

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

3 - 16. mei 10

16.5.10

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:14.50	<b>1:16.46</b>	+0,77
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:17.21	<b>1:21.31</b>	+0,72
3.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	1:21.79	<b>1:21.35</b>	+0,71
4.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:22.68	<b>1:23.46</b>	+0,70
5.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:25.20	<b>1:24.04</b>	+0,92
6.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:24.16	<b>1:24.21</b>	+0,79
7.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:26.58	<b>1:24.55</b>	+0,93
8.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:23.87	<b>1:26.45</b>	+1,11
9.	Rosalie Spekrijse	Neptunia'24	9803856	1:30.07	<b>1:27.00</b>	+0,73
10.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:25.86	<b>1:28.07</b>	+0,75
11.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:28.14	<b>1:29.65</b>	+0,88
12.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:28.40	<b>1:30.85</b>	+0,96
13.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	1:29.10	<b>1:31.75</b>	+0,93
14.	Nienke Postma	Orca	9801096	1:27.70	<b>1:32.82</b>	+0,81
15.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:23.29	<b>1:33.18</b>	+0,78
16.	Corien van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	9800258	1:28.91	<b>1:36.93</b>	+0,91

12 jaar

1.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	1:11.07	<b>1:12.64</b>	+0,63
2.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:19.04	<b>1:20.88</b>	+0,88
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:18.73	<b>1:20.93</b>	+0,79
4.	Maaik de Ruijter	Orca	9704684	1:21.54	<b>1:21.97</b>	+0,90
5.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:20.94	<b>1:22.18</b>	+0,74
6.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:22.05	<b>1:22.73</b>	+0,74
7.	Lisane Hassing	De Forel	9702584	1:24.54	<b>1:23.75</b>	+0,73
8.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:18.58	<b>1:23.94</b>	+0,99
9.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:21.46	<b>1:24.18</b>	+0,80
10.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:25.38	<b>1:25.92</b>	+0,72
11.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	1:26.95	<b>1:26.73</b>	+0,90
12.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:24.20	<b>1:26.93</b>	+0,77
13.	Paulien Peterson	ZPD	9700906	1:25.71	<b>1:28.51</b>	+0,74
14.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	1:26.06	<b>1:28.58</b>	+0,84
15.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:25.10	<b>1:29.44</b>	+0,81
16.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:24.82	<b>1:32.49</b>	+0,83

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:11.41	<b>1:12.84</b>	+0,80
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:11.95	<b>1:13.19</b>	+0,78
3.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:12.35	<b>1:15.43</b>	+0,81
4.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:15.21	<b>1:16.90</b>	+0,65
5.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:15.45	<b>1:17.41</b>	+0,74
6.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:15.22	<b>1:19.56</b>	+0,86
7.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:17.93	<b>1:19.90</b>	+0,69
8.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:16.48	<b>1:20.37</b>	+0,93
9.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:17.24	<b>1:20.51</b>	+0,69
10.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:18.71	<b>1:22.03</b>	+0,76
11.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	1:20.20	<b>1:22.15</b>	+0,72
12.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:21.31	<b>1:22.32</b>	+0,83

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 19, Meisjes, 100m rugslag, 13 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
13.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:18.29	<b>1:22.38</b>	+0,85
14.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:20.43	<b>1:22.45</b>	+0,89
15.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:19.46	<b>1:23.03</b>	+0,70
16.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:20.98	<b>1:23.83</b>	+0,72
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:19.41	<b>1:23.94</b>	+0,76
18.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:21.72	<b>1:24.10</b>	+0,86
19.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:18.91	<b>1:24.33</b>	+0,67
20.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:19.54	<b>1:24.88</b>	+0,78
21.	Willeke Willems	ZCNF'34	9600232	1:23.25	<b>1:26.00</b>	+0,93
22.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	9600942	1:24.07	<b>1:27.55</b>	+0,81
23.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	1:24.61	<b>1:29.17</b>	+0,96
24.	Anouk Terpstra	Avena	9603660	1:24.14	<b>1:29.19</b>	+0,86

14 - 15 jaar

1.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:06.71	<b>1:09.72</b>	+0,79
2.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:09.28	<b>1:10.65</b>	+0,79
3.	Daniëlle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	1:09.82	<b>1:12.52</b>	+0,76
4.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:11.15	<b>1:14.11</b>	+0,75
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:09.60	<b>1:14.52</b>	+0,81
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:11.43	<b>1:15.93</b>	+0,77
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:15.82	<b>1:16.13</b>	+0,98
8.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:14.60	<b>1:16.44</b>	+0,74
9.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:15.00	<b>1:17.07</b>	+0,89
10.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:14.19	<b>1:17.28</b>	+0,74
11.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:14.70	<b>1:18.49</b>	+0,75
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:18.05	<b>1:19.38</b>	+0,81
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:16.01	<b>1:20.00</b>	+0,90
14.	Merel Weysefeld	De Vikings	9404110	1:18.92	<b>1:20.90</b>	+0,87
15.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:16.78	<b>1:21.63</b>	+0,76
16.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:21.59	<b>1:22.80</b>	+0,72
17.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:21.51	<b>1:23.02</b>	+0,82
18.	Arianne Huisman	ZCNF'34	9403036	1:22.56	<b>1:23.05</b>	+0,65
19.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:18.36	<b>1:23.12</b>	+0,69
20.	Femke Kirkenier	DZ&PC	9500936	1:20.37	<b>1:24.02</b>	+0,84
21.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:21.20	<b>1:24.24</b>	+0,71
22.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:18.16	<b>1:24.57</b>	+0,87
23.	Karin Odinga	SG Middelse-Skelp	9502296	1:22.60	<b>1:26.91</b>	+0,91

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	1:05.54	<b>1:08.80</b>	+0,81
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	1:10.50	<b>1:14.77</b>	+0,77
3.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	1:13.22	<b>1:15.28</b>	+0,77
4.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:15.86	<b>1:17.38</b>	+0,80
5.	Wytske Klijnstra	Avena	9304202	1:16.82	<b>1:18.48</b>	+0,77
6.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:15.56	<b>1:19.08</b>	+0,91
7.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:16.82	<b>1:20.99</b>	+0,88
8.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	1:17.24	<b>1:22.86</b>	+0,72
9.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:15.15	<b>1:23.43</b>	+0,89
10.	Kirsten Braak	De Vikings	9307270	1:18.12	<b>1:25.49</b>	+0,81
11.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:17.65	<b>1:32.46</b>	+0,79

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	1:05.54	<b>1:08.80</b>	+0,81
2.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:06.71	<b>1:09.72</b>	+0,79
3.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:09.28	<b>1:10.65</b>	+0,79
4.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	1:09.82	<b>1:12.52</b>	+0,76
5.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	1:11.07	<b>1:12.64</b>	+0,63
6.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:11.41	<b>1:12.84</b>	+0,80
7.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:11.95	<b>1:13.19</b>	+0,78
8.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:11.15	<b>1:14.11</b>	+0,75
9.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:09.60	<b>1:14.52</b>	+0,81
10.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	1:10.50	<b>1:14.77</b>	+0,77
11.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	1:13.22	<b>1:15.28</b>	+0,77
12.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:12.35	<b>1:15.43</b>	+0,81
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:11.43	<b>1:15.93</b>	+0,77
14.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:15.82	<b>1:16.13</b>	+0,98
15.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:14.60	<b>1:16.44</b>	+0,74
16.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:14.50	<b>1:16.46</b>	+0,77
17.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:15.21	<b>1:16.90</b>	+0,65
18.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:15.00	<b>1:17.07</b>	+0,89
19.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:14.19	<b>1:17.28</b>	+0,74
20.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:15.86	<b>1:17.38</b>	+0,80
21.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:15.45	<b>1:17.41</b>	+0,74
22.	Wytske Klijnstra	Avena	9304202	1:16.82	<b>1:18.48</b>	+0,77
23.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:14.70	<b>1:18.49</b>	+0,75
24.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:15.56	<b>1:19.08</b>	+0,91
25.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:18.05	<b>1:19.38</b>	+0,81
26.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:15.22	<b>1:19.56</b>	+0,86
27.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:17.93	<b>1:19.90</b>	+0,69
28.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:16.01	<b>1:20.00</b>	+0,90
29.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:16.48	<b>1:20.37</b>	+0,93
30.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:17.24	<b>1:20.51</b>	+0,69
31.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:19.04	<b>1:20.88</b>	+0,88
32.	Merel Weysenfeld	De Vikings	9404110	1:18.92	<b>1:20.90</b>	+0,87
33.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:18.73	<b>1:20.93</b>	+0,79
34.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:16.82	<b>1:20.99</b>	+0,88
35.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:17.21	<b>1:21.31</b>	+0,72
36.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	1:21.79	<b>1:21.35</b>	+0,71
37.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:16.78	<b>1:21.63</b>	+0,76
38.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	1:21.54	<b>1:21.97</b>	+0,90
39.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:18.71	<b>1:22.03</b>	+0,76
40.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	1:20.20	<b>1:22.15</b>	+0,72
41.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:20.94	<b>1:22.18</b>	+0,74
42.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:21.31	<b>1:22.32</b>	+0,83
43.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:18.29	<b>1:22.38</b>	+0,85
44.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:20.43	<b>1:22.45</b>	+0,89
45.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:22.05	<b>1:22.73</b>	+0,74
46.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:21.59	<b>1:22.80</b>	+0,72
47.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	1:17.24	<b>1:22.86</b>	+0,72
48.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:21.51	<b>1:23.02</b>	+0,82
49.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:19.46	<b>1:23.03</b>	+0,70
50.	Arianne Huisman	ZCNF'34	9403036	1:22.56	<b>1:23.05</b>	+0,65
51.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:18.36	<b>1:23.12</b>	+0,69
52.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:15.15	<b>1:23.43</b>	+0,89
53.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:22.68	<b>1:23.46</b>	+0,70
54.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:24.54	<b>1:23.75</b>	+0,73
55.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:20.98	<b>1:23.83</b>	+0,72

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
56.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:18.58	<b>1:23.94</b>	+0,99	
	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:19.41	<b>1:23.94</b>	+0,76	
58.	Femke Kirkenier	DZ&PC	9500936	1:20.37	<b>1:24.02</b>	+0,84	
59.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:25.20	<b>1:24.04</b>	+0,92	
60.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:21.72	<b>1:24.10</b>	+0,86	
61.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:21.46	<b>1:24.18</b>	+0,80	
62.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:24.16	<b>1:24.21</b>	+0,79	
63.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:21.20	<b>1:24.24</b>	+0,71	
64.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:18.91	<b>1:24.33</b>	+0,67	
65.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:26.58	<b>1:24.55</b>	+0,93	
66.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:18.16	<b>1:24.57</b>	+0,87	
67.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:19.54	<b>1:24.88</b>	+0,78	
68.	Kirsten Braak	De Vikings	9307270	1:18.12	<b>1:25.49</b>	+0,81	
69.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:25.38	<b>1:25.92</b>	+0,72	
70.	Willeke Willems	ZCNF'34	9600232	1:23.25	<b>1:26.00</b>	+0,93	
71.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:23.87	<b>1:26.45</b>	+1,11	
72.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	1:26.95	<b>1:26.73</b>	+0,90	
73.	Karin Odinga	SG Middelse-Skelp	9502296	1:22.60	<b>1:26.91</b>	+0,91	
74.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:24.20	<b>1:26.93</b>	+0,77	
75.	Rosalie Spekrijse	Neptunia'24	9803856	1:30.07	<b>1:27.00</b>	+0,73	
76.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	9600942	1:24.07	<b>1:27.55</b>	+0,81	
77.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:25.86	<b>1:28.07</b>	+0,75	
78.	Paulien Peterson	ZPD	9700906	1:25.71	<b>1:28.51</b>	+0,74	
79.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	1:26.06	<b>1:28.58</b>	+0,84	
80.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	1:24.61	<b>1:29.17</b>	+0,96	
81.	Anouk Terpstra	Avena	9603660	1:24.14	<b>1:29.19</b>	+0,86	
82.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:25.10	<b>1:29.44</b>	+0,81	
83.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:28.14	<b>1:29.65</b>	+0,88	
84.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:28.40	<b>1:30.85</b>	+0,96	
85.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	1:29.10	<b>1:31.75</b>	+0,93	
86.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:17.65	<b>1:32.46</b>	+0,79	
87.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:24.82	<b>1:32.49</b>	+0,83	
88.	Nienke Postma	Orca	9801096	1:27.70	<b>1:32.82</b>	+0,81	
89.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:23.29	<b>1:33.18</b>	+0,78	
90.	Corien van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	9800258	1:28.91	<b>1:36.93</b>	+0,91	
BM	Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	1:12.00	<b>1:12.15</b>	+0,81	S14
BM	Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	1:19.00	<b>1:17.86</b>	+0,77	S14
BM	Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	1:19.00	<b>1:17.93</b>	+0,80	S10
BM	Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	1:16.00	<b>1:18.48</b>	+0,70	S10
BM	Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	1:29.00	<b>1:31.18</b>		S9
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	1:32.00	<b>1:35.51</b>	+0,60	S8
BM	M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	1:30.00	<b>1:35.53</b>	+1,07	S6
BM	Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	1:40.00	<b>1:39.89</b>	+0,95	S8
BM	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	2:10.00	<b>1:50.37</b>	+1,12	S5
BM	Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	1:48.00	<b>1:56.36</b>	+0,80	S11

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20  
16.5.10

Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
<b>12 jaar</b>						
1.	Jorn Steenberg	DZ&PC	9700039	2:42.25	<b>2:45.10</b>	+0,80
	100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:45.10	1:26.18		
2.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:46.02	<b>2:47.79</b>	+0,78
	100m: 1:18.66	1:18.66	200m: 2:47.79	1:29.13		
3.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:44.42	<b>2:49.69</b>	+0,77
	100m: 1:19.02	1:19.02	200m: 2:49.69	1:30.67		
4.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:49.55	<b>2:52.32</b>	+0,96
	100m: 1:25.52	1:25.52	200m: 2:52.32	1:26.80		
5.	Jelmer Post	Avena	9702609	2:56.64	<b>2:53.85</b>	+0,95
	100m: 1:21.19	1:21.19	200m: 2:53.85	1:32.66		
6.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:54.56	<b>2:54.73</b>	+0,66
	100m: 1:22.88	1:22.88	200m: 2:54.73	1:31.85		
7.	Niels Koopman	De Forel	9701867	3:07.07	<b>2:58.03</b>	+0,90
	100m: 1:21.91	1:21.91	200m: 2:58.03	1:36.12		
8.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	2:52.68	<b>2:58.08</b>	+0,71
	100m: 1:29.27	1:29.27	200m: 2:58.08	1:28.81		
9.	Guido Postma	Avena	9702065	2:57.13	<b>3:02.09</b>	+0,97
	100m: 1:27.28	1:27.28	200m: 3:02.09	1:34.81		
10.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:03.09	<b>3:03.34</b>	+0,83
	100m: 1:34.71	1:34.71	200m: 3:03.34	1:28.63		
11.	Patrick de Roos	ZPD	9702671	3:06.86	<b>3:04.08</b>	+0,96
	100m: 1:27.59	1:27.59	200m: 3:04.08	1:36.49		
12.	Richard Kuipers	Orca	9704171	2:57.44	<b>3:04.32</b>	+0,96
	100m: 1:29.84	1:29.84	200m: 3:04.32	1:34.48		
13.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	9702251	3:11.28	<b>3:04.88</b>	+0,89
	100m: 1:28.98	1:28.98	200m: 3:04.88	1:35.90		
14.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	3:08.84	<b>3:06.31</b>	+0,87
15.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:00.42	<b>3:06.66</b>	+0,80
	100m: 1:31.79	1:31.79	200m: 3:06.66	1:34.87		
16.	Rik Oevering	FZC'54	9700091	3:09.21	<b>3:08.49</b>	+0,92
	100m: 1:29.51	1:29.51	200m: 3:08.49	1:38.98		
17.	Bart Weiland	Wetterwille	9700777	3:10.89	<b>3:09.63</b>	+0,74
	100m: 1:31.99	1:31.99	200m: 3:09.63	1:37.64		
18.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9700113	3:07.70	<b>3:15.18</b>	+0,80
	100m: 1:31.55	1:31.55	200m: 3:15.18	1:43.63		
19.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	9701323	3:12.57	<b>3:19.45</b>	+0,86
	100m: 1:34.88	1:34.88	200m: 3:19.45	1:44.57		
<b>13 jaar</b>						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:36.04	<b>2:35.93</b>	+0,88
	100m: 1:13.25	1:13.25	200m: 2:35.93	1:22.68		
2.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:36.57	<b>2:42.75</b>	+0,79
	100m: 1:16.27	1:16.27	200m: 2:42.75	1:26.48		
3.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	2:53.78	<b>2:52.25</b>	+0,86
	100m: 1:23.12	1:23.12	200m: 2:52.25	1:29.13		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, 13 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
4.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:48.41	<b>2:52.86</b>	+0,87
	100m: 1:25.16	1:25.16	200m: 2:52.86	1:27.70		
5.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	2:42.45	<b>2:54.25</b>	+1,02
	100m: 1:21.30	1:21.30	200m: 2:54.25	1:32.95		
6.	Matthijs Jansen	Wetterwille	9602379	3:01.50	<b>3:00.34</b>	+0,90
	100m: 1:27.70	1:27.70	200m: 3:00.34	1:32.64		
DIS	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:46.10	<b>2:58.34</b>	+0,95
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
	100m: 1:21.53	1:21.53	200m: 2:58.34	1:36.81		

14 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:21.64	<b>2:27.85</b>	+0,82
	100m: 1:08.79	1:08.79	200m: 2:27.85	1:19.06		
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:30.59	<b>2:34.04</b>	+0,77
	100m: 1:12.39	1:12.39	200m: 2:34.04	1:21.65		
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:37.26	<b>2:38.06</b>	+0,77
	100m: 1:13.42	1:13.42	200m: 2:38.06	1:24.64		
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:42.42	<b>2:44.96</b>	+0,67
	100m: 1:17.37	1:17.37	200m: 2:44.96	1:27.59		
5.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:44.52	<b>2:46.24</b>	+1,00
	100m: 1:20.38	1:20.38	200m: 2:46.24	1:25.86		
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:42.76	<b>2:48.22</b>	+0,89
	100m: 1:18.60	1:18.60	200m: 2:48.22	1:29.62		
7.	L. van Ligtenberg	Wetterwille	9501951	2:48.25	<b>2:48.35</b>	+0,97
	100m: 1:19.06	1:19.06	200m: 2:48.35	1:29.29		
8.	Sjoerd Knol	Avena	9501601	2:46.05	<b>2:55.84</b>	+0,95
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:55.84	1:35.71		
9.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500381	2:55.30	<b>3:01.05</b>	+0,87
	100m: 1:27.12	1:27.12	200m: 3:01.05	1:33.93		
DIS	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	2:50.00	<b>2:53.45</b>	+0,78 SM9
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
	100m: 1:27.10	1:27.10	200m: 2:53.45	1:26.35		
DIS	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	9503655	2:49.00	<b>2:58.17</b>	+0,92
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>					
	100m: 1:25.49	1:25.49	200m: 2:58.17	1:32.68		

15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:18.28	<b>2:19.97</b>	+0,92
	100m: 1:04.08	1:04.08	200m: 2:19.97	1:15.89		
2.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:15.45	<b>2:21.97</b>	+0,69
	100m: 1:05.16	1:05.16	200m: 2:21.97	1:16.81		
3.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	2:17.06	<b>2:22.39</b>	+0,72
	100m: 1:05.83	1:05.83	200m: 2:22.39	1:16.56		
4.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	2:18.15	<b>2:28.49</b>	+0,76
	100m: 1:09.20	1:09.20	200m: 2:28.49	1:19.29		
5.	J. Benedictus	PWC Buitenpost	9401149	2:47.47	<b>2:49.69</b>	+0,90
	100m: 1:21.35	1:21.35	200m: 2:49.69	1:28.34		
6.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:37.19	<b>2:51.12</b>	+0,92
	100m: 1:21.16	1:21.16	200m: 2:51.12	1:29.96		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag

16 - 17 jaar

1. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:13.86	<b>2:19.20</b>	+0,78
100m:	1:05.52	1:05.52	200m:	2:19.20	1:13.68
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:19.18	<b>2:24.17</b>	+0,67
100m:	1:07.92	1:07.92	200m:	2:24.17	1:16.25
3. Michael Westers	Orca	9204263	2:22.92	<b>2:24.84</b>	+0,75
100m:	1:09.77	1:09.77	200m:	2:24.84	1:15.07
4. Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:22.14	<b>2:27.62</b>	+0,72
100m:	1:07.11	1:07.11	200m:	2:27.62	1:20.51
5. Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:29.88	<b>2:28.96</b>	+0,86
100m:	1:10.54	1:10.54	200m:	2:28.96	1:18.42
6. Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:24.53	<b>2:34.13</b>	+0,99
100m:	1:12.83	1:12.83	200m:	2:34.13	1:21.30
7. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:31.65	<b>2:39.89</b>	+0,87
100m:	1:14.68	1:14.68	200m:	2:39.89	1:25.21
8. Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	2:37.47	<b>2:41.50</b>	+0,89
100m:	1:14.12	1:14.12	200m:	2:41.50	1:27.38
9. Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:34.78	<b>2:44.39</b>	+0,82
100m:	1:15.91	1:15.91	200m:	2:44.39	1:28.48
10. Harry Bartelds	Neptunia'24	9200047	2:44.88	<b>2:53.28</b>	+0,95
100m:	1:21.39	1:21.39	200m:	2:53.28	1:31.89

18 jaar en ouder

1. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:11.47	<b>2:16.53</b>	+0,88
100m:	1:03.85	1:03.85	200m:	2:16.53	1:12.68
2. Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:09.40	<b>2:18.70</b>	+0,83
100m:	1:04.44	1:04.44	200m:	2:18.70	1:14.26
3. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	2:13.49	<b>2:21.88</b>	+0,88
100m:	1:04.32	1:04.32	200m:	2:21.88	1:17.56
4. Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:25.10	<b>2:28.96</b>	+0,80
100m:	1:09.66	1:09.66	200m:	2:28.96	1:19.30
5. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:26.13	<b>2:35.66</b>	+0,72
100m:	1:14.12	1:14.12	200m:	2:35.66	1:21.54
6. Ruben Post	Neptunia'24	9106623	2:31.77	<b>2:36.21</b>	+0,92
100m:	1:11.51	1:11.51	200m:	2:36.21	1:24.70
DIS Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	2:25.00	<b>2:29.63</b>	+0,77 SM13
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e</i>					
100m:	1:09.49	1:09.49	200m:	2:29.63	1:20.14

alg. leeftijdsgroep

1. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:11.47	<b>2:16.53</b>	+0,88
100m:	1:03.85	1:03.85	200m:	2:16.53	1:12.68
2. Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:09.40	<b>2:18.70</b>	+0,83
100m:	1:04.44	1:04.44	200m:	2:18.70	1:14.26
3. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:13.86	<b>2:19.20</b>	+0,78
100m:	1:05.52	1:05.52	200m:	2:19.20	1:13.68
4. Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:18.28	<b>2:19.97</b>	+0,92
100m:	1:04.08	1:04.08	200m:	2:19.97	1:15.89

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	2:13.49	<b>2:21.88</b>	+0,88
	100m: 1:04.32	1:04.32	200m: 2:21.88	1:17.56		
6.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:15.45	<b>2:21.97</b>	+0,69
	100m: 1:05.16	1:05.16	200m: 2:21.97	1:16.81		
7.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	2:17.06	<b>2:22.39</b>	+0,72
	100m: 1:05.83	1:05.83	200m: 2:22.39	1:16.56		
8.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:19.18	<b>2:24.17</b>	+0,67
	100m: 1:07.92	1:07.92	200m: 2:24.17	1:16.25		
9.	Michael Westers	Orca	9204263	2:22.92	<b>2:24.84</b>	+0,75
	100m: 1:09.77	1:09.77	200m: 2:24.84	1:15.07		
10.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:22.14	<b>2:27.62</b>	+0,72
	100m: 1:07.11	1:07.11	200m: 2:27.62	1:20.51		
11.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:21.64	<b>2:27.85</b>	+0,82
	100m: 1:08.79	1:08.79	200m: 2:27.85	1:19.06		
12.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	2:18.15	<b>2:28.49</b>	+0,76
	100m: 1:09.20	1:09.20	200m: 2:28.49	1:19.29		
13.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:25.10	<b>2:28.96</b>	+0,80
	100m: 1:09.66	1:09.66	200m: 2:28.96	1:19.30		
	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:29.88	<b>2:28.96</b>	+0,86
	100m: 1:10.54	1:10.54	200m: 2:28.96	1:18.42		
15.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:30.59	<b>2:34.04</b>	+0,77
	100m: 1:12.39	1:12.39	200m: 2:34.04	1:21.65		
16.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:24.53	<b>2:34.13</b>	+0,99
	100m: 1:12.83	1:12.83	200m: 2:34.13	1:21.30		
17.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:26.13	<b>2:35.66</b>	+0,72
	100m: 1:14.12	1:14.12	200m: 2:35.66	1:21.54		
18.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:36.04	<b>2:35.93</b>	+0,88
	100m: 1:13.25	1:13.25	200m: 2:35.93	1:22.68		
19.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	2:31.77	<b>2:36.21</b>	+0,92
	100m: 1:11.51	1:11.51	200m: 2:36.21	1:24.70		
20.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:37.26	<b>2:38.06</b>	+0,77
	100m: 1:13.42	1:13.42	200m: 2:38.06	1:24.64		
21.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:31.65	<b>2:39.89</b>	+0,87
	100m: 1:14.68	1:14.68	200m: 2:39.89	1:25.21		
22.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	2:37.47	<b>2:41.50</b>	+0,89
	100m: 1:14.12	1:14.12	200m: 2:41.50	1:27.38		
23.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:36.57	<b>2:42.75</b>	+0,79
	100m: 1:16.27	1:16.27	200m: 2:42.75	1:26.48		
24.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:34.78	<b>2:44.39</b>	+0,82
	100m: 1:15.91	1:15.91	200m: 2:44.39	1:28.48		
25.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:42.42	<b>2:44.96</b>	+0,67
	100m: 1:17.37	1:17.37	200m: 2:44.96	1:27.59		
26.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	2:42.25	<b>2:45.10</b>	+0,80
	100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:45.10	1:26.18		
27.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:44.52	<b>2:46.24</b>	+1,00
	100m: 1:20.38	1:20.38	200m: 2:46.24	1:25.86		
28.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:46.02	<b>2:47.79</b>	+0,78
	100m: 1:18.66	1:18.66	200m: 2:47.79	1:29.13		



Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT
29.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:42.76	<b>2:48.22</b>	+0,89
	100m: 1:18.60	1:18.60	200m: 2:48.22	1:29.62		
30.	L. van Ligtenberg	Wetterwille	9501951	2:48.25	<b>2:48.35</b>	+0,97
	100m: 1:19.06	1:19.06	200m: 2:48.35	1:29.29		
31.	J. Benedictus	PWC Buitenpost	9401149	2:47.47	<b>2:49.69</b>	+0,90
	100m: 1:21.35	1:21.35	200m: 2:49.69	1:28.34		
	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:44.42	<b>2:49.69</b>	+0,77
	100m: 1:19.02	1:19.02	200m: 2:49.69	1:30.67		
33.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:37.19	<b>2:51.12</b>	+0,92
	100m: 1:21.16	1:21.16	200m: 2:51.12	1:29.96		
34.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	2:53.78	<b>2:52.25</b>	+0,86
	100m: 1:23.12	1:23.12	200m: 2:52.25	1:29.13		
35.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:49.55	<b>2:52.32</b>	+0,96
	100m: 1:25.52	1:25.52	200m: 2:52.32	1:26.80		
36.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:48.41	<b>2:52.86</b>	+0,87
	100m: 1:25.16	1:25.16	200m: 2:52.86	1:27.70		
37.	Harry Bartelds	Neptunia'24	9200047	2:44.88	<b>2:53.28</b>	+0,95
	100m: 1:21.39	1:21.39	200m: 2:53.28	1:31.89		
38.	Jelmer Post	Avena	9702609	2:56.64	<b>2:53.85</b>	+0,95
	100m: 1:21.19	1:21.19	200m: 2:53.85	1:32.66		
39.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	2:42.45	<b>2:54.25</b>	+1,02
	100m: 1:21.30	1:21.30	200m: 2:54.25	1:32.95		
40.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:54.56	<b>2:54.73</b>	+0,66
	100m: 1:22.88	1:22.88	200m: 2:54.73	1:31.85		
41.	Sjoerd Knol	Avena	9501601	2:46.05	<b>2:55.84</b>	+0,95
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:55.84	1:35.71		
42.	Niels Koopman	De Forel	9701867	3:07.07	<b>2:58.03</b>	+0,90
	100m: 1:21.91	1:21.91	200m: 2:58.03	1:36.12		
43.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	2:52.68	<b>2:58.08</b>	+0,71
	100m: 1:29.27	1:29.27	200m: 2:58.08	1:28.81		
44.	Matthijs Jansen	Wetterwille	9602379	3:01.50	<b>3:00.34</b>	+0,90
	100m: 1:27.70	1:27.70	200m: 3:00.34	1:32.64		
45.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500381	2:55.30	<b>3:01.05</b>	+0,87
	100m: 1:27.12	1:27.12	200m: 3:01.05	1:33.93		
46.	Guido Postma	Avena	9702065	2:57.13	<b>3:02.09</b>	+0,97
	100m: 1:27.28	1:27.28	200m: 3:02.09	1:34.81		
47.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:03.09	<b>3:03.34</b>	+0,83
	100m: 1:34.71	1:34.71	200m: 3:03.34	1:28.63		
48.	Patrick de Roos	ZPD	9702671	3:06.86	<b>3:04.08</b>	+0,96
	100m: 1:27.59	1:27.59	200m: 3:04.08	1:36.49		
49.	Richard Kuipers	Orca	9704171	2:57.44	<b>3:04.32</b>	+0,96
	100m: 1:29.84	1:29.84	200m: 3:04.32	1:34.48		
50.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	9702251	3:11.28	<b>3:04.88</b>	+0,89
	100m: 1:28.98	1:28.98	200m: 3:04.88	1:35.90		
51.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	3:08.84	<b>3:06.31</b>	+0,87
52.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:00.42	<b>3:06.66</b>	+0,80
	100m: 1:31.79	1:31.79	200m: 3:06.66	1:34.87		
53.	Rik Oevering	FZC'54	9700091	3:09.21	<b>3:08.49</b>	+0,92
	100m: 1:29.51	1:29.51	200m: 3:08.49	1:38.98		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
54.	Bart Weiland	Wetterwille	9700777	3:10.89	<b>3:09.63</b>	+0,74	
	100m: 1:31.99	1:31.99	200m: 3:09.63	1:37.64			
55.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9700113	3:07.70	<b>3:15.18</b>	+0,80	
	100m: 1:31.55	1:31.55	200m: 3:15.18	1:43.63			
56.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	9701323	3:12.57	<b>3:19.45</b>	+0,86	
	100m: 1:34.88	1:34.88	200m: 3:19.45	1:44.57			
DIS	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	2:25.00	<b>2:29.63</b>	+0,77	SM13
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdstedeel v.d. 2e</i>						
	100m: 1:09.49	1:09.49	200m: 2:29.63	1:20.14			
DIS	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	2:50.00	<b>2:53.45</b>	+0,78	SM9
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>						
	100m: 1:27.10	1:27.10	200m: 2:53.45	1:26.35			
DIS	Jeroen Tijsma	PWC Buitenpost	9503655	2:49.00	<b>2:58.17</b>	+0,92	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdstedeel v.d. 2e</i>						
	100m: 1:25.49	1:25.49	200m: 2:58.17	1:32.68			
DIS	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:46.10	<b>2:58.34</b>	+0,95	
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						
	100m: 1:21.53	1:21.53	200m: 2:58.34	1:36.81			
BM	Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	2:30.00	<b>2:24.13</b>	+0,86	SM14
	100m: 1:06.77	1:06.77	200m: 2:24.13	1:17.36			
BM	Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	2:45.00	<b>2:38.04</b>	+0,88	SM14
	100m: 1:12.54	1:12.54	200m: 2:38.04	1:25.50			
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	2:43.00	<b>2:40.38</b>	+0,94	SM8
	100m: 1:22.00	1:22.00	200m: 2:40.38	1:18.38			
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	2:50.00	<b>2:48.94</b>	+1,12	SM9
	100m: 1:17.89	1:17.89	200m: 2:48.94	1:31.05			

Programmanr. 21  
16.5.10

Dames, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:04.74	<b>3:12.10</b>	+0,82
	100m: 1:29.33	1:29.33	200m: 3:12.10	1:42.77		
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	3:07.16	<b>3:18.72</b>	+0,96
	100m: 1:35.88	1:35.88	200m: 3:18.72	1:42.84		
3.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:14.30	<b>3:24.37</b>	+0,83
	100m: 1:33.06	1:33.06	200m: 3:24.37	1:51.31		
12 jaar						
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:46.69	<b>2:53.62</b>	+0,85
	100m: 1:19.75	1:19.75	200m: 2:53.62	1:33.87		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 21, Dames, 200m vlinderslag

13 jaar

1. Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:38.81	<b>2:39.36</b>	+0,80
100m: 1:15.11	1:15.11	200m: 2:39.36	1:24.25		
2. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	3:00.85	<b>2:54.75</b>	+0,87
100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:54.75	1:35.83		
3. Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:44.53	<b>2:56.34</b>	+0,89
100m: 1:19.34	1:19.34	200m: 2:56.34	1:37.00		
4. Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:57.92	<b>3:06.44</b>	+0,82
100m: 1:23.59	1:23.59	200m: 3:06.44	1:42.85		
5. Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:59.11	<b>3:15.43</b>	+0,88
100m: 1:32.07	1:32.07	200m: 3:15.43	1:43.36		

14 - 15 jaar

1. Femke Leenstra	Orca	9503038	2:28.50	<b>2:32.07</b>	+0,88
100m: 1:09.98	1:09.98	200m: 2:32.07	1:22.09		
2. Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:54.31	<b>3:00.76</b>	+0,87
100m: 1:22.64	1:22.64	200m: 3:00.76	1:38.12		
3. Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:51.67	<b>3:06.34</b>	+0,85
100m: 1:25.81	1:25.81	200m: 3:06.34	1:40.53		

16 jaar en ouder

1. Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	2:50.20	<b>2:54.01</b>	+1,03
100m: 1:20.03	1:20.03	200m: 2:54.01	1:33.98		
2. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:44.46	<b>2:56.78</b>	+0,86
100m: 1:21.12	1:21.12	200m: 2:56.78	1:35.66		

alg. leeftijdsgroep

1. Femke Leenstra	Orca	9503038	2:28.50	<b>2:32.07</b>	+0,88
100m: 1:09.98	1:09.98	200m: 2:32.07	1:22.09		
2. Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:38.81	<b>2:39.36</b>	+0,80
100m: 1:15.11	1:15.11	200m: 2:39.36	1:24.25		
3. Marre Zandringa	Orca	9701136	2:46.69	<b>2:53.62</b>	+0,85
100m: 1:19.75	1:19.75	200m: 2:53.62	1:33.87		
4. Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	2:50.20	<b>2:54.01</b>	+1,03
100m: 1:20.03	1:20.03	200m: 2:54.01	1:33.98		
5. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	3:00.85	<b>2:54.75</b>	+0,87
100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:54.75	1:35.83		
6. Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:44.53	<b>2:56.34</b>	+0,89
100m: 1:19.34	1:19.34	200m: 2:56.34	1:37.00		
7. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:44.46	<b>2:56.78</b>	+0,86
100m: 1:21.12	1:21.12	200m: 2:56.78	1:35.66		
8. Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:54.31	<b>3:00.76</b>	+0,87
100m: 1:22.64	1:22.64	200m: 3:00.76	1:38.12		
9. Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:51.67	<b>3:06.34</b>	+0,85
100m: 1:25.81	1:25.81	200m: 3:06.34	1:40.53		
10. Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:57.92	<b>3:06.44</b>	+0,82
100m: 1:23.59	1:23.59	200m: 3:06.44	1:42.85		
11. Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:04.74	<b>3:12.10</b>	+0,82
100m: 1:29.33	1:29.33	200m: 3:12.10	1:42.77		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 21, Dames, 200m vlinderslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:59.11	<b>3:15.43</b>	+0,88
	100m: 1:32.07	1:32.07	200m: 3:15.43	1:43.36		
13.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	3:07.16	<b>3:18.72</b>	+0,96
	100m: 1:35.88	1:35.88	200m: 3:18.72	1:42.84		
14.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:14.30	<b>3:24.37</b>	+0,83
	100m: 1:33.06	1:33.06	200m: 3:24.37	1:51.31		

Programmanr. 22  
16.5.10

Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	3:08.79	<b>3:09.34</b>	+0,99
	100m: 1:32.98	1:32.98	200m: 3:09.34	1:36.36		
2.	Stuart Vis	Orca	9702991	3:14.02	<b>3:10.95</b>	+0,98
	100m: 1:31.72	1:31.72	200m: 3:10.95	1:39.23		
3.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:08.93	<b>3:13.46</b>	+0,70
	100m: 1:33.23	1:33.23	200m: 3:13.46	1:40.23		
4.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:09.49	<b>3:16.62</b>	+0,89
	100m: 1:35.86	1:35.86	200m: 3:16.62	1:40.76		
5.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	9700395	3:16.92	<b>3:19.69</b>	+0,76
	100m: 1:38.72	1:38.72	200m: 3:19.69	1:40.97		
6.	Richard Kuipers	Orca	9704171	3:18.09	<b>3:20.45</b>	+0,97
	100m: 1:38.55	1:38.55	200m: 3:20.45	1:41.90		
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	3:13.95	<b>3:24.99</b>	+0,73
	100m: 1:40.86	1:40.86	200m: 3:24.99	1:44.13		
8.	Jelmer Postma	Orca	9701631	3:19.89	<b>3:28.81</b>	+0,83
	100m: 1:40.68	1:40.68	200m: 3:28.81	1:48.13		
13 jaar						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	3:08.02	<b>3:03.66</b>	+0,80
	100m: 1:31.72	1:31.72	200m: 3:03.66	1:31.94		
2.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	9601523	3:02.66	<b>3:08.25</b>	+0,86
	100m: 1:28.88	1:28.88	200m: 3:08.25	1:39.37		
3.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	9603967	3:07.47	<b>3:09.10</b>	+0,87
	100m: 1:28.49	1:28.49	200m: 3:09.10	1:40.61		
4.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	3:05.99	<b>3:11.22</b>	+0,86
	100m: 1:33.26	1:33.26	200m: 3:11.22	1:37.96		
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	3:07.85	<b>3:13.69</b>	+0,90
	100m: 1:34.28	1:34.28	200m: 3:13.69	1:39.41		
DIS	Lars Roelofs	De Forel	9602667	3:09.38	<b>3:21.43</b>	+1,00
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>					
	100m: 1:34.40	1:34.40	200m: 3:21.43	1:47.03		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag

14 jaar

1. Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	3:01.23	<b>2:59.05</b>	+0,76
100m: 1:27.64	1:27.64	200m: 2:59.05	1:31.41		
2. Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:51.60	<b>3:01.61</b>	+0,84
100m: 1:26.97	1:26.97	200m: 3:01.61	1:34.64		
3. Jeroen Tijsma	PWC Buitenpost	9503655	2:58.81	<b>3:01.72</b>	+0,93
100m: 1:26.07	1:26.07	200m: 3:01.72	1:35.65		
4. Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:59.07	<b>3:04.36</b>	+0,85
100m: 1:30.63	1:30.63	200m: 3:04.36	1:33.73		
5. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	3:01.88	<b>3:11.31</b>	+0,74
100m: 1:32.29	1:32.29	200m: 3:11.31	1:39.02		

15 jaar

1. Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:39.33	<b>2:41.59</b>	+0,69
100m: 1:16.20	1:16.20	200m: 2:41.59	1:25.39		
2. Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:51.29	<b>2:57.15</b>	+0,94
100m: 1:24.85	1:24.85	200m: 2:57.15	1:32.30		
3. Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:49.48	<b>3:14.10</b>	+0,93
100m: 1:31.76	1:31.76	200m: 3:14.10	1:42.34		

16 - 17 jaar

1. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:20.31	<b>2:25.46</b>	+0,78
100m: 1:09.82	1:09.82	200m: 2:25.46	1:15.64		
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:36.26	<b>2:46.59</b>	+0,69
100m: 1:19.36	1:19.36	200m: 2:46.59	1:27.23		
3. Michael Westers	Orca	9204263	2:39.09	<b>2:48.43</b>	+0,77
100m: 1:20.86	1:20.86	200m: 2:48.43	1:27.57		
4. Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:45.43	<b>2:55.33</b>	+0,87
100m: 1:24.59	1:24.59	200m: 2:55.33	1:30.74		
5. Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:42.98	<b>3:00.61</b>	+0,97
100m: 1:25.77	1:25.77	200m: 3:00.61	1:34.84		
6. Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:54.73	<b>3:03.68</b>	+0,82
100m: 1:28.42	1:28.42	200m: 3:03.68	1:35.26		
7. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:47.34	<b>3:08.64</b>	+0,91
100m: 1:29.39	1:29.39	200m: 3:08.64	1:39.25		

18 jaar en ouder

1. Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:20.05	<b>2:35.10</b>	+0,92
100m: 1:16.67	1:16.67	200m: 2:35.10	1:18.43		
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:30.60	<b>2:36.83</b>	+0,80
100m: 1:14.75	1:14.75	200m: 2:36.83	1:22.08		
3. Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:36.78	<b>2:45.82</b>	+0,72
100m: 1:17.60	1:17.60	200m: 2:45.82	1:28.22		
4. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:49.66	<b>2:54.15</b>	+0,74
100m: 1:21.95	1:21.95	200m: 2:54.15	1:32.20		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:20.31	<b>2:25.46</b>	+0,78
	100m:	1:09.82	1:09.82	200m:	2:25.46	1:15.64
2.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:20.05	<b>2:35.10</b>	+0,92
	100m:	1:16.67	1:16.67	200m:	2:35.10	1:18.43
3.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:30.60	<b>2:36.83</b>	+0,80
	100m:	1:14.75	1:14.75	200m:	2:36.83	1:22.08
4.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:39.33	<b>2:41.59</b>	+0,69
	100m:	1:16.20	1:16.20	200m:	2:41.59	1:25.39
5.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:36.78	<b>2:45.82</b>	+0,72
	100m:	1:17.60	1:17.60	200m:	2:45.82	1:28.22
6.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:36.26	<b>2:46.59</b>	+0,69
	100m:	1:19.36	1:19.36	200m:	2:46.59	1:27.23
7.	Michael Westers	Orca	9204263	2:39.09	<b>2:48.43</b>	+0,77
	100m:	1:20.86	1:20.86	200m:	2:48.43	1:27.57
8.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:49.66	<b>2:54.15</b>	+0,74
	100m:	1:21.95	1:21.95	200m:	2:54.15	1:32.20
9.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:45.43	<b>2:55.33</b>	+0,87
	100m:	1:24.59	1:24.59	200m:	2:55.33	1:30.74
10.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:51.29	<b>2:57.15</b>	+0,94
	100m:	1:24.85	1:24.85	200m:	2:57.15	1:32.30
11.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	3:01.23	<b>2:59.05</b>	+0,76
	100m:	1:27.64	1:27.64	200m:	2:59.05	1:31.41
12.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:42.98	<b>3:00.61</b>	+0,97
	100m:	1:25.77	1:25.77	200m:	3:00.61	1:34.84
13.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:51.60	<b>3:01.61</b>	+0,84
	100m:	1:26.97	1:26.97	200m:	3:01.61	1:34.64
14.	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	9503655	2:58.81	<b>3:01.72</b>	+0,93
	100m:	1:26.07	1:26.07	200m:	3:01.72	1:35.65
15.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	3:08.02	<b>3:03.66</b>	+0,80
	100m:	1:31.72	1:31.72	200m:	3:03.66	1:31.94
16.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:54.73	<b>3:03.68</b>	+0,82
	100m:	1:28.42	1:28.42	200m:	3:03.68	1:35.26
17.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:59.07	<b>3:04.36</b>	+0,85
	100m:	1:30.63	1:30.63	200m:	3:04.36	1:33.73
18.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	9601523	3:02.66	<b>3:08.25</b>	+0,86
	100m:	1:28.88	1:28.88	200m:	3:08.25	1:39.37
19.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:47.34	<b>3:08.64</b>	+0,91
	100m:	1:29.39	1:29.39	200m:	3:08.64	1:39.25
20.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	9603967	3:07.47	<b>3:09.10</b>	+0,87
	100m:	1:28.49	1:28.49	200m:	3:09.10	1:40.61
21.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	3:08.79	<b>3:09.34</b>	+0,99
	100m:	1:32.98	1:32.98	200m:	3:09.34	1:36.36
22.	Stuart Vis	Orca	9702991	3:14.02	<b>3:10.95</b>	+0,98
	100m:	1:31.72	1:31.72	200m:	3:10.95	1:39.23
23.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	3:05.99	<b>3:11.22</b>	+0,86
	100m:	1:33.26	1:33.26	200m:	3:11.22	1:37.96
24.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	3:01.88	<b>3:11.31</b>	+0,74
	100m:	1:32.29	1:32.29	200m:	3:11.31	1:39.02

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
25.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:08.93	<b>3:13.46</b>	+0,70	
	100m: 1:33.23	1:33.23	200m: 3:13.46	1:40.23			
26.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	3:07.85	<b>3:13.69</b>	+0,90	
	100m: 1:34.28	1:34.28	200m: 3:13.69	1:39.41			
27.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:49.48	<b>3:14.10</b>	+0,93	
	100m: 1:31.76	1:31.76	200m: 3:14.10	1:42.34			
28.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:09.49	<b>3:16.62</b>	+0,89	
	100m: 1:35.86	1:35.86	200m: 3:16.62	1:40.76			
29.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	9700395	3:16.92	<b>3:19.69</b>	+0,76	
	100m: 1:38.72	1:38.72	200m: 3:19.69	1:40.97			
30.	Richard Kuipers	Orca	9704171	3:18.09	<b>3:20.45</b>	+0,97	
	100m: 1:38.55	1:38.55	200m: 3:20.45	1:41.90			
31.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	3:13.95	<b>3:24.99</b>	+0,73	
	100m: 1:40.86	1:40.86	200m: 3:24.99	1:44.13			
32.	Jelmer Postma	Orca	9701631	3:19.89	<b>3:28.81</b>	+0,83	
	100m: 1:40.68	1:40.68	200m: 3:28.81	1:48.13			
DIS	Lars Roelofs	De Forel	9602667	3:09.38	<b>3:21.43</b>	+1,00	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>						
	100m: 1:34.40	1:34.40	200m: 3:21.43	1:47.03			
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	2:55.00	<b>2:52.16</b>	+0,88	SB8
	100m: 1:18.55	1:18.55	200m: 2:52.16	1:33.61			

Programmanr. 23  
16.5.10

Dames, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
1.	Orca 1	Orca		8:42.76	<b>9:07.11</b>	+0,93	
	Jessie Smeding	+0,93	1:06.32	2:18.41	Fiona van Heerde	+0,55	1:06.58 2:20.70
	Wendan Poelstra	+0,10	1:05.44	2:16.08	Femke Leenstra	+0,25	1:02.87 2:11.92
2.	Orca 2	Orca		9:13.19	<b>9:35.97</b>	+0,99	
	Claudia Hacke	+0,99	1:12.21	2:29.81	Marre Zandringa		1:06.06 2:17.91
	Melissa Nauta	+0,18	1:12.69	2:29.13	Evelien van Ruiten	+0,52	1:08.18 2:19.12
3.	DZ&PC 3	DZ&PC		9:24.49	<b>9:41.81</b>	+0,77	
	Nynke Klokman	+0,77	1:14.76	2:30.54	Paula Duursma	+0,26	1:08.77 2:22.44
	Nenne Venema	+0,45	1:09.94	2:23.34	Josephine Meerman	+0,39	1:09.48 2:25.49
4.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		9:19.86	<b>9:48.89</b>	+0,78	
	Danielle Boer de	+0,78	1:06.71	2:23.83	Manon Kuiper	+0,50	1:11.91 2:29.44
	Hjordis Wagenaar	+0,37	1:10.52	2:29.92	Nanda de Vries	+0,33	1:08.81 2:25.70
5.	de Granaet 1	de Granaet		9:39.21	<b>10:03.53</b>	+0,84	
	Cynthia Verkaik	+0,84	1:09.56	2:21.09	Rixt Wilbers	+0,43	1:09.85 2:28.08
	Annemiek Meulenbeld	+0,81	1:12.85	2:44.67	Marissa Lindemulder	+0,34	1:10.22 2:29.69
6.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		9:55.41	<b>10:06.95</b>	+0,98	
	Myrthe Sijtsma	+0,98	1:11.23	2:28.14	Henny de Vries	+0,30	1:12.08 2:32.97
	Kelly de Jong	+0,35	1:12.34	2:32.31	Karin Dijk van	+0,66	1:15.46 2:33.53
7.	Orca 3	Orca		10:18.58	<b>10:08.17</b>	+0,78	
	Mirthe Alkema	+0,78	1:12.24	2:30.17	Aldith Pasveer	+0,43	1:17.31 2:37.15
	Rebecca Jansen	+0,64	1:15.32	2:32.64	Kinge Zandringa	+0,61	1:11.40 2:28.21
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		9:53.28	<b>10:16.37</b>	+0,91	
	Leandra Vedder	+0,91	1:13.17	2:34.58	Julia Zwertbroek	+0,57	1:18.16 2:43.84
	Rixt Meijer	+0,31	1:13.68	2:32.91	Desiree Vedder	+0,47	1:09.43 2:25.04

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang		In.tijd	Tijd	RT	
9.	<b>DZ&amp;PC 4</b>	<b>DZ&amp;PC</b>	<b>9:45.40</b>	<b>10:16.68</b>	<b>+0,86</b>
	Joëlle Rozema	+0,86 1:15.13 2:32.57	Claris de Vries	+0,74 1:17.54 2:37.79	
	Rixt Menger	+0,47 1:14.80 2:35.18	Jill Muller	+0,48 1:13.24 2:31.14	
10.	<b>Orca 4</b>	<b>Orca</b>	<b>10:41.52</b>	<b>10:51.58</b>	<b>+1,11</b>
	Maaïke de Ruijter	+1,11 1:17.52 2:43.56	Carolien Baarda	+0,63 1:18.74 2:43.21	
	Carmen Weistra	+0,42 1:18.92 2:42.92	Hanny van Dijk	+0,69 1:20.50 2:41.89	

Programmanr. 24  
16.5.10

Heren, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd	RT		
12 jaar						
1.	<b>Jelmer Postma</b>	<b>Orca</b>	<b>9701631 21:45.82</b>	<b>23:17.02</b>	<b>+0,95</b>	
	100m: 1:25.44	1:25.44	500m: 7:45.08	1:35.58	1300m: 20:21.34	1:32.87
	200m: 2:59.13	1:33.69	600m: 9:19.24	1:34.96	1400m: 21:51.83	1:30.49
	300m: 4:34.89	1:35.76	700m: 10:54.11	1:34.35	1500m: 23:17.02	1:25.19
	400m: 6:09.76	1:34.87	800m: 12:30.35	1:36.24	1200m: 18:48.47	1:33.23

13 jaar

1.	<b>Robin de Joode</b>	<b>de Granaet</b>	<b>9601371 19:57.17</b>	<b>21:10.21</b>	<b>+0,86</b>	
	100m: 1:15.41	1:15.41	500m: 6:53.80	1:26.73	1300m: 18:25.36	1:27.38
	200m: 2:38.78	1:23.37	600m: 8:21.11	1:25.51	1400m: 19:51.51	1:26.15
	300m: 4:03.53	1:24.75	700m: 9:47.71	1:25.55	1500m: 21:10.21	1:18.70
	400m: 5:28.65	1:25.12	800m: 11:13.49	1:26.70	1200m: 16:57.98	1:26.70

15 jaar

1.	<b>Willem Kees Roos</b>	<b>Orca</b>	<b>9402693 16:35.56</b>	<b>18:40.82</b>	<b>+0,90</b>	
	100m: 57.91	57.91	500m: 6:08.55	1:14.88	1300m: 16:15.09	1:16.01
	200m: 2:20.17	1:22.26	600m: 7:24.17	1:15.87	1400m: 17:31.56	1:16.47
	300m: 3:36.81	1:16.64	700m: 8:40.10	1:16.08	1500m: 18:40.82	1:09.26
	400m: 4:53.93	1:17.12	800m: 9:55.37	1:16.88	1200m: 14:59.08	1:16.88

18 jaar en ouder

1.	<b>Hendrik Ben v/d Boon</b>	<b>ZPD</b>	<b>8804761 19:01.21</b>	<b>19:50.54</b>	<b>+0,86</b>	
	100m: 1:10.63	1:10.63	500m: 6:26.05	1:20.23	1300m: 17:13.22	1:21.48
	200m: 2:28.31	1:17.68	600m: 7:46.16	1:21.00	1400m: 18:34.07	1:20.85
	300m: 3:47.54	1:19.23	700m: 9:06.45	1:21.19	1500m: 19:50.54	1:16.47
	400m: 5:06.78	1:19.24	800m: 10:27.28	1:22.04	1200m: 15:51.74	1:22.04

alg. leeftijdsgroep

1.	<b>Willem Kees Roos</b>	<b>Orca</b>	<b>9402693 16:35.56</b>	<b>18:40.82</b>	<b>+0,90</b>	
	100m: 57.91	57.91	500m: 6:08.55	1:14.88	1300m: 16:15.09	1:16.01
	200m: 2:20.17	1:22.26	600m: 7:24.17	1:15.87	1400m: 17:31.56	1:16.47
	300m: 3:36.81	1:16.64	700m: 8:40.10	1:16.08	1500m: 18:40.82	1:09.26
	400m: 4:53.93	1:17.12	800m: 9:55.37	1:16.88	1200m: 14:59.08	1:16.88
2.	<b>Hendrik Ben v/d Boon</b>	<b>ZPD</b>	<b>8804761 19:01.21</b>	<b>19:50.54</b>	<b>+0,86</b>	
	100m: 1:10.63	1:10.63	500m: 6:26.05	1:20.23	1300m: 17:13.22	1:21.48
	200m: 2:28.31	1:17.68	600m: 7:46.16	1:21.00	1400m: 18:34.07	1:20.85
	300m: 3:47.54	1:19.23	700m: 9:06.45	1:21.19	1500m: 19:50.54	1:16.47
	400m: 5:06.78	1:19.24	800m: 10:27.28	1:22.04	1200m: 15:51.74	1:22.04



Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT							
3.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	19:57.17	<b>21:10.21</b>	+0,86						
	100m:	1:15.41	1:15.41	500m:	6:53.80	1:25.15	900m:	12:40.22	1:26.73	1300m:	18:25.36	1:27.38
	200m:	2:38.78	1:23.37	600m:	8:21.11	1:27.31	1000m:	14:05.73	1:25.51	1400m:	19:51.51	1:26.15
	300m:	4:03.53	1:24.75	700m:	9:47.71	1:26.60	1100m:	15:31.28	1:25.55	1500m:	21:10.21	1:18.70
	400m:	5:28.65	1:25.12	800m:	11:13.49	1:25.78	1200m:	16:57.98	1:26.70			
4.	Jelmer Postma	Orca	9701631	21:45.82	<b>23:17.02</b>	+0,95						
	100m:	1:25.44	1:25.44	500m:	7:45.08	1:35.32	900m:	14:05.93	1:35.58	1300m:	20:21.34	1:32.87
	200m:	2:59.13	1:33.69	600m:	9:19.24	1:34.16	1000m:	15:40.89	1:34.96	1400m:	21:51.83	1:30.49
	300m:	4:34.89	1:35.76	700m:	10:54.11	1:34.87	1100m:	17:15.24	1:34.35	1500m:	23:17.02	1:25.19
	400m:	6:09.76	1:34.87	800m:	12:30.35	1:36.24	1200m:	18:48.47	1:33.23			

Programmanr. 25  
16.5.10

Heren, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	1:13.22	<b>1:15.83</b>	+0,75
13 jaar						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:13.37	<b>1:12.30</b>	+0,77
2.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:12.67	<b>1:15.83</b>	+0,77
3.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	1:14.61	<b>1:19.17</b>	+0,95
14 jaar						
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	1:01.38	<b>1:01.53</b>	+0,81
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:10.58	<b>1:11.38</b>	+0,78
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:12.89	<b>1:14.25</b>	+0,76
15 jaar						
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:00.80	<b>1:00.64</b>	+0,76
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	1:01.58	<b>1:02.16</b>	+0,70
3.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:04.21	<b>1:05.87</b>	+0,90
16 - 17 jaar						
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	59.94	<b>1:03.42</b>	+0,70
2.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:02.30	<b>1:04.37</b>	+0,85
3.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	1:04.94	<b>1:08.31</b>	+0,83
4.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	1:06.10	<b>1:08.58</b>	+0,79
5.	Bart Haveman	Orca	9204093	1:07.42	<b>1:09.36</b>	+0,74
6.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:07.23	<b>1:10.68</b>	+0,85
7.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	1:10.47	<b>1:11.97</b>	+0,85
18 jaar en ouder						
1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	56.90	<b>59.20</b>	+0,71
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	59.78	<b>1:01.88</b>	+0,83
3.	Michiel Punter	Orca	8401823	1:01.47	<b>1:01.96</b>	+0,84
4.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	59.60	<b>1:03.02</b>	+0,81
5.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	9106571	1:00.29	<b>1:03.25</b>	+0,88
6.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:02.68	<b>1:06.26</b>	+0,75
7.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	1:06.12	<b>1:06.65</b>	+0,86
8.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	1:06.20	<b>1:06.97</b>	+0,72

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
9.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	1:04.08	<b>1:07.57</b>	+0,91

alg. leeftijdsgroep

1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	56.90	<b>59.20</b>	+0,71
2.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:00.80	<b>1:00.64</b>	+0,76
3.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	1:01.38	<b>1:01.53</b>	+0,81
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	59.78	<b>1:01.88</b>	+0,83
5.	Michiel Punter	Orca	8401823	1:01.47	<b>1:01.96</b>	+0,84
6.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	1:01.58	<b>1:02.16</b>	+0,70
7.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	59.60	<b>1:03.02</b>	+0,81
8.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	9106571	1:00.29	<b>1:03.25</b>	+0,88
9.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	59.94	<b>1:03.42</b>	+0,70
10.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:02.30	<b>1:04.37</b>	+0,85
11.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:04.21	<b>1:05.87</b>	+0,90
12.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:02.68	<b>1:06.26</b>	+0,75
13.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	1:06.12	<b>1:06.65</b>	+0,86
14.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	1:06.20	<b>1:06.97</b>	+0,72
15.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	1:04.08	<b>1:07.57</b>	+0,91
16.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	1:04.94	<b>1:08.31</b>	+0,83
17.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	1:06.10	<b>1:08.58</b>	+0,79
18.	Bart Haveman	Orca	9204093	1:07.42	<b>1:09.36</b>	+0,74
19.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:07.23	<b>1:10.68</b>	+0,85
20.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:10.58	<b>1:11.38</b>	+0,78
21.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	1:10.47	<b>1:11.97</b>	+0,85
22.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:13.37	<b>1:12.30</b>	+0,77
23.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:12.89	<b>1:14.25</b>	+0,76
24.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:12.67	<b>1:15.83</b>	+0,77
	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	1:13.22	<b>1:15.83</b>	+0,75
26.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	1:14.61	<b>1:19.17</b>	+0,95

BM	Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	58.50	<b>1:00.00</b>	+0,81	S10
BM	Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	58.00	<b>1:02.63</b>	+0,78	S14
BM	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	1:03.00	<b>1:04.95</b>	+0,76	S13
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	1:15.00	<b>1:11.44</b>	+0,86	S8
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	1:19.00	<b>1:20.34</b>	+1,06	S9
BM	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	1:25.00	<b>1:33.99</b>	+0,80	S9

Programmanr. 26  
16.5.10

Dames, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:07.63	<b>1:08.33</b>	+0,71
2.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:08.76	<b>1:10.06</b>	+0,89
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:11.37	<b>1:11.54</b>	+0,79
4.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:09.01	<b>1:11.79</b>	+0,87
5.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	1:10.73	<b>1:12.49</b>	+0,91
6.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:14.36	<b>1:13.75</b>	+0,89
7.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:13.86	<b>1:13.77</b>	+0,89
8.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:14.96	<b>1:14.75</b>	+0,86
9.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:15.60	<b>1:15.55</b>	
10.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:13.56	<b>1:16.88</b>	+0,72
11.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:14.52	<b>1:17.85</b>	+0,73

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 26, Meisjes, 100m vrije slag, 11 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:17.38	<b>1:19.87</b>	+1,08

12 jaar

1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:01.97	<b>1:03.95</b>	+0,88
2.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	1:06.46	<b>1:07.67</b>	+0,78
3.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:11.56	<b>1:10.34</b>	+1,02
4.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:10.66	<b>1:10.50</b>	+1,06
5.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:09.80	<b>1:11.26</b>	+0,91
6.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:11.40	<b>1:11.52</b>	+0,76
7.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:10.80	<b>1:12.05</b>	+0,91
8.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:07.67	<b>1:12.58</b>	+0,97
9.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:11.81	<b>1:12.79</b>	+0,82
10.	Maaik de Ruijter	Orca	9704684	1:09.17	<b>1:13.02</b>	+1,13
11.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:11.69	<b>1:13.25</b>	+0,90
12.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:13.19	<b>1:13.46</b>	+0,86
13.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	1:09.36	<b>1:16.86</b>	+0,97
14.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:14.16	<b>1:17.27</b>	+1,04
15.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:12.25	<b>1:17.94</b>	+0,84

13 jaar

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	1:00.91	<b>1:01.60</b>	+0,81
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:02.13	<b>1:02.28</b>	+0,66
3.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:02.55	<b>1:03.20</b>	
4.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:09.34	<b>1:08.59</b>	+0,81
5.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:04.97	<b>1:08.88</b>	+0,92
6.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:04.89	<b>1:09.07</b>	+0,94
7.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:07.23	<b>1:09.16</b>	+0,76
8.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:08.05	<b>1:09.23</b>	+0,87
9.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:07.75	<b>1:09.88</b>	+1,00
10.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:10.35	<b>1:10.19</b>	+0,79
11.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:08.81	<b>1:10.23</b>	+0,96
12.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:08.77	<b>1:10.26</b>	+0,68
13.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	1:06.83	<b>1:10.63</b>	+0,88
14.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:07.67	<b>1:11.82</b>	+0,73
15.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:10.15	<b>1:12.56</b>	+0,89
16.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:07.39	<b>1:12.70</b>	+0,85
17.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:09.76	<b>1:12.71</b>	+0,86
18.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	1:12.90	<b>1:13.37</b>	+0,85
19.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:09.76	<b>1:13.60</b>	+0,90
20.	Bianca Jongasma	Avena	9601006	1:11.96	<b>1:13.83</b>	+0,83
21.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:11.34	<b>1:14.51</b>	+1,04
22.	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	9601930	1:12.94	<b>1:15.14</b>	

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	56.89	<b>1:00.17</b>	+0,90
2.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:02.26	<b>1:03.09</b>	+0,78
3.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:00.67	<b>1:03.54</b>	
4.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:01.16	<b>1:03.79</b>	+0,86
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:01.74	<b>1:04.38</b>	+0,78
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:03.33	<b>1:05.28</b>	+0,77
7.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:06.91	<b>1:05.59</b>	+0,93
8.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:04.77	<b>1:06.08</b>	+0,80
9.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	1:05.31	<b>1:07.07</b>	+0,85
10.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:05.19	<b>1:07.90</b>	+0,74

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:08.39	<b>1:08.72</b>	+0,87
12.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:08.93	<b>1:08.78</b>	+0,86
	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	1:04.44	<b>1:08.78</b>	+0,76
14.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:06.70	<b>1:09.21</b>	+0,82
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:07.59	<b>1:09.74</b>	+0,76
16.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	1:08.91	<b>1:10.60</b>	+0,75
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:09.21	<b>1:10.85</b>	+0,81
18.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:11.52	<b>1:11.01</b>	+0,87
19.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	9506230	1:09.21	<b>1:11.14</b>	+0,92
20.	Maaïke Sikma	PWC Buitenpost	9402060	1:10.82	<b>1:11.51</b>	+0,94
21.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:11.30	<b>1:12.44</b>	+0,81
22.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:09.69	<b>1:12.65</b>	+0,85
23.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:11.21	<b>1:12.82</b>	+0,98
24.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:10.90	<b>1:15.76</b>	+0,94

16 jaar en ouder

1.	Sanne Huisman	DZ&PC	9301998	1:02.11	<b>1:03.76</b>	+0,76
2.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	1:03.22	<b>1:03.82</b>	+0,76
3.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:02.87	<b>1:04.03</b>	+0,85
4.	Wyske Klijnstra	Avena	9304202	1:05.26	<b>1:05.69</b>	+0,86
5.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	1:03.73	<b>1:05.75</b>	+0,90
6.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	1:04.47	<b>1:06.08</b>	+0,95
7.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:05.69	<b>1:06.58</b>	+0,71
8.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	9202452	1:07.52	<b>1:07.53</b>	+0,75
9.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	9303990	1:06.54	<b>1:07.54</b>	+0,93
10.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:04.51	<b>1:07.64</b>	
11.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	1:06.48	<b>1:10.07</b>	+0,89
12.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:06.06	<b>1:10.53</b>	+0,91
13.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:07.82	<b>1:11.09</b>	+0,86

alg. leeftijdsgroep

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	56.89	<b>1:00.17</b>	+0,90
2.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	1:00.91	<b>1:01.60</b>	+0,81
3.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:02.13	<b>1:02.28</b>	+0,66
4.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:02.26	<b>1:03.09</b>	+0,78
5.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:02.55	<b>1:03.20</b>	
6.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:00.67	<b>1:03.54</b>	
7.	Sanne Huisman	DZ&PC	9301998	1:02.11	<b>1:03.76</b>	+0,76
8.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:01.16	<b>1:03.79</b>	+0,86
9.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	1:03.22	<b>1:03.82</b>	+0,76
10.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:01.97	<b>1:03.95</b>	+0,88
11.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:02.87	<b>1:04.03</b>	+0,85
12.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:01.74	<b>1:04.38</b>	+0,78
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:03.33	<b>1:05.28</b>	+0,77
14.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:06.91	<b>1:05.59</b>	+0,93
15.	Wyske Klijnstra	Avena	9304202	1:05.26	<b>1:05.69</b>	+0,86
16.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	1:03.73	<b>1:05.75</b>	+0,90
17.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	1:04.47	<b>1:06.08</b>	+0,95
	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:04.77	<b>1:06.08</b>	+0,80
19.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:05.69	<b>1:06.58</b>	+0,71
20.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	1:05.31	<b>1:07.07</b>	+0,85
21.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	9202452	1:07.52	<b>1:07.53</b>	+0,75
22.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	9303990	1:06.54	<b>1:07.54</b>	+0,93
23.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:04.51	<b>1:07.64</b>	

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
24.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	1:06.46	<b>1:07.67</b>	+0,78
25.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:05.19	<b>1:07.90</b>	+0,74
26.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:07.63	<b>1:08.33</b>	+0,71
27.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:09.34	<b>1:08.59</b>	+0,81
28.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:08.39	<b>1:08.72</b>	+0,87
29.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:08.93	<b>1:08.78</b>	+0,86
	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	1:04.44	<b>1:08.78</b>	+0,76
31.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:04.97	<b>1:08.88</b>	+0,92
32.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:04.89	<b>1:09.07</b>	+0,94
33.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:07.23	<b>1:09.16</b>	+0,76
34.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:06.70	<b>1:09.21</b>	+0,82
35.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:08.05	<b>1:09.23</b>	+0,87
36.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:07.59	<b>1:09.74</b>	+0,76
37.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:07.75	<b>1:09.88</b>	+1,00
38.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:08.76	<b>1:10.06</b>	+0,89
39.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	1:06.48	<b>1:10.07</b>	+0,89
40.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:10.35	<b>1:10.19</b>	+0,79
41.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:08.81	<b>1:10.23</b>	+0,96
42.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:08.77	<b>1:10.26</b>	+0,68
43.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:11.56	<b>1:10.34</b>	+1,02
44.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:10.66	<b>1:10.50</b>	+1,06
45.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:06.06	<b>1:10.53</b>	+0,91
46.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	1:08.91	<b>1:10.60</b>	+0,75
47.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	1:06.83	<b>1:10.63</b>	+0,88
48.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:09.21	<b>1:10.85</b>	+0,81
49.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:11.52	<b>1:11.01</b>	+0,87
50.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:07.82	<b>1:11.09</b>	+0,86
51.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	9506230	1:09.21	<b>1:11.14</b>	+0,92
52.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:09.80	<b>1:11.26</b>	+0,91
53.	Maaïke Sikma	PWC Buitenpost	9402060	1:10.82	<b>1:11.51</b>	+0,94
54.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:11.40	<b>1:11.52</b>	+0,76
55.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:11.37	<b>1:11.54</b>	+0,79
56.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:09.01	<b>1:11.79</b>	+0,87
57.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:07.67	<b>1:11.82</b>	+0,73
58.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:10.80	<b>1:12.05</b>	+0,91
59.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:11.30	<b>1:12.44</b>	+0,81
60.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	1:10.73	<b>1:12.49</b>	+0,91
61.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:10.15	<b>1:12.56</b>	+0,89
62.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:07.67	<b>1:12.58</b>	+0,97
63.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:09.69	<b>1:12.65</b>	+0,85
64.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:07.39	<b>1:12.70</b>	+0,85
65.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:09.76	<b>1:12.71</b>	+0,86
66.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:11.81	<b>1:12.79</b>	+0,82
67.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:11.21	<b>1:12.82</b>	+0,98
68.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	1:09.17	<b>1:13.02</b>	+1,13
69.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:11.69	<b>1:13.25</b>	+0,90
70.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	1:12.90	<b>1:13.37</b>	+0,85
71.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:13.19	<b>1:13.46</b>	+0,86
72.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:09.76	<b>1:13.60</b>	+0,90
73.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:14.36	<b>1:13.75</b>	+0,89
74.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:13.86	<b>1:13.77</b>	+0,89
75.	Bianca Jongsema	Avena	9601006	1:11.96	<b>1:13.83</b>	+0,83
76.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:11.34	<b>1:14.51</b>	+1,04
77.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:14.96	<b>1:14.75</b>	+0,86
78.	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	9601930	1:12.94	<b>1:15.14</b>	

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
79.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:15.60	<b>1:15.55</b>	
80.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:10.90	<b>1:15.76</b>	+0,94
81.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	1:09.36	<b>1:16.86</b>	+0,97
82.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:13.56	<b>1:16.88</b>	+0,72
83.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:14.16	<b>1:17.27</b>	+1,04
84.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:14.52	<b>1:17.85</b>	+0,73
85.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:12.25	<b>1:17.94</b>	+0,84
86.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:17.38	<b>1:19.87</b>	+1,08
BM	Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	1:04.00	<b>1:04.45</b>	+0,80 S14
BM	Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	1:05.00	<b>1:05.71</b>	+0,96 S14
BM	Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	1:07.00	<b>1:06.91</b>	+0,80 S10
BM	Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	1:10.00	<b>1:09.97</b>	+0,85 S10
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	1:19.00	<b>1:19.51</b>	+0,72 S8
BM	M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	1:18.00	<b>1:21.45</b>	S6
BM	Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	1:23.00	<b>1:21.57</b>	S9
BM	Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	1:26.00	<b>1:23.70</b>	+1,05 S8
BM	Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	1:28.00	<b>1:30.79</b>	+0,88 S11
BM	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	1:35.00	<b>1:38.56</b>	S5

Programmanr. 27  
16.5.10

Heren, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Jorn Steenberghe	DZ&PC	9700039	2:22.88	<b>2:20.89</b>	+0,58
	100m: 1:08.78	1:08.78	200m: 2:20.89	1:12.11		
2.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:28.76	<b>2:27.34</b>	+0,93
	100m: 1:12.10	1:12.10	200m: 2:27.34	1:15.24		
3.	Willem Heijting	Orca	9704169	2:30.01	<b>2:28.20</b>	+0,81
	100m: 1:09.94	1:09.94	200m: 2:28.20	1:18.26		
4.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:27.30	<b>2:28.21</b>	+0,96
	100m: 1:09.73	1:09.73	200m: 2:28.21	1:18.48		
5.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:26.43	<b>2:28.67</b>	+0,78
	100m: 1:11.70	1:11.70	200m: 2:28.67	1:16.97		
6.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:21.95	<b>2:29.58</b>	+0,78
	100m: 1:11.32	1:11.32	200m: 2:29.58	1:18.26		
7.	Jelmer Postma	Orca	9701631	2:32.77	<b>2:43.30</b>	+0,85
	100m: 1:17.67	1:17.67	200m: 2:43.30	1:25.63		
13 jaar						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:19.93	<b>2:17.25</b>	+0,80
	100m: 1:07.60	1:07.60	200m: 2:17.25	1:09.65		
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	2:21.06	<b>2:23.72</b>	+0,65
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:23.72	1:14.27		
3.	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:25.21	<b>2:24.09</b>	+0,90
	100m: 1:09.62	1:09.62	200m: 2:24.09	1:14.47		
4.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:17.66	<b>2:24.89</b>	+0,76
	100m: 1:10.86	1:10.86	200m: 2:24.89	1:14.03		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:26.64	<b>2:37.01</b>	
	100m: 1:14.41	1:14.41	200m: 2:37.01	1:22.60		

14 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:04.53	<b>2:10.44</b>	+0,83
	100m: 1:02.72	1:02.72	200m: 2:10.44	1:07.72		
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:15.54	<b>2:16.30</b>	+0,81
	100m: 1:06.09	1:06.09	200m: 2:16.30	1:10.21		
3.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:20.82	<b>2:17.62</b>	+0,95
	100m: 1:05.88	1:05.88	200m: 2:17.62	1:11.74		
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:18.86	<b>2:20.88</b>	+0,79
	100m: 1:08.08	1:08.08	200m: 2:20.88	1:12.80		
5.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	2:21.98	<b>2:22.34</b>	+0,82
	100m: 1:07.17	1:07.17	200m: 2:22.34	1:15.17		
6.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:18.49	<b>2:23.48</b>	+0,77
	100m: 1:09.55	1:09.55	200m: 2:23.48	1:13.93		
7.	Rick Halma	De Vikings	9505121	2:18.59	<b>2:23.60</b>	+0,82
	100m: 1:10.34	1:10.34	200m: 2:23.60	1:13.26		

15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:56.18	<b>2:04.68</b>	+0,88
	100m: 59.72	59.72	200m: 2:04.68	1:04.96		
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	2:02.25	<b>2:04.85</b>	+0,78
	100m: 1:00.71	1:00.71	200m: 2:04.85	1:04.14		
3.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:01.67	<b>2:08.46</b>	+0,79
	100m: 1:01.39	1:01.39	200m: 2:08.46	1:07.07		
4.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	1:59.82	<b>2:13.34</b>	+0,74
	100m: 1:03.12	1:03.12	200m: 2:13.34	1:10.22		
5.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	2:16.49	<b>2:24.95</b>	
	100m: 1:09.04	1:09.04	200m: 2:24.95	1:15.91		

16 - 17 jaar

1.	Michael Westers	Orca	9204263	1:59.82	<b>2:03.64</b>	+0,76
	100m: 59.06	59.06	200m: 2:03.64	1:04.58		
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:06.02	<b>2:10.33</b>	+0,78
	100m: 1:01.11	1:01.11	200m: 2:10.33	1:09.22		
3.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:06.02	<b>2:13.59</b>	+0,97
	100m: 1:06.03	1:06.03	200m: 2:13.59	1:07.56		
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:08.64	<b>2:13.81</b>	+0,81
	100m: 1:03.89	1:03.89	200m: 2:13.81	1:09.92		
5.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:04.90	<b>2:14.41</b>	+0,79
	100m: 1:03.93	1:03.93	200m: 2:14.41	1:10.48		
6.	Bart Haveman	Orca	9204093	2:11.85	<b>2:17.74</b>	+0,72
	100m: 1:07.28	1:07.28	200m: 2:17.74	1:10.46		
7.	Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	2:15.05	<b>2:20.05</b>	+0,82
	100m: 1:06.72	1:06.72	200m: 2:20.05	1:13.33		
8.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:01.24	<b>2:20.80</b>	+0,65
	100m: 1:06.97	1:06.97	200m: 2:20.80	1:13.83		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, 16 - 17 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
9.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:17.33	<b>2:21.00</b>	+0,90
	100m:	1:09.48	1:09.48	200m:	2:21.00	1:11.52

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	1:58.55	<b>2:04.63</b>	+0,84
	100m:	59.41	59.41	200m:	2:04.63	1:05.22
2.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	2:02.12	<b>2:07.23</b>	+0,87
	100m:	1:00.67	1:00.67	200m:	2:07.23	1:06.56
3.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	1:58.80	<b>2:07.67</b>	+0,75
	100m:	1:00.01	1:00.01	200m:	2:07.67	1:07.66
4.	Michiel Punter	Orca	8401823	2:05.09	<b>2:10.46</b>	+0,80
	100m:	1:01.76	1:01.76	200m:	2:10.46	1:08.70
5.	Jelmer Waterlander	HZ&PC Heerenveen	8803741	2:06.13	<b>2:13.88</b>	+0,73
	100m:	1:04.11	1:04.11	200m:	2:13.88	1:09.77
6.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	7800471	2:00.40	<b>2:14.53</b>	+0,75
	100m:	1:02.68	1:02.68	200m:	2:14.53	1:11.85
7.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	2:02.09	<b>2:16.98</b>	+0,79
	100m:	1:04.35	1:04.35	200m:	2:16.98	1:12.63
8.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:04.66	<b>2:19.46</b>	+0,68
	100m:	1:05.18	1:05.18	200m:	2:19.46	1:14.28
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:08.14	<b>2:19.52</b>	+0,70
	100m:	1:07.44	1:07.44	200m:	2:19.52	1:12.08

alg. leeftijdsgroep

1.	Michael Westers	Orca	9204263	1:59.82	<b>2:03.64</b>	+0,76
	100m:	59.06	59.06	200m:	2:03.64	1:04.58
2.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	1:58.55	<b>2:04.63</b>	+0,84
	100m:	59.41	59.41	200m:	2:04.63	1:05.22
3.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:56.18	<b>2:04.68</b>	+0,88
	100m:	59.72	59.72	200m:	2:04.68	1:04.96
4.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	2:02.25	<b>2:04.85</b>	+0,78
	100m:	1:00.71	1:00.71	200m:	2:04.85	1:04.14
5.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	2:02.12	<b>2:07.23</b>	+0,87
	100m:	1:00.67	1:00.67	200m:	2:07.23	1:06.56
6.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	1:58.80	<b>2:07.67</b>	+0,75
	100m:	1:00.01	1:00.01	200m:	2:07.67	1:07.66
7.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:01.67	<b>2:08.46</b>	+0,79
	100m:	1:01.39	1:01.39	200m:	2:08.46	1:07.07
8.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:06.02	<b>2:10.33</b>	+0,78
	100m:	1:01.11	1:01.11	200m:	2:10.33	1:09.22
9.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:04.53	<b>2:10.44</b>	+0,83
	100m:	1:02.72	1:02.72	200m:	2:10.44	1:07.72
10.	Michiel Punter	Orca	8401823	2:05.09	<b>2:10.46</b>	+0,80
	100m:	1:01.76	1:01.76	200m:	2:10.46	1:08.70
11.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	1:59.82	<b>2:13.34</b>	+0,74
	100m:	1:03.12	1:03.12	200m:	2:13.34	1:10.22
12.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:06.02	<b>2:13.59</b>	+0,97
	100m:	1:06.03	1:06.03	200m:	2:13.59	1:07.56



Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT
13.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:08.64	<b>2:13.81</b>	+0,81
	100m: 1:03.89	1:03.89	200m: 2:13.81	1:09.92		
14.	Jelmer Waterlander	HZ&PC Heerenveen	8803741	2:06.13	<b>2:13.88</b>	+0,73
	100m: 1:04.11	1:04.11	200m: 2:13.88	1:09.77		
15.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:04.90	<b>2:14.41</b>	+0,79
	100m: 1:03.93	1:03.93	200m: 2:14.41	1:10.48		
16.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	7800471	2:00.40	<b>2:14.53</b>	+0,75
	100m: 1:02.68	1:02.68	200m: 2:14.53	1:11.85		
17.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:15.54	<b>2:16.30</b>	+0,81
	100m: 1:06.09	1:06.09	200m: 2:16.30	1:10.21		
18.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	2:02.09	<b>2:16.98</b>	+0,79
	100m: 1:04.35	1:04.35	200m: 2:16.98	1:12.63		
19.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:19.93	<b>2:17.25</b>	+0,80
	100m: 1:07.60	1:07.60	200m: 2:17.25	1:09.65		
20.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:20.82	<b>2:17.62</b>	+0,95
	100m: 1:05.88	1:05.88	200m: 2:17.62	1:11.74		
21.	Bart Haveman	Orca	9204093	2:11.85	<b>2:17.74</b>	+0,72
	100m: 1:07.28	1:07.28	200m: 2:17.74	1:10.46		
22.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:04.66	<b>2:19.46</b>	+0,68
	100m: 1:05.18	1:05.18	200m: 2:19.46	1:14.28		
23.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:08.14	<b>2:19.52</b>	+0,70
	100m: 1:07.44	1:07.44	200m: 2:19.52	1:12.08		
24.	Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	2:15.05	<b>2:20.05</b>	+0,82
	100m: 1:06.72	1:06.72	200m: 2:20.05	1:13.33		
25.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:01.24	<b>2:20.80</b>	+0,65
	100m: 1:06.97	1:06.97	200m: 2:20.80	1:13.83		
26.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:18.86	<b>2:20.88</b>	+0,79
	100m: 1:08.08	1:08.08	200m: 2:20.88	1:12.80		
27.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	2:22.88	<b>2:20.89</b>	+0,58
	100m: 1:08.78	1:08.78	200m: 2:20.89	1:12.11		
28.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:17.33	<b>2:21.00</b>	+0,90
	100m: 1:09.48	1:09.48	200m: 2:21.00	1:11.52		
29.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	2:21.98	<b>2:22.34</b>	+0,82
	100m: 1:07.17	1:07.17	200m: 2:22.34	1:15.17		
30.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:18.49	<b>2:23.48</b>	+0,77
	100m: 1:09.55	1:09.55	200m: 2:23.48	1:13.93		
31.	Rick Halma	De Vikings	9505121	2:18.59	<b>2:23.60</b>	+0,82
	100m: 1:10.34	1:10.34	200m: 2:23.60	1:13.26		
32.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	2:21.06	<b>2:23.72</b>	+0,65
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:23.72	1:14.27		
33.	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:25.21	<b>2:24.09</b>	+0,90
	100m: 1:09.62	1:09.62	200m: 2:24.09	1:14.47		
34.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:17.66	<b>2:24.89</b>	+0,76
	100m: 1:10.86	1:10.86	200m: 2:24.89	1:14.03		
35.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	2:16.49	<b>2:24.95</b>	
	100m: 1:09.04	1:09.04	200m: 2:24.95	1:15.91		
36.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:28.76	<b>2:27.34</b>	+0,93
	100m: 1:12.10	1:12.10	200m: 2:27.34	1:15.24		

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
37.	Willem Heijting	Orca	9704169	2:30.01	<b>2:28.20</b>	+0,81	
	100m: 1:09.94	1:09.94	200m: 2:28.20	1:18.26			
38.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:27.30	<b>2:28.21</b>	+0,96	
	100m: 1:09.73	1:09.73	200m: 2:28.21	1:18.48			
39.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:26.43	<b>2:28.67</b>	+0,78	
	100m: 1:11.70	1:11.70	200m: 2:28.67	1:16.97			
40.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:21.95	<b>2:29.58</b>	+0,78	
	100m: 1:11.32	1:11.32	200m: 2:29.58	1:18.26			
41.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:26.64	<b>2:37.01</b>		
	100m: 1:14.41	1:14.41	200m: 2:37.01	1:22.60			
42.	Jelmer Postma	Orca	9701631	2:32.77	<b>2:43.30</b>	+0,85	
	100m: 1:17.67	1:17.67	200m: 2:43.30	1:25.63			
BM	Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	2:08.00	<b>2:09.30</b>	+0,82	S14
	100m: 1:03.24	1:03.24	200m: 2:09.30	1:06.06			
BM	Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	2:14.00	<b>2:14.48</b>	+0,76	S14
	100m: 1:05.01	1:05.01	200m: 2:14.48	1:09.47			
BM	Michael Schoenmaker	KNZB Gsn	83msc	3:17.00	<b>3:16.01</b>		S4
	100m: 1:31.14	1:31.14	200m: 3:16.01	1:44.87			

Programmanr. 28  
16.5.10

Dames, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar								
1.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	6:25.20	<b>6:48.71</b>	+0,99		
	100m: 1:38.63	1:38.63	200m: 3:19.40	1:40.77	300m: 5:24.39	2:04.99	400m: 6:48.71	1:24.32
12 jaar								
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	5:22.44	<b>5:42.39</b>	+0,73		
	100m: 1:19.60	1:19.60	200m: 2:49.22	1:29.62	300m: 4:27.70	1:38.48	400m: 5:42.39	1:14.69
2.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	6:01.52	<b>5:58.86</b>	+0,79		
	100m: 1:33.45	1:33.45	200m: 2:56.98	1:23.53	300m: 4:42.42	1:45.44	400m: 5:58.86	1:16.44
3.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	6:35.84	<b>6:35.91</b>	+0,77		
	100m: 1:39.79	1:39.79	200m: 3:22.87	1:43.08	300m: 5:12.44	1:49.57	400m: 6:35.91	1:23.47
13 jaar								
1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	5:15.44	<b>5:29.90</b>	+0,85		
	100m: 1:15.95	1:15.95	200m: 2:42.67	1:26.72	300m: 4:16.19	1:33.52	400m: 5:29.90	1:13.71
2.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	5:36.42	<b>5:54.59</b>			
	100m: 1:22.35	1:22.35	200m: 2:56.23	1:33.88	300m: 4:40.87	1:44.64	400m: 5:54.59	1:13.72
3.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	5:54.32	<b>5:55.83</b>	+0,81		
	100m: 1:24.16	1:24.16	200m: 2:52.88	1:28.72	300m: 4:29.57	1:36.69	400m: 5:55.83	1:26.26

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag

14 - 15 jaar

1. Femke Leenstra	Orca	9503038	5:10.02	<b>5:25.77</b>	+0,62
100m: 1:13.03	1:13.03	200m: 2:38.78	1:25.75	300m: 4:15.19	1:36.41
				400m: 5:25.77	1:10.58
2. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	5:50.26	<b>5:44.45</b>	+0,78
100m: 1:22.05	1:22.05	200m: 2:48.64	1:26.59	300m: 4:24.18	1:35.54
				400m: 5:44.45	1:20.27
3. Maayke de Boer	de Granaet	9505906	6:00.32	<b>6:04.76</b>	+0,91
100m: 1:33.28	1:33.28	200m: 3:01.75	1:28.47	300m: 4:43.08	1:41.33
				400m: 6:04.76	1:21.68
4. Johanna de Boer	ZPD	9403944	5:42.39	<b>6:04.90</b>	+0,87
100m: 1:25.95	1:25.95	200m: 3:02.92	1:36.97	300m: 4:43.92	1:41.00
				400m: 6:04.90	1:20.98
5. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	5:54.36	<b>6:17.79</b>	+0,86
100m: 1:32.13	1:32.13	200m: 3:09.23	1:37.10	300m: 4:53.38	1:44.15
				400m: 6:17.79	1:24.41
6. Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	6:22.63	<b>6:37.48</b>	
100m: 1:39.31	1:39.31	200m: 3:14.77	1:35.46	300m: 5:08.44	1:53.67
				400m: 6:37.48	1:29.04

16 jaar en ouder

1. Lia Dekker	DZ&PC	8700830	5:18.29	<b>5:05.57</b>	+0,81
100m: 1:12.13	1:12.13	200m: 2:32.71	1:20.58	300m: 3:54.48	1:21.77
				400m: 5:05.57	1:11.09
2. Wendan Poelstra	Orca	9102496	5:02.10	<b>5:12.71</b>	+0,79
100m: 1:10.73	1:10.73	200m: 2:30.04	1:19.31	300m: 4:01.92	1:31.88
				400m: 5:12.71	1:10.79
3. Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	5:33.95	<b>5:47.76</b>	+0,88
100m: 1:16.09	1:16.09	200m: 2:45.66	1:29.57	300m: 4:29.75	1:44.09
				400m: 5:47.76	1:18.01
4. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	5:32.87	<b>5:56.92</b>	+0,92
100m: 1:22.38	1:22.38	200m: 2:55.98	1:33.60	300m: 4:37.96	1:41.98
				400m: 5:56.92	1:18.96

alg. leeftijdsgroep

1. Lia Dekker	DZ&PC	8700830	5:18.29	<b>5:05.57</b>	+0,81
100m: 1:12.13	1:12.13	200m: 2:32.71	1:20.58	300m: 3:54.48	1:21.77
				400m: 5:05.57	1:11.09
2. Wendan Poelstra	Orca	9102496	5:02.10	<b>5:12.71</b>	+0,79
100m: 1:10.73	1:10.73	200m: 2:30.04	1:19.31	300m: 4:01.92	1:31.88
				400m: 5:12.71	1:10.79
3. Femke Leenstra	Orca	9503038	5:10.02	<b>5:25.77</b>	+0,62
100m: 1:13.03	1:13.03	200m: 2:38.78	1:25.75	300m: 4:15.19	1:36.41
				400m: 5:25.77	1:10.58
4. Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	5:15.44	<b>5:29.90</b>	+0,85
100m: 1:15.95	1:15.95	200m: 2:42.67	1:26.72	300m: 4:16.19	1:33.52
				400m: 5:29.90	1:13.71
5. Marre Zandringa	Orca	9701136	5:22.44	<b>5:42.39</b>	+0,73
100m: 1:19.60	1:19.60	200m: 2:49.22	1:29.62	300m: 4:27.70	1:38.48
				400m: 5:42.39	1:14.69
6. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	5:50.26	<b>5:44.45</b>	+0,78
100m: 1:22.05	1:22.05	200m: 2:48.64	1:26.59	300m: 4:24.18	1:35.54
				400m: 5:44.45	1:20.27
7. Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	5:33.95	<b>5:47.76</b>	+0,88
100m: 1:16.09	1:16.09	200m: 2:45.66	1:29.57	300m: 4:29.75	1:44.09
				400m: 5:47.76	1:18.01
8. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	5:36.42	<b>5:54.59</b>	
100m: 1:22.35	1:22.35	200m: 2:56.23	1:33.88	300m: 4:40.87	1:44.64
				400m: 5:54.59	1:13.72
9. Rixt Menger	DZ&PC	9602052	5:54.32	<b>5:55.83</b>	+0,81
100m: 1:24.16	1:24.16	200m: 2:52.88	1:28.72	300m: 4:29.57	1:36.69
				400m: 5:55.83	1:26.26
10. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	5:32.87	<b>5:56.92</b>	+0,92
100m: 1:22.38	1:22.38	200m: 2:55.98	1:33.60	300m: 4:37.96	1:41.98
				400m: 5:56.92	1:18.96
11. Claris de Vries	DZ&PC	9700942	6:01.52	<b>5:58.86</b>	+0,79
100m: 1:33.45	1:33.45	200m: 2:56.98	1:23.53	300m: 4:42.42	1:45.44
				400m: 5:58.86	1:16.44
12. Maayke de Boer	de Granaet	9505906	6:00.32	<b>6:04.76</b>	+0,91
100m: 1:33.28	1:33.28	200m: 3:01.75	1:28.47	300m: 4:43.08	1:41.33
				400m: 6:04.76	1:21.68

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

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

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
13.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	5:42.39	<b>6:04.90</b>	+0,87			
	100m:	1:25.95	1:25.95	200m:	3:02.92	1:36.97	300m:	4:43.92	1:41.00
							400m:	6:04.90	1:20.98
14.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	5:54.36	<b>6:17.79</b>	+0,86			
	100m:	1:32.13	1:32.13	200m:	3:09.23	1:37.10	300m:	4:53.38	1:44.15
							400m:	6:17.79	1:24.41
15.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	6:35.84	<b>6:35.91</b>	+0,77			
	100m:	1:39.79	1:39.79	200m:	3:22.87	1:43.08	300m:	5:12.44	1:49.57
							400m:	6:35.91	1:23.47
16.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	6:22.63	<b>6:37.48</b>				
	100m:	1:39.31	1:39.31	200m:	3:14.77	1:35.46	300m:	5:08.44	1:53.67
							400m:	6:37.48	1:29.04
17.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	6:25.20	<b>6:48.71</b>	+0,99			
	100m:	1:38.63	1:38.63	200m:	3:19.40	1:40.77	300m:	5:24.39	2:04.99
							400m:	6:48.71	1:24.32

Programmanr. 29  
16.5.10

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		3:36.31	<b>3:43.65</b>	+0,74			
	Casper Hut	+0,74	56.69	Jelmer Meijer	+0,49	56.88			
	Christiaan van Dijk	+0,38	56.94	Dennis Mooij	+0,40	53.14			
2.	Orca 1	Orca		3:43.81	<b>3:48.43</b>	+0,73			
	Michael Westers	+0,73	56.89	Michiel Punter	+0,45	54.35			
	Bart Haveman	+0,29	57.56	Gijs Gertsen	+0,50	59.63			
3.	DZ&PC 6	DZ&PC		3:49.98	<b>3:53.64</b>	+0,87			
	Oebele v/d Velde	+0,87	1:03.11	Erik Nijholt	+0,54	56.31			
	Jonathan Rozema	+0,48	56.93	Maiko Postma	+0,67	57.29			
4.	DZ&PC 5	DZ&PC		3:40.01	<b>3:53.98</b>	+0,77			
	Remco Kamps	+0,77	57.46	Rycklef Epema	+0,80	1:01.23			
	Bart v/d Hoeven	+0,48	59.76	Erik Hagting	+0,33	55.53			
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		3:47.87	<b>3:54.61</b>	+0,93			
	Rick Mooij	+0,93	59.16	Dennis Bos	+0,33	58.66			
	Jelmer Waterlander	+0,55	58.35	Janco Nolles	+0,45	58.44			
6.	Orca 2	Orca		4:00.16	<b>4:05.53</b>	+0,73			
	Bram ter Ellen	+0,73	1:00.61	Jens Kuitert	+0,29	1:06.00			
	Pieter Ytsma	+0,57	1:01.90	Willem Kees Roos	+0,41	57.02			
7.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:06.69	<b>4:14.56</b>	+0,74			
	Maxim Veldhuis	+0,74	57.71	Ruben Bonnema	+0,36	1:05.65			
	Mathijs Mulder	+0,47	1:08.83	Sander Akkerman	+0,35	1:02.37			
8.	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen		4:34.09	<b>4:39.95</b>	+0,78			
	Jacob Sikkes	+0,78	1:08.14	Marc de Vries	+0,21	1:10.77			
	Niels Visser	+0,65	1:14.05	Janco Molen van der	+0,76	1:06.99			
9.	Orca 3	Orca		4:43.53	<b>4:42.32</b>	+0,95			
	Willem Heijting	+0,95	1:08.52	Jelmer Postma	+0,38	1:14.82			
	Stuart Vis	+0,55	1:06.84	Richard Kuipers	+0,82	1:12.14			

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 30 Dames, 4 x 100m wisselslag alg. leeftijdsgroep  
16.5.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT
1. Orca 1	Orca	4:26.57	<b>4:36.71</b> +0,78
Fiona van Heerde	+0,78	1:10.14	Femke Leenstra +0,54
Jessie Smeding	+0,14	1:19.48	Wendan Poelstra +0,31
1:07.12			59.97
2. DZ&PC 5	DZ&PC	4:28.89	<b>4:49.72</b> +0,81
Josephine Meerman	+0,81	1:19.96	Sanne Huisman
Lia Dekker		1:11.72	Nenne Venema
1:11.37			1:06.67
3. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:43.70	<b>4:52.10</b> +0,76
Myrthe Sijtsema	+0,76	1:11.37	Nanda de Vries +0,57
Karin Dijk van	+0,65	1:20.12	Hjordis Wagenaar +0,21
1:16.03			1:04.58
4. Orca 2	Orca	4:53.70	<b>4:56.86</b> +0,84
Melissa Nauta	+0,84	1:15.19	Evelien van Ruiten +0,43
Marre Zandringa	+0,52	1:25.49	Claudia Hacke +0,62
1:10.66			1:05.52
5. DZ&PC 6	DZ&PC	4:50.12	<b>5:05.50</b> +0,64
Claris de Vries	+0,64	1:14.12	Jill Muller +0,44
Rixt Menger	+0,50	1:26.47	Renate Hemmes +0,30
1:22.75			1:02.16
6. HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:55.81	<b>5:07.29</b> +0,78
Manon Kuiper	+0,78	1:15.83	Kelly de Jong +0,53
Danielle Boer de	+0,28	1:22.52	Henny de Vries +0,07
1:19.06			1:09.88
7. de Granaet 1	de Granaet	4:59.18	<b>5:13.78</b> +0,86
Maayke de Boer	+0,86	1:18.03	Rixt Wilbers +0,66
Cynthia Verkaik	+0,72	1:24.67	Marissa Lindemulder +0,07
1:24.44			1:06.64
8. HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	5:08.26	<b>5:18.06</b> +0,88
Leandra Vedder	+0,88	1:19.81	Desiree Vedder +0,58
Aniek Bergsma	+0,78	1:30.54	Julia Zwertbroek +0,38
1:15.87			1:11.84
9. Orca 3	Orca	5:28.36	<b>5:21.49</b> +0,70
Mirthe Alkema	+0,70	1:18.65	Kinge Zandringa +0,51
Maaïke de Ruijter	+0,81	1:31.23	Rebecca Jansen +0,70
1:21.39			1:10.22
10. FZC'54 1	FZC'54	4:57.28	<b>5:23.46</b> +0,73
Lisa Rozema	+0,73	1:20.88	Iris Rozema +0,20
Anna-Jetske Baron	+0,62	1:32.27	Rixt-Nynke Baron +0,55
1:19.70			1:10.61
11. De Vikings 2	De Vikings	5:19.25	<b>5:33.40</b> +0,73
Kirsten Braak	+0,73	1:24.59	Esther Visser
Eline Ligthart	+0,51	1:30.35	Merel Weysenfeld
1:24.69			1:13.77
12. Orca 4	Orca	5:33.62	<b>5:35.65</b> +0,91
Hanny van Dijk	+0,91	1:24.39	Carmen Weistra +0,19
Carolien Baarda	+0,44	1:33.63	Aldith Pasveer +0,33
1:26.18			1:11.45

Programmanr. 31 Dames, 50m vrije slag alg. leeftijdsgroep  
16.5.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT
BM Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	30.35 <b>30.12</b> S10
BM Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	33.18 <b>31.89</b> S10
BM Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	35.18 <b>36.69</b> S9
BM Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	37.37 <b>37.81</b> S8
BM Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	38.19 <b>37.83</b> S8
BM M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	35.80 <b>37.84</b> S6
BM Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	40.21 <b>42.32</b> S11
BM Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	44.79 <b>45.57</b> S5

Friese Zomerkampioenschappen 2010  
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 32  
16.5.10

Heren, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

voelopige resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
BM	Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	25.85	<b>26.81</b>	S10
BM	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	25.80	<b>26.85</b>	S13
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	26.82	<b>27.39</b>	S8
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	29.57	<b>30.73</b>	S9
BM	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	34.18	<b>32.39</b>	S9
BM	Michael Schoenmaker	KNZB Gsn	83msc	42.78	<b>43.31</b>	S4