1:24.45	1:24.45	200m: 2:58.95	1:34.50					
38.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:55.18	2:59.03				
	100m: 1:24.52	1:24.52	200m: 2:59.03	1:34.51					
39.	Arienne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:59.25	2:59.73	+0,82			
	100m: 1:25.65	1:25.65	200m: 2:59.73	1:34.08					
40.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	2:58.11	3:00.48	+0,95			
	100m: 1:27.72	1:27.72	200m: 3:00.48	1:32.76					
41.	Esther Pot	Orca	199903462	3:03.07	3:03.73	+0,96			
	100m: 1:29.53	1:29.53	200m: 3:03.73	1:34.20					
42.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:58.87	3:04.25	+0,92			
	100m: 1:26.20	1:26.20	200m: 3:04.25	1:38.05					
43.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:52.73	3:04.33	+0,86			
	100m: 1:26.64	1:26.64	200m: 3:04.33	1:37.69					
44.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	2:52.66	3:04.69	+0,85			
	100m: 1:24.25	1:24.25	200m: 3:04.69	1:40.44					
45.	Lysbeth Koster	Avena	199901952	3:03.03	3:04.85	+0,87			
	100m: 1:28.55	1:28.55	200m: 3:04.85	1:36.30					
46.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	2:56.00	3:04.99	+1,00			
	100m: 1:31.09	1:31.09	200m: 3:04.99	1:33.90					
47.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	3:06.32	3:06.19	+0,97			
	100m: 1:29.63	1:29.63	200m: 3:06.19	1:36.56					
48.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	2:59.05	3:06.27	+0,74			
	100m: 1:31.13	1:31.13	200m: 3:06.27	1:35.14					
49.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	199900926	3:04.88	3:07.22	+0,79			
	100m: 1:32.80	1:32.80	200m: 3:07.22	1:34.42					



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
50.	Amarins van der Bij	Isis	199603558	3:00.36	3:07.86	+0,85		
	100m: 1:29.98	1:29.98	200m: 3:07.86	1:37.88				
51.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	3:00.37	3:08.06			
	100m: 1:32.72	1:32.72	200m: 3:08.06	1:35.34				
52.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	3:04.03	3:08.38	+0,80		
	100m: 1:31.12	1:31.12	200m: 3:08.38	1:37.26				
53.	Nienke Postma	Orca	199801096	3:00.83	3:09.14	+0,81		
	100m: 1:34.59	1:34.59	200m: 3:09.14	1:34.55				
54.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	3:06.16	3:09.92	+0,87		
	100m: 1:30.61	1:30.61	200m: 3:09.92	1:39.31				
55.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199600950	2:56.31	3:10.21	+0,73		
	100m: 1:27.26	1:27.26	200m: 3:10.21	1:42.95				
56.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:14.62	3:11.44	+0,60		
	100m: 1:31.69	1:31.69	200m: 3:11.44	1:39.75				
57.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	3:05.16	3:11.65	+0,94		
	100m: 1:34.94	1:34.94	200m: 3:11.65	1:36.71				
58.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	3:04.30	3:12.42			
	100m: 1:33.12	1:33.12	200m: 3:12.42	1:39.30				
59.	Mayke Veltman	Avena	200003662	3:15.12	3:14.53	+1,09		
	100m: 1:37.28	1:37.28	200m: 3:14.53	1:37.25				
60.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:14.47	3:16.98			
	100m: 1:36.66	1:36.66	200m: 3:16.98	1:40.32				
61.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	3:08.10	3:17.05	+0,84		
	100m: 1:32.77	1:32.77	200m: 3:17.05	1:44.28				
62.	Myrthe Visser	Orca	200002340	3:16.19	3:17.88	+0,68		
	100m: 1:36.56	1:36.56	200m: 3:17.88	1:41.32				
63.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	3:14.12	3:18.25	+0,67		
	100m: 1:39.62	1:39.62	200m: 3:18.25	1:38.63				
64.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	3:17.75	3:21.30	+0,64		
	100m: 1:36.63	1:36.63	200m: 3:21.30	1:44.67				
DIS	Laura Terpstra	Neptunia '24	199402914	2:54.41		+1,02		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							
DIS	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	3:00.94	3:03.85	+0,86		
	<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>							
	100m: 1:25.96	1:25.96	200m: 3:03.85	1:37.89				
DIS	Hildy Oomens	De Vikings	199902636	3:06.44	3:10.07	+0,92		
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							
	100m: 1:30.73	1:30.73	200m: 3:10.07	1:39.34				
DIS	Froukje Osinga	Orca	200003090	3:16.95	3:14.39	+0,83		
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							
	100m: 1:33.21	1:33.21	200m: 3:14.39	1:41.18				
AFGEM	Eva Koster	Wetterwille	200000728	3:00.89				
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	3:02.73				
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	2:55.33				



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	199600728	2:42.45				
AFGEM	Marika de Boer	De Granaet	199705302	2:59.59				
BM	Anya Dekker	KNZB Gs	199108448	4:01.10	3:55.60	+0,93	SM7	407
	100m: 1:51.46	1:51.46	200m: 3:55.60	2:04.14				

Programmanr. 9
12-5-2012

Heren, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1									
1.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:35.68	2:39.04	+0,81			
	100m: 1:15.30	1:15.30	200m: 2:39.04	1:23.74					
Junioren 3									
1.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:30.82	2:31.11	+1,10	S10	572	
	100m: 1:14.11	1:14.11	200m: 2:31.11	1:17.00					
2.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	2:25.20	2:32.30				
	100m: 1:10.90	1:10.90	200m: 2:32.30	1:21.40					
3.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:36.07	2:39.13	+0,79			
	<i>Backup tijd</i>								
	100m: 1:12.87	1:12.87	200m: 2:39.13	1:26.26					
4.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	2:43.90	2:48.75	+0,73			
	100m: 1:16.16	1:16.16	200m: 2:48.75	1:32.59					
Junioren 4									
1.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:25.66	2:31.28	+0,80			
	100m: 1:11.05	1:11.05	200m: 2:31.28	1:20.23					
Jeugd 1 en 2									
1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:13.42	2:15.05	+0,75			
	100m: 1:03.93	1:03.93	200m: 2:15.05	1:11.12					
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	2:16.24	2:20.90	+0,82			
	100m: 1:06.28	1:06.28	200m: 2:20.90	1:14.62					
3.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:27.51	2:38.55	+0,80			
	<i>Backup tijd</i>								
Senioren 1 en ouder									
1.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:24.39	2:34.35	+0,85			
	100m: 1:10.47	1:10.47	200m: 2:34.35	1:23.88					
2.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	196900069	2:28.24	2:37.55	+0,86			
	100m: 1:13.16	1:13.16	200m: 2:37.55	1:24.39					



Programmanr. 9, Heren, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:13.42	2:15.05	+0,75		
	100m: 1:03.93	1:03.93	200m: 2:15.05	1:11.12				
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	2:16.24	2:20.90	+0,82		
	100m: 1:06.28	1:06.28	200m: 2:20.90	1:14.62				
3.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:30.82	2:31.11	+1,10	S10	572
	100m: 1:14.11	1:14.11	200m: 2:31.11	1:17.00				
4.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:25.66	2:31.28	+0,80		
	100m: 1:11.05	1:11.05	200m: 2:31.28	1:20.23				
5.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	2:25.20	2:32.30			
	100m: 1:10.90	1:10.90	200m: 2:32.30	1:21.40				
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:24.39	2:34.35	+0,85		
	100m: 1:10.47	1:10.47	200m: 2:34.35	1:23.88				
7.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	196900069	2:28.24	2:37.55	+0,86		
	100m: 1:13.16	1:13.16	200m: 2:37.55	1:24.39				
8.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:27.51	2:38.55	+0,80		
	<i>Backup tijd</i>							
9.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:35.68	2:39.04	+0,81		
	100m: 1:15.30	1:15.30	200m: 2:39.04	1:23.74				
10.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:36.07	2:39.13	+0,79		
	<i>Backup tijd</i>							
	100m: 1:12.87	1:12.87	200m: 2:39.13	1:26.26				
11.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	2:43.90	2:48.75	+0,73		
	100m: 1:16.16	1:16.16	200m: 2:48.75	1:32.59				

Programmanr. 10
12-5-2012

Dames, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1								
1.	Irieth Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	3:04.19	3:11.13	+0,85		
	100m: 1:31.67	1:31.67	200m: 3:11.13	1:39.46				
2.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	3:22.57	3:26.58	+0,78		
	100m: 1:39.28	1:39.28	200m: 3:26.58	1:47.30				
3.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:24.16	3:30.77	+1,01		
	100m: 1:45.25	1:45.25	200m: 3:30.77	1:45.52				
4.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:24.92	3:32.00			
	100m: 1:42.52	1:42.52	200m: 3:32.00	1:49.48				
5.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	3:30.51	3:36.84	+0,91		
	100m: 1:47.85	1:47.85	200m: 3:36.84	1:48.99				
DIS	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	3:32.06	3:25.32	+0,98		
	<i>SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.</i>							
	100m: 1:39.42	1:39.42	200m: 3:25.32	1:45.90				



Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag

Junioren 2

1. Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:47.99	2:56.12	+0,77
100m: 1:24.57	1:24.57	200m: 2:56.12	1:31.55		
2. Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	3:11.10	3:11.36	+0,92
100m: 1:32.42	1:32.42	200m: 3:11.36	1:38.94		
3. Myrna van Duijven	Isis	199900252	3:14.66	3:17.72	+0,83
100m: 1:35.30	1:35.30	200m: 3:17.72	1:42.42		
4. Esther Pot	Orca	199903462	3:17.05	3:21.97	+0,96
100m: 1:37.49	1:37.49	200m: 3:21.97	1:44.48		
5. Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	3:19.00	3:24.25	+0,74
100m: 1:39.68	1:39.68	200m: 3:24.25	1:44.57		
6. Ilse Weggemans	ZCNF '34	199902150	3:24.09	3:32.47	
100m: 1:44.57	1:44.57	200m: 3:32.47	1:47.90		

Junioren 3

1. Anneliene Zuidema	Orca	199800768	3:09.49	3:03.70	+0,86
100m: 1:27.92	1:27.92	200m: 3:03.70	1:35.78		
2. Hanny van Dijk	Orca	199804514	3:06.35	3:11.34	+0,80
100m: 1:32.69	1:32.69	200m: 3:11.34	1:38.65		
3. Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	3:13.86	3:12.74	+0,95
100m: 1:33.12	1:33.12	200m: 3:12.74	1:39.62		

Jeugd 1 en 2

1. Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	2:44.86	2:51.62	+0,80
100m: 1:22.31	1:22.31	200m: 2:51.62	1:29.31		
2. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:49.08	2:55.34	+0,77
100m: 1:24.77	1:24.77	200m: 2:55.34	1:30.57		
3. Carolien Baarda	Orca	199704060	2:56.31	3:00.32	+0,75
100m: 1:25.11	1:25.11	200m: 3:00.32	1:35.21		
4. Jill Muller	DZ&PC	199600728	3:02.66	3:01.90	+0,79
100m: 1:27.09	1:27.09	200m: 3:01.90	1:34.81		
5. Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:57.53	3:02.19	+0,97
100m: 1:27.01	1:27.01	200m: 3:02.19	1:35.18		
6. Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	3:03.95	3:10.11	+0,82
100m: 1:33.67	1:33.67	200m: 3:10.11	1:36.44		
7. Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	3:09.62	3:15.62	+1,07
100m: 1:32.80	1:32.80	200m: 3:15.62	1:42.82		
8. Rebecca Jansen	Orca	199703490	3:09.91	3:17.40	
100m: 1:35.23	1:35.23	200m: 3:17.40	1:42.17		
9. Amber van der Ley	Avena	199705172	3:15.08	3:18.92	+0,91
100m: 1:36.35	1:36.35	200m: 3:18.92	1:42.57		
10. Anouk Veenstra	Isis	199601412	3:12.61	3:21.67	+0,98
100m: 1:37.31	1:37.31	200m: 3:21.67	1:44.36		



Programmanr. 10, Meisjes, 200m schoolslag, Jeugd 1 en 2

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
11.	Annemiek Halma	De Vikings	199702884	3:14.36	3:24.46	+0,81		
	100m: 1:36.48	1:36.48	200m: 3:24.46	1:47.98				
12.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	3:16.22	3:25.36	+0,72		
	100m: 1:39.76	1:39.76	200m: 3:25.36	1:45.60				
13.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	3:15.71	3:30.80			
	100m: 1:40.59	1:40.59	200m: 3:30.80	1:50.21				
DIS	Claris de Vries	Orca	199700942	3:09.16	3:06.37	+0,79		
	<i>SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.</i>							
	100m: 1:31.33	1:31.33	200m: 3:06.37	1:35.04				
AFGEM	Marika de Boer	De Granaet	199705302	3:15.02				
NG	Eva Janssen	De Forel	199703410	3:17.15				

Senioren 1 en ouder

1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	2:51.53	2:53.09			
	100m: 1:23.94	1:23.94	200m: 2:53.09	1:29.15				
2.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:59.31	3:02.73	+0,75		
	100m: 1:28.97	1:28.97	200m: 3:02.73	1:33.76				
3.	Daphne de Jong	AFC	199302388	3:09.50	3:09.28	+0,94		
	100m: 1:28.66	1:28.66	200m: 3:09.28	1:40.62				
4.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:58.60	3:09.42	+0,82		
	100m: 1:31.07	1:31.07	200m: 3:09.42	1:38.35				
5.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	3:05.46	3:09.49	+0,96		
	100m: 1:32.25	1:32.25	200m: 3:09.49	1:37.24				
6.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	3:04.00	3:13.25			
	100m: 1:33.38	1:33.38	200m: 3:13.25	1:39.87				
7.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	3:03.06	3:15.64	+0,86		
	100m: 1:33.95	1:33.95	200m: 3:15.64	1:41.69				

alg. leeftijdsgroep

1.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	2:44.86	2:51.62	+0,80		
	100m: 1:22.31	1:22.31	200m: 2:51.62	1:29.31				
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	2:51.53	2:53.09			
	100m: 1:23.94	1:23.94	200m: 2:53.09	1:29.15				
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:49.08	2:55.34	+0,77		
	100m: 1:24.77	1:24.77	200m: 2:55.34	1:30.57				
4.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:47.99	2:56.12	+0,77		
	100m: 1:24.57	1:24.57	200m: 2:56.12	1:31.55				
5.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:56.31	3:00.32	+0,75		
	100m: 1:25.11	1:25.11	200m: 3:00.32	1:35.21				
6.	Jill Muller	DZ&PC	199600728	3:02.66	3:01.90	+0,79		
	100m: 1:27.09	1:27.09	200m: 3:01.90	1:34.81				
7.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	2:57.53	3:02.19	+0,97		
	100m: 1:27.01	1:27.01	200m: 3:02.19	1:35.18				



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

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
8.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:59.31	3:02.73	+0,75			
	100m: 1:28.97	1:28.97	200m: 3:02.73	1:33.76					
9.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	3:09.49	3:03.70	+0,86			
	100m: 1:27.92	1:27.92	200m: 3:03.70	1:35.78					
10.	Daphne de Jong	AFC	199302388	3:09.50	3:09.28	+0,94			
	100m: 1:28.66	1:28.66	200m: 3:09.28	1:40.62					
11.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:58.60	3:09.42	+0,82			
	100m: 1:31.07	1:31.07	200m: 3:09.42	1:38.35					
12.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	3:05.46	3:09.49	+0,96			
	100m: 1:32.25	1:32.25	200m: 3:09.49	1:37.24					
13.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	3:03.95	3:10.11	+0,82			
	100m: 1:33.67	1:33.67	200m: 3:10.11	1:36.44					
14.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	3:04.19	3:11.13	+0,85			
	100m: 1:31.67	1:31.67	200m: 3:11.13	1:39.46					
15.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	3:06.35	3:11.34	+0,80			
	100m: 1:32.69	1:32.69	200m: 3:11.34	1:38.65					
16.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	3:11.10	3:11.36	+0,92			
	100m: 1:32.42	1:32.42	200m: 3:11.36	1:38.94					
17.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	199804526	3:13.86	3:12.74	+0,95			
	100m: 1:33.12	1:33.12	200m: 3:12.74	1:39.62					
18.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	3:04.00	3:13.25				
	100m: 1:33.38	1:33.38	200m: 3:13.25	1:39.87					
19.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	3:09.62	3:15.62	+1,07			
	100m: 1:32.80	1:32.80	200m: 3:15.62	1:42.82					
20.	Eline Ligthart	De Vikings	199301706	3:03.06	3:15.64	+0,86			
	100m: 1:33.95	1:33.95	200m: 3:15.64	1:41.69					
21.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	3:09.91	3:17.40				
	100m: 1:35.23	1:35.23	200m: 3:17.40	1:42.17					
22.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	3:14.66	3:17.72	+0,83			
	100m: 1:35.30	1:35.30	200m: 3:17.72	1:42.42					
23.	Amber van der Ley	Avena	199705172	3:15.08	3:18.92	+0,91			
	100m: 1:36.35	1:36.35	200m: 3:18.92	1:42.57					
24.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	3:12.61	3:21.67	+0,98			
	100m: 1:37.31	1:37.31	200m: 3:21.67	1:44.36					
25.	Esther Pot	Orca	199903462	3:17.05	3:21.97	+0,96			
	100m: 1:37.49	1:37.49	200m: 3:21.97	1:44.48					
26.	Jildou Speerstra	SG. Bolsward-Workum	199903990	3:19.00	3:24.25	+0,74			
	100m: 1:39.68	1:39.68	200m: 3:24.25	1:44.57					
27.	Annemiek Halma	De Vikings	199702884	3:14.36	3:24.46	+0,81			
	100m: 1:36.48	1:36.48	200m: 3:24.46	1:47.98					
28.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	3:16.22	3:25.36	+0,72			
	100m: 1:39.76	1:39.76	200m: 3:25.36	1:45.60					
29.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	3:22.57	3:26.58	+0,78			
	100m: 1:39.28	1:39.28	200m: 3:26.58	1:47.30					



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
30.	Noël Iris Hettinga	Neptunia '24	200002536	3:24.16	3:30.77	+1,01		
	100m: 1:45.25	1:45.25	200m: 3:30.77	1:45.52				
31.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	3:15.71	3:30.80			
	100m: 1:40.59	1:40.59	200m: 3:30.80	1:50.21				
32.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	3:24.92	3:32.00			
	100m: 1:42.52	1:42.52	200m: 3:32.00	1:49.48				
33.	Ilse Weggemans	ZCNF '34	199902150	3:24.09	3:32.47			
	100m: 1:44.57	1:44.57	200m: 3:32.47	1:47.90				
34.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	3:30.51	3:36.84	+0,91		
	100m: 1:47.85	1:47.85	200m: 3:36.84	1:48.99				
DIS	Clariss de Vries	Orca	199700942	3:09.16	3:06.37	+0,79		
	<i>SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.</i>							
	100m: 1:31.33	1:31.33	200m: 3:06.37	1:35.04				
DIS	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	3:32.06	3:25.32	+0,98		
	<i>SJ - Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.</i>							
	100m: 1:39.42	1:39.42	200m: 3:25.32	1:45.90				
AFGEM	Marike de Boer	De Granaet	199705302	3:15.02				
NG	Eva Janssen	De Forel	199703410	3:17.15				

Programmanr. 11
12-5-2012

Heren, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 4 en later								
1.	Orca 2	Orca		8:30.84	8:44.14			
	Jens Kuitert	96	1:04.01	2:12.84	Richard Kuipers	97	1:01.12	2:10.24
	Jelmer Postma	97	1:05.15	2:16.68	Minne Koopmans	96	59.86	2:04.38
2.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		9:00.07	9:17.41	+0,75		
	Mathijs Mulder	+0,75	1:06.58	2:19.55	Carlo Ruiz	+0,21	1:07.33	2:21.05
	Jelmer Meijer	+0,51	1:10.57	2:27.85	Allard Veenstra	+0,46	1:02.51	2:08.96
3.	DZ&PC 2	DZ&PC		9:10.64	9:29.69	+0,77		
	<i>Handtijd voor 800 meter</i>							
	Jorn Steenbergen	+0,77	1:03.10	2:11.99	Jelmer Groos		1:17.43	2:40.12
	Stefan Reinderink	+0,50	1:07.08	2:20.63	Jan-Arnoud Melse	+0,56	1:05.90	2:16.95
Senioren Open								
1.	DZ&PC 1	DZ&PC		8:01.28	8:20.10	+0,87		
	Erik Hagting	+0,87	59.59	2:02.10	Maiko Bouma	+0,40	1:00.26	2:04.59
	Bart van der Hoeven	+0,27	1:04.37	2:12.19	Erik Nijholt	+0,64	58.53	2:01.22
2.	Orca 1	Orca		8:14.00	8:32.69	+0,79		
	Henk Jan Verkaik	+0,79	1:03.69	2:15.41	Willem Kees Roos	+0,24	59.81	2:08.75
	Pieter Ytsma	+0,32	1:00.83	2:07.61	Ramon Fredrik	+0,36	57.69	2:00.92
3.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		8:19.37	8:33.37	+0,69		
	Dennis Bos	+0,69	1:00.88	2:04.88	Hylke Meijer	+0,34	1:03.41	2:09.84
	Marten de Groot	+0,37	1:01.80	2:11.51	Jelmer Meijer	+0,35	1:01.65	2:07.14



Programmanr. 12
12-5-2012

Dames, 800m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang						In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1										
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	11:06.72	11:21.01	+0,75				
	<i>Backup tijd</i>									
	100m: 1:21.40	1:21.40	300m: 4:15.28	1:26.64	500m: 7:08.63	1:27.16	700m: 10:00.08	1:25.35		
	200m: 2:48.64	1:27.24	400m: 5:41.47	1:26.19	600m: 8:34.73	1:26.10	800m: 11:21.01	1:20.93		
2.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	12:21.62	12:55.87					
	100m: 1:29.29	1:29.29	300m: 4:45.30	1:37.72	500m: 8:04.40	1:39.77	700m: 11:24.17	1:39.73		
	200m: 3:07.58	1:38.29	400m: 6:24.63	1:39.33	600m: 9:44.44	1:40.04	800m: 12:55.87	1:31.70		
Junioren 2										
1.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	10:48.56	10:30.59	+1,08				
	100m: 1:15.11	1:15.11	300m: 3:54.34	1:19.17	500m: 6:33.92	1:19.78	700m: 9:14.07	1:20.13		
	200m: 2:35.17	1:20.06	400m: 5:14.14	1:19.80	600m: 7:53.94	1:20.02	800m: 10:30.59	1:16.52		
2.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	11:48.29	11:31.68	+0,86				
	100m: 1:20.73	1:20.73	300m: 4:17.38	1:28.00	500m: 7:13.43	1:28.20	700m: 10:07.60	1:26.82		
	200m: 2:49.38	1:28.65	400m: 5:45.23	1:27.85	600m: 8:40.78	1:27.35	800m: 11:31.68	1:24.08		
Junioren 3										
1.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	9:39.82	9:39.40	+0,83				
	100m: 1:06.72	1:06.72	300m: 3:33.30	1:13.30	500m: 6:00.99	1:13.99	700m: 8:28.31	1:13.56		
	200m: 2:20.00	1:13.28	400m: 4:47.00	1:13.70	600m: 7:14.75	1:13.76	800m: 9:39.40	1:11.09		
Jeugd 1 en 2										
1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	10:10.95	9:53.93					
	100m: 1:10.36	1:10.36	300m: 3:41.42	1:14.93	500m: 6:11.65	1:14.75	700m: 8:41.13	1:14.55		
	200m: 2:26.49	1:16.13	400m: 4:56.90	1:15.48	600m: 7:26.58	1:14.93	800m: 9:53.93	1:12.80		
2.	Carolien Baarda	Orca	199704060	10:46.80	11:18.37	+0,84				
	100m: 1:16.54	1:16.54	300m: 4:07.42	1:26.60	800m: 11:18.37	5:44.58				
	200m: 2:40.82	1:24.28	400m: 5:33.79	1:26.37						
3.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	11:19.72	12:09.54	+0,83				
	100m: 1:21.28	1:21.28	300m: 4:23.59	1:31.98	500m: 7:31.98	1:34.67	700m: 10:40.45	1:33.36		
	200m: 2:51.61	1:30.33	400m: 5:57.31	1:33.72	600m: 9:07.09	1:35.11	800m: 12:09.54	1:29.09		
4.	Femke de Jong	Avena	199705092	11:16.75	12:14.74	+0,86				
	100m: 1:20.83	1:20.83	300m: 4:25.17	1:32.66	500m: 7:33.77	1:34.76	700m: 10:44.73	1:35.83		
	200m: 2:52.51	1:31.68	400m: 5:59.01	1:33.84	600m: 9:08.90	1:35.13	800m: 12:14.74	1:30.01		
AFGEM	Marre Zandringa	Orca	199701136	9:55.18						
Senioren 1 en ouder										
1.	Ann Wanter	Orca	198202386	9:42.49	10:04.04	+0,89				
	100m: 1:10.53	1:10.53	300m: 3:42.38	1:15.65	500m: 6:14.38	1:15.83	700m: 8:47.89	1:16.45		
	200m: 2:26.73	1:16.20	400m: 4:58.55	1:16.17	600m: 7:31.44	1:17.06	800m: 10:04.04	1:16.15		
2.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	10:21.75	10:51.42	+0,84				
	100m: 1:15.09	1:15.09	300m: 3:59.23	1:22.33	500m: 6:46.37	1:22.84	700m: 9:33.29	1:22.71		
	200m: 2:36.90	1:21.81	400m: 5:23.53	1:24.30	600m: 8:10.58	1:24.21	800m: 10:51.42	1:18.13		



Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag

alg. leeftijdsgroep

1. Hanny van Dijk	Orca	199804514	9:39.82	9:39.40	+0,83
100m: 1:06.72	1:06.72	300m: 3:33.30	1:13.30	500m: 6:00.99	1:13.99
200m: 2:20.00	1:13.28	400m: 4:47.00	1:13.70	600m: 7:14.75	1:13.76
				700m: 8:28.31	1:13.56
				800m: 9:39.40	1:11.09
2. Claris de Vries	Orca	199700942	10:10.95	9:53.93	
100m: 1:10.36	1:10.36	300m: 3:41.42	1:14.93	500m: 6:11.65	1:14.75
200m: 2:26.49	1:16.13	400m: 4:56.90	1:15.48	600m: 7:26.58	1:14.93
				700m: 8:41.13	1:14.55
				800m: 9:53.93	1:12.80
3. Ann Wanter	Orca	198202386	9:42.49	10:04.04	+0,89
100m: 1:10.53	1:10.53	300m: 3:42.38	1:15.65	500m: 6:14.38	1:15.83
200m: 2:26.73	1:16.20	400m: 4:58.55	1:16.17	600m: 7:31.44	1:17.06
				700m: 8:47.89	1:16.45
				800m: 10:04.04	1:16.15
4. Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	10:48.56	10:30.59	+1,08
100m: 1:15.11	1:15.11	300m: 3:54.34	1:19.17	500m: 6:33.92	1:19.78
200m: 2:35.17	1:20.06	400m: 5:14.14	1:19.80	600m: 7:53.94	1:20.02
				700m: 9:14.07	1:20.13
				800m: 10:30.59	1:16.52
5. Johanna de Boer	ZPD	199403944	10:21.75	10:51.42	+0,84
100m: 1:15.09	1:15.09	300m: 3:59.23	1:22.33	500m: 6:46.37	1:22.84
200m: 2:36.90	1:21.81	400m: 5:23.53	1:24.30	600m: 8:10.58	1:24.21
				700m: 9:33.29	1:22.71
				800m: 10:51.42	1:18.13
6. Carolien Baarda	Orca	199704060	10:46.80	11:18.37	+0,84
100m: 1:16.54	1:16.54	300m: 4:07.42	1:26.60	800m: 11:18.37	5:44.58
200m: 2:40.82	1:24.28	400m: 5:33.79	1:26.37		
7. Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	11:06.72	11:21.01	+0,75
<i>Backup tijd</i>					
100m: 1:21.40	1:21.40	300m: 4:15.28	1:26.64	500m: 7:08.63	1:27.16
200m: 2:48.64	1:27.24	400m: 5:41.47	1:26.19	600m: 8:34.73	1:26.10
				700m: 10:00.08	1:25.35
				800m: 11:21.01	1:20.93
8. Rosalie Baarda	Orca	199903460	11:48.29	11:31.68	+0,86
100m: 1:20.73	1:20.73	300m: 4:17.38	1:28.00	500m: 7:13.43	1:28.20
200m: 2:49.38	1:28.65	400m: 5:45.23	1:27.85	600m: 8:40.78	1:27.35
				700m: 10:07.60	1:26.82
				800m: 11:31.68	1:24.08
9. Bianca Jongsma	Avena	199601006	11:19.72	12:09.54	+0,83
100m: 1:21.28	1:21.28	300m: 4:23.59	1:31.98	500m: 7:31.98	1:34.67
200m: 2:51.61	1:30.33	400m: 5:57.31	1:33.72	600m: 9:07.09	1:35.11
				700m: 10:40.45	1:33.36
				800m: 12:09.54	1:29.09
10. Femke de Jong	Avena	199705092	11:16.75	12:14.74	+0,86
100m: 1:20.83	1:20.83	300m: 4:25.17	1:32.66	500m: 7:33.77	1:34.76
200m: 2:52.51	1:31.68	400m: 5:59.01	1:33.84	600m: 9:08.90	1:35.13
				700m: 10:44.73	1:35.83
				800m: 12:14.74	1:30.01
11. Jamilah Louala	De Granaet	200001402	12:21.62	12:55.87	
100m: 1:29.29	1:29.29	300m: 4:45.30	1:37.72	500m: 8:04.40	1:39.77
200m: 3:07.58	1:38.29	400m: 6:24.63	1:39.33	600m: 9:44.44	1:40.04
				700m: 11:24.17	1:39.73
				800m: 12:55.87	1:31.70
AFGEM Marre Zandringa	Orca	199701136	9:55.18		

Programmanr. 13
12-5-2012

Dames, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1							
1.	Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	1:07.60	1:08.87		
	<i>Nederlands en Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>						
2.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:23.01	1:18.77		
3.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:21.95	1:21.79	+0,88	
4.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:22.73	1:25.70	+0,89	



Programmanr. 13, Meisjes, 100m vlinderslag, Junioren 1

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
5.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:28.36	1:32.16	+0,78	
Junioren 2							
1.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:07.87	1:10.16	+0,80	
2.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:14.15	1:15.77	+0,79	
3.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:20.48	1:20.16	+0,85	
4.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:22.43	1:22.47	+0,99	
Junioren 3							
1.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:06.11	1:05.00	+0,82	
	<i>Fries jaargangrecord meisjes 14 jaar</i>						
2.	Carmen Weistra	Orca	199802148	1:12.76	1:16.97		
3.	Ellen Jager	PWC	199801384	1:21.49	1:24.37	+0,90	
Jeugd 1 en 2							
1.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:10.37	1:11.04	+0,90	
2.	Rixt Menger	Orca	199602052	1:14.00	1:12.29	+0,89	
3.	Marre Zandringa	Orca	199701136	1:09.05	1:12.56	+0,88	
4.	Clariss de Vries	Orca	199700942	1:18.15	1:14.95	+0,79	
	<i>Backup tijd</i>						
5.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:14.20	1:15.15	+0,77	
6.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	1:09.33	1:15.39	+0,77	
7.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:16.22	1:15.92	+0,84	
8.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:17.16	1:20.00		
9.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199600950	1:18.07	1:24.48	+0,77	
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	199600728	1:15.96			
Senioren 1 en ouder							
1.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	198903004	1:03.72	1:04.14	+0,76	
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:04.72	1:06.64	+0,90	
3.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:10.01	1:09.73	+0,80	
4.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:10.37	1:11.86	+0,80	
5.	Angelique Boersma	De Vikings	198001586	1:12.54	1:16.33	+0,79	
6.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	1:15.32	1:18.91	+0,95	
7.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	1:17.00	1:23.11	+0,97	
alg. leeftijdsgroep							
1.	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	198903004	1:03.72	1:04.14	+0,76	
2.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:06.11	1:05.00	+0,82	
	<i>Fries jaargangrecord meisjes 14 jaar</i>						
3.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:04.72	1:06.64	+0,90	
4.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	1:07.60	1:08.87		
	<i>Nederlands en Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>						
5.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:10.01	1:09.73	+0,80	
6.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:07.87	1:10.16	+0,80	
7.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:10.37	1:11.04	+0,90	
8.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:10.37	1:11.86	+0,80	



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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
9.	Rixt Menger	Orca	199602052	1:14.00	1:12.29	+0,89	
10.	Marre Zandringa	Orca	199701136	1:09.05	1:12.56	+0,88	
11.	Claris de Vries	Orca	199700942	1:18.15	1:14.95	+0,79	
	<i>Backup tijd</i>						
12.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:14.20	1:15.15	+0,77	
13.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	1:09.33	1:15.39	+0,77	
14.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:14.15	1:15.77	+0,79	
15.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:16.22	1:15.92	+0,84	
16.	Angelique Boersma	De Vikings	198001586	1:12.54	1:16.33	+0,79	
17.	Carmen Weistra	Orca	199802148	1:12.76	1:16.97		
18.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:23.01	1:18.77		
19.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	199501920	1:15.32	1:18.91	+0,95	
20.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:17.16	1:20.00		
21.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:20.48	1:20.16	+0,85	
22.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:21.95	1:21.79	+0,88	
23.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:22.43	1:22.47	+0,99	
24.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	1:17.00	1:23.11	+0,97	
25.	Ellen Jager	PWC	199801384	1:21.49	1:24.37	+0,90	
26.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199600950	1:18.07	1:24.48	+0,77	
27.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:22.73	1:25.70	+0,89	
28.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:28.36	1:32.16	+0,78	
AFGEM	Jill Muller	DZ&PC	199600728	1:15.96			

Programmanr. 14
12-5-2012

Heren, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1							
1.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	59.10	59.12	+0,74	
	<i>Fries jaargangrecord jongens 13 jaar</i>						
2.	Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	1:02.85	1:04.32	+0,80	
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:05.57	1:06.75	+0,76	
Junioren 2							
1.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:02.17	1:02.99	+0,70	
2.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	1:03.55	1:04.00	+0,80	
3.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:02.62	1:04.04	+0,79	
4.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:02.75	1:04.37	+0,77	
5.	Cor Politiek	Avena	199804273	1:05.36	1:08.10	+0,99	
6.	Kevin de Joode	De Granaet	199800371	1:06.08	1:09.40	+0,61	



Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag

Junioren 3

1. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	56.07	57.42	+0,66
2. Stuart Vis	Orca	199702991	57.59	59.64	+0,79
3. Jelmer Post	Avena	199702609	59.08	59.77	+0,79
4. Guido Postma	Avena	199702065	59.23	59.87	+0,84
5. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	1:00.92	1:01.29	+0,76
6. Jelmer Postma	Orca	199701631	59.96	1:01.49	+0,76
7. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:02.48	1:01.51	+0,71
8. Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	1:01.17	1:02.55	+0,74
9. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	1:00.98	1:03.04	
10. Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:01.69	1:03.32	+0,79
11. Bas Verweij	Avena	199702493	1:01.26	1:03.34	+0,90
12. Patrick de Roos	ZPD	199702071	1:03.23	1:03.91	+0,88
13. Daniël Westra	Wetterwille	199704189	1:04.30	1:04.05	+0,79
14. Niels Koopman	De Forel	199701867	1:03.75	1:05.42	
AFGEM Richard Kuipers	Orca	199704171	59.64		
AFGEM Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	1:03.14		

Junioren 4

1. Minne Koopmans	Orca	199603557	58.16	58.13	+0,81
2. Jens Kuitert	Orca	199603891	58.34	58.55	
3. Bouke van der Zaag	PWC	199602255	59.00	1:00.79	+0,93
4. Mark Folkertsma	DZ&PC	199601413	1:01.37	1:04.60	+0,81
5. Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:01.27	1:05.60	+0,78
6. Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	1:00.78	1:05.99	+0,78

Jeugd 1 en 2

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	54.26	54.75	+0,79
2. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	54.70	54.77	
3. Maiko Bouma	DZ&PC	199400963	53.27	55.17	+0,69
4. Pieter Ytsma	Orca	199501809	55.88	56.57	+0,81
5. Willem Kees Roos	Orca	199402693	54.20	57.41	+0,83
6. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	59.41	1:00.61	
7. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	1:00.19	1:01.87	+0,80
8. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	58.99	1:02.20	+0,74
9. Bart Bekkema	De Forel	199502133	58.64	1:02.27	+0,81
10. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	1:02.35	1:04.02	+0,86
NG.ZA Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	1:00.76		

Senioren 1 en ouder

1. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	55.05	57.35	+0,68
2. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	56.69	59.40	+0,74
3. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	56.68	1:00.01	+0,69
4. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	58.80	1:00.51	+0,72
<i>Backup tijd</i>					
AFGEM Eelco Nauta	De Vikings	199305011	59.78		



Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep

1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	54.26	54.75	+0,79
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	54.70	54.77	
3.	Maiko Bouma	DZ&PC	199400963	53.27	55.17	+0,69
4.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	55.88	56.57	+0,81
5.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	55.05	57.35	+0,68
6.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	54.20	57.41	+0,83
7.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	56.07	57.42	+0,66
8.	Minne Koopmans	Orca	199603557	58.16	58.13	+0,81
9.	Jens Kuitert	Orca	199603891	58.34	58.55	
10.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	59.10	59.12	+0,74
<i>Fries jaargangrecord jongens 13 jaar</i>						
11.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	56.69	59.40	+0,74
12.	Stuart Vis	Orca	199702991	57.59	59.64	+0,79
13.	Jelmer Post	Avena	199702609	59.08	59.77	+0,79
14.	Guido Postma	Avena	199702065	59.23	59.87	+0,84
15.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	56.68	1:00.01	+0,69
16.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	58.80	1:00.51	+0,72
<i>Backup tijd</i>						
17.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	59.41	1:00.61	
18.	Bouke van der Zaag	PWC	199602255	59.00	1:00.79	+0,93
19.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	1:00.92	1:01.29	+0,76
20.	Jelmer Postma	Orca	199701631	59.96	1:01.49	+0,76
21.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:02.48	1:01.51	+0,71
22.	Sander Verkaik	De Granaet	199404057	1:00.19	1:01.87	+0,80
23.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	58.99	1:02.20	+0,74
24.	Bart Bekkema	De Forel	199502133	58.64	1:02.27	+0,81
25.	Marcel van der Heide	De Vikings	199701503	1:01.17	1:02.55	+0,74
26.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	1:02.17	1:02.99	+0,70
27.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	1:00.98	1:03.04	
28.	Koen van der Eems	Wetterwille	199700807	1:01.69	1:03.32	+0,79
29.	Bas Verweij	Avena	199702493	1:01.26	1:03.34	+0,90
30.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	1:03.23	1:03.91	+0,88
31.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	1:03.55	1:04.00	+0,80
32.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	1:02.35	1:04.02	+0,86
33.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:02.62	1:04.04	+0,79
34.	Daniël Westra	Wetterwille	199704189	1:04.30	1:04.05	+0,79
35.	Jan-Arnooud Melse	DZ&PC	199900785	1:02.85	1:04.32	+0,80
36.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	1:02.75	1:04.37	+0,77
37.	Mark Folkertsma	DZ&PC	199601413	1:01.37	1:04.60	+0,81
38.	Niels Koopman	De Forel	199701867	1:03.75	1:05.42	
39.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:01.27	1:05.60	+0,78
40.	Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	1:00.78	1:05.99	+0,78
41.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	1:05.57	1:06.75	+0,76
42.	Cor Politiek	Avena	199804273	1:05.36	1:08.10	+0,99
43.	Kevin de Joode	De Granaet	199800371	1:06.08	1:09.40	+0,61
NG.ZA	Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	1:00.76		
AFGEM	Richard Kuipers	Orca	199704171	59.64		
AFGEM	Eelco Nauta	De Vikings	199305011	59.78		
AFGEM	Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	1:03.14		



Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag

BM Thijs van den End	KNZB Gs	199306803	1:02.38	1:02.40	S9	696
----------------------	---------	-----------	---------	----------------	----	-----

Programmanr. 15
12-5-2012

Dames, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1								
1.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:31.97	2:34.16	+0,83		
	100m: 1:15.19	1:15.19	200m: 2:34.16	1:18.97				
2.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:32.85	2:34.61	+0,82		
	100m: 1:15.80	1:15.80	200m: 2:34.61	1:18.81				
3.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	2:38.36	2:36.32	+0,88		
	100m: 1:14.19	1:14.19	200m: 2:36.32	1:22.13				
4.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:40.64	2:38.91	+0,84		
	100m: 1:16.19	1:16.19	200m: 2:38.91	1:22.72				
5.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	2:41.77	2:45.15	+0,82		
	100m: 1:17.90	1:17.90	200m: 2:45.15	1:27.25				
6.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	2:41.07	2:48.95	+0,83		
	100m: 1:21.09	1:21.09	200m: 2:48.95	1:27.86				
Junioren 2								
1.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:19.74	2:23.87	+0,79		
	100m: 1:09.68	1:09.68	200m: 2:23.87	1:14.19				
2.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	2:26.94	2:26.24	+0,97		
	100m: 1:11.79	1:11.79	200m: 2:26.24	1:14.45				
3.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	2:34.98	2:30.25	+0,86		
	100m: 1:14.88	1:14.88	200m: 2:30.25	1:15.37				
4.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	2:35.53	2:35.45	+0,86		
	100m: 1:13.26	1:13.26	200m: 2:35.45	1:22.19				
5.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	2:34.24	2:35.99	+0,86		
	100m: 1:16.30	1:16.30	200m: 2:35.99	1:19.69				
6.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:34.96	2:36.25	+0,83		
	100m: 1:15.05	1:15.05	200m: 2:36.25	1:21.20				
7.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:35.65	2:38.38	+0,92		
	100m: 1:16.78	1:16.78	200m: 2:38.38	1:21.60				
8.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:39.28	2:43.41	+0,95		
	100m: 1:20.42	1:20.42	200m: 2:43.41	1:22.99				
9.	Esther Pot	Orca	199903462	2:41.95	2:43.61	+0,95		
	100m: 1:17.90	1:17.90	200m: 2:43.61	1:25.71				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	2:42.45				
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:25.76				



Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag

Junioren 3

1. Kinge Zandringa	Orca	199801422	2:16.90	2:13.88	+0,86
100m: 1:06.10	1:06.10	200m: 2:13.88	1:07.78		
2. Hanny van Dijk	Orca	199804514	2:16.72	2:17.08	+0,82
100m: 1:07.67	1:07.67	200m: 2:17.08	1:09.41		
3. Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:24.19	2:22.33	+0,88
100m: 1:09.13	1:09.13	200m: 2:22.33	1:13.20		
4. Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	2:18.44	2:22.55	+0,74
100m: 1:09.38	1:09.38	200m: 2:22.55	1:13.17		
5. Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:23.69	2:28.63	+0,77
100m: 1:12.55	1:12.55	200m: 2:28.63	1:16.08		
6. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:29.04	2:34.30	+0,88
100m: 1:14.54	1:14.54	200m: 2:34.30	1:19.76		
7. Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	2:31.83	2:36.81	+0,93
100m: 1:17.64	1:17.64	200m: 2:36.81	1:19.17		
8. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	2:33.10	2:38.48	
100m: 1:17.08	1:17.08	200m: 2:38.48	1:21.40		
9. Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	2:36.22	2:42.06	+0,78
100m: 1:18.68	1:18.68	200m: 2:42.06	1:23.38		
10. Nienke Postma	Orca	199801096	2:37.07	2:44.13	+0,95
100m: 1:17.52	1:17.52	200m: 2:44.13	1:26.61		
11. Ellen Jager	PWC	199801384	2:37.20	2:47.07	
100m: 1:20.41	1:20.41	200m: 2:47.07	1:26.66		

Jeugd 1 en 2

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:10.03	2:10.66	+0,77
100m: 1:03.11	1:03.11	200m: 2:10.66	1:07.55		
2. Claris de Vries	Orca	199700942	2:16.40	2:16.21	+0,83
100m: 1:06.49	1:06.49	200m: 2:16.21	1:09.72		
3. Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	2:17.76	2:18.44	+0,81
100m: 1:06.90	1:06.90	200m: 2:18.44	1:11.54		
4. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	2:15.41	2:20.95	
100m: 1:07.63	1:07.63	200m: 2:20.95	1:13.32		
5. Jill Muller	DZ&PC	199600728	2:27.77	2:30.35	+0,75
100m: 1:13.29	1:13.29	200m: 2:30.35	1:17.06		
6. Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:29.25	2:30.59	+0,75
100m: 1:13.96	1:13.96	200m: 2:30.59	1:16.63		
7. Annemiek Halma	De Vikings	199702884	2:24.90	2:31.51	+0,83
100m: 1:13.23	1:13.23	200m: 2:31.51	1:18.28		
8. Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:30.69	2:33.00	+0,96
100m: 1:14.94	1:14.94	200m: 2:33.00	1:18.06		
9. Carolien Baarda	Orca	199704060	2:27.38	2:33.56	+0,84
100m: 1:13.64	1:13.64	200m: 2:33.56	1:19.92		



Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, Jeugd 1 en 2

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntr
10.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	2:31.48	2:33.65	+0,95			
	100m: 1:16.01	1:16.01	200m: 2:33.65	1:17.64					
11.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	2:32.60	2:36.34	+0,94			
	100m: 1:14.65	1:14.65	200m: 2:36.34	1:21.69					
12.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:29.78	2:41.97				
	100m: 1:18.19	1:18.19	200m: 2:41.97	1:23.78					
13.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:31.61	2:46.25	+0,80			
	100m: 1:18.47	1:18.47	200m: 2:46.25	1:27.78					
DIS	Marre Zandringa	Orca	199701136	2:08.74					
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>								
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	2:29.22					

Senioren 1 en ouder

1.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	2:11.78	2:12.76	+0,88			
	100m: 1:05.68	1:05.68	200m: 2:12.76	1:07.08					
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:15.75	2:18.63	+0,80			
	100m: 1:07.70	1:07.70	200m: 2:18.63	1:10.93					
3.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:16.48	2:19.58	+0,88			
	100m: 1:08.49	1:08.49	200m: 2:19.58	1:11.09					
4.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:19.12	2:21.20				
	100m: 1:08.24	1:08.24	200m: 2:21.20	1:12.96					
5.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	199502170	2:22.67	2:24.36	+0,78			
	100m: 1:08.84	1:08.84	200m: 2:24.36	1:15.52					
6.	Angelique Boersma	De Vikings	198001586	2:19.51	2:25.30	+0,83			
	100m: 1:10.46	1:10.46	200m: 2:25.30	1:14.84					
7.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:25.30	2:29.30	+0,77			
	100m: 1:12.29	1:12.29	200m: 2:29.30	1:17.01					
8.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	199506230	2:28.67	2:34.95	+0,90			
	100m: 1:12.64	1:12.64	200m: 2:34.95	1:22.31					

alg. leeftijdsgroep

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:10.03	2:10.66	+0,77			
	100m: 1:03.11	1:03.11	200m: 2:10.66	1:07.55					
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	2:11.78	2:12.76	+0,88			
	100m: 1:05.68	1:05.68	200m: 2:12.76	1:07.08					
3.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	2:16.90	2:13.88	+0,86			
	100m: 1:06.10	1:06.10	200m: 2:13.88	1:07.78					
4.	Clariss de Vries	Orca	199700942	2:16.40	2:16.21	+0,83			
	100m: 1:06.49	1:06.49	200m: 2:16.21	1:09.72					
5.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	2:16.72	2:17.08	+0,82			
	100m: 1:07.67	1:07.67	200m: 2:17.08	1:09.41					
6.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	2:17.76	2:18.44	+0,81			
	100m: 1:06.90	1:06.90	200m: 2:18.44	1:11.54					



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
7.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	2:15.75	2:18.63	+0,80		
	100m: 1:07.70	1:07.70	200m: 2:18.63	1:10.93				
8.	Ann Wanter	Orca	198202386	2:16.48	2:19.58	+0,88		
	100m: 1:08.49	1:08.49	200m: 2:19.58	1:11.09				
9.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	2:15.41	2:20.95			
	100m: 1:07.63	1:07.63	200m: 2:20.95	1:13.32				
10.	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	2:19.12	2:21.20			
	100m: 1:08.24	1:08.24	200m: 2:21.20	1:12.96				
11.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	2:24.19	2:22.33	+0,88		
	100m: 1:09.13	1:09.13	200m: 2:22.33	1:13.20				
12.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	2:18.44	2:22.55	+0,74		
	100m: 1:09.38	1:09.38	200m: 2:22.55	1:13.17				
13.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	2:19.74	2:23.87	+0,79		
	100m: 1:09.68	1:09.68	200m: 2:23.87	1:14.19				
14.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	199502170	2:22.67	2:24.36	+0,78		
	100m: 1:08.84	1:08.84	200m: 2:24.36	1:15.52				
15.	Angelique Boersma	De Vikings	198001586	2:19.51	2:25.30	+0,83		
	100m: 1:10.46	1:10.46	200m: 2:25.30	1:14.84				
16.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	2:26.94	2:26.24	+0,97		
	100m: 1:11.79	1:11.79	200m: 2:26.24	1:14.45				
17.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	2:23.69	2:28.63	+0,77		
	100m: 1:12.55	1:12.55	200m: 2:28.63	1:16.08				
18.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	2:25.30	2:29.30	+0,77		
	100m: 1:12.29	1:12.29	200m: 2:29.30	1:17.01				
19.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	2:34.98	2:30.25	+0,86		
	100m: 1:14.88	1:14.88	200m: 2:30.25	1:15.37				
20.	Jill Muller	DZ&PC	199600728	2:27.77	2:30.35	+0,75		
	100m: 1:13.29	1:13.29	200m: 2:30.35	1:17.06				
21.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	2:29.25	2:30.59	+0,75		
	100m: 1:13.96	1:13.96	200m: 2:30.59	1:16.63				
22.	Annemiek Halma	De Vikings	199702884	2:24.90	2:31.51	+0,83		
	100m: 1:13.23	1:13.23	200m: 2:31.51	1:18.28				
23.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	2:30.69	2:33.00	+0,96		
	100m: 1:14.94	1:14.94	200m: 2:33.00	1:18.06				
24.	Carolien Baarda	Orca	199704060	2:27.38	2:33.56	+0,84		
	100m: 1:13.64	1:13.64	200m: 2:33.56	1:19.92				
25.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	2:31.48	2:33.65	+0,95		
	100m: 1:16.01	1:16.01	200m: 2:33.65	1:17.64				
26.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	2:31.97	2:34.16	+0,83		
	100m: 1:15.19	1:15.19	200m: 2:34.16	1:18.97				
27.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	2:29.04	2:34.30	+0,88		
	100m: 1:14.54	1:14.54	200m: 2:34.30	1:19.76				
28.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	2:32.85	2:34.61	+0,82		
	100m: 1:15.80	1:15.80	200m: 2:34.61	1:18.81				



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
29.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	199506230	2:28.67	2:34.95	+0,90		
	100m: 1:12.64	1:12.64	200m: 2:34.95	1:22.31				
30.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	2:35.53	2:35.45	+0,86		
	100m: 1:13.26	1:13.26	200m: 2:35.45	1:22.19				
31.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	2:34.24	2:35.99	+0,86		
	100m: 1:16.30	1:16.30	200m: 2:35.99	1:19.69				
32.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	2:34.96	2:36.25	+0,83		
	100m: 1:15.05	1:15.05	200m: 2:36.25	1:21.20				
33.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	2:38.36	2:36.32	+0,88		
	100m: 1:14.19	1:14.19	200m: 2:36.32	1:22.13				
34.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	2:32.60	2:36.34	+0,94		
	100m: 1:14.65	1:14.65	200m: 2:36.34	1:21.69				
35.	Ariane Jonkman	DZ&PC	199801590	2:31.83	2:36.81	+0,93		
	100m: 1:17.64	1:17.64	200m: 2:36.81	1:19.17				
36.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	2:35.65	2:38.38	+0,92		
	100m: 1:16.78	1:16.78	200m: 2:38.38	1:21.60				
37.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	2:33.10	2:38.48			
	100m: 1:17.08	1:17.08	200m: 2:38.48	1:21.40				
38.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	2:40.64	2:38.91	+0,84		
	100m: 1:16.19	1:16.19	200m: 2:38.91	1:22.72				
39.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	2:29.78	2:41.97			
	100m: 1:18.19	1:18.19	200m: 2:41.97	1:23.78				
40.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	2:36.22	2:42.06	+0,78		
	100m: 1:18.68	1:18.68	200m: 2:42.06	1:23.38				
41.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	2:39.28	2:43.41	+0,95		
	100m: 1:20.42	1:20.42	200m: 2:43.41	1:22.99				
42.	Esther Pot	Orca	199903462	2:41.95	2:43.61	+0,95		
	100m: 1:17.90	1:17.90	200m: 2:43.61	1:25.71				
43.	Nienke Postma	Orca	199801096	2:37.07	2:44.13	+0,95		
	100m: 1:17.52	1:17.52	200m: 2:44.13	1:26.61				
44.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	2:41.77	2:45.15	+0,82		
	100m: 1:17.90	1:17.90	200m: 2:45.15	1:27.25				
45.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	2:31.61	2:46.25	+0,80		
	100m: 1:18.47	1:18.47	200m: 2:46.25	1:27.78				
46.	Ellen Jager	PWC	199801384	2:37.20	2:47.07			
	100m: 1:20.41	1:20.41	200m: 2:47.07	1:26.66				
47.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	2:41.07	2:48.95	+0,83		
	100m: 1:21.09	1:21.09	200m: 2:48.95	1:27.86				
DIS	Marre Zandringa	Orca	199701136	2:08.74				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	2:29.22				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	2:42.45				
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:25.76				



Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag

BM Anya Dekker	KNZB Gs	199108448	3:19.31	3:18.49	S7	484
100m: 1:36.06	1:36.06	200m: 3:18.49	1:42.43			

Programmanr. 16
12-5-2012

Heren, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
------	---------	------	----	--------	------

Junioren 1

1. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	5:15.69	5:24.60	+0,84
100m: 1:15.27	1:15.27	200m: 2:42.12	1:26.85	300m: 4:10.72	1:28.60
		400m: 5:24.60			1:13.88
2. Sjors Verweij	Avena	199900559	5:50.76	6:03.51	
100m: 1:26.54	1:26.54	200m: 2:57.73	1:31.19	300m: 4:45.27	1:47.54
		400m: 6:03.51			1:18.24

Junioren 2

1. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	5:33.30	5:37.24	+0,71
100m: 1:20.05	1:20.05	200m: 2:47.28	1:27.23	300m: 4:22.97	1:35.69
		400m: 5:37.24			1:14.27
2. Kevin de Joode	De Granaet	199800371	6:07.77	6:05.48	
100m: 1:25.20	1:25.20	200m: 2:57.26	1:32.06	300m: 4:43.03	1:45.77
		400m: 6:05.48			1:22.45

DIS Carlo Ruiz HZ&PC Heerenveen 199802549 5:43.73 **5:48.83** +0,76

VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.

100m: 1:27.15	1:27.15	200m: 3:00.94	1:33.79	300m: 4:33.42	1:32.48	400m: 5:48.83	1:15.41
---------------	---------	---------------	---------	---------------	---------	---------------	---------

Junioren 3

1. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	5:17.72	5:14.82	+0,78
100m: 1:15.16	1:15.16	200m: 2:35.07	1:19.91	300m: 4:04.17	1:29.10
		400m: 5:14.82			1:10.65
2. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	5:17.51	5:18.11	+1,03
100m: 1:12.86	1:12.86	200m: 2:30.56	1:17.70	300m: 4:09.23	1:38.67
		400m: 5:18.11			1:08.88
3. Richard Kuipers	Orca	199704171	5:26.77	5:19.54	+0,87
100m: 1:17.08	1:17.08	200m: 2:37.00	1:19.92	300m: 4:10.31	1:33.31
		400m: 5:19.54			1:09.23
4. Jelmer Postma	Orca	199701631	5:26.09	5:44.52	+0,87
100m: 1:26.17	1:26.17	200m: 2:51.55	1:25.38	300m: 4:31.26	1:39.71
		400m: 5:44.52			1:13.26
5. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	5:45.32	6:01.90	
100m: 1:21.77	1:21.77	200m: 2:54.75	1:32.98	300m: 4:42.73	1:47.98
		400m: 6:01.90			1:19.17

AFGEM Kevin Rozema DZ&PC 199701451 5:44.27

Junioren 4

1. Minne Koopmans	Orca	199603557	5:28.03	5:18.73	+0,86
100m: 1:11.03	1:11.03	200m: 2:31.41	1:20.38	300m: 4:08.24	1:36.83
		400m: 5:18.73			1:10.49
2. Jens Kuitert	Orca	199603891	5:16.28	5:59.38	
100m: 1:21.36	1:21.36	200m: 2:53.25	1:31.89	300m: 4:36.48	1:43.23
		400m: 5:59.38			1:22.90



Programmanr. 16, Heren, 400m wisselslag

Jeugd 1 en 2

1. Pieter Ytsma	Orca	199501809	5:01.14	5:05.93	+0,79		
100m: 1:09.56	1:09.56	200m: 2:27.61	1:18.05	300m: 3:59.59	1:31.98	400m: 5:05.93	1:06.34
2. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	5:43.29	5:52.93			
100m: 1:25.87	1:25.87	200m: 2:53.98	1:28.11	300m: 4:36.89	1:42.91	400m: 5:52.93	1:16.04

Senioren 1 en ouder

1. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	5:11.44	5:26.40	+0,85		
100m: 1:10.57	1:10.57	200m: 2:33.15	1:22.58	300m: 4:12.08	1:38.93	400m: 5:26.40	1:14.32
2. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	5:25.80	5:37.79	+0,68		
100m: 1:13.23	1:13.23	200m: 2:42.92	1:29.69	300m: 4:21.59	1:38.67	400m: 5:37.79	1:16.20

alg. leeftijdsgroep

1. Pieter Ytsma	Orca	199501809	5:01.14	5:05.93	+0,79		
100m: 1:09.56	1:09.56	200m: 2:27.61	1:18.05	300m: 3:59.59	1:31.98	400m: 5:05.93	1:06.34
2. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	5:17.72	5:14.82	+0,78		
100m: 1:15.16	1:15.16	200m: 2:35.07	1:19.91	300m: 4:04.17	1:29.10	400m: 5:14.82	1:10.65
3. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	5:17.51	5:18.11	+1,03	SM10	706
100m: 1:12.86	1:12.86	200m: 2:30.56	1:17.70	300m: 4:09.23	1:38.67	400m: 5:18.11	1:08.88
4. Minne Koopmans	Orca	199603557	5:28.03	5:18.73	+0,86		
100m: 1:11.03	1:11.03	200m: 2:31.41	1:20.38	300m: 4:08.24	1:36.83	400m: 5:18.73	1:10.49
5. Richard Kuipers	Orca	199704171	5:26.77	5:19.54	+0,87		
100m: 1:17.08	1:17.08	200m: 2:37.00	1:19.92	300m: 4:10.31	1:33.31	400m: 5:19.54	1:09.23
6. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	5:15.69	5:24.60	+0,84		
100m: 1:15.27	1:15.27	200m: 2:42.12	1:26.85	300m: 4:10.72	1:28.60	400m: 5:24.60	1:13.88
7. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	5:11.44	5:26.40	+0,85		
100m: 1:10.57	1:10.57	200m: 2:33.15	1:22.58	300m: 4:12.08	1:38.93	400m: 5:26.40	1:14.32
8. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	5:33.30	5:37.24	+0,71		
100m: 1:20.05	1:20.05	200m: 2:47.28	1:27.23	300m: 4:22.97	1:35.69	400m: 5:37.24	1:14.27
9. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	5:25.80	5:37.79	+0,68		
100m: 1:13.23	1:13.23	200m: 2:42.92	1:29.69	300m: 4:21.59	1:38.67	400m: 5:37.79	1:16.20
10. Jelmer Postma	Orca	199701631	5:26.09	5:44.52	+0,87		
100m: 1:26.17	1:26.17	200m: 2:51.55	1:25.38	300m: 4:31.26	1:39.71	400m: 5:44.52	1:13.26
11. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	5:43.29	5:52.93			
100m: 1:25.87	1:25.87	200m: 2:53.98	1:28.11	300m: 4:36.89	1:42.91	400m: 5:52.93	1:16.04
12. Jens Kuitert	Orca	199603891	5:16.28	5:59.38			
100m: 1:21.36	1:21.36	200m: 2:53.25	1:31.89	300m: 4:36.48	1:43.23	400m: 5:59.38	1:22.90
13. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	5:45.32	6:01.90			
100m: 1:21.77	1:21.77	200m: 2:54.75	1:32.98	300m: 4:42.73	1:47.98	400m: 6:01.90	1:19.17
14. Sjors Verweij	Avena	199900559	5:50.76	6:03.51			
100m: 1:26.54	1:26.54	200m: 2:57.73	1:31.19	300m: 4:45.27	1:47.54	400m: 6:03.51	1:18.24
15. Kevin de Joode	De Granaet	199800371	6:07.77	6:05.48			
100m: 1:25.20	1:25.20	200m: 2:57.26	1:32.06	300m: 4:43.03	1:45.77	400m: 6:05.48	1:22.45



Programmanr. 16, Heren, 400m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
DIS	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	5:43.73	5:48.83	+0,76		
	<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangeikt.</i>							
	100m:	1:27.15	1:27.15	200m:	3:00.94	1:33.79	300m:	4:33.42 1:32.48 400m: 5:48.83 1:15.41
AFGEM	Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	5:44.27				

Programmanr. 17
12-5-2012

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 3 en later								
1.	Orca 3	Orca		4:04.11	4:10.18	+0,85		
	Kinge Zandringa	+0,85	1:01.06	Hanny van Dijk	+0,39		1:02.06	
	Josien Wijkhuijs	+0,55	1:03.37	Anneliene Zuidema	+0,42		1:03.69	
2.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:13.73	4:24.63	+0,79		
	Hinke Groos	+0,79	1:07.74	Nynke Klokman	+0,17		1:06.61	
	Linda Noord	+0,70	1:09.91	Marrit Steenberg	+0,27		1:00.37	
3.	Orca 4	Orca		4:23.87	4:35.33	+0,96		
	Sigrid Hogendorp	+0,96	1:07.20	Myrthe Offenga	+0,54		1:10.30	
	Carmen Weistra	+0,34	1:07.73	Rosalie Baarda	+0,38		1:10.10	
4.	DZ&PC 3	DZ&PC		4:46.80	4:50.25	+0,86		
	Ariane Jonkman	+0,86	1:11.29	Michelle Heddema	+0,40		1:14.13	
	Janny Groos	+0,60	1:15.83	Elsa Bremer	+0,34		1:09.00	
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		4:51.29	4:58.09	+0,91		
	Christien Liemburg	+0,91	1:14.09	Anna Harbers	+0,37		1:12.24	
	Renée Brouwer	+0,33	1:17.09	Irieth Buursma	+0,65		1:14.67	
6.	De Wellerobben 1	De Wellerobben		5:09.12	5:07.44			
	Sigrid Huisman	99	1:13.09	Hilja Groen	99		1:23.80	
	Caitlin MacPhail	98	1:16.16	Marleen Leistra	98		1:14.39	
Senioren Open								
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		4:09.18	4:10.61			
	Nanda de Vries	92	1:02.96	Lisanne Hassing	97		1:03.51	
	Chantal Nap	89	1:01.60	Desiree Vedder	96		1:02.54	
2.	DZ&PC 1	DZ&PC		4:05.55	4:11.66	+0,90		
	Monique van der Struik	+0,90	1:01.11	Nenne Venema	+0,25		1:04.01	
	Willeke Jonkman	+0,64	1:05.30	Renate Hemmes	+0,45		1:01.24	
3.	Orca 1	Orca		4:02.87	4:19.26	+0,78		
	Claris de Vries	+0,78	1:02.84	Marre Zandringa	+0,38		1:01.21	
	Rixt Menger	+0,47	1:08.54	Ann Wanter	+0,49		1:06.67	
4.	F.Z.C.'54 1	F.Z.C.'54		4:32.37	4:36.08	+0,75		
	Sanne Grovenstein	+0,75	1:09.27	Rixt-Nynke Baron	+0,41		1:08.96	
	Gwen Sieswerda	+0,55	1:10.74	Anna Rozema	+0,55		1:07.11	
5.	Orca 2	Orca		4:30.42	4:48.68	+0,79		
	Rebecca Jansen	+0,79	1:10.07	Esmee Verhoef	+0,14		1:14.30	
	Carolien Baarda	+0,70	1:09.98	Nienke Postma	+0,60		1:14.33	



Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m vrije slag, Senioren Open

Rang		In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
6.	Isis	4:47.61	4:49.70	+0,87		
	Amarins van der Bij	+0,87	1:17.17	Anouk Veenstra	+0,48	1:13.57
	Rosanna van Teijen	+0,76	1:11.76	Myrna van Duijven	+0,57	1:07.20

Programmanr. 18
12-5-2012

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 4 en later						
1.	Orca 2	Orca	4:21.09	4:32.17	+0,77	
	Jens Kuitert	+0,77	1:07.51	Minne Koopmans		1:04.63
	Richard Kuipers		1:19.85	Stuart Vis		1:00.18
2.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:28.29	4:43.58	+0,75	
	Denny Olde Agterhuis	+0,75	1:16.98	Mathijs Mulder	+0,11	1:08.60
	Carlo Ruiz	+0,31	1:18.86	Allard Veenstra	+0,07	59.14
3.	Wetterwille 1	Wetterwille	4:43.06	4:55.88		
	Mirko van Ligtenberg	98	1:13.58	Bart Weiland	97	1:16.25
	Wiebe Auke Postma	97	1:23.90	Koen van der Eems	97	1:02.15
4.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:32.52	4:57.17	+0,75	
	Jelmer Groos	+0,75	1:12.37	Olivier Victor van de Voort	+0,30	1:10.35
	Stefan Reinderink	+0,66	1:30.02	Mark Folkertsma	+0,47	1:04.43

Senioren Open

1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	3:57.39	4:07.01	+0,71	
	Jelmer Meijer	+0,71	1:01.36	Dennis Bos	+0,30	1:00.50
	Gavin van der Werf	+0,25	1:08.64	Casper Hut	+0,22	56.51
2.	DZ&PC 1	DZ&PC	3:59.67	4:11.02	+0,75	
	Erik Hagting	+0,75	1:01.19	Erik Nijholt	+0,49	1:00.30
	Bart van der Hoeven	+0,57	1:14.03	Maiko Bouma	+0,40	55.50
3.	Orca 1	Orca	4:02.21	4:14.26	+0,71	
	Willem Kees Roos	+0,71	1:04.18	Ramon Fredrik	+0,29	58.68
	Henk Jan Verkaik	+0,28	1:13.45	Pieter Ytsma	+0,36	57.95
4.	De Forel 1	De Forel	4:50.66	5:11.68		
	Niels Koopman	97	1:18.48	Lars Roelofs	96	1:18.19
	Jonne Westenberg	96	1:32.95	Bart Bekkema	95	1:02.06
AFGEM	DZ&PC 3	DZ&PC	4:57.48			



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



3 - zondag 13 mei 2012

13-5-2012 - 10:00

Programmanr. 19
13-5-2012

Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1							
1.	Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	1:06.78	1:10.96	+0,87	
2.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:20.35	1:21.09		
3.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:18.59	1:21.39	+0,76	
4.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:21.95	1:21.55	+0,80	
5.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:28.56	1:21.67	+0,74	
6.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:22.94	1:24.46	+0,78	
7.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	1:27.05	1:27.52	+0,73	
8.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:28.19	1:28.40	+0,72	
9.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:28.79	1:29.32	+0,72	
10.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:27.19	1:29.60	+0,74	
11.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	1:27.56	1:29.85	+0,76	
12.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	1:26.03	1:29.94	+0,72	
13.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:30.56	1:30.44	+0,76	
14.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	1:24.48	1:30.60		
15.	Froukje Osinga	Orca	200003090	1:29.46	1:31.46	+0,83	
Junioren 2							
1.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:14.43	1:13.69	+0,71	
2.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:19.26	1:14.79	+0,79	
3.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:15.12	1:18.92	+0,80	
4.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:19.27	1:19.64	+0,78	
5.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	1:19.36	1:19.80	+0,71	
6.	Esther Pot	Orca	199903462	1:21.47	1:23.40	+0,69	
7.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	1:23.01	1:23.69	+0,97	
8.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:21.47	1:25.46	+0,80	
9.	Lysbeth Koster	Avena	199901952	1:24.37	1:25.53	+0,85	
10.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:23.16	1:25.81	+0,72	
11.	Hildy Oomens	De Vikings	199902636	1:23.06	1:25.95	+0,86	
12.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:21.21	1:26.57	+0,83	
13.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:26.22	1:28.13		
DIS	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:16.22	1:16.96	+0,79	
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn</i>							
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	1:23.12			
Junioren 3							
1.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	1:08.44	1:10.40	+0,76	
2.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:13.40	1:12.69	+0,72	
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:10.54	1:12.87	+0,84	
4.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:14.10	1:14.38	+0,71	
5.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:16.31	1:14.96	+0,76	
6.	Carmen Weistra	Orca	199802148	1:11.38	1:16.61	+0,70	
7.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:18.77	1:20.79	+0,75	



Programmanr. 19, Meisjes, 100m rugslag, Junioren 3

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
8.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:20.71	1:21.75	+0,74	
9.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:21.93	1:22.13	+0,69	
10.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	1:22.25	1:23.00	+0,88	
11.	Ellen Jager	PWC	199801384	1:20.12	1:23.70	+0,77	
12.	Rosanna van Teijen	Isis	199803524	1:21.26	1:24.25	+0,81	
13.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:22.71	1:27.15	+0,70	
	<i>* Back up tijd</i>						
14.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	1:24.16	1:27.23	+0,80	
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:19.07			

Jeugd 1 en 2

1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	1:06.32	1:08.28	+0,67	
2.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	1:09.29	1:12.11	+0,79	
3.	Marre Zandringa	Orca	199701136	1:07.78	1:14.41	+0,70	
4.	Rixt Menger	Orca	199602052	1:10.55	1:15.69	+0,84	
5.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:14.38	1:16.84	+0,78	
6.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:16.48	1:17.25		
7.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	1:15.12	1:19.50	+0,85	
8.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:16.15	1:19.61	+0,84	
9.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	1:13.38	1:19.64	+0,73	
10.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:17.58	1:20.06	+0,72	
11.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	1:16.62	1:20.54	+0,80	
12.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:15.93	1:20.56	+0,75	
13.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:17.95	1:21.38	+0,82	
14.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:20.04	1:21.99		
15.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	1:16.93	1:22.41	+0,86	
16.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:20.85	1:22.43	+0,71	
17.	Larissa Heddemma	DZ&PC	199705426	1:22.69	1:23.73	+0,58	
18.	Maaik de Ruijter	De Vikings	199704684	1:20.00	1:24.71	+0,73	
19.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:21.26	1:26.20	+0,78	
20.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	199704122	1:21.71	1:26.23	+0,86	
21.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	1:22.52	1:26.37	+0,72	
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	1:18.38			

Senioren 1 en ouder

1.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:06.03	1:08.78	+0,70	
2.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	199502706	1:08.10	1:11.28	+0,69	
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:09.70	1:11.72	+0,82	
4.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	199502170	1:10.42	1:14.28	+0,79	
5.	Freya Holwerda	Orca	199502780	1:11.94	1:15.98	+0,82	
6.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:11.39	1:16.47	+0,87	
7.	Thea Baas	PWC	199501388	1:15.97	1:18.30	+0,79	
8.	Merel Weysenfeld	De Vikings	199404110	1:15.70	1:18.92	+0,86	
9.	Laura Terpstra	Neptunia '24	199402914	1:18.21	1:19.19	+0,71	
10.	Aukje Zwart	Avena	199402916	1:15.87	1:19.24	+0,72	
11.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	1:15.09	1:22.08	+0,79	
AFGEM	Johanna de Boer	ZPD	199403944	1:15.65			
AFGEM	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	1:16.30			



Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Claris de Vries	Orca	199700942	1:06.32	1:08.28	+0,67
2.	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:06.03	1:08.78	+0,70
3.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	1:08.44	1:10.40	+0,76
4.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	1:06.78	1:10.96	+0,87
5.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	199502706	1:08.10	1:11.28	+0,69
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:09.70	1:11.72	+0,82
7.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	1:09.29	1:12.11	+0,79
8.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:13.40	1:12.69	+0,72
9.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:10.54	1:12.87	+0,84
10.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:14.43	1:13.69	+0,71
11.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	199502170	1:10.42	1:14.28	+0,79
12.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:14.10	1:14.38	+0,71
13.	Marre Zandringa	Orca	199701136	1:07.78	1:14.41	+0,70
14.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:19.26	1:14.79	+0,79
15.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:16.31	1:14.96	+0,76
16.	Rixt Menger	Orca	199602052	1:10.55	1:15.69	+0,84
17.	Freya Holwerda	Orca	199502780	1:11.94	1:15.98	+0,82
18.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:11.39	1:16.47	+0,87
19.	Carmen Weistra	Orca	199802148	1:11.38	1:16.61	+0,70
20.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:14.38	1:16.84	+0,78
21.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:16.48	1:17.25	
22.	Thea Baas	PWC	199501388	1:15.97	1:18.30	+0,79
23.	Merel Weysefeld	De Vikings	199404110	1:15.70	1:18.92	+0,86
	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:15.12	1:18.92	+0,80
25.	Laura Terpstra	Neptunia '24	199402914	1:18.21	1:19.19	+0,71
26.	Aukje Zwart	Avena	199402916	1:15.87	1:19.24	+0,72
27.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	1:15.12	1:19.50	+0,85
28.	Irene Dotinga	Neptunia '24	199603516	1:16.15	1:19.61	+0,84
29.	Ilse Marije Sijpersma	Neptunia '24	199901014	1:19.27	1:19.64	+0,78
	Esmee Verhoef	Orca	199603802	1:13.38	1:19.64	+0,73
31.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	1:19.36	1:19.80	+0,71
32.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:17.58	1:20.06	+0,72
33.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	1:16.62	1:20.54	+0,80
34.	Carolien Baarda	Orca	199704060	1:15.93	1:20.56	+0,75
35.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:18.77	1:20.79	+0,75
36.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:20.35	1:21.09	
37.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:17.95	1:21.38	+0,82
38.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:18.59	1:21.39	+0,76
39.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:21.95	1:21.55	+0,80
40.	Michelle Heddema	DZ&PC	200002530	1:28.56	1:21.67	+0,74
41.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:20.71	1:21.75	+0,74
42.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:20.04	1:21.99	
43.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	1:15.09	1:22.08	+0,79
44.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:21.93	1:22.13	+0,69
45.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	1:16.93	1:22.41	+0,86
46.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:20.85	1:22.43	+0,71
47.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	199803856	1:22.25	1:23.00	+0,88
48.	Esther Pot	Orca	199903462	1:21.47	1:23.40	+0,69
49.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	1:23.01	1:23.69	+0,97



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
50.	Ellen Jager	PWC	199801384	1:20.12	1:23.70	+0,77		
51.	Larissa Heddemma	DZ&PC	199705426	1:22.69	1:23.73	+0,58		
52.	Rosanna van Teijen	Isis	199803524	1:21.26	1:24.25	+0,81		
53.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:22.94	1:24.46	+0,78		
54.	Maaïke de Ruijter	De Vikings	199704684	1:20.00	1:24.71	+0,73		
55.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:21.47	1:25.46	+0,80		
56.	Lysbeth Koster	Avena	199901952	1:24.37	1:25.53	+0,85		
57.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:23.16	1:25.81	+0,72		
58.	Hildy Oomens	De Vikings	199902636	1:23.06	1:25.95	+0,86		
59.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:21.26	1:26.20	+0,78		
60.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	199704122	1:21.71	1:26.23	+0,86		
61.	Winnie de Vries	De Wellerobben	199601456	1:22.52	1:26.37	+0,72		
62.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:21.21	1:26.57	+0,83		
63.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:22.71	1:27.15	+0,70		
	<i>* Back up tijd</i>							
64.	Caroline Nauta	De Vikings	199803148	1:24.16	1:27.23	+0,80		
65.	Henriëke Jonkman	DZ&PC	200000840	1:27.05	1:27.52	+0,73		
66.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:26.22	1:28.13			
67.	Tabitha de Haan	De Granaet	200000550	1:28.19	1:28.40	+0,72		
68.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:28.79	1:29.32	+0,72		
69.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:27.19	1:29.60	+0,74		
70.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	1:27.56	1:29.85	+0,76		
71.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	1:26.03	1:29.94	+0,72		
72.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:30.56	1:30.44	+0,76		
73.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	1:24.48	1:30.60			
74.	Froukje Osinga	Orca	200003090	1:29.46	1:31.46	+0,83		
DIS	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:16.22	1:16.96	+0,79		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn</i>							
AFGEM	Johanna de Boer	ZPD	199403944	1:15.65				
AFGEM	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	1:16.30				
AFGEM	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199901084	1:23.12				
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	1:18.38				
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:19.07				
BM	Anya Dekker	KNZB Gs	199108448	1:42.00	1:43.80	+0,80	S7	536

Programmanr. 20
13-5-2012

Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1									
1.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:28.73	2:32.58	+0,69			
	100m: 1:12.40	1:12.40	200m: 2:32.58	1:20.18					
2.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:31.14	2:32.59	+0,78			
	100m: 1:13.91	1:13.91	200m: 2:32.59	1:18.68					
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:49.16	2:50.63	+0,79			
	100m: 1:24.89	1:24.89	200m: 2:50.63	1:25.74					



Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, Junioren 1

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
4.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:56.41	2:58.80			
	100m: 1:26.25	1:26.25	200m: 2:58.80	1:32.55				
5.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	3:04.48	3:05.28	+0,54		
	100m: 1:28.43	1:28.43	200m: 3:05.28	1:36.85				
6.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	3:04.28	3:05.82	+0,80		
	100m: 1:31.72	1:31.72	200m: 3:05.82	1:34.10				
7.	Remco Witteveen	Orca	199902535	3:06.94	3:05.98	+0,81		
	100m: 1:30.05	1:30.05	200m: 3:05.98	1:35.93				
8.	Almar Kleefstra	Wetterwille	199900555	3:01.58	3:07.17	+0,86		
	100m: 1:25.85	1:25.85	200m: 3:07.17	1:41.32				
DIS	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:47.46	2:48.10	+0,80		
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e</i>							
	100m: 1:17.48	1:17.48	200m: 2:48.10	1:30.62				

Junioren 2

1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:34.56	2:36.16	+0,77		
	100m: 1:15.73	1:15.73	200m: 2:36.16	1:20.43				
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:32.47	2:37.67	+0,74		
	100m: 1:15.72	1:15.72	200m: 2:37.67	1:21.95				
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:37.13	2:41.01	+0,76		
	100m: 1:21.62	1:21.62	200m: 2:41.01	1:19.39				
4.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:46.09	2:54.54			
	100m: 1:26.99	1:26.99	200m: 2:54.54	1:27.55				
5.	Werner Veltman	Avena	199803417	2:58.18	2:55.35	+0,93		
	100m: 1:23.72	1:23.72	200m: 2:55.35	1:31.63				

Junioren 3

1.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:24.66	2:28.43	+0,69		
	100m: 1:12.22	1:12.22	200m: 2:28.43	1:16.21				
2.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:32.66	2:29.40			
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:29.40	1:19.95				
3.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:30.61	2:31.02	+1,06	SM10	680
	100m: 1:09.65	1:09.65	200m: 2:31.02	1:21.37				
4.	Guido Postma	Avena	199702065	2:29.16	2:34.45	+0,80		
	100m: 1:12.33	1:12.33	200m: 2:34.45	1:22.12				
5.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:33.46	2:35.08	+0,76		
	100m: 1:10.00	1:10.00	200m: 2:35.08	1:25.08				
6.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	2:34.04	2:37.82	+0,83		
	100m: 1:13.06	1:13.06	200m: 2:37.82	1:24.76				
7.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:39.82	2:40.83			
	100m: 1:14.68	1:14.68	200m: 2:40.83	1:26.15				
8.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:40.88	2:43.74	+0,89		
	100m: 1:17.86	1:17.86	200m: 2:43.74	1:25.88				



Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, Junioren 3

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntr
9.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:40.97	2:46.51	+0,74		
	100m: 1:14.07	1:14.07	200m: 2:46.51	1:32.44				
10.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:41.80	2:46.69	+0,77		
	100m: 1:17.41	1:17.41	200m: 2:46.69	1:29.28				
11.	Daniël Westra	Wetterwille	199704189	2:52.27	2:51.45	+0,80		
	100m: 1:17.46	1:17.46	200m: 2:51.45	1:33.99				
12.	Jeffrey van der Sluis	Orca	199704593	2:53.56	2:53.54	+0,88		
	100m: 1:18.42	1:18.42	200m: 2:53.54	1:35.12				
DIS	Stuart Vis	Orca	199702991	2:27.85				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							
AFGEM	Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	2:44.60				

Junioren 4

1.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:28.56	2:25.89	+0,78		
	100m: 1:06.22	1:06.22	200m: 2:25.89	1:19.67				
2.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:39.11	2:42.68	+0,82		
	100m: 1:17.24	1:17.24	200m: 2:42.68	1:25.44				
3.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	2:39.95	2:46.21	+0,82		
	100m: 1:15.26	1:15.26	200m: 2:46.21	1:30.95				
4.	Mark Folkertsma	DZ&PC	199601413	2:47.26	2:51.03	+0,80		
	100m: 1:20.81	1:20.81	200m: 2:51.03	1:30.22				
5.	Jonne Westenberg	De Forel	199601695	2:50.00	2:58.01	+0,81		
	100m: 1:24.05	1:24.05	200m: 2:58.01	1:33.96				
DIS	Eric Offenga	Orca	199604473	2:48.90	3:05.33	+0,83		
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							
	100m: 1:29.58	1:29.58	200m: 3:05.33	1:35.75				

Jeugd 1 en 2

1.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:13.81	2:17.68	+0,77		
	100m: 1:03.59	1:03.59	200m: 2:17.68	1:14.09				
2.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:20.91	2:27.00	+0,81		
	100m: 1:08.97	1:08.97	200m: 2:27.00	1:18.03				
3.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	2:19.19	2:29.32	+0,81		
	100m: 1:07.87	1:07.87	200m: 2:29.32	1:21.45				
4.	Sander Verkaik	De Granaet	199404057	2:29.32	2:31.82	+0,79		
	100m: 1:15.97	1:15.97	200m: 2:31.82	1:15.85				
5.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:32.07	2:36.80	+0,80		
	100m: 1:12.23	1:12.23	200m: 2:36.80	1:24.57				
6.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	2:29.84	2:41.66	+0,91		
	100m: 1:18.17	1:18.17	200m: 2:41.66	1:23.49				
7.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:35.26	2:42.03	+0,85		
	100m: 1:17.91	1:17.91	200m: 2:42.03	1:24.12				



Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, Jeugd 1 en 2

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntr
8.	Jeroen Tijmsma	PWC	199503655	2:42.96	2:44.10	+0,79			
	100m: 1:18.68	1:18.68	200m: 2:44.10	1:25.42					
9.	Rutger Hoving	PWC	199503661	2:44.84	2:50.64	+0,86			
	100m: 1:21.33	1:21.33	200m: 2:50.64	1:29.31					

Senioren 1 en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	199100829	2:08.82	2:15.07	+0,83			
	100m: 1:03.45	1:03.45	200m: 2:15.07	1:11.62					
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	2:18.02	2:19.35				
	100m: 1:07.24	1:07.24	200m: 2:19.35	1:12.11					
3.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	2:16.76	2:19.39	+0,69			
	100m: 1:04.88	1:04.88	200m: 2:19.39	1:14.51					
4.	Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	2:21.31	2:27.48	+0,74			
	100m: 1:08.91	1:08.91	200m: 2:27.48	1:18.57					
5.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:29.08	2:32.68				
	100m: 1:09.61	1:09.61	200m: 2:32.68	1:23.07					

alg. leeftijdsgroep

1.	Erik Hagting	DZ&PC	199100829	2:08.82	2:15.07	+0,83			
	100m: 1:03.45	1:03.45	200m: 2:15.07	1:11.62					
2.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:13.81	2:17.68	+0,77			
	100m: 1:03.59	1:03.59	200m: 2:17.68	1:14.09					
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199001961	2:18.02	2:19.35				
	100m: 1:07.24	1:07.24	200m: 2:19.35	1:12.11					
4.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	2:16.76	2:19.39	+0,69			
	100m: 1:04.88	1:04.88	200m: 2:19.39	1:14.51					
5.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:28.56	2:25.89	+0,78			
	100m: 1:06.22	1:06.22	200m: 2:25.89	1:19.67					
6.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:20.91	2:27.00	+0,81			
	100m: 1:08.97	1:08.97	200m: 2:27.00	1:18.03					
7.	Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	2:21.31	2:27.48	+0,74			
	100m: 1:08.91	1:08.91	200m: 2:27.48	1:18.57					
8.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:24.66	2:28.43	+0,69			
	100m: 1:12.22	1:12.22	200m: 2:28.43	1:16.21					
9.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	2:19.19	2:29.32	+0,81			
	100m: 1:07.87	1:07.87	200m: 2:29.32	1:21.45					
10.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:32.66	2:29.40				
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:29.40	1:19.95					
11.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:30.61	2:31.02	+1,06	SM10	680	
	100m: 1:09.65	1:09.65	200m: 2:31.02	1:21.37					
12.	Sander Verkaik	De Granaet	199404057	2:29.32	2:31.82	+0,79			
	100m: 1:15.97	1:15.97	200m: 2:31.82	1:15.85					



Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
13.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:28.73	2:32.58	+0,69			
	100m: 1:12.40	1:12.40	200m: 2:32.58	1:20.18					
14.	Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:31.14	2:32.59	+0,78			
	100m: 1:13.91	1:13.91	200m: 2:32.59	1:18.68					
15.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:29.08	2:32.68				
	100m: 1:09.61	1:09.61	200m: 2:32.68	1:23.07					
16.	Guido Postma	Avena	199702065	2:29.16	2:34.45	+0,80			
	100m: 1:12.33	1:12.33	200m: 2:34.45	1:22.12					
17.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:33.46	2:35.08	+0,76			
	100m: 1:10.00	1:10.00	200m: 2:35.08	1:25.08					
18.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:34.56	2:36.16	+0,77			
	100m: 1:15.73	1:15.73	200m: 2:36.16	1:20.43					
19.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:32.07	2:36.80	+0,80			
	100m: 1:12.23	1:12.23	200m: 2:36.80	1:24.57					
20.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:32.47	2:37.67	+0,74			
	100m: 1:15.72	1:15.72	200m: 2:37.67	1:21.95					
21.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	2:34.04	2:37.82	+0,83			
	100m: 1:13.06	1:13.06	200m: 2:37.82	1:24.76					
22.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:39.82	2:40.83				
	100m: 1:14.68	1:14.68	200m: 2:40.83	1:26.15					
23.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:37.13	2:41.01	+0,76			
	100m: 1:21.62	1:21.62	200m: 2:41.01	1:19.39					
24.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	2:29.84	2:41.66	+0,91			
	100m: 1:18.17	1:18.17	200m: 2:41.66	1:23.49					
25.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:35.26	2:42.03	+0,85			
	100m: 1:17.91	1:17.91	200m: 2:42.03	1:24.12					
26.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:39.11	2:42.68	+0,82			
	100m: 1:17.24	1:17.24	200m: 2:42.68	1:25.44					
27.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:40.88	2:43.74	+0,89			
	100m: 1:17.86	1:17.86	200m: 2:43.74	1:25.88					
28.	Jeroen Tijmsma	PWC	199503655	2:42.96	2:44.10	+0,79			
	100m: 1:18.68	1:18.68	200m: 2:44.10	1:25.42					
29.	Lars Roelofs	De Forel	199602667	2:39.95	2:46.21	+0,82			
	100m: 1:15.26	1:15.26	200m: 2:46.21	1:30.95					
30.	Niels Koopman	De Forel	199701867	2:40.97	2:46.51	+0,74			
	100m: 1:14.07	1:14.07	200m: 2:46.51	1:32.44					
31.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:41.80	2:46.69	+0,77			
	100m: 1:17.41	1:17.41	200m: 2:46.69	1:29.28					
32.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:49.16	2:50.63	+0,79			
	100m: 1:24.89	1:24.89	200m: 2:50.63	1:25.74					
33.	Rutger Hoving	PWC	199503661	2:44.84	2:50.64	+0,86			
	100m: 1:21.33	1:21.33	200m: 2:50.64	1:29.31					
34.	Mark Folkertsma	DZ&PC	199601413	2:47.26	2:51.03	+0,80			
	100m: 1:20.81	1:20.81	200m: 2:51.03	1:30.22					



Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
35.	Daniël Westra	Wetterwille	199704189	2:52.27	2:51.45	+0,80		
	100m: 1:17.46	1:17.46	200m: 2:51.45	1:33.99				
36.	Jeffrey van der Sluis	Orca	199704593	2:53.56	2:53.54	+0,88		
	100m: 1:18.42	1:18.42	200m: 2:53.54	1:35.12				
37.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:46.09	2:54.54			
	100m: 1:26.99	1:26.99	200m: 2:54.54	1:27.55				
38.	Werner Veltman	Avena	199803417	2:58.18	2:55.35	+0,93		
	100m: 1:23.72	1:23.72	200m: 2:55.35	1:31.63				
39.	Jonne Westenberg	De Forel	199601695	2:50.00	2:58.01	+0,81		
	100m: 1:24.05	1:24.05	200m: 2:58.01	1:33.96				
40.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	2:56.41	2:58.80			
	100m: 1:26.25	1:26.25	200m: 2:58.80	1:32.55				
41.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	3:04.48	3:05.28	+0,54		
	100m: 1:28.43	1:28.43	200m: 3:05.28	1:36.85				
42.	Auke Jan Ytsma	Orca	199900905	3:04.28	3:05.82	+0,80		
	100m: 1:31.72	1:31.72	200m: 3:05.82	1:34.10				
43.	Remco Witteveen	Orca	199902535	3:06.94	3:05.98	+0,81		
	100m: 1:30.05	1:30.05	200m: 3:05.98	1:35.93				
44.	Almar Kleefstra	Wetterwille	199900555	3:01.58	3:07.17	+0,86		
	100m: 1:25.85	1:25.85	200m: 3:07.17	1:41.32				
DIS	Stuart Vis	Orca	199702991	2:27.85				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							
DIS	Sjors Verweij	Avena	199900559	2:47.46	2:48.10	+0,80		
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>							
	100m: 1:17.48	1:17.48	200m: 2:48.10	1:30.62				
DIS	Eric Offenga	Orca	199604473	2:48.90	3:05.33	+0,83		
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							
	100m: 1:29.58	1:29.58	200m: 3:05.33	1:35.75				
AFGEM	Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	2:44.60				
BM	Thijs van den End	KNZB Gs	199306803	2:36.50	2:40.66	+1,06	SM9	575
	100m: 1:09.72	1:09.72	200m: 2:40.66	1:30.94				

Programmanr. 21
13-5-2012

Dames, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 2								
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	2:40.98				



Programmanr. 21, Dames, 200m vlinderslag

Junioren 3

1. Kinge Zandrिंगa	Orca	199801422	2:37.37	2:39.29	+0,83
100m: 1:13.76	200m: 2:39.29	1:25.53			

Jeugd 1 en 2

1. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:33.34	2:44.04	+0,79
100m: 1:17.22	200m: 2:44.04	1:26.82			
2. Rixt Menger	Orca	199602052	2:45.48	2:53.29	+0,91
100m: 1:20.15	200m: 2:53.29	1:33.14			

Senioren 1 en ouder

1. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	198903004	2:21.79	2:29.25	+0,81
100m: 1:09.11	200m: 2:29.25	1:20.14			
2. Ann Wanter	Orca	198202386	2:31.24	2:35.69	+0,86
100m: 1:12.22	200m: 2:35.69	1:23.47			

AFGEM Monique van der Struik DZ&PC 199502502 2:34.82

alg. leeftijdsgroep

1. Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	198903004	2:21.79	2:29.25	+0,81
100m: 1:09.11	200m: 2:29.25	1:20.14			
2. Ann Wanter	Orca	198202386	2:31.24	2:35.69	+0,86
100m: 1:12.22	200m: 2:35.69	1:23.47			
3. Kinge Zandrिंगa	Orca	199801422	2:37.37	2:39.29	+0,83
100m: 1:13.76	200m: 2:39.29	1:25.53			
4. Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	2:33.34	2:44.04	+0,79
100m: 1:17.22	200m: 2:44.04	1:26.82			
5. Rixt Menger	Orca	199602052	2:45.48	2:53.29	+0,91
100m: 1:20.15	200m: 2:53.29	1:33.14			

AFGEM Monique van der Struik DZ&PC 199502502 2:34.82

AFGEM Josien Wijkhuijs Orca 199902866 2:40.98

Programmanr. 22
13-5-2012

Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1					
1. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:44.93	2:51.54	+0,74
100m: 1:23.02	200m: 2:51.54	1:28.52			
2. Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:49.88	2:59.07	+0,75
100m: 1:27.35	200m: 2:59.07	1:31.72			
3. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	3:11.68	3:14.06	+0,62
100m: 1:35.04	200m: 3:14.06	1:39.02			



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



Programmanr. 22, Jongens, 200m schoolslag, Junioren 1

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	3:08.22	3:16.67	+0,92		
	100m: 1:34.39	1:34.39	200m: 3:16.67	1:42.28				
5.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	3:13.25	3:17.75	+0,72		
	100m: 1:33.82	1:33.82	200m: 3:17.75	1:43.93				
6.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	3:16.81	3:30.51			
	100m: 1:40.11	1:40.11	200m: 3:30.51	1:50.40				

Junioren 2

1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:47.45	2:54.41	+0,77		
	100m: 1:24.18	1:24.18	200m: 2:54.41	1:30.23				
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:55.41	3:03.52	+0,76		
	100m: 1:28.34	1:28.34	200m: 3:03.52	1:35.18				
3.	Cor Politiek	Avena	199804273	3:04.97	3:12.53	+0,96		
	100m: 1:33.23	1:33.23	200m: 3:12.53	1:39.30				
4.	Werner Veltman	Avena	199803417	3:10.63	3:15.46	+1,00		
	100m: 1:34.53	1:34.53	200m: 3:15.46	1:40.93				

Junioren 3

1.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:54.72	2:53.79	+0,94		
	100m: 1:23.43	1:23.43	200m: 2:53.79	1:30.36				
2.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	2:49.24	2:54.04	+0,75		
	100m: 1:24.40	1:24.40	200m: 2:54.04	1:29.64				
3.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:49.91	2:54.66	+0,67		
	100m: 1:23.89	1:23.89	200m: 2:54.66	1:30.77				
4.	Bas Verweij	Avena	199702493	2:47.37	2:54.89	+0,83		
	100m: 1:23.55	1:23.55	200m: 2:54.89	1:31.34				
5.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:56.17	3:07.23	+0,81		
	100m: 1:31.36	1:31.36	200m: 3:07.23	1:35.87				
6.	Stuart Vis	Orca	199702991	2:49.88	3:11.71	+0,86		
	100m: 1:30.46	1:30.46	200m: 3:11.71	1:41.25				

Junioren 4

1.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:47.86	3:01.35			
	100m: 1:26.89	1:26.89	200m: 3:01.35	1:34.46				
2.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	199600281	2:54.12	3:03.50	+0,85		
	100m: 1:28.61	1:28.61	200m: 3:03.50	1:34.89				
3.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:57.36	3:06.49	+0,85		
	100m: 1:30.35	1:30.35	200m: 3:06.49	1:36.14				



Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag

Jeugd 1 en 2

1. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	2:39.80	2:46.74	+0,83
100m: 1:19.28	1:19.28	200m: 2:46.74	1:27.46		
2. Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	2:44.41	2:50.36	+0,96
100m: 1:20.89	1:20.89	200m: 2:50.36	1:29.47		
3. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:45.26	2:56.76	+0,89
100m: 1:25.94	1:25.94	200m: 2:56.76	1:30.82		
4. Jeroen Tijsma	PWC	199503655	2:55.70	3:09.61	
100m: 1:28.61	1:28.61	200m: 3:09.61	1:41.00		

Senioren 1 en ouder

1. Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	2:33.64	2:40.76	+0,75
100m: 1:16.42	1:16.42	200m: 2:40.76	1:24.34		
2. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:39.83	2:48.61	
100m: 1:19.68	1:19.68	200m: 2:48.61	1:28.93		
3. Herman van Dijk	De Wellerobben	198900691	2:40.71	2:51.84	+0,93
100m: 1:19.39	1:19.39	200m: 2:51.84	1:32.45		
4. Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:47.38	2:57.32	+0,70
100m: 1:25.57	1:25.57	200m: 2:57.32	1:31.75		
DIS Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	2:36.19		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					

alg. leeftijdsgroep

1. Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	2:33.64	2:40.76	+0,75
100m: 1:16.42	1:16.42	200m: 2:40.76	1:24.34		
2. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	2:39.80	2:46.74	+0,83
100m: 1:19.28	1:19.28	200m: 2:46.74	1:27.46		
3. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:39.83	2:48.61	
100m: 1:19.68	1:19.68	200m: 2:48.61	1:28.93		
4. Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	2:44.41	2:50.36	+0,96
100m: 1:20.89	1:20.89	200m: 2:50.36	1:29.47		
5. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	2:44.93	2:51.54	+0,74
100m: 1:23.02	1:23.02	200m: 2:51.54	1:28.52		
6. Herman van Dijk	De Wellerobben	198900691	2:40.71	2:51.84	+0,93
100m: 1:19.39	1:19.39	200m: 2:51.84	1:32.45		
7. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:54.72	2:53.79	+0,94
100m: 1:23.43	1:23.43	200m: 2:53.79	1:30.36		
8. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	2:49.24	2:54.04	+0,75
100m: 1:24.40	1:24.40	200m: 2:54.04	1:29.64		
9. Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:47.45	2:54.41	+0,77
100m: 1:24.18	1:24.18	200m: 2:54.41	1:30.23		
10. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:49.91	2:54.66	+0,67
100m: 1:23.89	1:23.89	200m: 2:54.66	1:30.77		



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

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
11.	Bas Verweij	Avena	199702493	2:47.37	2:54.89	+0,83			
	100m: 1:23.55	1:23.55	200m: 2:54.89	1:31.34					
12.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:45.26	2:56.76	+0,89			
	100m: 1:25.94	1:25.94	200m: 2:56.76	1:30.82					
13.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:47.38	2:57.32	+0,70			
	100m: 1:25.57	1:25.57	200m: 2:57.32	1:31.75					
14.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:49.88	2:59.07	+0,75			
	100m: 1:27.35	1:27.35	200m: 2:59.07	1:31.72					
15.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:47.86	3:01.35				
	100m: 1:26.89	1:26.89	200m: 3:01.35	1:34.46					
16.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	199600281	2:54.12	3:03.50	+0,85			
	100m: 1:28.61	1:28.61	200m: 3:03.50	1:34.89					
17.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:55.41	3:03.52	+0,76			
	100m: 1:28.34	1:28.34	200m: 3:03.52	1:35.18					
18.	Matthijs Jansen	Wetterwille	199602379	2:57.36	3:06.49	+0,85			
	100m: 1:30.35	1:30.35	200m: 3:06.49	1:36.14					
19.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:56.17	3:07.23	+0,81			
	100m: 1:31.36	1:31.36	200m: 3:07.23	1:35.87					
20.	Jeroen Tijmsa	PWC	199503655	2:55.70	3:09.61				
	100m: 1:28.61	1:28.61	200m: 3:09.61	1:41.00					
21.	Stuart Vis	Orca	199702991	2:49.88	3:11.71	+0,86			
	100m: 1:30.46	1:30.46	200m: 3:11.71	1:41.25					
22.	Cor Politiek	Avena	199804273	3:04.97	3:12.53	+0,96			
	100m: 1:33.23	1:33.23	200m: 3:12.53	1:39.30					
23.	Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	199900463	3:11.68	3:14.06	+0,62			
	100m: 1:35.04	1:35.04	200m: 3:14.06	1:39.02					
24.	Werner Veltman	Avena	199803417	3:10.63	3:15.46	+1,00			
	100m: 1:34.53	1:34.53	200m: 3:15.46	1:40.93					
25.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	3:08.22	3:16.67	+0,92			
	100m: 1:34.39	1:34.39	200m: 3:16.67	1:42.28					
26.	Gerco Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	199902091	3:13.25	3:17.75	+0,72			
	100m: 1:33.82	1:33.82	200m: 3:17.75	1:43.93					
27.	Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	199900695	3:16.81	3:30.51				
	100m: 1:40.11	1:40.11	200m: 3:30.51	1:50.40					
DIS	Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	2:36.19					
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>								



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



Programmanr. 23
13-5-2012

Dames, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 3 en later					
1. Orca 3	Orca	8:52.03	9:12.77	+0,84	
Josien Wijkhuijs	+0,84 1:07.18 2:19.83	Kinge Zandringa	+0,56 1:05.45	2:13.51	
Anneliene Zuidema	+0,21 1:08.16 2:22.89	Hanny van Dijk	+0,41 1:05.37	2:16.54	
2. DZ&PC 2	DZ&PC	9:12.58	9:33.47		
<i>Startzwemster 200 meter Fries jaargangrecord meisjes 12 jaar</i>					
Marrit Steenberghe	00 1:06.44 2:15.33	Hinke Groos	99 1:09.18	2:25.28	
Linda Noord	98 1:13.04 2:29.10	Nynke Klokman	98 1:09.42	2:23.76	
3. DZ&PC 3	DZ&PC	10:46.22	10:40.18	+0,89	
Elsa Bremer	+0,89 1:16.42 2:37.90	Janny Groos	+0,40 1:18.09	2:45.22	
Michelle Heddemma	+0,21 1:17.35 2:43.58	Arianne Jonkman	+0,65 1:14.39	2:33.48	
DIS Orca 4	Orca	9:53.43	+0,90		
<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).</i>					
Sigrid Hogendorp	+0,90 1:07.90 2:21.81	Myrthe Offenga	+0,40 1:14.91	2:38.20	
Carmen Weistra	+0,47 1:13.69 2:32.58	Rosalie Baarda			
Senioren Open					
1. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	9:00.72	9:09.46	+0,88	
Desiree Vedder	+0,88 1:06.38 2:19.96	Chantal Nap	+0,27 1:04.89	2:15.03	
Lisanne Hassing	+0,60 1:06.38 2:18.29	Nanda de Vries	+0,35 1:04.98	2:16.18	
2. Orca 1	Orca	8:45.66	9:29.69	+0,83	
Marre Zandringa	+0,83 1:04.25 2:14.50	Clariss de Vries	+0,73 1:07.06	2:18.09	
Rixt Menger	+0,51 1:13.12 2:33.43	Ann Wanter	+0,44 1:09.75	2:23.67	
3. DZ&PC 1	DZ&PC	9:15.41	9:37.41	+0,69	
Nenne Venema	+0,69 1:09.73 2:24.85	Willeke Jonkman	+0,50 1:08.91	2:23.05	
Jill Muller	+0,37 1:12.94 2:31.11	Renate Hemmes	+0,46 1:06.16	2:18.40	
4. Orca 2	Orca	10:01.66	10:36.71	+0,75	
Carolien Baarda	+0,75 1:12.28 2:31.46	Nienke Postma	+0,54 1:19.12	2:48.19	
Rebecca Jansen	+0,34 1:13.15 2:32.70	Esmee Verhoef	+0,21 1:17.95	2:44.36	

Programmanr. 24
13-5-2012

Heren, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1					
1. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	18:58.48	18:51.65	+0,76
<i>Fries jaargangrecord jongens 13 jaar</i>					
100m:	1:08.53 1:08.53	500m:	6:12.35 1:16.54	900m:	11:20.04 1:16.48
200m:	2:23.30 1:14.77	600m:	7:29.31 1:16.96	1000m:	12:36.71 1:16.67
300m:	3:39.16 1:15.86	700m:	8:46.34 1:17.03	1100m:	13:53.20 1:16.49
400m:	4:55.81 1:16.65	800m:	10:03.56 1:17.22	1200m:	15:08.92 1:15.72
				1300m:	16:24.38 1:15.46
				1400m:	17:39.52 1:15.14
				1500m:	18:51.65 1:12.13



Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag

Junioren 2

1. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	19:48.48	20:17.09	+0,76		
100m: 1:12.16	1:12.16	500m: 6:38.96	1:22.49	900m: 12:10.20	1:22.49	1300m: 17:40.92	1:23.03
200m: 2:32.55	1:20.39	600m: 8:01.94	1:22.98	1000m: 13:33.89	1:23.69	1400m: 19:03.15	1:22.23
300m: 3:53.52	1:20.97	700m: 9:24.49	1:22.55	1100m: 14:55.03	1:21.14	1500m: 20:17.09	1:13.94
400m: 5:16.47	1:22.95	800m: 10:47.71	1:23.22	1200m: 16:17.89	1:22.86		

Junioren 3

1. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	17:49.52	17:54.46	+0,77		
100m: 1:06.33	1:06.33	500m: 5:56.60	1:12.62	900m: 10:47.63	1:13.13	1300m: 15:36.60	1:11.69
200m: 2:18.70	1:12.37	600m: 7:09.11	1:12.51	1000m: 12:00.30	1:12.67	1400m: 16:46.72	1:10.12
300m: 3:31.36	1:12.66	700m: 8:21.80	1:12.69	1100m: 13:12.84	1:12.54	1500m: 17:54.46	1:07.74
400m: 4:43.98	1:12.62	800m: 9:34.50	1:12.70	1200m: 14:24.91	1:12.07		
2. Jelmer Postma	Orca	199701631	18:50.11	19:23.62	+0,82		
100m: 1:10.22	1:10.22	500m: 6:21.68	1:19.35	900m: 11:37.43	1:19.20	1300m: 16:52.41	1:18.43
200m: 2:26.79	1:16.57	600m: 7:40.21	1:18.53	1000m: 12:56.29	1:18.86	1400m: 18:10.91	1:18.50
300m: 3:44.50	1:17.71	700m: 8:59.24	1:19.03	1100m: 14:15.34	1:19.05	1500m: 19:23.62	1:12.71
400m: 5:02.33	1:17.83	800m: 10:18.23	1:18.99	1200m: 15:33.98	1:18.64		
3. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	20:10.07	20:39.20	+0,77		
100m: 1:11.70	1:11.70	500m: 6:39.30	1:22.57	900m: 12:15.54	1:24.17	1300m: 17:52.42	1:23.95
200m: 2:32.65	1:20.95	600m: 8:03.05	1:23.75	1000m: 13:40.55	1:25.01	1400m: 19:16.44	1:24.02
300m: 3:54.28	1:21.63	700m: 9:26.92	1:23.87	1100m: 15:04.05	1:23.50	1500m: 20:39.20	1:22.76
400m: 5:16.73	1:22.45	800m: 10:51.37	1:24.45	1200m: 16:28.47	1:24.42		
4. Patrick de Roos	ZPD	199702071	20:19.80	21:11.39	+0,88		
100m: 1:13.50	1:13.50	500m: 6:48.69	1:25.56	900m: 12:33.18	1:26.10	1300m: 18:22.81	1:28.02
200m: 2:35.15	1:21.65	600m: 8:14.28	1:25.59	1000m: 13:59.60	1:26.42	1400m: 19:49.46	1:26.65
300m: 3:58.26	1:23.11	700m: 9:40.49	1:26.21	1100m: 15:27.39	1:27.79	1500m: 21:11.39	1:21.93
400m: 5:23.13	1:24.87	800m: 11:07.08	1:26.59	1200m: 16:54.79	1:27.40		

Junioren 4

1. Minne Koopmans	Orca	199603557	18:02.22	17:54.15	+0,85		
100m: 1:05.87	1:05.87	500m: 5:55.69	1:12.27	900m: 10:47.35	1:13.19	1300m: 15:34.77	1:12.17
200m: 2:18.09	1:12.22	600m: 7:08.55	1:12.86	1000m: 12:00.54	1:13.19	1400m: 16:46.25	1:11.48
300m: 3:30.76	1:12.67	700m: 8:21.25	1:12.70	1100m: 13:10.83	1:10.29	1500m: 17:54.15	1:07.90
400m: 4:43.42	1:12.66	800m: 9:34.16	1:12.91	1200m: 14:22.60	1:11.77		

Jeugd 1 en 2

1. Pieter Ytsma	Orca	199501809	18:03.07	18:42.18	+0,81		
100m: 1:08.79	1:08.79	500m: 6:07.75	1:15.17	900m: 11:11.37	1:16.27	1300m: 16:13.89	1:15.20
200m: 2:23.31	1:14.52	600m: 7:23.88	1:16.13	1000m: 12:27.00	1:15.63	1400m: 17:28.63	1:14.74
300m: 3:37.95	1:14.64	700m: 8:40.79	1:16.91	1100m: 13:42.95	1:15.95	1500m: 18:42.18	1:13.55
400m: 4:52.58	1:14.63	800m: 9:55.10	1:14.31	1200m: 14:58.69	1:15.74		
2. Jacco van der Wal	Avena	199504145	19:42.72	21:53.73	+0,97		
100m: 1:14.30	1:14.30	500m: 7:04.21	1:28.93	900m: 13:04.03	1:30.12	1300m: 19:06.67	1:29.18
200m: 2:39.46	1:25.16	600m: 8:33.79	1:29.58	1000m: 14:34.89	1:30.86	1400m: 20:32.55	1:25.88
300m: 4:07.26	1:27.80	700m: 10:03.56	1:29.77	1100m: 16:06.11	1:31.22	1500m: 21:53.73	1:21.18
400m: 5:35.28	1:28.02	800m: 11:33.91	1:30.35	1200m: 17:37.49	1:31.38		



Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag

Senioren 1 en ouder

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	18:53.18	19:02.90	+0,89		
100m: 1:12.02	1:12.02	500m: 6:18.05	1:15.95	900m: 11:22.14	1:16.45	1300m: 16:30.36	1:17.51
200m: 2:28.69	1:16.67	600m: 7:34.07	1:16.02	1000m: 12:39.33	1:17.19	1400m: 17:47.14	1:16.78
300m: 3:45.69	1:17.00	700m: 8:49.57	1:15.50	1100m: 13:55.94	1:16.61	1500m: 19:02.90	1:15.76
400m: 5:02.10	1:16.41	800m: 10:05.69	1:16.12	1200m: 15:12.85	1:16.91		
2. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	18:45.48	19:47.49			
100m: 1:10.55	1:10.55	500m: 6:23.90	1:19.08	900m: 11:46.24	1:20.33	1300m: 17:11.79	1:21.07
200m: 2:28.68	1:18.13	600m: 7:44.68	1:20.78	1000m: 13:06.99	1:20.75	1400m: 18:31.39	1:19.60
300m: 3:46.46	1:17.78	700m: 9:04.95	1:20.27	1100m: 14:29.07	1:22.08	1500m: 19:47.49	1:16.10
400m: 5:04.82	1:18.36	800m: 10:25.91	1:20.96	1200m: 15:50.72	1:21.65		

alg. leeftijdsgroep

1. Minne Koopmans	Orca	199603557	18:02.22	17:54.15	+0,85		
100m: 1:05.87	1:05.87	500m: 5:55.69	1:12.27	900m: 10:47.35	1:13.19	1300m: 15:34.77	1:12.17
200m: 2:18.09	1:12.22	600m: 7:08.55	1:12.86	1000m: 12:00.54	1:13.19	1400m: 16:46.25	1:11.48
300m: 3:30.76	1:12.67	700m: 8:21.25	1:12.70	1100m: 13:10.83	1:10.29	1500m: 17:54.15	1:07.90
400m: 4:43.42	1:12.66	800m: 9:34.16	1:12.91	1200m: 14:22.60	1:11.77		
2. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	17:49.52	17:54.46	+0,77		
100m: 1:06.33	1:06.33	500m: 5:56.60	1:12.62	900m: 10:47.63	1:13.13	1300m: 15:36.60	1:11.69
200m: 2:18.70	1:12.37	600m: 7:09.11	1:12.51	1000m: 12:00.30	1:12.67	1400m: 16:46.72	1:10.12
300m: 3:31.36	1:12.66	700m: 8:21.80	1:12.69	1100m: 13:12.84	1:12.54	1500m: 17:54.46	1:07.74
400m: 4:43.98	1:12.62	800m: 9:34.50	1:12.70	1200m: 14:24.91	1:12.07		
3. Pieter Ytsma	Orca	199501809	18:03.07	18:42.18	+0,81		
100m: 1:08.79	1:08.79	500m: 6:07.75	1:15.17	900m: 11:11.37	1:16.27	1300m: 16:13.89	1:15.20
200m: 2:23.31	1:14.52	600m: 7:23.88	1:16.13	1000m: 12:27.00	1:15.63	1400m: 17:28.63	1:14.74
300m: 3:37.95	1:14.64	700m: 8:40.79	1:16.91	1100m: 13:42.95	1:15.95	1500m: 18:42.18	1:13.55
400m: 4:52.58	1:14.63	800m: 9:55.10	1:14.31	1200m: 14:58.69	1:15.74		
4. Jan-Arnoud Melse	DZ&PC	199900785	18:58.48	18:51.65	+0,76		
<i>Fries jaargangrecord jongens 13 jaar</i>							
100m: 1:08.53	1:08.53	500m: 6:12.35	1:16.54	900m: 11:20.04	1:16.48	1300m: 16:24.38	1:15.46
200m: 2:23.30	1:14.77	600m: 7:29.31	1:16.96	1000m: 12:36.71	1:16.67	1400m: 17:39.52	1:15.14
300m: 3:39.16	1:15.86	700m: 8:46.34	1:17.03	1100m: 13:53.20	1:16.49	1500m: 18:51.65	1:12.13
400m: 4:55.81	1:16.65	800m: 10:03.56	1:17.22	1200m: 15:08.92	1:15.72		
5. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	18:53.18	19:02.90	+0,89		
100m: 1:12.02	1:12.02	500m: 6:18.05	1:15.95	900m: 11:22.14	1:16.45	1300m: 16:30.36	1:17.51
200m: 2:28.69	1:16.67	600m: 7:34.07	1:16.02	1000m: 12:39.33	1:17.19	1400m: 17:47.14	1:16.78
300m: 3:45.69	1:17.00	700m: 8:49.57	1:15.50	1100m: 13:55.94	1:16.61	1500m: 19:02.90	1:15.76
400m: 5:02.10	1:16.41	800m: 10:05.69	1:16.12	1200m: 15:12.85	1:16.91		
6. Jelmer Postma	Orca	199701631	18:50.11	19:23.62	+0,82		
100m: 1:10.22	1:10.22	500m: 6:21.68	1:19.35	900m: 11:37.43	1:19.20	1300m: 16:52.41	1:18.43
200m: 2:26.79	1:16.57	600m: 7:40.21	1:18.53	1000m: 12:56.29	1:18.86	1400m: 18:10.91	1:18.50
300m: 3:44.50	1:17.71	700m: 8:59.24	1:19.03	1100m: 14:15.34	1:19.05	1500m: 19:23.62	1:12.71
400m: 5:02.33	1:17.83	800m: 10:18.23	1:18.99	1200m: 15:33.98	1:18.64		
7. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	18:45.48	19:47.49			
100m: 1:10.55	1:10.55	500m: 6:23.90	1:19.08	900m: 11:46.24	1:20.33	1300m: 17:11.79	1:21.07
200m: 2:28.68	1:18.13	600m: 7:44.68	1:20.78	1000m: 13:06.99	1:20.75	1400m: 18:31.39	1:19.60
300m: 3:46.46	1:17.78	700m: 9:04.95	1:20.27	1100m: 14:29.07	1:22.08	1500m: 19:47.49	1:16.10
400m: 5:04.82	1:18.36	800m: 10:25.91	1:20.96	1200m: 15:50.72	1:21.65		
8. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	19:48.48	20:17.09	+0,76		
100m: 1:12.16	1:12.16	500m: 6:38.96	1:22.49	900m: 12:10.20	1:22.49	1300m: 17:40.92	1:23.03
200m: 2:32.55	1:20.39	600m: 8:01.94	1:22.98	1000m: 13:33.89	1:23.69	1400m: 19:03.15	1:22.23
300m: 3:53.52	1:20.97	700m: 9:24.49	1:22.55	1100m: 14:55.03	1:21.14	1500m: 20:17.09	1:13.94
400m: 5:16.47	1:22.95	800m: 10:47.71	1:23.22	1200m: 16:17.89	1:22.86		



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

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
9.	Bart Weiland		Wetterwille		199700777	20:10.07	20:39.20	+0,77	
	100m:	1:11.70	1:11.70	500m:	6:39.30	1:22.57	900m:	12:15.54	1:24.17
	200m:	2:32.65	1:20.95	600m:	8:03.05	1:23.75	1000m:	13:40.55	1:25.01
	300m:	3:54.28	1:21.63	700m:	9:26.92	1:23.87	1100m:	15:04.05	1:23.50
	400m:	5:16.73	1:22.45	800m:	10:51.37	1:24.45	1200m:	16:28.47	1:24.42
10.	Patrick de Roos		ZPD		199702071	20:19.80	21:11.39	+0,88	
	100m:	1:13.50	1:13.50	500m:	6:48.69	1:25.56	900m:	12:33.18	1:26.10
	200m:	2:35.15	1:21.65	600m:	8:14.28	1:25.59	1000m:	13:59.60	1:26.42
	300m:	3:58.26	1:23.11	700m:	9:40.49	1:26.21	1100m:	15:27.39	1:27.79
	400m:	5:23.13	1:24.87	800m:	11:07.08	1:26.59	1200m:	16:54.79	1:27.40
11.	Jacco van der Wal		Avena		199504145	19:42.72	21:53.73	+0,97	
	100m:	1:14.30	1:14.30	500m:	7:04.21	1:28.93	900m:	13:04.03	1:30.12
	200m:	2:39.46	1:25.16	600m:	8:33.79	1:29.58	1000m:	14:34.89	1:30.86
	300m:	4:07.26	1:27.80	700m:	10:03.56	1:29.77	1100m:	16:06.11	1:31.22
	400m:	5:35.28	1:28.02	800m:	11:33.91	1:30.35	1200m:	17:37.49	1:31.38

Programmanr. 25
13-5-2012

Heren, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1									
1.	Jacob de Roos	DZ&PC		199900553	1:09.88	1:10.16	+0,77		
2.	Luuk Veldman	Neptunia '24		199900981	1:12.98	1:12.14	+0,71		
3.	Sjors Verweij	Avena		199900559	1:20.09	1:24.44			
Junioren 2									
1.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen		199801253	1:09.07	1:13.00	+0,78		
Junioren 3									
1.	Jelmer Post	Avena		199702609	1:07.37	1:06.50	+0,77		
2.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen		199700071	1:05.58	1:06.71	+0,84		
3.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC		199703035	1:09.41	1:08.82	+1,02	S10	552
4.	Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen		199700395	1:09.70	1:10.15	+0,78		
5.	Guido Postma	Avena		199702065	1:09.78	1:10.17			
6.	Bart Weiland	Wetterwille		199700777	1:11.94	1:21.39	+0,75		
Junioren 4									
1.	Minne Koopmans	Orca		199603557	1:03.51	1:04.88	+0,91		
2.	Jens Kuitert	Orca		199603891	1:07.05	1:05.68	+0,83		
3.	Lars Roelofs	De Forel		199602667	1:10.27	1:14.32	+0,86		



Programmanr. 25, Heren, 100m vlinderslag

Jeugd 1 en 2

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	57.14	58.43	+0,76	
2. Maiko Bouma	DZ&PC	199400963	1:03.07	1:03.44	+0,80	
3. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:07.30	1:08.49		
4. Willem Kees Roos	Orca	199402693	1:04.69	1:08.79	+0,80	
5. Pieter Ytsma	Orca	199501809	1:08.13	1:09.11	+0,83	
6. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	1:09.53	1:09.27	+0,83	
7. Bart Bekkema	De Forel	199502133	1:10.20	1:13.34	+0,85	
8. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:09.13	1:16.78	+0,88	
AFGEM Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	1:10.63			

Senioren 1 en ouder

1. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	58.76	1:01.31	+0,72	
2. Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	1:03.23	1:04.97		
3. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:03.46	1:05.86	+0,74	
4. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	1:05.66	1:08.18	+0,87	
5. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	1:04.86	1:11.62	+0,75	
NG Thijs van den End	KNZB Gs	199306803	1:10.08			S9

alg. leeftijdsgroep

1. Ramon Fredrik	Orca	199403933	57.14	58.43	+0,76		
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965	58.76	1:01.31	+0,72		
3. Maiko Bouma	DZ&PC	199400963	1:03.07	1:03.44	+0,80		
4. Minne Koopmans	Orca	199603557	1:03.51	1:04.88	+0,91		
5. Henk Jan Verkaik	Orca	199305447	1:03.23	1:04.97			
6. Jens Kuitert	Orca	199603891	1:07.05	1:05.68	+0,83		
7. Jildert Prins	F.Z.C.'54	198902509	1:03.46	1:05.86	+0,74		
8. Jelmer Post	Avena	199702609	1:07.37	1:06.50	+0,77		
9. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	1:05.58	1:06.71	+0,84		
10. Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	1:05.66	1:08.18	+0,87		
11. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	1:07.30	1:08.49			
12. Willem Kees Roos	Orca	199402693	1:04.69	1:08.79	+0,80		
13. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	1:09.41	1:08.82	+1,02	S10	552
14. Pieter Ytsma	Orca	199501809	1:08.13	1:09.11	+0,83		
15. Sander Verkaik	De Granaet	199404057	1:09.53	1:09.27	+0,83		
16. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	199700395	1:09.70	1:10.15	+0,78		
17. Jacob de Roos	DZ&PC	199900553	1:09.88	1:10.16	+0,77		
18. Guido Postma	Avena	199702065	1:09.78	1:10.17			
19. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	1:04.86	1:11.62	+0,75		
20. Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	1:12.98	1:12.14	+0,71		
21. Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	1:09.07	1:13.00	+0,78		
22. Bart Bekkema	De Forel	199502133	1:10.20	1:13.34	+0,85		
23. Lars Roelofs	De Forel	199602667	1:10.27	1:14.32	+0,86		
24. Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	1:09.13	1:16.78	+0,88		
25. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	1:11.94	1:21.39	+0,75		
26. Sjors Verweij	Avena	199900559	1:20.09	1:24.44			
AFGEM Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	1:10.63				
NG Thijs van den End	KNZB Gs	199306803	1:10.08			S9	



Friese Zomer Kampioenschappen
Drachten, 11, 12 en 13 mei 2012



Programmanr. 26
13-5-2012

Dames, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1							
1.	Marrit Steenbergen	DZ&PC	200000086	58.66	1:01.57	+0,83	
	<i>Nederlands jaargangrecord meisjes 12 jaar en Fries jaargangrecord meisjes 12 en 13 jaar</i>						
2.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:06.45	1:08.13	+0,79	
3.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:08.48	1:10.11	+0,87	
4.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:12.51	1:11.61	+0,99	
5.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:11.42	1:12.34	+0,77	
6.	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:09.26	1:13.38	+0,82	
7.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	1:10.54	1:14.31	+0,75	
8.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:15.53	1:14.76		
9.	Michelle Heddemma	DZ&PC	200002530	1:13.73	1:14.96	+0,84	
10.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:15.50	1:15.05	+0,92	
11.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:17.47	1:17.60	+0,69	
12.	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	1:16.30	1:18.22	+0,77	
	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	1:17.57	1:18.22	+0,79	
14.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	1:17.80	1:18.60	+0,65	
15.	Manouk Zijlstra	AFC	200001230	1:16.81	1:19.65	+0,89	
Junioren 2							
1.	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	1:04.35	1:03.95	+0,80	
	<i>* Back up tijd</i>						
2.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:04.40	1:05.32	+0,75	
3.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:06.74	1:05.88	+0,88	
4.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	1:10.18	1:07.87	+0,84	
5.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:07.92	1:08.16	+0,92	
6.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:08.84	1:10.56	+0,93	
7.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	1:11.49	1:12.12	+0,90	
8.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:13.71	1:12.25	+0,85	
9.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:14.78	1:12.33	+0,88	
10.	Lysbeth Koster	Avena	199901952	1:14.64	1:12.83	+0,87	
11.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:12.23	1:13.38	+0,87	
12.	Esther Pot	Orca	199903462	1:11.79	1:14.88	+0,93	
Junioren 3							
1.	Kinge Zandringsa	Orca	199801422	1:01.06	1:01.19	+0,84	
2.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	1:02.99	1:03.10		
3.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:04.24	1:05.17	+0,85	
4.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:06.16	1:06.18	+0,76	
5.	Carmen Weistra	Orca	199802148	1:04.67	1:07.10		
6.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:04.51	1:07.12	+0,84	
7.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:07.75	1:08.27		
8.	Rosanna van Teijen	Isis	199803524	1:10.60	1:10.27		
9.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:10.53	1:10.31	+0,76	
10.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	1:09.09	1:11.30	+0,85	
11.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:09.41	1:12.05	+0,82	
12.	Marleen Leistra	De Wellerobben	199801592	1:12.48	1:13.40	+0,90	



Programmanr. 26, Meisjes, 100m vrije slag, Junioren 3

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
13.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:12.38	1:14.41		
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:11.64			

Jeugd 1 en 2

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	59.19	1:00.17	+0,78	
2.	Marre Zandringa	Orca	199701136	59.65	1:01.10	+0,80	
3.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:03.15	1:02.74	+0,84	
4.	Claris de Vries	Orca	199700942	1:02.99	1:02.87	+0,73	
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:02.56	1:05.12	+0,88	
6.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:04.41	1:06.49	+0,84	
7.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:06.11	1:07.70	+0,78	
8.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:05.64	1:08.56	+0,86	
9.	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:06.40	1:08.90		
10.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	1:06.29	1:09.14	+0,84	
11.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:07.49	1:09.28	+0,90	
12.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:07.75	1:09.40	+0,82	
13.	Jill Muller	DZ&PC	199600728	1:06.63	1:10.06	+0,80	
14.	Rixt Menger	Orca	199602052	1:05.13	1:10.09	+0,95	
15.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:09.02	1:11.42	+0,81	
16.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:09.18	1:12.10		
17.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	1:11.41	1:13.17	+1,00	
18.	Larissa Heddema	DZ&PC	199705426	1:10.62	1:14.43	+0,80	
19.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	1:10.05	1:14.48	+0,83	
20.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	1:10.56	1:14.66	+0,99	
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	1:07.96			

Senioren 1 en ouder

1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:01.75	1:01.86	+0,78	
2.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:02.45	1:04.41	+0,84	
3.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	199502170	1:02.67	1:05.18	+0,79	
4.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:06.93	1:06.59	+0,81	
5.	Freya Holwerda	Orca	199502780	1:05.93	1:07.44	+0,82	
6.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	1:05.18	1:08.01	+0,95	
7.	Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	199406716	1:06.89	1:08.30	+0,78	
8.	Aukje Zwart	Avena	199402916	1:06.87	1:08.90	+0,91	
AFGEM	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:02.73			
AFGEM	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:00.31			
AFGEM	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	1:04.14			

alg. leeftijdsgroep

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	199600418	59.19	1:00.17	+0,78	
2.	Marre Zandringa	Orca	199701136	59.65	1:01.10	+0,80	
3.	Kinge Zandringa	Orca	199801422	1:01.06	1:01.19	+0,84	
4.	Marrit Steenberg	DZ&PC	200000086	58.66	1:01.57	+0,83	
<i>Nederlands jaargangrecord meisjes 12 jaar en Fries jaargangrecord meisjes 12 en 13 jaar</i>							
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	1:01.75	1:01.86	+0,78	
6.	Lisanne Hassing	HZ&PC Heerenveen	199702584	1:03.15	1:02.74	+0,84	
7.	Claris de Vries	Orca	199700942	1:02.99	1:02.87	+0,73	



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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
8.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	1:02.99	1:03.10		
9.	Josien Wijkhuijs * <i>Back up tijd</i>	Orca	199902866	1:04.35	1:03.95	+0,80	
10.	Ann Wanter	Orca	198202386	1:02.45	1:04.41	+0,84	
11.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600864	1:02.56	1:05.12	+0,88	
12.	Anneliene Zuidema	Orca	199800768	1:04.24	1:05.17	+0,85	
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	199502170	1:02.67	1:05.18	+0,79	
14.	Hinke Groos	DZ&PC	199901768	1:04.40	1:05.32	+0,75	
15.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	1:06.74	1:05.88	+0,88	
16.	Linda Noord	DZ&PC	199800454	1:06.16	1:06.18	+0,76	
17.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	199600866	1:04.41	1:06.49	+0,84	
18.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	199404142	1:06.93	1:06.59	+0,81	
19.	Carmen Weistra	Orca	199802148	1:04.67	1:07.10		
20.	Nynke Klokman	DZ&PC	199801424	1:04.51	1:07.12	+0,84	
21.	Freya Holwerda	Orca	199502780	1:05.93	1:07.44	+0,82	
22.	Roelie de Boer	Wetterwille	199600508	1:06.11	1:07.70	+0,78	
23.	Myrna van Duijven	Isis	199900252	1:10.18	1:07.87	+0,84	
24.	Saskia Bergsma	De Wellerobben	199301686	1:05.18	1:08.01	+0,95	
25.	Anna Rozema	F.Z.C.'54	200000622	1:06.45	1:08.13	+0,79	
26.	Myrthe Offenga	Orca	199901874	1:07.92	1:08.16	+0,92	
27.	Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	199803370	1:07.75	1:08.27		
28.	Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	199406716	1:06.89	1:08.30	+0,78	
29.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	199601896	1:05.64	1:08.56	+0,86	
30.	Aukje Zwart	Avena	199402916	1:06.87	1:08.90	+0,91	
	Rebecca Jansen	Orca	199703490	1:06.40	1:08.90		
32.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	1:06.29	1:09.14	+0,84	
33.	Anna Regnerus	Wetterwille	199701656	1:07.49	1:09.28	+0,90	
34.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	1:07.75	1:09.40	+0,82	
35.	Jill Muller	DZ&PC	199600728	1:06.63	1:10.06	+0,80	
36.	Rixt Menger	Orca	199602052	1:05.13	1:10.09	+0,95	
37.	Elsa Bremer	DZ&PC	200001050	1:08.48	1:10.11	+0,87	
38.	Rosanna van Teijen	Isis	199803524	1:10.60	1:10.27		
39.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	199802342	1:10.53	1:10.31	+0,76	
40.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	1:08.84	1:10.56	+0,93	
41.	Arianne Jonkman	DZ&PC	199801590	1:09.09	1:11.30	+0,85	
42.	Joyce Bakker	De Forel	199600522	1:09.02	1:11.42	+0,81	
43.	Anna Harbers	HZ&PC Heerenveen	200001250	1:12.51	1:11.61	+0,99	
44.	Jildou Temming	Avena	199802768	1:09.41	1:12.05	+0,82	
45.	Femke de Jong	Avena	199705092	1:09.18	1:12.10		
46.	Annewietske Visser	Neptunia '24	199902674	1:11.49	1:12.12	+0,90	
47.	Sigrid Huisman	De Wellerobben	199904050	1:13.71	1:12.25	+0,85	
48.	Liv Fledderus	De Forel	199902388	1:14.78	1:12.33	+0,88	
49.	Danieke van der Kooi	De Granaet	200000552	1:11.42	1:12.34	+0,77	
50.	Lysbeth Koster	Avena	199901952	1:14.64	1:12.83	+0,87	
51.	Anouk Veenstra	Isis	199601412	1:11.41	1:13.17	+1,00	
52.	Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	199903672	1:12.23	1:13.38	+0,87	
	Irith Buursma	HZ&PC Heerenveen	200001648	1:09.26	1:13.38	+0,82	
54.	Marleen Leistra	De Wellerobben	199801592	1:12.48	1:13.40	+0,90	
55.	Eva Koster	Wetterwille	200000728	1:10.54	1:14.31	+0,75	



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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
56.	Nienke Postma	Orca	199801096	1:12.38	1:14.41		
57.	Larissa Heddemma	DZ&PC	199705426	1:10.62	1:14.43	+0,80	
58.	Esmee Verhoef	Orca	199603802	1:10.05	1:14.48	+0,83	
59.	Indyra Hummel	De Wellerobben	199600624	1:10.56	1:14.66	+0,99	
60.	Heline Koning	SG. Bolsward-Workum	200000422	1:15.53	1:14.76		
61.	Esther Pot	Orca	199903462	1:11.79	1:14.88	+0,93	
62.	Michelle Heddemma	DZ&PC	200002530	1:13.73	1:14.96	+0,84	
63.	Janny Groos	DZ&PC	200000740	1:15.50	1:15.05	+0,92	
64.	Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	200003324	1:17.47	1:17.60	+0,69	
65.	Jamilah Louala	De Granaet	200001402	1:17.57	1:18.22	+0,79	
	Fardau van der Meulen	Wetterwille	200000408	1:16.30	1:18.22	+0,77	
67.	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	200000616	1:17.80	1:18.60	+0,65	
68.	Manouk Zijlstra	AFC	200001230	1:16.81	1:19.65	+0,89	
AFGEM	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	1:04.14			
AFGEM	Mirthe Alkema	Orca	199603616	1:07.96			
AFGEM	Monique van der Struik	DZ&PC	199502502	1:00.31			
AFGEM	Brigitte van der Veen	De Granaet	199802600	1:11.64			
AFGEM	Nenne Venema	DZ&PC	199503586	1:02.73			
BM	Anya Dekker	KNZB Gs	199108448	1:34.26	1:37.28	+0,97	S7 399

Programmanr. 27
13-5-2012

Heren, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 1								
1.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:09.60	2:14.72			
	100m: 1:06.59	1:06.59	200m: 2:14.72	1:08.13				
2.	Jan-Arno Melse	DZ&PC	199900785	2:14.97	2:21.53	+0,80		
	100m: 1:08.46	1:08.46	200m: 2:21.53	1:13.07				
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:22.41	2:27.00	+0,86		
	100m: 1:10.57	1:10.57	200m: 2:27.00	1:16.43				
Junioren 2								
1.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:17.04	2:20.09	+0,78		
	100m: 1:07.47	1:07.47	200m: 2:20.09	1:12.62				
2.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:15.44	2:22.04	+0,70		
	100m: 1:07.96	1:07.96	200m: 2:22.04	1:14.08				
3.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:24.64	2:23.57			
	100m: 1:07.21	1:07.21	200m: 2:23.57	1:16.36				
4.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:22.48	2:27.57	+0,77		
	100m: 1:15.33	1:15.33	200m: 2:27.57	1:12.24				
5.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:27.00	2:36.48	+1,03		
	100m: 1:14.96	1:14.96	200m: 2:36.48	1:21.52				



Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag

Junioren 3

1. Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:05.84	2:08.09	+0,71		
100m: 1:03.27	1:03.27	200m: 2:08.09	1:04.82				
2. Richard Kuipers	Orca	199704171	2:13.07	2:09.75	+0,94		
100m: 1:02.25	1:02.25	200m: 2:09.75	1:07.50				
3. Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:11.86	2:10.78	+1,13	S10	667
100m: 1:04.06	1:04.06	200m: 2:10.78	1:06.72				
4. Jorn Steenbergen	DZ&PC	199700039	2:10.38	2:12.19	+0,85		
100m: 1:04.16	1:04.16	200m: 2:12.19	1:08.03				
5. Guido Postma	Avena	199702065	2:10.99	2:15.12	+0,80		
100m: 1:04.48	1:04.48	200m: 2:15.12	1:10.64				
6. Jelmer Postma	Orca	199701631	2:12.69	2:16.80	+0,82		
100m: 1:07.67	1:07.67	200m: 2:16.80	1:09.13				
7. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	2:14.78	2:20.94	+0,77		
100m: 1:08.68	1:08.68	200m: 2:20.94	1:12.26				
8. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	2:22.96	2:24.06	+0,73		
100m: 1:09.70	1:09.70	200m: 2:24.06	1:14.36				
9. Stuart Vis	Orca	199702991	2:08.68	2:25.83	+0,79		
100m: 1:07.68	1:07.68	200m: 2:25.83	1:18.15				
10. Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:21.17	2:27.10	+0,97		
100m: 1:10.19	1:10.19	200m: 2:27.10	1:16.91				
11. Jelmer Post	Avena	199702609	2:17.14	2:27.40	+0,81		
100m: 1:09.53	1:09.53	200m: 2:27.40	1:17.87				
12. Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:17.91	2:31.26			
100m: 1:10.91	1:10.91	200m: 2:31.26	1:20.35				
AFGEM Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	2:21.13				

Junioren 4

1. Minne Koopmans	Orca	199603557	2:07.01	2:10.32	+0,73		
100m: 1:01.93	1:01.93	200m: 2:10.32	1:08.39				
2. Jens Kuitert	Orca	199603891	2:09.92	2:15.47	+0,83		
100m: 1:08.72	1:08.72	200m: 2:15.47	1:06.75				
3. Bouke van der Zaag	PWC	199602255	2:19.31	2:21.25	+0,92		
100m: 1:05.44	1:05.44	200m: 2:21.25	1:15.81				
NG Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	2:19.22				

Jeugd 1 en 2

1. Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	1:57.45	1:58.72	+0,76		
100m: 57.29	57.29	200m: 1:58.72	1:01.43				
2. Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:00.43	2:03.65	+0,75		
100m: 58.94	58.94	200m: 2:03.65	1:04.71				
3. Willem Kees Roos	Orca	199402693	2:01.99	2:09.31	+0,77		
100m: 1:02.08	1:02.08	200m: 2:09.31	1:07.23				



Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, Jeugd 1 en 2

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
4.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:01.04	2:09.86				
	100m: 1:01.93	1:01.93	200m: 2:09.86	1:07.93					
5.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:14.30	2:16.60	+0,84			
	100m: 1:06.97	1:06.97	200m: 2:16.60	1:09.63					
6.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:16.48	2:19.65	+0,82			
	100m: 1:07.96	1:07.96	200m: 2:19.65	1:11.69					
AFGEM	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:14.40					
AFGEM	Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	2:15.70					

Senioren 1 en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	199100829	1:57.62	2:07.24	+0,81			
	100m: 58.84	58.84	200m: 2:07.24	1:08.40					
2.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:07.73	2:13.02	+0,90			
	100m: 1:05.09	1:05.09	200m: 2:13.02	1:07.93					
3.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:09.01	2:16.07	+0,72			
	100m: 1:06.67	1:06.67	200m: 2:16.07	1:09.40					
4.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:07.73	2:17.08	+0,74			
	100m: 1:06.69	1:06.69	200m: 2:17.08	1:10.39					

alg. leeftijdsgroep

1.	Erik Nijholt	DZ&PC	199401349	1:57.45	1:58.72	+0,76			
	100m: 57.29	57.29	200m: 1:58.72	1:01.43					
2.	Ramon Fredrik	Orca	199403933	2:00.43	2:03.65	+0,75			
	100m: 58.94	58.94	200m: 2:03.65	1:04.71					
3.	Erik Hagting	DZ&PC	199100829	1:57.62	2:07.24	+0,81			
	100m: 58.84	58.84	200m: 2:07.24	1:08.40					
4.	Allard Veenstra	HZ&PC Heerenveen	199703453	2:05.84	2:08.09	+0,71			
	100m: 1:03.27	1:03.27	200m: 2:08.09	1:04.82					
5.	Willem Kees Roos	Orca	199402693	2:01.99	2:09.31	+0,77			
	100m: 1:02.08	1:02.08	200m: 2:09.31	1:07.23					
6.	Richard Kuipers	Orca	199704171	2:13.07	2:09.75	+0,94			
	100m: 1:02.25	1:02.25	200m: 2:09.75	1:07.50					
7.	Pieter Ytsma	Orca	199501809	2:01.04	2:09.86				
	100m: 1:01.93	1:01.93	200m: 2:09.86	1:07.93					
8.	Minne Koopmans	Orca	199603557	2:07.01	2:10.32	+0,73			
	100m: 1:01.93	1:01.93	200m: 2:10.32	1:08.39					
9.	Olivier Victor van de Voort	DZ&PC	199703035	2:11.86	2:10.78	+1,13	S10	667	
	100m: 1:04.06	1:04.06	200m: 2:10.78	1:06.72					
10.	Jorn Steenberg	DZ&PC	199700039	2:10.38	2:12.19	+0,85			
	100m: 1:04.16	1:04.16	200m: 2:12.19	1:08.03					
11.	Sietse Wijbenga	ZPD	199301967	2:07.73	2:13.02	+0,90			
	100m: 1:05.09	1:05.09	200m: 2:13.02	1:07.93					
12.	Luuk Veldman	Neptunia '24	199900981	2:09.60	2:14.72				
	100m: 1:06.59	1:06.59	200m: 2:14.72	1:08.13					



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

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
13.	Guido Postma	Avena	199702065	2:10.99	2:15.12	+0,80			
	100m: 1:04.48	1:04.48	200m: 2:15.12	1:10.64					
14.	Jens Kuitert	Orca	199603891	2:09.92	2:15.47	+0,83			
	100m: 1:08.72	1:08.72	200m: 2:15.47	1:06.75					
15.	Bauke Ytsma	Wetterwille	199301311	2:09.01	2:16.07	+0,72			
	100m: 1:06.67	1:06.67	200m: 2:16.07	1:09.40					
16.	Oebele van der Velde	DZ&PC	199502731	2:14.30	2:16.60	+0,84			
	100m: 1:06.97	1:06.97	200m: 2:16.60	1:09.63					
17.	Jelmer Postma	Orca	199701631	2:12.69	2:16.80	+0,82			
	100m: 1:07.67	1:07.67	200m: 2:16.80	1:09.13					
18.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	198804761	2:07.73	2:17.08	+0,74			
	100m: 1:06.69	1:06.69	200m: 2:17.08	1:10.39					
19.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	199500381	2:16.48	2:19.65	+0,82			
	100m: 1:07.96	1:07.96	200m: 2:19.65	1:11.69					
20.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	199802549	2:17.04	2:20.09	+0,78			
	100m: 1:07.47	1:07.47	200m: 2:20.09	1:12.62					
21.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	199700071	2:14.78	2:20.94	+0,77			
	100m: 1:08.68	1:08.68	200m: 2:20.94	1:12.26					
22.	Bouke van der Zaag	PWC	199602255	2:19.31	2:21.25	+0,92			
	100m: 1:05.44	1:05.44	200m: 2:21.25	1:15.81					
23.	Jan-Arno Melse	DZ&PC	199900785	2:14.97	2:21.53	+0,80			
	100m: 1:08.46	1:08.46	200m: 2:21.53	1:13.07					
24.	Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	199800735	2:15.44	2:22.04	+0,70			
	100m: 1:07.96	1:07.96	200m: 2:22.04	1:14.08					
25.	Jacko Korporaal	ZPD	199802247	2:24.64	2:23.57				
	100m: 1:07.21	1:07.21	200m: 2:23.57	1:16.36					
26.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	199702657	2:22.96	2:24.06	+0,73			
	100m: 1:09.70	1:09.70	200m: 2:24.06	1:14.36					
27.	Stuart Vis	Orca	199702991	2:08.68	2:25.83	+0,79			
	100m: 1:07.68	1:07.68	200m: 2:25.83	1:18.15					
28.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	199900177	2:22.41	2:27.00	+0,86			
	100m: 1:10.57	1:10.57	200m: 2:27.00	1:16.43					
29.	Patrick de Roos	ZPD	199702071	2:21.17	2:27.10	+0,97			
	100m: 1:10.19	1:10.19	200m: 2:27.10	1:16.91					
30.	Jelmer Post	Avena	199702609	2:17.14	2:27.40	+0,81			
	100m: 1:09.53	1:09.53	200m: 2:27.40	1:17.87					
31.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	199801253	2:22.48	2:27.57	+0,77			
	100m: 1:15.33	1:15.33	200m: 2:27.57	1:12.24					
32.	Bart Weiland	Wetterwille	199700777	2:17.91	2:31.26				
	100m: 1:10.91	1:10.91	200m: 2:31.26	1:20.35					
33.	Cor Politiek	Avena	199804273	2:27.00	2:36.48	+1,03			
	100m: 1:14.96	1:14.96	200m: 2:36.48	1:21.52					
AFGEM	Kevin Rozema	DZ&PC	199701451	2:21.13					
AFGEM	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	199501527	2:14.40					



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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
AFGEM	Robert Westerdijk	Neptunia '24	199402139	2:15.70				
	NG Jelmer Groos	DZ&PC	199602945	2:19.22				

Programmanr. 28
13-5-2012

Dames, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 2									
1.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	5:54.97	5:58.29	+0,90			
	100m: 1:30.44	1:30.44	200m: 3:00.13	1:29.69	300m: 4:42.85	1:42.72	400m: 5:58.29	1:15.44	
2.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	6:18.08	6:28.52	+0,87			
	100m: 1:27.65	1:27.65	200m: 3:06.23	1:38.58	300m: 4:57.48	1:51.25	400m: 6:28.52	1:31.04	
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	5:22.67					

Junioren 3

1.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	5:51.91	5:28.74	+0,87			
	100m: 1:15.49	1:15.49	200m: 2:38.18	1:22.69	300m: 4:15.66	1:37.48	400m: 5:28.74	1:13.08	

Jeugd 1 en 2

1.	Claris de Vries	Orca	199700942	5:29.62	5:25.42				
	100m: 1:19.67	1:19.67	200m: 2:40.39	1:20.72	300m: 4:14.63	1:34.24	400m: 5:25.42	1:10.79	
2.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	5:25.91	5:28.07	+0,78			
	100m: 1:16.69	1:16.69	200m: 2:43.37	1:26.68	300m: 4:12.45	1:29.08	400m: 5:28.07	1:15.62	
3.	Carolien Baarda	Orca	199704060	5:44.85	5:58.50	+0,78			
	100m: 1:25.14	1:25.14	200m: 2:58.06	1:32.92	300m: 4:36.04	1:37.98	400m: 5:58.50	1:22.46	
4.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	6:05.21	6:06.56	+0,91			
	100m: 1:23.83	1:23.83	200m: 2:58.82	1:34.99	300m: 4:46.92	1:48.10	400m: 6:06.56	1:19.64	
5.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	5:58.10	6:08.50	+0,87			
	100m: 1:32.95	1:32.95	200m: 3:05.53	1:32.58	300m: 4:49.83	1:44.30	400m: 6:08.50	1:18.67	
6.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	5:57.89	6:14.51	+0,93			
	100m: 1:25.89	1:25.89	200m: 3:01.65	1:35.76	300m: 4:48.15	1:46.50	400m: 6:14.51	1:26.36	
7.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	6:17.07	6:42.66	+0,85			
	100m: 1:35.63	1:35.63	200m: 3:09.84	1:34.21	300m: 5:08.79	1:58.95	400m: 6:42.66	1:33.87	

Senioren 1 en ouder

1.	Ann Wanter	Orca	198202386	5:16.45	5:27.74	+0,94			
	100m: 1:12.95	1:12.95	200m: 2:41.71	1:28.76	300m: 4:17.60	1:35.89	400m: 5:27.74	1:10.14	
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	5:41.55	5:47.31	+0,86			
	100m: 1:21.35	1:21.35	200m: 2:55.80	1:34.45	300m: 4:30.65	1:34.85	400m: 5:47.31	1:16.66	
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	5:59.14	5:54.80	+0,82			
	100m: 1:18.84	1:18.84	200m: 2:56.62	1:37.78	300m: 4:31.18	1:34.56	400m: 5:54.80	1:23.62	
4.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	5:41.02	5:58.27	+0,87			
	100m: 1:23.55	1:23.55	200m: 2:54.88	1:31.33	300m: 4:38.05	1:43.17	400m: 5:58.27	1:20.22	



Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag, Senioren 1 en ouder

Rang					In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
5.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	5:58.95	6:06.86				
	100m: 1:32.74	1:32.74	200m: 3:05.65	1:32.91	300m: 4:43.80	1:38.15	400m: 6:06.86	1:23.06	
AFGEM	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	6:05.56					
alg. leeftijdsgroep									
1.	Clariss de Vries	Orca	199700942	5:29.62	5:25.42				
	100m: 1:19.67	1:19.67	200m: 2:40.39	1:20.72	300m: 4:14.63	1:34.24	400m: 5:25.42	1:10.79	
2.	Ann Wanter	Orca	198202386	5:16.45	5:27.74	+0,94			
	100m: 1:12.95	1:12.95	200m: 2:41.71	1:28.76	300m: 4:17.60	1:35.89	400m: 5:27.74	1:10.14	
3.	Willeke Jonkman	DZ&PC	199604304	5:25.91	5:28.07	+0,78			
	100m: 1:16.69	1:16.69	200m: 2:43.37	1:26.68	300m: 4:12.45	1:29.08	400m: 5:28.07	1:15.62	
4.	Hanny van Dijk	Orca	199804514	5:51.91	5:28.74	+0,87			
	100m: 1:15.49	1:15.49	200m: 2:38.18	1:22.69	300m: 4:15.66	1:37.48	400m: 5:28.74	1:13.08	
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	199204328	5:41.55	5:47.31	+0,86			
	100m: 1:21.35	1:21.35	200m: 2:55.80	1:34.45	300m: 4:30.65	1:34.85	400m: 5:47.31	1:16.66	
6.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	198600850	5:59.14	5:54.80	+0,82			
	100m: 1:18.84	1:18.84	200m: 2:56.62	1:37.78	300m: 4:31.18	1:34.56	400m: 5:54.80	1:23.62	
7.	Johanna de Boer	ZPD	199403944	5:41.02	5:58.27	+0,87			
	100m: 1:23.55	1:23.55	200m: 2:54.88	1:31.33	300m: 4:38.05	1:43.17	400m: 5:58.27	1:20.22	
8.	Sigrid Hogendorp	Orca	199900962	5:54.97	5:58.29	+0,90			
	100m: 1:30.44	1:30.44	200m: 3:00.13	1:29.69	300m: 4:42.85	1:42.72	400m: 5:58.29	1:15.44	
9.	Carolien Baarda	Orca	199704060	5:44.85	5:58.50	+0,78			
	100m: 1:25.14	1:25.14	200m: 2:58.06	1:32.92	300m: 4:36.04	1:37.98	400m: 5:58.50	1:22.46	
10.	Nynke Ytsma	Wetterwille	199700792	6:05.21	6:06.56	+0,91			
	100m: 1:23.83	1:23.83	200m: 2:58.82	1:34.99	300m: 4:46.92	1:48.10	400m: 6:06.56	1:19.64	
11.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	199501242	5:58.95	6:06.86				
	100m: 1:32.74	1:32.74	200m: 3:05.65	1:32.91	300m: 4:43.80	1:38.15	400m: 6:06.86	1:23.06	
12.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	199700202	5:58.10	6:08.50	+0,87			
	100m: 1:32.95	1:32.95	200m: 3:05.53	1:32.58	300m: 4:49.83	1:44.30	400m: 6:08.50	1:18.67	
13.	Simone Mus	SG. Middelse-Skelp	199601932	5:57.89	6:14.51	+0,93			
	100m: 1:25.89	1:25.89	200m: 3:01.65	1:35.76	300m: 4:48.15	1:46.50	400m: 6:14.51	1:26.36	
14.	Rosalie Baarda	Orca	199903460	6:18.08	6:28.52	+0,87			
	100m: 1:27.65	1:27.65	200m: 3:06.23	1:38.58	300m: 4:57.48	1:51.25	400m: 6:28.52	1:31.04	
15.	Bianca Jongsma	Avena	199601006	6:17.07	6:42.66	+0,85			
	100m: 1:35.63	1:35.63	200m: 3:09.84	1:34.21	300m: 5:08.79	1:58.95	400m: 6:42.66	1:33.87	
AFGEM	Anja Mus	SG. Middelse-Skelp	199403928	6:05.56					
AFGEM	Josien Wijkhuijs	Orca	199902866	5:22.67					



Programmanr. 29
13-5-2012

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 4 en later							
1.	Orca 2	Orca		3:51.04	4:00.20		
	Richard Kuipers	97	59.55	Jens Kuitert	96	59.78	
	Stuart Vis	97	1:01.74	Minne Koopmans	96	59.13	
2.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		4:02.23	4:08.48	+0,77	
	Mathijs Mulder	+0,77	1:02.61	Carlo Ruiz	+0,34	1:05.05	
	Vincent Visser	+0,47	1:02.77	Allard Veenstra	+0,36	58.05	
3.	Wetterwille 2	Wetterwille		4:07.32	4:10.09	+0,81	
	Koen van der Eems	+0,81	1:02.43	Mirko van Ligtenberg	+0,51	1:03.89	
	Bart Weiland	+0,45	1:02.11	Wiebe Auke Postma	+0,23	1:01.66	
4.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:09.21	4:11.49	+0,74	
	Jorn Steenbergen	+0,74	1:03.83	Jan-Arnoud Melse	+0,38	1:04.77	
	Jacob de Roos	+0,48	1:03.69	Olivier Victor van de Voort	+0,52	59.20	
AFGEM	DZ&PC 3	DZ&PC		4:20.13			
Senioren Open							
1.	DZ&PC 1	DZ&PC		3:40.36	3:44.42	+0,82	
	Oebele van der Velde	+0,82	59.99	Maiko Bouma	+0,41	55.19	
	Erik Hagting	+0,55	55.04	Erik Nijholt	+0,39	54.20	
2.	Orca 1	Orca		3:41.22	3:45.13	+0,78	
	Pieter Ytsma	+0,78	57.08	Henk Jan Verkaik	+0,35	58.46	
	Willem Kees Roos	+0,42	55.51	Ramon Fredrik	+0,32	54.08	
3.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		3:42.01	3:46.49	+0,68	
	Dennis Bos	+0,68	56.83	Jelmer Meijer	+0,48	54.95	
	Hylke Meijer	+0,56	58.30	Casper Hut	+0,31	56.41	
4.	De Forel 1	De Forel		4:07.63	4:25.83	+0,83	
	Bart Bekkema	+0,83	1:02.38	Niels Koopman	+0,46	1:05.67	
	Lars Roelofs	+0,68	1:08.62	Jonne Westenberg	+0,48	1:09.16	

Programmanr. 30
13-5-2012

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
Junioren 3 en later							
1.	Orca 3	Orca		4:33.19	4:43.20	+0,74	
	Hanny van Dijk	+0,74	1:09.89	Kinge Zandringa	+0,54	1:06.43	
	Anneliene Zuidema	+0,36	1:23.27	Josien Wijkhuijs	+0,61	1:03.61	
2.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:42.61	4:53.33	+0,85	
	Nynke Klokman	+0,85	1:13.42	Marrit Steenbergen		1:09.33	
	Hinke Groos		1:23.15	Linda Noord		1:07.43	
3.	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen		5:57.42	5:50.09	+0,78	
	Christien Liemburg	+0,78	1:25.35	Irith Buursma	+0,71	1:27.62	
	Renée Brouwer	+0,23	1:37.11	Romy Jalving	+0,15	1:20.01	



Programmanr. 30, Meisjes, 4 x 100m wisselslag, Junioren 3 en later

Rang				In.tijd	Tijd	RT	Klasse	Pntn
4.	DZ&PC 3	DZ&PC		5:39.26	5:53.18	+0,76		
	Michelle Heddema	+0,76	1:22.40	Elsa Bremer	+0,73		1:33.13	
	Janny Groos	+0,46	1:44.65	Arianne Jonkman	+0,62		1:13.00	
DIS	Orca 4	Orca		5:04.47		+0,97		
	<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd. (meer dan twee slagen: geen tijden noteren), Diskwalificatie 4e zwems</i>							
	Myrthe Offenga	+0,97	1:20.79	Carmen Weistra	+0,44		1:16.85	
	Sigrid Hogendorp	+0,34	1:29.33	Rosalie Baarda	+0,41			

Senioren Open

1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		4:32.65	4:36.62	+0,72		
	Myrthe Sijtsema	+0,72	1:12.58	Chantal Nap	+0,38		1:03.48	
	Karin van Dijk	+0,52	1:18.98	Nanda de Vries	+0,36		1:01.58	
2.	Orca 1	Orca		4:34.50	4:45.37	+0,66		
	Claris de Vries	+0,66	1:10.34	Ann Wanter	+0,38		1:08.80	
	Carolien Baarda	+0,67	1:24.62	Marre Zandringa	+0,36		1:01.61	
3.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		4:45.89	4:52.94	+0,80		
	Hjordis Wagenaar	+0,80	1:14.43	Desiree Vedder	+0,36		1:13.16	
	Leandra Vedder	+0,51	1:22.58	Lisanne Hassing	+0,52		1:02.77	
4.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		5:05.42	5:15.95	+0,90		
	Rixt Meijer	+0,90	1:20.59	Julia Zwertbroek	+0,39		1:21.52	
	Amarins Menger	+0,48	1:28.44	Kelly de Jong	+0,06		1:05.40	
5.	F.Z.C.'54 1	F.Z.C.'54		5:14.85	5:19.43	+0,67		
	Gwen Sieswerda	+0,67	1:14.97	Anna Rozema	+0,65		1:22.62	
	Rixt-Nynke Baron	+0,36	1:34.57	Sanne Grovenstein	+0,45		1:07.27	
6.	Orca 2	Orca		4:56.54	5:24.09	+0,68		
	Esmee Verhoef	+0,68	1:20.87	Rixt Menger	+0,39		1:17.20	
	Rebecca Jansen	+0,33	1:31.86	Nienke Postma	+0,59		1:14.16	
7.	De Wellerobben 1	De Wellerobben		5:13.91	5:25.04	+0,80		
	Indyra Hummel	+0,80	1:23.57	Saskia Bergsma	+0,62		1:20.78	
	Winnie de Vries	+0,23	1:27.59	Marleen Leistra	+0,21		1:13.10	
8.	Isis 1	Isis		5:34.04	5:41.67	+0,88		
	Jeanette van Dijk	+0,88	1:23.93	Myma van Duijven			1:22.40	
	Amarins van der Bij		1:36.50	Anouk Veenstra			1:18.84	
AFGEM	DZ&PC 1	DZ&PC		4:43.16				