

Nr. 11
12-5-2007

100m vrije slag Heren

11 jaar en ouder
Limiet 1:13.50

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jonathan Rozema	95	DZ&PC	1:10.85	
2. Dirk van der Eems	95	Wetterwille	1:12.97	
3. Myrdin Willemse	95	ORCA	1:13.75	*
4. Pieter Ytsma	95	De Granaet	1:14.83	*

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heve	1:03.28	
2. Willem Kees Roos	94	De Vikings	1:05.64	
3. Maiko Postma	94	DZ&PC	1:06.41	
4. Erik Nijholt	94	ZCNF'34	1:08.63	
5. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:09.40	
6. Mario Engelbertink	94	HZ&PC Heve	1:11.86	*

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jorke Willemse	93	ORCA	58.71	
2. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heve	1:01.31	
3. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	1:01.48	h
4. Gijs Gertsen	93	De Vikings	1:01.83	
5. Sven Alkema	93	De Vikings	1:02.30	
6. Wouter Sikma	93	SG Bolsward-Wor	1:03.20	
7. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:07.26	

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Albert Dijkstra	92	DZ&PC	1:00.46	
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heve	1:00.61	
3. Micheal Westers	92	De Vikings	1:01.50	
4. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	1:01.99	
5. Erik de Nijs	92	De Vikings	1:02.42	
6. Jappie Jongsma	92	De Granaet	1:02.67	
7. Lindert Louwisma	92	Neptunia'24	1:04.18	
8. Haye Heidema	92	ZPD	1:04.27	
9. Maarten Manting	92	De Vikings	1:05.10	
10. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heve	1:05.50	*
11. Rycklef Epema	92	DZ&PC	1:05.87	*
12. Marwin Iedema	92	DZ&PC	1:06.62	*
13. Marco Krips	92	Neptunia'24	1:09.98	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Chris van Vliet	91	DZ&PC	56.86
2. Vincent van Iperen	91	ORCA	59.96
3. Rick Mooij	91	HZ&PC Heve	59.98
4. Maarten Ornee	91	Neptunia'24	1:01.31
5. Raymond Wielenga	91	ORCA	1:02.99

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Remco Kamps	90	DZ&PC	58.49
2. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heve	59.15
3. Rudie Kirkenier	90	DZ&PC	59.20
4. Kevin Visser	90	De Vikings	1:01.03
5. Daan Delforterie	90	ZPD	1:01.86

17 - 18 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Dennis Mooij	89	HZ&PC Heve	53.68	
2. Jorrit Visser	89	DZ&PC	56.24	
3. Marein Boonstra	88	HZ&PC Heve	56.85	
4. Janco Nolles	89	HZ&PC Heve	56.99	
5. Sietse v/d Hoeven	89	DZ&PC	57.71	
6. Edward Buitenwerf	89	DZ&PC	59.33	
7. Sjors Hemmen	89	De Granaet	1:01.18	*
8. Jildert Prins	89	FZC'54	1:01.21	*
9. Roelof de Jong	89	ZPD	1:02.20	*
10. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heve	1:02.26	*
11. Roukebert de Boer	89	ZPD	1:04.06	*
12. Jorn Post	89	Neptunia'24	1:04.22	*

19 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Arjen v/d Meulen	87	DZ&PC	54.23	
2. Michiel Punter	84	ORCA	54.88	
3. Willem Jan v/d Vegte	87	DZ&PC	55.08	
4. Andries Zwanenburg	83	Avena	58.15	
5. Bart v/d Hoeven	87	DZ&PC	59.80	*
6. Alan Slomp	87	DZ&PC	1:00.30	* h
7. Marco Brouwer	86	De Vikings	1:00.52	*
8. Johan Westerhuis	87	DZ&PC	1:00.87	*
9. Michael de Roos	87	Neptunia'24	1:01.05	*
10. Jan Jaap Orneé	86	Neptunia'24	1:01.46	*
11. Oane van der Heide	87	ZPD	1:01.68	*

Nr. 12
12-5-2007

200m schoolslag Dames

11 jaar en ouder
Limiet 3:35.00

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Liza Salverda	95	SG Bolsward-Wor	3:11.38	
2. Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heve	3:16.35	
3. Elbrich Gerritsma	95	Avena	3:27.23	
4. Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	3:28.15	
5. Bregje Tingen	95	ZCNF'34	3:29.81	
6. Laura Jongbloed	95	ORCA	3:31.08	
7. Femke Leenstra	95	De Granaet	3:31.48	
8. Thea Baas	95	PWC	3:32.75	
9. Sieta Ludema	95	PWC	3:36.61	*
10. Jessie Smeding	95	De Vikings	3:37.32	*

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Johanna de Boer	94	ZPD	3:10.48	
2. Fiona van Heerde	94	De Vikings	3:13.59	
3. Aukje Zwart	94	Avena	3:16.70	
4. Minke Betten	94	DZ&PC	3:18.27	
5. Ilse Harskamp	94	FZC'54	3:25.70	
6. Sanne-Lobke Ijlstra	94	SG Bolsward-Wor	3:27.50	*
7. Sanne Zijlstra	94	DZ&PC	3:27.59	*
8. Astrid Dijkstra	94	De Vikings	3:29.80	*
9. Claudia Damski	94	DZ&PC	3:30.68	*

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Paula Duursma	93	DZ&PC	3:02.43	
2. Josephine Meerman	93	DZ&PC	3:05.50	
3. Dieneke Been	93	DZ&PC	3:09.23	
4. Ankie v.d. Meer	93	Neptunia'24	3:15.24	
5. Grytsje Lanting	93	Middelsé	3:16.80	
6. Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heve	3:20.94	*
7. Hester Ludema	93	PWC	3:26.13	*
8. Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	3:26.26	*
9. Fenna Meijer	93	ORCA	3:28.94	*
10. Eline Ligthart	93	De Vikings	3:30.35	*

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	3:05.26	
2. Amarens Gaikema	92	DZ&PC	3:14.84	
3. Lotte Nienhuis	92	Avena	3:15.68	
4. Jolien Bleichrodt	92	De Vikings	3:18.15	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Nynke Nolles	91	HZ&PC Heve	3:06.68
2. Fransiska Beiwaard	91	De Granaet	3:10.61

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Wiepkje Venema	90	HZ&PC Heve	3:06.17
2. Annemiek Nijkraake	90	De Granaet	3:08.02
3. Ineke v/d Veen	90	DZ&PC	3:14.86 *
4. Nynke Gaikema	90	DZ&PC	3:15.53 *
5. Stephanie Kraeger	90	Neptunia'24	3:21.40 *

17 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Margriet Zwanenburg	86	DZ&PC	2:41.42
2. Lia Dekker	87	DZ&PC	2:46.84
3. Karin van Dijk	86	DZ&PC	2:57.78
4. Nienke Barneveld	89	ZCNF'34	3:14.83 *
5. Nienke Zijlstra	85	Avena	3:14.92 *

Nr. 13
12-5-2007

200m vlinderslag Heren

12 jaar en ouder
Limiet 3:09.10

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Thomas Veltman	92	De Granaet	2:50.12
2. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	3:05.31 *

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Vincent van Iperen	91	ORCA	2:21.18

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Daan Delforterie	90	ZPD	2:56.68 *

17 - 18 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Jorrit Visser	89	DZ&PC	2:23.28

19 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. René Beetsma	69	DZ&PC	2:24.44

Nr. 14
12-5-2007

100m rugslag Dames

11 jaar en ouder
Limiet 1:27.70

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heve	1:16.71	
2. Femke Leenstra	95	De Granaet	1:21.06	
3. Liza Salverda	95	SG Bolsward-Wor	1:24.70	
4. Jessie Smeding	95	De Vikings	1:25.10	
5. Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heve	1:26.09	
6. Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:28.46	*
7. Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heve	1:28.58	*
8. Freya Holwerda	95	ORCA	1:29.08	*
9. Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:29.27	*

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Fiona van Heerde	94	De Vikings	1:16.42	
2. Anna Visser	94	HZ&PC Heve	1:17.92	
3. Aukje Zwart	94	Avena	1:19.25	
4. Tineke Wind	94	DZ&PC	1:22.82	
5. Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:23.19	
6. Femke Groos	94	DZ&PC	1:23.21	
7. Charissa Zijlstra	94	ZPD	1:23.37	
8. Laura Terpstra	94	Avena	1:24.17	
9. Anja Mus	94	De Skelp	1:24.99	
10. Lisanne Terpstra	94	ORCA	1:26.46	*
11. Johanna de Boer	94	ZPD	1:27.62	*
12. Sanne-Lobke Ijlstra	94	SG Bolsward-Wor	1:28.09	*
13. Femke van der Gaast	94	SG Bolsward-Wor	1:28.89	*

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:15.55	
2. Iris Rozema	93	FZC'54	1:17.98	
3. Michelle Oomkens	93	De Vikings	1:19.20	
4. Dieneke Been	93	DZ&PC	1:21.19	
5. Inge Zijlstra	93	De Granaet	1:24.00	*
6. Margot Schulpen	93	FZC'54	1:24.03	*
7. Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heve	1:24.14	*
8. Jildau Schilstra	93	ZCNF'34	1:24.57	*
9. Shanna Hofstra	93	Avena	1:25.30	*

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
10. Emma van Iperen	93	ORCA	1:27.05	*
11. Eline Ligthart	93	De Vikings	1:27.88	*
12. Anna Fokje Bies	93	ZCNF'34	1:28.77	*

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heve	1:15.51	
2. Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heve	1:18.48	
3. Joyce Duurken	92	ORCA	1:19.51	
4. Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:20.88	
5. Geertje Nauta	92	Middelsé	1:21.89	*
6. Jolien Bleichrodt	92	De Vikings	1:22.10	*
7. Nelleke Bos	92	De Vikings	1:23.38	*
8. Femke Hettema	92	Avena	1:23.73	*
9. Amarens Gaikema	92	DZ&PC	1:23.96	*
10. Kimberley Visser	92	De Granaet	1:26.02	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heve	1:07.47
2. Simone v/d Wal	91	DZ&PC	1:11.66
3. Maaïke Karsten	91	DZ&PC	1:19.80

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Ilse Kraayeveld	90	De Granaet	1:07.21	
2. Gerbranda Beijsaard	90	De Granaet	1:14.84	
3. Nicky de Wilde	90	DZ&PC	1:17.65	
4. Miranda Bijzitter	90	ZCNF'34	1:18.85	
5. Wiepkje Venema	90	HZ&PC Heve	1:20.70	*
6. Henriëke v.d. Kooi	90	FZC'54	1:21.06	*
7. Nynke Gaikema	90	DZ&PC	1:23.43	*

17 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:11.61
2. Monique van Vliet	89	DZ&PC	1:13.74

Nr. 15
12-5-2007

200m rugslag Heren

12 jaar en ouder
Limiet 2:59.50

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heve	2:43.57	
2. Willem Kees Roos	94	De Vikings	2:46.33	
3. Mario Engelbertink	94	HZ&PC Heve	2:58.63	
4. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	3:01.10	*
5. Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	3:05.44	*

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jorke Willemse	93	ORCA	2:25.57	
2. Sven Alkema	93	De Vikings	2:31.45	
3. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heve	2:31.88	
4. Gijs Gertsen	93	De Vikings	2:33.56	
5. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:41.18	
6. Wouter Sikma	93	SG Bolsward-Wor	2:42.56	
7. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:54.18	*
8. Sietse Wijbenga	93	ZPD	2:54.21	*

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Albert Dijkstra	92	DZ&PC	2:20.36	
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heve	2:34.73	
3. Lindert Louwsma	92	Neptunia'24	2:38.13	
4. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heve	2:39.54	
5. Jappie Jongsma	92	De Granaet	2:39.82	
6. Maarten Manting	92	De Vikings	2:45.54	
7. Marco Krips	92	Neptunia'24	2:46.24	
8. Haye Heidema	92	ZPD	2:46.69	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Vincent van Iperen	91	ORCA	2:32.56	
2. Eric Oord	91	HZ&PC Heve	2:32.99	
3. Bas Vaartjes	91	Neptunia'24	2:38.86	
4. Chris van Vliet	91	DZ&PC	2:38.96	
5. Sjouke van Velzen	91	De Vikings	2:40.42	
6. Raymond Wielenga	91	ORCA	2:42.64	*
7. Maarten Ornee	91	Neptunia'24	2:46.30	*
8. Rick Mooij	91	HZ&PC Heve	2:59.43	*

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heve	2:20.74	
2. Rudie Kirkenier	90	DZ&PC	2:33.12	
3. Remco Kamps	90	DZ&PC	2:36.55	
dis. Kevin Visser	90	De Vikings	2:36.83	RH

17 - 18 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Harm Rozenga	89	De Granaet	2:23.97	
2. Jelmer Waterlander	88	HZ&PC Heve	2:26.31	
3. Sietse v/d Hoeven	89	DZ&PC	2:26.95	
4. Roukebert de Boer	89	ZPD	2:28.26	
5. Johannes de Boer	89	De Granaet	2:28.97	
6. Jorrit Visser	89	DZ&PC	2:29.88	
7. Jildert Prins	89	FZC'54	2:37.53	*

19 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Johan Westerhuis	87	DZ&PC	2:19.87	
2. Anne Huininga	86	HZ&PC Heve	2:28.38	
3. René Beetsma	69	DZ&PC	2:33.63	*
4. Oane van der Heide	87	ZPD	2:36.84	*
5. Michael de Roos	87	Neptunia'24	2:39.40	*

Nr. 16
12-5-2007

400m wisselslag Dames

12 jaar en ouder
Limiet 6:35.10

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Paula Duursma	93	DZ&PC	6:09.99	
dis. Ankie v.d. Meer	93	Neptunia'24		AA

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Nelleke Bos	92	De Vikings	6:31.77	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heve	5:16.95	
2. Nynke Nolles	91	HZ&PC Heve	6:22.34	*

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Gerbranda Beijaard	90	De Granaet	5:42.80	
2. Annemiek Nijkrake	90	De Granaet	6:08.42	*
dis. Miranda Bijzitter	90	ZCNF'34	5:57.20	SC

17 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Lia Dekker	87	DZ&PC	5:19.02
2. Marloes Oldenburg	88	ORCA	5:24.51

Nr. 17
12-5-2007

4 x 200m vrije slag Heren

11 jaar en ouder
Limiet 9:30.00

17 jaar en ouder

			Afk./depot	Tijd	
1. DZ&PC 1			DZ&PC	8:15.15	
Jorrit Visser	89	2:01.79	Martin Gildemeester	80	
Willem Jan v/d Vegte	87		Arjen v/d Meulen	87	
2. HZ&PC Heerenveen 1			HZ&PC Heve	8:30.83	
Jelmer Waterlander	88	2:04.79	Dennis Mooij	89	
Jelmer Meijer	90		Marein Boonstra	88	
3. DZ&PC 2			DZ&PC	8:42.94	
Remco Kamps	90	2:11.74	Jaap v/d Vegte	88	
Sietse v/d Hoeven	89		Bart v/d Hoeven	87	
4. DZ&PC 3			DZ&PC	9:20.83	*
Chris van Vliet	91	2:10.68	Maiko Postma	94	
Marwin Iedema	92		Albert Dijkstra	92	
5. De Vikings 1			De Vikings	9:21.44	*
Gijs Gertsen	93	2:15.94	Maarten Manting	92	
Erik de Nijs	92		Sven Alkema	93	
6. HZ&PC Heerenveen 2			HZ&PC Heve	9:26.07	*
Eric Oord	91	2:22.51	Dennis Bos	92	
Rick Mooij	91		Christiaan van Dijk	92	
7. ZPD 1			ZPD	9:43.25	*
Johnny Westra	76	2:22.61	Roukebert de Boer	89	
Hendrik Ben v/d Boon	88		Daan Delforierie	90	
8. Neptunia'24 1			Neptunia'24	9:45.32	*
Lindert Louwsma	92	2:24.04	Maarten Ornee	91	
Ruben Post	91		Evert v. Asma	91	
9. HZ&PC Heerenveen 3			HZ&PC Heve	10:40.46	*
Gavin van der Werf	93	2:23.54	Jacob Sikkes	94	
Mario Engelbertink	94		Maxim Veldhuis	94	

Nr. 18
12-5-2007

200m wisselslag Heren

11 jaar en ouder
Limiet 3:12.00

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:57.00	
2. Myrdin Willemse	95	ORCA	3:07.39	
3. Dirk van der Eems	95	Wetterwille	3:08.48	
4. Pieter Ytsma	95	De Granaet	3:11.40	
5. Bart Bekkema	95	De Forel	3:15.69	*

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heve	2:38.35	
2. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:50.42	
3. Maiko Postma	94	DZ&PC	2:50.70	
4. Mario Engelbertink	94	HZ&PC Heve	2:57.08	
5. Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	3:00.97	
dis. Erik Nijholt	94	ZCNF'34	2:59.55	RH

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jorke Willemse	93	ORCA	2:26.39	
2. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heve	2:29.03	
3. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:40.02	
4. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:51.26	
5. Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	2:55.71	*
6. Harmen Jellema	93	Neptunia'24	3:02.47	*
dis. Sven Alkema	93	De Vikings	2:37.63	SL

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Thomas Veltman	92	De Granaet	2:32.54	
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heve	2:32.91	
3. Jappie Jongsma	92	De Granaet	2:33.20	
4. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	2:37.54	
5. Maarten Manting	92	De Vikings	2:41.00	
6. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heve	2:49.25	*
7. Haye Heidema	92	ZPD	2:50.71	*
8. Marco Krips	92	Neptunia'24	2:51.03	*
9. Tom Vermeeren	92	ORCA	2:54.50	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Vincent van Iperen	91	ORCA	2:24.33	
2. Rick Mooij	91	HZ&PC Heve	2:33.82	
3. Chris van Vliet	91	DZ&PC	2:34.07	
4. Eric Oord	91	HZ&PC Heve	2:34.58	
5. Ruben Post	91	Neptunia'24	2:44.87	*
6. Maarten Ornee	91	Neptunia'24	2:47.52	*
7. Bas Vaartjes	91	Neptunia'24	2:47.96	*
8. Evert v. Asma	91	Neptunia'24	2:49.42	*

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Rudie Kirkenier	90	DZ&PC	2:29.60	
2. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heve	2:32.21	
3. Kevin Visser	90	De Vikings	2:37.68	
4. Daan Delforterie	90	ZPD	2:42.67	*

17 - 18 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	2:17.60	
2. Jorrit Visser	89	DZ&PC	2:20.19	
3. Sietse v/d Hoeven	89	DZ&PC	2:24.21	
4. Johannes de Boer	89	De Granaet	2:24.81	
5. Marein Boonstra	88	HZ&PC Heve	2:27.12	
6. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heve	2:32.24	
7. Harm Rozenga	89	De Granaet	2:32.66	
8. Sjors Hemmen	89	De Granaet	2:38.51	*
9. Roelof de Jong	89	ZPD	2:41.76	*
10. Roukebert de Boer	89	ZPD	2:44.34	*

19 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Martin Gildemeester	80	DZ&PC	2:21.32	
2. Bart v/d Hoeven	87	DZ&PC	2:28.12	
3. René Beetsma	69	DZ&PC	2:30.43	
4. Oane van der Heide	87	ZPD	2:34.12	*
5. Sikke Kooistra	83	Avena	2:35.51	*
6. Michael de Roos	87	Neptunia'24	2:36.76	*
7. Jan Jaap Orneé	86	Neptunia'24	2:38.52	*

Nr. 19
12-5-2007

200m vrije slag Dames

11 jaar en ouder
Limiet 2:54.00

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Femke Leenstra	95	De Granaet	2:29.50	
2. Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heve	2:30.99	
3. Liza Salverda	95	SG Bolsward-Wor	2:35.13	
4. Freya Holwerda	95	ORCA	2:43.95	
5. Rixt Wilbers	95	De Granaet	2:44.05	
6. Maaïke Brattinga	95	Wetterwille	2:47.41	
dis. Jessie Smeding	95	De Vikings		AA

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Fiona van Heerde	94	De Vikings	2:22.51
2. Charissa Zijlstra	94	ZPD	2:27.78
3. Femke Groos	94	DZ&PC	2:28.40
4. Anna Visser	94	HZ&PC Heve	2:34.26
5. Tineke Wind	94	DZ&PC	2:37.68

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Maxime de Wilde	93	DZ&PC	2:21.73	
2. Josephine Meerman	93	DZ&PC	2:25.10	
3. Iris Rozema	93	FZC'54	2:25.37	
4. Michelle Oomkens	93	De Vikings	2:29.37	
5. Geeske Wind	93	DZ&PC	2:30.06	
6. Inge Zijlstra	93	De Granaet	2:34.11	*
7. Margot Schulpen	93	FZC'54	2:36.89	*
8. Emma van Iperen	93	ORCA	2:40.50	*
9. Eline Ligthart	93	De Vikings	2:49.28	*

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	2:24.30	
2. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heve	2:25.03	
3. Joyce Duurken	92	ORCA	2:26.72	
4. Femke Hetteema	92	Avena	2:31.52	*
5. Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heve	2:31.91	*
6. Nelleke Bos	92	De Vikings	2:40.79	*
7. Liesbeth Hoekstra	92	ZPD	2:42.62	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heve	2:13.90	
2. Simone v/d Wal	91	DZ&PC	2:20.97	
3. Patricia van Dolder	91	De Granaet	2:29.31	*
4. Yolanda Schoo	91	De Skelp	2:31.65	*

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Ilse Kraayeveld	90	De Granaet	2:11.20	
2. Wiepkje Venema	90	HZ&PC Heve	2:21.22	
3. Nicky de Wilde	90	DZ&PC	2:23.53	
4. Gerbranda Beijaard	90	De Granaet	2:28.79	*
5. Nynke Gaikema	90	DZ&PC	2:29.93	*

17 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Monique van Vliet	89	DZ&PC	2:16.54	
2. Berber Veenstra	84	FZC'54	2:19.36	
3. Tessa van der Wal	87	HZ&PC Heve	2:27.38	*

Nr. 20
12-5-2007

100m schoolslag Heren

11 jaar en ouder
Limiet 1:38.20

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Myrdin Willemse	95	ORCA	1:33.75	
2. Jonathan Rozema	95	DZ&PC	1:34.11	
3. Dirk van der Eems	95	Wetterwille	1:41.55	*

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heve	1:23.47	
2. Mario Engelbertink	94	HZ&PC Heve	1:38.62	*
dis. Rudie Nauta	94	Middelsé		AA
dis. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:30.01	SA

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heve	1:14.32
2. Wouter Sikma	93	SG Bolsward-Wor	1:20.54
3. Gijs Gertsen	93	De Vikings	1:21.12

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
4. Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	1:30.14	*
5. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	1:30.15	*
6. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:33.65	*

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jappie Jongsma	92	De Granaet	1:18.15	
2. Thomas Veltman	92	De Granaet	1:19.75	
3. Lindert Louwsma	92	Neptunia'24	1:22.38	
4. Erik de Nijs	92	De Vikings	1:22.74	
5. Micheal Westers	92	De Vikings	1:23.36	
6. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	1:23.85	
7. Tom Vermeeren	92	ORCA	1:24.77	
8. Haye Heidema	92	ZPD	1:26.53	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Eric Oord	91	HZ&PC Heve	1:21.22	
2. Raymond Wielenga	91	ORCA	1:22.00	
3. Maarten Ornee	91	Neptunia'24	1:35.81	*

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Rudie Kirkenier	90	DZ&PC	1:23.10	*
2. Menno Hoomans	90	Neptunia'24	1:24.41	*

17 - 18 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	1:06.35	
2. Edward Buitenwerf	89	DZ&PC	1:13.03	
3. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heve	1:15.48	
4. Rutger van Dijk	89	De Granaet	1:15.53	
5. Jelmer Bakker	88	Neptunia'24	1:16.47	
6. Marein Boonstra	88	HZ&PC Heve	1:18.92	
7. Jorn Post	89	Neptunia'24	1:22.35	*
8. Sjors Hemmen	89	De Granaet	1:24.87	*

19 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Alan Slomp	87	DZ&PC	1:12.18	
2. Bart v/d Hoeven	87	DZ&PC	1:14.79	
3. Andries Zwanenburg	83	Avena	1:31.46	*

Nr. 21
12-5-2007

100m vlinderslag Dames

11 jaar en ouder
Limiet 1:30.40

11 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Femke Leenstra	95	De Granaet	1:23.84	
2. Jessie Smeding	95	De Vikings	1:25.52	
3. Freya Holwerda	95	ORCA	1:33.56	*
dis. Karin Odinga	95	De Skelp		AA

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Minke Betten	94	DZ&PC	1:19.75	
2. Johanna de Boer	94	ZPD	1:24.34	
3. Aukje Zwart	94	Avena	1:24.94	
4. Lisanne Terpstra	94	ORCA	1:26.65	*

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Iris Rozema	93	FZC'54	1:19.93	
2. Ankie v.d. Meer	93	Neptunia'24	1:20.22	
3. Geeske Wind	93	DZ&PC	1:26.97	*

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Femke Hetteema	92	Avena	1:19.08
2. Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	1:19.43

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd
1. Simone v/d Wal	91	DZ&PC	1:16.85

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Gerbranda Beijaard	90	De Granaet	1:15.21	
2. Annemiek Nijkrake	90	De Granaet	1:17.60	*
3. Miranda Bijzitter	90	ZCNF'34	1:18.77	*
4. Wiepkje Venema	90	HZ&PC Heve	1:20.81	*

17 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Marloes Oldenburg	88	ORCA	1:05.78	
2. Marjon Hollander	84	DZ&PC	1:09.35	
3. Lia Dekker	87	DZ&PC	1:10.81	
4. Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:13.28	
5. Monique van Vliet	89	DZ&PC	1:16.64	*
6. Kirsten Kompaan	84	ZCNF'34	1:16.72	*
7. Jelly-Esther Tadema	88	De Granaet	1:16.96	*

Nr. 22
12-5-2007

400m vrije slag Heren

11 jaar en ouder
Limiet 5:40.80

12 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Willem Kees Roos	94	De Vikings	5:09.22	
2. Maiko Postma	94	DZ&PC	5:25.27	*

13 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jorke Willemse	93	ORCA	4:36.14	
2. Gijs Gertsen	93	De Vikings	4:48.95	

14 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Albert Dijkstra	92	DZ&PC	4:42.78	
2. Micheal Westers	92	De Vikings	4:55.98	
3. Dennis Bos	92	HZ&PC Heve	5:00.41	
4. Erik de Nijs	92	De Vikings	5:01.67	*
5. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heve	5:08.17	*
6. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	5:10.74	*

15 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Vincent van Iperen	91	ORCA	4:30.72	
2. Chris van Vliet	91	DZ&PC	4:32.37	
3. Eric Oord	91	HZ&PC Heve	4:56.74	*

16 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heve	4:41.55	
2. Remco Kamps	90	DZ&PC	4:47.39	

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
3. Kevin Visser	90	De Vikings	5:00.06	*

17 - 18 jaar

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Jorrit Visser	89	DZ&PC	4:24.49	
2. Sietse v/d Hoeven	89	DZ&PC	4:26.79	
3. Johannes de Boer	89	De Granaet	4:40.01	
4. Jelmer Waterlander	88	HZ&PC Heve	4:47.72	*
5. Jildert Prins	89	FZC'54	4:55.49	*

19 jaar en ouder

	Jr.	Afk./depot	Tijd	
1. Arjen v/d Meulen	87	DZ&PC	4:07.99	
2. René Beetsma	69	DZ&PC	4:47.57	*
3. Johnny Westra	76	ZPD	5:02.40	*

Nr. 23
12-5-2007

4 x 100m vrije slag Dames

9 jaar en ouder
Limiet 4:48.00

11 jaar en ouder

				Afk./depot		Tijd	
1. DZ&PC 1				DZ&PC		4:13.16	
Monique van Vliet	89	1:01.78	1:01.78	Marjon Hollander	84	-:--:--	
Emma v/d Laan	81		-:--:--	Linda Ronda	81	4:13.16	
2. DZ&PC 2				DZ&PC		4:18.77	
Simone v/d Wal	91	1:04.44	1:04.44	Lia Dekker	87	-:--:--	
Nicky de Wilde	90		-:--:--	Annemarie Rijkens	86	4:18.77	
3. HZ&PC Heerenveen 1				HZ&PC Heve		4:18.79	
Wiepkje Venema	90	1:05.61	1:05.61	Wendan Poelstra	91	-:--:--	
Berdie Meijer	83		-:--:--	Tessa van der Wal	87	4:18.79	
4. De Granaet 1				De Granaet		4:21.72	
Ilse Kraayeveld	90	59.64	59.64	Annemiek Nijkrake	90	-:--:--	
Gerbranda Beijaard	90		-:--:--	Jelly-Esther Tadema	88	4:21.72	
5. FZC'54				FZC'54		4:29.12	
Margot Schulpen	93	1:10.59	1:10.59	Anna-Jetske Baron	92	-:--:--	
Berber Veenstra	84		-:--:--	Iris Rozema	93	4:29.12	
6. DZ&PC 3				DZ&PC		4:31.18	
Maxime de Wilde	93	1:06.13	1:06.13	Geeske Wind	93	-:--:--	
Josephine Meerman	93		-:--:--	Paula Duursma	93	4:31.18	
7. De Granaet 2				De Granaet		4:38.55	*
Inge Zijlstra	93	1:08.47	1:08.47	Marissa Lindemulder	93	-:--:--	
Femke de Jong	93		-:--:--	Femke Leenstra	95	4:38.55	
8. ZPD 1				ZPD		4:39.41	*
Barbera Feenstra	89	1:07.59	1:07.59	Charissa Zijlstra	94	-:--:--	
Hester de Vries	89		-:--:--	Janneke Heidema-Nauta	90	4:39.41	

Voortzetting nr. 23 4 x 100m vrije slag Dames 9 jaar en ouder

				Afk./depot	Tijd		
9.	HZ&PC Heerenveen 2			HZ&PC Heve	4:40.72	*	
	Nynke Nolles	91	1:10.26	1:10.26	Corinda Palstra	92	-:--:--
	Nanda de Vries	92		-:--:--	Lysbeth Wiersma	92	4:40.72
10.	DZ&PC 4			DZ&PC	4:43.01	*	
	Femke Groos	94	1:08.11	1:08.11	Minke Betten	94	-:--:--
	Sanne Zijlstra	94		-:--:--	Tineke Wind	94	4:43.01
11.	De Vikings 1			De Vikings	4:44.02	*	
	Fiona van Heerde	94	1:06.49	1:06.49	Eline Ligthart	93	-:--:--
	Michelle Oomkens	93		-:--:--	Jessie Smeding	95	4:44.02
12.	HZ&PC Heerenveen 3			HZ&PC Heve	4:51.22	*	
	Anna Visser	94	1:10.22	1:10.22	Hjordis Wagenaar	95	-:--:--
	Eva Zwertbroek	93		-:--:--	Myrthe Sytsema	95	4:51.22

Nr. 24
12-5-2007

4 x 100m wisselslag Heren

11 jaar en ouder
Limiet 4:45.00

11 jaar en ouder

				Afk./depot	Tijd		
1.	DZ&PC 4			DZ&PC	4:06.14		
	Johan Westerhuis	87	1:04.32	1:04.32	Arjen v/d Meulen	87	-:--:--
	Jaap v/d Vegte	88		-:--:--	Jorrit Visser	89	4:06.14
2.	HZ&PC Heerenveen 1			HZ&PC Heve	4:16.59		
	Jelmer Meijer	90	1:05.74	1:05.74	Marein Boonstra	88	-:--:--
	Herman van Dijk	89		-:--:--	Dennis Mooij	89	4:16.59
3.	DZ&PC 5			DZ&PC	4:19.92		
	Albert Dijkstra	92	1:06.78	1:06.78	Martin Gildemeester	80	-:--:--
	Edward Buitenwerf	89		-:--:--	Sietse v/d Hoeven	89	4:19.92
4.	ZPD 1			ZPD	4:39.29	*	
	Roukebert de Boer	89	1:08.97	1:08.97	Daan Delfortherie	90	-:--:--
	Oane van der Heide	87		-:--:--	Hendrik Ben v/d Boon	88	4:39.29
5.	Neptunia'24 1			Neptunia'24	4:40.68	*	
	Michael de Roos	87	1:12.82	1:12.82	Jan Jaap Orneé	86	-:--:--
	Jelmer Bakker	88		-:--:--	Jorn Post	89	4:40.68
6.	Orca 1			ORCA	4:45.77	*	
	Jorke Willemse	93	1:09.14	1:09.14	Vincent van Iperen	91	-:--:--
	Tom Vermeeren	92		-:--:--	Raymond Wielenga	91	4:45.77
7.	De Vikings 1			De Vikings	4:48.56	*	
	Sven Alkema	93	1:10.81	1:10.81	Maarten Manting	92	-:--:--
	Gijs Gertsen	93		-:--:--	Erik de Nijs	92	4:48.56
8.	Neptunia'24 2			Neptunia'24	4:49.95	*	
	Bas Vaartjes	91	1:13.42	1:13.42	Ruben Post	91	-:--:--
	Lindert Louwsma	92		-:--:--	Maarten Ornee	91	4:49.95
9.	HZ&PC Heerenveen 2			HZ&PC Heve	4:52.22	*	
	Christiaan van Dijk	92	1:14.47	1:14.47	Dennis Bos	92	-:--:--
	Eric Oord	91		-:--:--	Rick Mooij	91	4:52.22
10.	De Granaet 2			De Granaet	4:58.21	*	
	Henk-Jan Verkaik	93	1:24.42	1:24.42	Thomas Veltman	92	-:--:--
	Jappie Jongsma	92		-:--:--	Symen de Jong	91	4:58.21

Voortzetting nr. 24 4 x 100m wisselslag Heren 11 jaar en ouder

				Afk./depot	Tijd	
11. HZ&PC Heerenveen 3				HZ&PC Heve	5:11.48	*
Sander Akkerman	95	1:27.48	1:27.48	Maxim Veldhuis	94	-:--:--
Gavin van der Werf	93		-:--:--	Mario Engelbertink	94	5:11.48
dis. De Granaet 1				De Granaet		AA
Harm Rozenga	89	1:07.69	1:07.69	Sjors Hemmen	89	-:--:--
Rutger van Dijk	89		-:--:--	Marco Kraayeveld	88	-:--:--