

1 - FWK 2008 dag 1

5.1.08 - 9:30

Programmanr. 1	Dames, 200m wisselslag	Dames Senioren Open
5.1.08 - 9:30		Resultaten
FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:58.20; 16 +: 2:54.20; Jgd 2: 2:56.90; Jun 1: 3:14.60; Jun 2: 3:06.40; Jun 3: 3:01.80		

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	2:56.89
2.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	3:00.01
3.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	3:00.38
4.	Simone Mus	9601932 De Skelp	3:03.04
5.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	3:04.68
6.	Reina Dijkstra	9600342 HZ&PC Heerenveen	3:04.82
7.	Indyra Hummel	9600624 ZCNF'34	3:07.43
8.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	3:11.82
9.	Rixt-Nynke Baron	9601896 FZC'54	3:14.41
10.	Jill Muller	9600728 DZ&PC	3:15.50
DIS	Claudia Hacke	9602936 De Vikings	3:14.39
<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			

Meisjes Junioren 2			
1.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	2:42.48
2.	Liza Salverda	9500570 ORCA	2:45.26
3.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	2:49.16
4.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	2:49.66
5.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	2:58.10
6.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	2:58.43
7.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	2:59.25
8.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	3:02.58
9.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	3:03.91
10.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	3:05.04
11.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	3:06.12
DIS	Rianne Hartman	9501462 ORCA	
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			
DIS	Freya Holwerda	9502780 ORCA	2:58.31
<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			

Meisjes Junioren 3			
1.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	2:41.18
2.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	2:41.97
3.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	2:46.94
4.	Aukje Zwart	9402916 Avena	2:47.28
5.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	2:54.57
6.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	3:00.12
7.	Anja Mus	9403928 De Skelp	3:00.67
8.	Laura Terpstra	9402914 Avena	3:01.66
9.	Ilse Harskamp	9403492 FZC'54	3:04.80
10.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	3:06.60

Dames Jeugd 1			
1.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:37.22
2.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	2:41.34
3.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	2:42.36

Programmanr. 1, Meisjes, 200m wisselslag, Dames Jeugd 1

Rang			Tijd
4.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	2:42.82
5.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	2:44.63
6.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	2:52.87
7.	Wytske Klijnstra	9304202 Avena	2:53.11
8.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	2:55.33
9.	Marissa Lindemulder	9306392 De Granaet	2:57.33
10.	Emma van Iperen	9305100 ORCA	2:57.50
11.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	2:57.73
12.	Maike de Wolff	9305422 Avena	2:58.64

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	2:36.67
2.	Joyce Durken	9205938 ORCA	2:42.99
3.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	2:47.23
4.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	2:48.85
5.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	2:49.85
6.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	2:52.92
7.	Femke Hettema	9204474 Avena	2:54.20
8.	Amarens Gaikema	9203528 DZ&PC	2:57.69
9.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	3:01.34
10.	Jannie de Boer	9202662 Wetterwille	3:03.54
11.	Corinda Palstra	9202766 HZ&PC Heerenveen	3:03.81

16 jaar en ouder

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	2:23.51
2.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	2:23.81
3.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	2:24.31
4.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	2:28.49
5.	Karin van Dijk	8600850 HZ&PC Heerenveen	2:39.58
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	2:41.03
7.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	2:44.32
8.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	2:44.93
9.	Nienke Nolles	9102286 HZ&PC Heerenveen	2:45.18
10.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	2:46.72
11.	Nienke Zijlstra	8503906 Avena	2:59.62

Dames Senioren Open

1.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	2:23.51
2.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	2:23.81
3.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	2:24.31
4.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	2:28.49
5.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	2:36.67
6.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:37.22
7.	Karin van Dijk	8600850 HZ&PC Heerenveen	2:39.58
8.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	2:41.03
9.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	2:41.18
10.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	2:41.34
11.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	2:41.97
12.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	2:42.36
13.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	2:42.48
14.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	2:42.82
15.	Joyce Durken	9205938 ORCA	2:42.99
16.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	2:44.32
17.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	2:44.63

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
18.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	2:44.93
19.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	2:45.18
20.	Liza Salverda	9500570	ORCA	2:45.26
21.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	2:46.72
22.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	2:46.94
23.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	2:47.23
24.	Aukje Zwart	9402916	Avena	2:47.28
25.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	2:48.85
26.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	2:49.16
27.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:49.66
28.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	2:49.85
29.	Geeske Wind	9300980	DZ&PC	2:52.87
30.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	2:52.92
31.	Wytske Klijnstra	9304202	Avena	2:53.11
32.	Femke Hettema	9204474	Avena	2:54.20
33.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	2:54.57
34.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	2:55.33
35.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	2:56.89
36.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	2:57.33
37.	Emma van Iperen	9305100	ORCA	2:57.50
38.	Amarens Gaikema	9203528	DZ&PC	2:57.69
39.	Femke de Jong	9306390	De Granaet	2:57.73
40.	Nenne Venema	9503586	DZ&PC	2:58.10
41.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	2:58.43
42.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	2:58.64
43.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	2:59.25
44.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	2:59.62
45.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:00.01
46.	Claudia Damski	9402346	DZ&PC	3:00.12
47.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	3:00.38
48.	Anja Mus	9403928	De Skelp	3:00.67
49.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	3:01.34
50.	Laura Terpstra	9402914	Avena	3:01.66
51.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	3:02.58
52.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:03.04
53.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	3:03.54
54.	Corinda Palstra	9202766	HZ&PC Heerenveen	3:03.81
55.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	3:03.91
56.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	3:04.68
57.	Ilse Harskamp	9403492	FZC'54	3:04.80
58.	Reina Dijkstra	9600342	HZ&PC Heerenveen	3:04.82
59.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	3:05.04
60.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	3:06.12
61.	Merel Weysenfeld	9404110	De Vikings	3:06.60
62.	Indyra Hummel	9600624	ZCNF'34	3:07.43
63.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	3:11.82
64.	Rixt-Nynke Baron	9601896	FZC'54	3:14.41
65.	Jill Muller	9600728	DZ&PC	3:15.50
DIS	Rianne Hartman	9501462	ORCA	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			
DIS	Freya Holwerda	9502780	ORCA	2:58.31
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
DIS	Claudia Hacke	9602936	De Vikings	3:14.39
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			

Programmanr. 2 Heren, 100m schoolslag Heren Senioren Open
5.1.08 - 10:00 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen 18 +: 1:19.90; Jgd 1: 1:22.00; Jgd 2: 1:21.10; Jun 1: 1:31.80; Jun 2: 1:27.50; Jun 3: 1:24.90; Jun 4: 1:22.60

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	1:22.23
2.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	1:29.41
3.	Dirk van der Eems	9501565 Wetterwille	1:33.97
Jongens Junioren 2			
1.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	1:21.72
2.	Ramon Fredrik	9403933 Wetterwille	1:23.69
3.	Bram ter Ellen	9402689 De Vikings	1:27.10
4.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	1:28.86
5.	Mario Engelbertink	9400235 HZ&PC Heerenveen	1:31.59
Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	1:09.75
2.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	1:09.79
3.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	1:18.59
4.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	1:20.90
5.	Willem van de Ende	9305129 Neptunia'24	1:23.44
6.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	1:27.28
Jongens Junioren 4			
1.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	1:12.16
2.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	1:13.68
3.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	1:19.16
4.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	1:19.87
5.	Haye Heidema	9200489 ZPD	1:20.38
6.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	1:21.20
7.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	1:21.31
8.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	1:21.49
9.	Tom Vermeeren	9202431 ORCA	1:21.52
Heren Jeugd 1			
1.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	1:10.74
2.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	1:16.83
3.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:24.17
NG.ZA	Marlon Jansen	9103617 ORCA	
NG	Hendrik Wessel de Vries	9105619 ZPD	
Heren Jeugd 2			
1.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	1:16.37
2.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	1:21.52
3.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	1:22.85
18 jaar en ouder			
1.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	1:05.38
2.	Casper Tichelaar	7901215 HZ&PC Heerenveen	1:06.18
3.	Edward Buitenwerf	8900531 DZ&PC	1:09.69
4.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	1:11.42
5.	Marein Boonstra	8805367 HZ&PC Heerenveen	1:11.47

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, 18 jaar en ouder

Rang			Tijd
6.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	1:12.11
7.	Michiel Punter	8401823 ORCA	1:12.25
8.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	1:12.42
9.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	1:12.57
10.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	1:13.06
11.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	1:13.58
12.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	1:15.81
13.	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	1:16.15
14.	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	1:17.14
15.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	1:17.47
16.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	1:17.87
17.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	1:18.66
18.	Frank Bosma	8700399 De Skelp	1:20.76

Heren Senioren Open

1.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	1:05.38
2.	Casper Tichelaar	7901215 HZ&PC Heerenveen	1:06.18
3.	Edward Buitenwerf	8900531 DZ&PC	1:09.69
4.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	1:09.75
5.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	1:09.79
6.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	1:10.74
7.	Herman van Dijk	8900691 HZ&PC Heerenveen	1:11.42
8.	Marein Boonstra	8805367 HZ&PC Heerenveen	1:11.47
9.	Alan Slomp	8703071 DZ&PC	1:12.11
10.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	1:12.16
11.	Michiel Punter	8401823 ORCA	1:12.25
12.	Bart v/d Hoeven	8701379 DZ&PC	1:12.42
13.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	1:12.57
14.	Oane van der Heide	8704903 ZPD	1:13.06
15.	Rutger van Dijk	8900695 De Granaet	1:13.58
16.	Jappie Jongsma	9204249 De Granaet	1:13.68
17.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	1:15.81
18.	Jelmer Bakker	8805293 Neptunia'24	1:16.15
19.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	1:16.37
20.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	1:16.83
21.	Sjors Hemmen	8901191 De Granaet	1:17.14
22.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	1:17.47
23.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	1:17.87
24.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	1:18.59
25.	Roelof de Jong	8905551 ZPD	1:18.66
26.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	1:19.16
27.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	1:19.87
28.	Haye Heidema	9200489 ZPD	1:20.38
29.	Frank Bosma	8700399 De Skelp	1:20.76
30.	Henk-Jan Verkaik	9305447 De Granaet	1:20.90
31.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	1:21.20
32.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	1:21.31
33.	Alex Odinga	9205557 De Skelp	1:21.49
34.	Tom Vermeeren	9202431 ORCA	1:21.52
34.	Menno Hoomans	9005729 Neptunia'24	1:21.52
36.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	1:21.72
37.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	1:22.23
38.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	1:22.85
39.	Willem van de Ende	9305129 Neptunia'24	1:23.44
40.	Ramon Fredrik	9403933 Wetterwille	1:23.69

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, Heren Senioren Open

Rang			Tijd
41.	Bram ter Ellen	9402689 De Vikings	1:27.10
42.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	1:27.28
43.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	1:28.86
44.	Myrdin Willemse	9500951 ORCA	1:29.41
45.	Mario Engelbertink	9400235 HZ&PC Heerenveen	1:31.59
46.	Dirk van der Eems	9501565 Wetterwille	1:33.97
47.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:24.17
NG.ZA	Marlon Jansen	9103617 ORCA	
NG	Hendrik Wessel de Vries	9105619 ZPD	

Programmanr. 3
5.1.08 - 10:13

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:21.00; Jgd 2: 1:20.10; Jun 1: 1:28.50; Jun 2: 1:25.10; Jun 3: 1:22.80; 16 +: 1:19.20

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	1:24.03
2.	Evelien van Ruiten	9602924 ORCA	1:24.08
3.	Lisa Rozema	9600860 FZC'54	1:24.12
4.	Willeke Willems	9600232 ZCNF'34	1:24.15
5.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	1:25.20
6.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	1:25.90
7.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	1:26.16
8.	Irene Dotinga	9603516 Neptunia'24	1:29.39
9.	Joëlle Rozema	9601124 DZ&PC	1:30.41

Meisjes Junioren 2

1.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	1:12.22
2.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:17.93
3.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:19.75
4.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	1:20.16
5.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	1:20.72
6.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	1:21.46
7.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	1:22.41
8.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	1:27.24
9.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	1:30.85
10.	Lieke van Dam	9500686 De Forel	1:31.70

Meisjes Junioren 3

1.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	1:12.28
2.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	1:14.55
3.	Aukje Zwart	9402916 Avena	1:15.31
4.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	1:16.75
5.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	1:19.22
6.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	1:19.79
7.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	1:21.18
8.	Laura Terpstra	9402914 Avena	1:22.06
9.	Anja Mus	9403928 De Skelp	1:22.90

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

Dames Jeugd 1

1.	Maxime de Wilde	9304658	DZ&PC	1:13.87
2.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	1:13.96
3.	Iris Rozema	9305108	FZC'54	1:18.62
4.	Marianne van der Zee	9305648	De Granaet	1:18.87
5.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	1:19.35
6.	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	1:19.91
7.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	1:21.60
8.	Shanna Hofstra	9303974	Avena	1:23.43
9.	Jildau Schilstra	9304656	ZCNF'34	1:24.55

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	1:12.41
2.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	1:15.82
3.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	1:18.49
4.	Joyce Duurken	9205938	ORCA	1:18.53
5.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	1:19.81
6.	Liesbeth Hoekstra	9206404	ZPD	1:22.56
7.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	1:22.84
8.	Femke Hetteema	9204474	Avena	1:23.53

16 jaar en ouder

1.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	1:04.61
2.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	1:05.15
3.	Wendan Poelstra	9102496	ORCA	1:06.62
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	1:08.30
5.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	1:10.54
6.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:11.82
7.	Maike Karsten	9103832	DZ&PC	1:13.87
8.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	1:14.39
8.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	1:14.39
10.	Monique van Vliet	8904410	DZ&PC	1:14.74
11.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	1:16.35
12.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	1:16.82
13.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:17.12
14.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	1:17.52
15.	Nicky de Wilde	9006888	DZ&PC	1:17.96
16.	Lisanne Verhoef	9107596	ORCA	1:19.05
17.	Caroline Vaartjes	9103140	HZ&PC Heerenveen	1:20.40
18.	Henriëke v.d. Kooi	9002054	FZC'54	1:20.44
19.	Karin Eizema	8000298	HZ&PC Heerenveen	1:20.51
20.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	1:20.93

Dames Senioren Open

1.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	1:04.61
2.	Ilse Kraayeveld	9002110	ORCA	1:05.15
3.	Wendan Poelstra	9102496	ORCA	1:06.62
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	1:08.30
5.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	1:10.54
6.	Bernadette Bol	8900428	HZ&PC Heerenveen	1:11.82
7.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	1:12.22
8.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	1:12.28
9.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	1:12.41
10.	Maxime de Wilde	9304658	DZ&PC	1:13.87

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
10.	Maaïke Karsten	9103832	DZ&PC	1:13.87
12.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	1:13.96
13.	Rixt Zijlstra	9103642	De Granaet	1:14.39
13.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	1:14.39
15.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	1:14.55
16.	Monique van Vliet	8904410	DZ&PC	1:14.74
17.	Aukje Zwart	9402916	Avena	1:15.31
18.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	1:15.82
19.	Gerbranda Beijsaard	9000272	De Granaet	1:16.35
20.	Charissa Zijlstra	9402514	ZPD	1:16.75
21.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	1:16.82
22.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:17.12
23.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	1:17.52
24.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	1:17.93
25.	Nicky de Wilde	9006888	DZ&PC	1:17.96
26.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	1:18.49
27.	Joyce Durken	9205938	ORCA	1:18.53
28.	Iris Rozema	9305108	FZC'54	1:18.62
29.	Marianne van der Zee	9305648	De Granaet	1:18.87
30.	Lisanne Verhoef	9107596	ORCA	1:19.05
31.	Femke Groos	9404492	DZ&PC	1:19.22
32.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	1:19.35
33.	Liza Salverda	9500570	ORCA	1:19.75
34.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	1:19.79
35.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	1:19.81
36.	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	1:19.91
37.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	1:20.16
38.	Caroline Vaartjes	9103140	HZ&PC Heerenveen	1:20.40
39.	Henriëke v.d. Kooi	9002054	FZC'54	1:20.44
40.	Karin Eizema	8000298	HZ&PC Heerenveen	1:20.51
41.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	1:20.72
42.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	1:20.93
43.	Merel Weysenfeld	9404110	De Vikings	1:21.18
44.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	1:21.46
45.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	1:21.60
46.	Laura Terpstra	9402914	Avena	1:22.06
47.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	1:22.41
48.	Liesbeth Hoekstra	9206404	ZPD	1:22.56
49.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	1:22.84
50.	Anja Mus	9403928	De Skelp	1:22.90
51.	Shanna Hofstra	9303974	Avena	1:23.43
52.	Femke Hetteema	9204474	Avena	1:23.53
53.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	1:24.03
54.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	1:24.08
55.	Lisa Rozema	9600860	FZC'54	1:24.12
56.	Willeke Willems	9600232	ZCNF'34	1:24.15
57.	Jildau Schilstra	9304656	ZCNF'34	1:24.55
58.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	1:25.20
59.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	1:25.90
60.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	1:26.16
61.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	1:27.24
62.	Irene Dotinga	9603516	Neptunia'24	1:29.39
63.	Joëlle Rozema	9601124	DZ&PC	1:30.41
64.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	1:30.85
65.	Lieke van Dam	9500686	De Forel	1:31.70

Programmanr. 4 Heren, 200m vrije slag Heren Senioren Open
5.1.08 - 10:49 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:15.00; Jgd 2: 2:14.30; Jun 1: 2:30.30; Jun 2: 2:25.70; Jun 3: 2:20.90; Jun 4: 2:17.00; 18 +: 2:13.00

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Jonathan Rozema	9501157 DZ&PC	2:18.57
Jongens Junioren 2			
1.	Maxim Veldhuis	9400195 HZ&PC Heerenveen	2:10.56
2.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:13.66
3.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:15.98
4.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:23.06
Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:00.22
2.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:10.36
3.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:10.58
4.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	2:13.57
Jongens Junioren 4			
1.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	2:06.98
2.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:08.48
3.	Micheal Westers	9204263 De Vikings	2:09.31
4.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF'34	2:09.40
5.	Thomas Veltman	9201355 De Granaet	2:11.14
6.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:13.94
7.	Haye Heidema	9200489 ZPD	2:17.53
8.	Rycklef Epema	9202787 DZ&PC	2:20.10
9.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:22.13
Heren Jeugd 1			
1.	Chris van Vliet	9102425 DZ&PC	2:10.04
2.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	2:11.71
3.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:19.63
Heren Jeugd 2			
1.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:05.08
2.	Remco Kamps	9001465 DZ&PC	2:06.63
3.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:08.69
4.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:14.51
18 jaar en ouder			
1.	Arjen v/d Meulen	8702223 DZ&PC	1:52.42
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	1:56.04
3.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	1:58.06
4.	Wouter Dogger	8400515 HZ&PC Heerenveen	2:00.29
5.	Sietse v/d Hoeven	8901281 DZ&PC	2:02.03
6.	Michiel Punter	8401823 ORCA	2:02.52
7.	Jaap v/d Vegte	8803485 DZ&PC	2:07.24
8.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:07.88
9.	Jurjen Hoomans	8801527 Neptunia'24	2:11.03
10.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:11.75
11.	Marco Brouwer	8600473 De Vikings	2:12.33

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag, 18 jaar en ouder

Rang				Tijd
12.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	2:13.16
Heren Senioren Open				
1.	Arjen v/d Meulen	8702223	DZ&PC	1:52.42
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	1:56.04
3.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	1:58.06
4.	Jorke Willemse	9301977	ORCA	2:00.22
5.	Wouter Dogger	8400515	HZ&PC Heerenveen	2:00.29
6.	Sietse v/d Hoeven	8901281	DZ&PC	2:02.03
7.	Michiel Punter	8401823	ORCA	2:02.52
8.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	2:05.08
9.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	2:06.63
10.	Albert Dijkstra	9204437	DZ&PC	2:06.98
11.	Jaap v/d Vegte	8803485	DZ&PC	2:07.24
12.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	2:07.88
13.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	2:08.48
14.	Rudie Kirkenier	9001537	DZ&PC	2:08.69
15.	Micheal Westers	9204263	De Vikings	2:09.31
16.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	2:09.40
17.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	2:10.04
18.	Sven Alkema	9303083	De Vikings	2:10.36
19.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	2:10.56
20.	Gijs Gertsen	9303485	De Vikings	2:10.58
21.	Jurjen Hoomans	8801527	Neptunia'24	2:11.03
22.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	2:11.14
23.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	2:11.71
24.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	2:11.75
25.	Marco Brouwer	8600473	De Vikings	2:12.33
26.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	2:13.16
27.	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	2:13.57
28.	Willem Kees Roos	9402693	De Vikings	2:13.66
29.	Erik de Nijs	9204259	De Vikings	2:13.94
30.	Kevin Visser	9006239	De Vikings	2:14.51
31.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	2:15.98
32.	Haye Heidema	9200489	ZPD	2:17.53
33.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	2:18.57
34.	Eric Oord	9103983	HZ&PC Heerenveen	2:19.63
35.	Rycklef Epema	9202787	DZ&PC	2:20.10
36.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	2:22.13
37.	Erik Nijholt	9401349	ZCNF'34	2:23.06

Programmanr. 5
5.1.08 - 11:02

Dames, 200m vlinderslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 3:00.20; Jgd 2: 2:59.70; Jun 1: 3:18.90; Jun 3: 3:03.80; 16 +: 2:56.40

Rang				Tijd
Meisjes Junioren 1				
1.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:14.03
2.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.22
3.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:20.06

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag

Meisjes Junioren 2

1.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:54.11
2.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:57.52
3.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	3:10.43
4.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	3:16.73

Meisjes Junioren 3

1.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	2:51.34
2.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:15.00

Dames Jeugd 1

1.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:50.17
2.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	2:51.09

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:55.72
2.	Femke Hetteema	9204474	Avena	3:06.24

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:20.88
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:23.91
3.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:41.07
4.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:46.85
5.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:56.18

Dames Senioren Open

1.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:20.88
2.	Mariët Koster	8301162	DZ&PC	2:23.91
3.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia'24	2:41.07
4.	Gerbranda Beijgaard	9000272	De Granaet	2:46.85
5.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	2:50.17
6.	Renske de Groot	9300276	DZ&PC	2:51.09
7.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	2:51.34
8.	Femke Leenstra	9503038	ORCA	2:54.11
9.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	2:55.72
10.	Miranda Bijzitter	9000298	ZCNF'34	2:56.18
11.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	2:57.52
12.	Femke Hetteema	9204474	Avena	3:06.24
13.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	3:10.43
14.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	3:14.03
15.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:15.00
16.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	3:16.73
17.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.22
18.	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:20.06

Programmanr. 6 Heren, 4 x 100m wisselslag alg. leeftijdsgroep
5.1.08 - 11:32 Resultaten

Rang				Tijd
1.	DZ&PC 1		DZ&PC	3:55.85
	Willem Jan v/d Vegte 87	1:00.94	Arjen v/d Meulen 87	
	Jaap v/d Vegte 88		Jorrit Visser 89	
2.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	3:57.07
	Jelmer Meijer 90	1:02.45	Dennis Mooij 89	
	Casper Tichelaar 79		Wouter Dogger 84	
3.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:08.34
	Ewoud Potiek 89	1:01.06	Chris van Vliet 91	
	Edward Buitenwerf 89		Sietse v/d Hoeven 89	
4.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:09.70
	Jelmer Waterlander 88	1:03.19	Marein Boonstra 88	
	Herman van Dijk 89		Janco Nolles 89	
5.	ORCA 1		ORCA	4:15.63
	Jorke Willemse 93	1:04.93	Michiel Punter 84	
	Vincent van Iperen 91		Gerben vd Bosch 89	
6.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	4:26.55
	Christiaan van Dijk 92	1:09.47	Dennis Bos 92	
	Gavin van der Werf 93		Maxim Veldhuis 94	
7.	Neptunia'24 1		Neptunia'24	4:27.04
	Sidney de Roos 89	1:06.65	Michael de Roos 87	
	Jelmer Bakker 88		Jurjen Hoomans 88	
8.	De Vikings 1		De Vikings	4:40.28
	Sven Alkema 93	1:05.81	Gijs Gertsen 93	
	Erik de Nijs 92		Micheal Westers 92	
9.	Neptunia'24 2		Neptunia'24	4:45.06
	Marco Krips 92	1:11.91	Wouter Sikma 93	
	Lindert Louwsma 92		Willem van de Ende 93	
10.	DZ&PC 3		DZ&PC	4:46.07
	Albert Dijkstra 92	1:05.71	Maiko Postma 94	
	Jonathan Rozema 95		Rycklef Epema 92	
DIS	De Granaet 1		De Granaet	
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>			
	Henk-Jan Verkaik 93	1:15.81	Thomas Veltman 92	
	Jappie Jongsma 92		Marnick Bloem 94	
DIS	ORCA 2		ORCA	5:21.23
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>			
	Jasper Kaat 93	1:17.51	Joris Lettinga 92	
	Tom Vermeeren 92		Myrdin Willemse 95	

Programmanr. 7 Dames, 100m vrije slag Dames Senioren Open
5.1.08 - 2:33 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:09.90; Jgd 2: 1:09.10; Jun 1: 1:16.00; Jun 2: 1:13.00; Jun 3: 1:11.20; 16 +: 1:08.00

Rang				Tijd
Meisjes Junioren 1				
1.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	1:11.13
2.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	1:11.95
3.	Claudia Hacke	9602936	De Vikings	1:13.55
4.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	1:13.82 2
5.	Simone Mus	9601932	De Skelp	1:14.65

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Meisjes Junioren 1

Rang			Tijd
6.	Mirthe Alkema	9603616 De Vikings	1:15.06
7.	Rixt-Nynke Baron	9601896 FZC'54	1:15.07
8.	Joyce Bakker	9600522 De Forel	1:16.00
9.	Joëlle Rozema	9601124 DZ&PC	1:16.37
10.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	1:17.25

Meisjes Junioren 2

1.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:03.34	2
2.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	1:06.33	2
3.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	1:06.88	
4.	Freya Holwerda	9502780 ORCA	1:07.31	
5.	Liza Salverda	9500570 ORCA	1:08.97	
6.	Rianne Hartman	9501462 ORCA	1:11.78	
7.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	1:11.96	
7.	Rixt Wilbers	9503480 De Granaet	1:11.96	2
9.	Myrna Gorter	9503158 Neptunia'24	1:13.82	
10.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	1:14.76	

Meisjes Junioren 3

1.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	1:03.63	
2.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	1:03.99	
3.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	1:05.40	
4.	Aukje Zwart	9402916 Avena	1:05.43	
5.	Anna Visser	9400774 HZ&PC Heerenveen	1:06.18	
6.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	1:06.33	1
7.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	1:08.00	
8.	Anja Mus	9403928 De Skelp	1:08.32	
9.	Kim Vlottes	9404596 De Vikings	1:11.66	
10.	Merel Weysenfeld	9404110 De Vikings	1:15.85	

Dames Jeugd 1

1.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	1:02.00	
2.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:02.96	
3.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	1:04.36	
4.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	1:04.83	
5.	Renske de Groot	9300276 DZ&PC	1:05.77	
6.	Inge Zijlstra	9301736 De Granaet	1:07.30	2
7.	Femke de Jong	9306390 De Granaet	1:07.42	
8.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	1:07.63	
9.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	1:08.07	
10.	Wytske Klijnstra	9304202 Avena	1:08.08	
11.	Marianne van der Zee	9305648 De Granaet	1:08.93	
12.	Marissa Lindemulder	9306392 De Granaet	1:09.00	
13.	Mirjam Terlaakpoot	9303990 Avena	1:09.30	
14.	Marije Jensma	9302332 De Skelp	1:11.22	
14.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	1:11.22	

Dames Jeugd 2

1.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	1:03.09	
2.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	1:07.30	1
3.	Joyce Durken	9205938 ORCA	1:08.12	
4.	Femke Hetteema	9204474 Avena	1:08.28	
5.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	1:08.35	

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Dames Jeugd 2

Rang			Tijd
6.	Sjoukje Karsten	9202452 DZ&PC	1:08.57
7.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	1:09.38
8.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	1:10.11
9.	Corinda Palstra	9202766 HZ&PC Heerenveen	1:13.22

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	57.18
2.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	59.34
3.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	59.63
4.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	59.99
5.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:00.90
6.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	1:02.37
7.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	1:02.46
8.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	1:03.34 1
9.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	1:03.62
10.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	1:04.18
11.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	1:04.33
12.	Baukje Hooghiemstra	8801880 HZ&PC Heerenveen	1:04.63
13.	Tessa van der Wal	8704518 HZ&PC Heerenveen	1:05.01
14.	Bernadette Bol	8900428 HZ&PC Heerenveen	1:05.12
15.	Jelly-Esther Tadema	8804234 De Granaet	1:07.01
16.	Nynke Gaikema	9004636 DZ&PC	1:07.33
17.	Gosina van Stralen	8603450 HZ&PC Heerenveen	1:07.95
18.	Maaïke Karsten	9103832 DZ&PC	1:09.19
19.	Hester de Vries	8904492 ZPD	1:09.73
20.	Caroline Vaartjes	9103140 HZ&PC Heerenveen	1:10.69
21.	Rixt Witteveen	8804960 HZ&PC Heerenveen	1:11.35

Dames Senioren Open

1.	Ilse Kraayeveld	9002110 ORCA	57.18
2.	Marloes Oldenburg	8803218 ORCA	59.34
3.	Mariët Koster	8301162 DZ&PC	59.63
4.	Wendan Poelstra	9102496 ORCA	59.99
5.	Monique van Vliet	8904410 DZ&PC	1:00.90
6.	Maxime de Wilde	9304658 DZ&PC	1:02.00
7.	Angelique Boersma	8001586 De Vikings	1:02.37
8.	Lia Dekker	8700830 DZ&PC	1:02.46
9.	Iris Rozema	9305108 FZC'54	1:02.96
10.	Nanda de Vries	9204328 HZ&PC Heerenveen	1:03.09
11.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	1:03.34 1
11.	Femke Leenstra	9503038 ORCA	1:03.34 2
13.	Jolanda Cnossen	8600712 Neptunia'24	1:03.62
14.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	1:03.63
15.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	1:03.99
16.	Wiepkje Venema	9003896 Avena	1:04.18
17.	Berber Veenstra	8402520 FZC'54	1:04.33
18.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	1:04.36
19.	Baukje Hooghiemstra	8801880 HZ&PC Heerenveen	1:04.63
20.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	1:04.83
21.	Tessa van der Wal	8704518 HZ&PC Heerenveen	1:05.01
22.	Bernadette Bol	8900428 HZ&PC Heerenveen	1:05.12
23.	Charissa Zijlstra	9402514 ZPD	1:05.40
24.	Aukje Zwart	9402916 Avena	1:05.43
25.	Renske de Groot	9300276 DZ&PC	1:05.77

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd	
26.	Anna Visser	9400774	HZ&PC Heerenveen	1:06.18	
27.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	1:06.33	1
27.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	1:06.33	2
29.	Myrthe Sytsema	9502706	HZ&PC Heerenveen	1:06.88	
30.	Jelly-Esther Tadema	8804234	De Granaet	1:07.01	
31.	Inge Zijlstra	9301736	De Granaet	1:07.30	2
31.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	1:07.30	1
33.	Freya Holwerda	9502780	ORCA	1:07.31	
34.	Nynke Gaikema	9004636	DZ&PC	1:07.33	
35.	Femke de Jong	9306390	De Granaet	1:07.42	
36.	Geeske Wind	9300980	DZ&PC	1:07.63	
37.	Gosina van Stralen	8603450	HZ&PC Heerenveen	1:07.95	
38.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	1:08.00	
39.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	1:08.07	
40.	Wytske Klijnstra	9304202	Avena	1:08.08	
41.	Joyce Durken	9205938	ORCA	1:08.12	
42.	Femke Hettema	9204474	Avena	1:08.28	
43.	Anja Mus	9403928	De Skelp	1:08.32	
44.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen	1:08.35	
45.	Sjoukje Karsten	9202452	DZ&PC	1:08.57	
46.	Marianne van der Zee	9305648	De Granaet	1:08.93	
47.	Liza Salverda	9500570	ORCA	1:08.97	
48.	Marissa Lindemulder	9306392	De Granaet	1:09.00	
49.	Maaïke Karsten	9103832	DZ&PC	1:09.19	
50.	Mirjam Terlaakpoot	9303990	Avena	1:09.30	
51.	Liesbeth Hoekstra	9206404	ZPD	1:09.38	
52.	Hester de Vries	8904492	ZPD	1:09.73	
53.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	1:10.11	
54.	Caroline Vaartjes	9103140	HZ&PC Heerenveen	1:10.69	
55.	Evelien van Ruiten	9602924	ORCA	1:11.13	
56.	Marije Jensma	9302332	De Skelp	1:11.22	
56.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	1:11.22	
58.	Rixt Witteveen	8804960	HZ&PC Heerenveen	1:11.35	
59.	Kim Vlottes	9404596	De Vikings	1:11.66	
60.	Rianne Hartman	9501462	ORCA	1:11.78	
61.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	1:11.95	
62.	Nenne Venema	9503586	DZ&PC	1:11.96	
62.	Rixt Wilbers	9503480	De Granaet	1:11.96	2
64.	Corinda Palstra	9202766	HZ&PC Heerenveen	1:13.22	
65.	Claudia Hacke	9602936	De Vikings	1:13.55	
66.	Julia Zwertbroek	9600950	HZ&PC Heerenveen	1:13.82	2
66.	Myrna Gorter	9503158	Neptunia'24	1:13.82	
68.	Simone Mus	9601932	De Skelp	1:14.65	
69.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	1:14.76	
70.	Mirthe Alkema	9603616	De Vikings	1:15.06	
71.	Rixt-Nynke Baron	9601896	FZC'54	1:15.07	
72.	Merel Weysenfeld	9404110	De Vikings	1:15.85	
73.	Joyce Bakker	9600522	De Forel	1:16.00	
74.	Joëlle Rozema	9601124	DZ&PC	1:16.37	
75.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	1:17.25	

Programmanr. 8 Heren, 200m rugslag Heren Senioren Open
5.1.08 - 2:49 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 2:38.50; Jgd 2: 2:37.50; Jun 1: 2:56.00; Jun 2: 2:49.00; Jun 3: 2:44.20; Jun 4: 2:40.00; 18 +: 2:35.10

Rang			Tijd
Jongens Junioren 1			
1.	Pieter Ytsma	9501809 De Granaet	2:48.29
2.	Sander Akkerman	9501527 HZ&PC Heerenveen	2:51.65
3.	Bart Bekkema	9502133 De Forel	2:58.24
Jongens Junioren 2			
1.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:28.50
2.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:41.67
3.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	2:45.74
DIS	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:44.87
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>		
Jongens Junioren 3			
1.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:16.26
2.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:21.94
3.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	2:23.94
4.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	2:31.06
5.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:31.33
6.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	2:31.36
7.	Sietse Wijbenga	9301967 ZPD	2:40.65
8.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	2:47.00
Jongens Junioren 4			
1.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	2:20.34
2.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:27.74
3.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	2:28.68
4.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:30.78
5.	Haye Heidema	9200489 ZPD	2:33.11
6.	Marco Krips	9203835 Neptunia'24	2:34.20
7.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:40.16
Heren Jeugd 1			
1.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:22.32
2.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:30.88
3.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:33.34
Heren Jeugd 2			
1.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:14.03
2.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:22.81
3.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:33.96
18 jaar en ouder			
1.	Dennis Mooij	8902201 HZ&PC Heerenveen	2:07.41
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	2:09.55
3.	Michiel Punter	8401823 ORCA	2:14.78
4.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:16.62
5.	Roukebert de Boer	8900299 ZPD	2:23.06
6.	Jelmer Waterlander	8803741 HZ&PC Heerenveen	2:23.13
7.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:24.57

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag, 18 jaar en ouder

Rang			Tijd
8.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	2:25.43
9.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	2:26.79
10.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:27.78
NG	Jeroen Vos	8904249 Neptunia'24	

Heren Senioren Open

1.	Dennis Mooij	8902201 HZ&PC Heerenveen	2:07.41
2.	Ewoud Potiek	8902503 DZ&PC	2:09.55
3.	Jelmer Meijer	9001961 HZ&PC Heerenveen	2:14.03
4.	Michiel Punter	8401823 ORCA	2:14.78
5.	Jorke Willemse	9301977 ORCA	2:16.26
6.	Jorrit Visser	8903393 DZ&PC	2:16.62
7.	Albert Dijkstra	9204437 DZ&PC	2:20.34
8.	Sven Alkema	9303083 De Vikings	2:21.94
9.	Vincent van Iperen	9106179 ORCA	2:22.32
10.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	2:22.81
11.	Roukebert de Boer	8900299 ZPD	2:23.06
12.	Jelmer Waterlander	8803741 HZ&PC Heerenveen	2:23.13
13.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	2:23.94
14.	René Beetsma	6900069 DZ&PC	2:24.57
15.	Michael de Roos	8702809 Neptunia'24	2:25.43
16.	Sidney de Roos	8902647 Neptunia'24	2:26.79
17.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	2:27.74
18.	Jildert Prins	8902509 FZC'54	2:27.78
19.	Willem Kees Roos	9402693 De Vikings	2:28.50
20.	Lindert Louwsma	9201697 Neptunia'24	2:28.68
21.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	2:30.78
22.	Eric Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	2:30.88
23.	Wouter Sikma	9302335 Neptunia'24	2:31.06
24.	Gijs Gertsen	9303485 De Vikings	2:31.33
25.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC'54	2:31.36
26.	Haye Heidema	9200489 ZPD	2:33.11
27.	Ruben Post	9106623 Neptunia'24	2:33.34
28.	Kevin Visser	9006239 De Vikings	2:33.96
29.	Marco Krips	9203835 Neptunia'24	2:34.20
30.	Erik de Nijs	9204259 De Vikings	2:40.16
31.	Sietse Wijbenga	9301967 ZPD	2:40.65
32.	Maiko Postma	9400963 DZ&PC	2:41.67
33.	Robert Westerdijk	9402139 Neptunia'24	2:45.74
34.	Bauke Ytsma	9301131 Wetterwille	2:47.00
35.	Pieter Ytsma	9501809 De Granaet	2:48.29
36.	Sander Akkerman	9501527 HZ&PC Heerenveen	2:51.65
37.	Bart Bekkema	9502133 De Forel	2:58.24
DIS	Erik Nijholt	9401349 ZCNF'34	2:44.87
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>		
NG	Jeroen Vos	8904249 Neptunia'24	

Rang			Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Aniek Bergsma	9601088 De Forel	3:18.17
2.	Cynthia Verkaik	9601288 De Granaet	3:18.30
3.	Jill Muller	9600728 DZ&PC	3:20.65
4.	Reina Dijkstra	9600342 HZ&PC Heerenveen	3:21.70
5.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	3:24.20
6.	Indyra Hummel	9600624 ZCNF'34	3:29.22
DIS	Simone Mus	9601932 De Skelp	3:22.37
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		
DIS	Irene Dotinga	9603516 Neptunia'24	3:30.04
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		

Meisjes Junioren 2

1.	Liza Salverda	9500570 ORCA	3:02.08
2.	Jessie Smeding	9504528 De Vikings	3:11.85
3.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	3:12.52 1
4.	Yolanda de Vegt	9500328 ZCNF'34	3:14.06
5.	Andrea Bandstra	9501520 Neptunia'24	3:17.54
6.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	3:19.04
7.	Elbrich Gerritsma	9500472 Avena	3:23.06
8.	Laura Jongbloed	9503356 ORCA	3:23.43
9.	Bregje Tingen	9500960 ZCNF'34	3:26.18

Meisjes Junioren 3

1.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	3:02.99
2.	Fiona van Heerde	9403660 De Vikings	3:03.52
3.	Aukje Zwart	9402916 Avena	3:12.87
4.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	3:15.55
5.	Astrid Dijkstra	9403662 De Vikings	3:19.12
DIS	Amarins Menger	9406716 ORCA	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>		

Dames Jeugd 1

1.	Paula Duursma	9300982 DZ&PC	2:54.14
2.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	3:02.15
3.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	3:02.75
4.	Ankie v.d. Meer	9300504 Neptunia'24	3:11.62
5.	Eva Zwertbroek	9302340 HZ&PC Heerenveen	3:17.16
6.	Eline Ligthart	9301706 De Vikings	3:18.60
7.	Maaïke de Wolff	9305422 Avena	3:19.56
8.	Hester Ludema	9300482 PWC Buitenpost	3:21.30
DIS	Mirjam Terlaakpoot	9303990 Avena	3:17.47
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>		

Dames Jeugd 2

1.	Joyce Duurken	9205938 ORCA	2:53.10
2.	Anna-Jetske Baron	9203044 FZC'54	3:02.37
3.	Amarens Gaikema	9203528 DZ&PC	3:08.91
4.	Jolien Bleichrodt	9203650 De Vikings	3:12.52 2
5.	Lotte Nienhuis	9205256 Avena	3:18.08

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, Dames Jeugd 2

Rang			Tijd	
6.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	3:27.39
NG	Sanne Eppinga	9202880	FZC'54	

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	2:45.34
2.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:47.30
3.	Karin van Dijk	8600850	HZ&PC Heerenveen	2:49.39
4.	Angelique Boersma	8001586	De Vikings	3:00.42
5.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	3:03.89
6.	Fransiska Beijgaard	9104020	De Granaet	3:07.41
7.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	3:10.41
8.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	3:11.43
9.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	3:11.59

Dames Senioren Open

1.	Lia Dekker	8700830	DZ&PC	2:45.34	
2.	Marloes Oldenburg	8803218	ORCA	2:47.30	
3.	Karin van Dijk	8600850	HZ&PC Heerenveen	2:49.39	
4.	Joyce Durken	9205938	ORCA	2:53.10	
5.	Paula Duursma	9300982	DZ&PC	2:54.14	
6.	Angelique Boersma	8001586	De Vikings	3:00.42	
7.	Liza Salverda	9500570	ORCA	3:02.08	
8.	Josephine Meerman	9304258	DZ&PC	3:02.15	
9.	Anna-Jetske Baron	9203044	FZC'54	3:02.37	
10.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	3:02.75	
11.	Johanna de Boer	9403944	ZPD	3:02.99	
12.	Fiona van Heerde	9403660	De Vikings	3:03.52	
13.	Nienke Nolles	9102286	HZ&PC Heerenveen	3:03.89	
14.	Fransiska Beijgaard	9104020	De Granaet	3:07.41	
15.	Amarens Gaikema	9203528	DZ&PC	3:08.91	
16.	Wiepkje Venema	9003896	Avena	3:10.41	
17.	Nienke Zijlstra	8503906	Avena	3:11.43	
18.	Berber Veenstra	8402520	FZC'54	3:11.59	
19.	Ankie v.d. Meer	9300504	Neptunia'24	3:11.62	
20.	Jessie Smeding	9504528	De Vikings	3:11.85	
21.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen	3:12.52	1
21.	Jolien Bleichrodt	9203650	De Vikings	3:12.52	2
23.	Aukje Zwart	9402916	Avena	3:12.87	
24.	Yolanda de Vegt	9500328	ZCNF'34	3:14.06	
25.	Claudia Damski	9402346	DZ&PC	3:15.55	
26.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen	3:17.16	
27.	Andrea Bandstra	9501520	Neptunia'24	3:17.54	
28.	Lotte Nienhuis	9205256	Avena	3:18.08	
29.	Aniek Bergsma	9601088	De Forel	3:18.17	
30.	Cynthia Verkaik	9601288	De Granaet	3:18.30	
31.	Eline Ligthart	9301706	De Vikings	3:18.60	
32.	Hjordis Wagenaar	9502170	HZ&PC Heerenveen	3:19.04	
33.	Astrid Dijkstra	9403662	De Vikings	3:19.12	
34.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	3:19.56	
35.	Jill Muller	9600728	DZ&PC	3:20.65	
36.	Hester Ludema	9300482	PWC Buitenpost	3:21.30	
37.	Reina Dijkstra	9600342	HZ&PC Heerenveen	3:21.70	
38.	Elbrich Gerritsma	9500472	Avena	3:23.06	
39.	Laura Jongbloed	9503356	ORCA	3:23.43	

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, Dames Senioren Open

Rang				Tijd
40.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC	3:24.20
41.	Bregje Tingen	9500960	ZCNF'34	3:26.18
42.	Jannie de Boer	9202662	Wetterwille	3:27.39
43.	Indyra Hummel	9600624	ZCNF'34	3:29.22
DIS	Amarins Menger	9406716	ORCA	
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>			
DIS	Mirjam Terlaakpoot	9303990	Avena	3:17.47
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
DIS	Simone Mus	9601932	De Skelp	3:22.37
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
DIS	Irene Dotinga	9603516	Neptunia'24	3:30.04
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>			
NG	Sanne Eppinga	9202880	FZC'54	

Programmanr. 10 Heren, 100m vlinderslag Heren Senioren Open
5.1.08 - 3:46 Resultaten

FWK 2008 Heerenveen Jgd 1: 1:12.30; Jgd 2: 1:11.60; Jun 1: 1:21.40; Jun 2: 1:17.50; Jun 3: 1:14.80; Jun 4: 1:12.70; 18+: 1:10.50

Rang				Tijd
Jongens Junioren 1				
1.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	1:12.67
Jongens Junioren 2				
1.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	1:07.34
2.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	1:13.91
3.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	1:21.17
Jongens Junioren 3				
1.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	1:07.82
NG	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	
Jongens Junioren 4				
1.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	1:04.38
2.	Jappie Jongsma	9204249	De Granaet	1:05.07
3.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	1:07.25
4.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	1:08.25
5.	Alex Odinga	9205557	De Skelp	1:10.10
6.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	1:17.60
Heren Jeugd 1				
1.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	1:02.25
2.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	1:05.05
3.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	1:05.91
4.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	1:10.21
Heren Jeugd 2				
1.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	1:03.99
2.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	1:05.52

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	56.75
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	59.64
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	59.96
4.	Marein Boonstra	8805367	HZ&PC Heerenveen	1:00.24
5.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	1:03.54
6.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	1:04.02
7.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	1:04.61
8.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	1:04.62
9.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	1:06.36
10.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	1:06.43
11.	Bert de Jong	7400377	HZ&PC Heerenveen	1:06.88
12.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	1:08.84
13.	Jelmer Bakker	8805293	Neptunia'24	1:09.85
14.	Sikke Kooistra	8301179	Avena	1:11.84
15.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	1:13.47
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	

Heren Senioren Open

1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	56.75
2.	Ewoud Potiek	8902503	DZ&PC	59.64
3.	Michiel Punter	8401823	ORCA	59.96
4.	Marein Boonstra	8805367	HZ&PC Heerenveen	1:00.24
5.	Chris van Vliet	9102425	DZ&PC	1:02.25
6.	Jorrit Visser	8903393	DZ&PC	1:03.54
7.	Jelmer Meijer	9001961	HZ&PC Heerenveen	1:03.99
8.	Sidney de Roos	8902647	Neptunia'24	1:04.02
9.	Thomas Veltman	9201355	De Granaet	1:04.38
10.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	1:04.61
11.	Jildert Prins	8902509	FZC'54	1:04.62
12.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	1:05.05
13.	Jappie Jongasma	9204249	De Granaet	1:05.07
14.	Remco Kamps	9001465	DZ&PC	1:05.52
15.	Vincent van Iperen	9106179	ORCA	1:05.91
16.	Michael de Roos	8702809	Neptunia'24	1:06.36
17.	René Beetsma	6900069	DZ&PC	1:06.43
18.	Bert de Jong	7400377	HZ&PC Heerenveen	1:06.88
19.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	1:07.25
20.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	1:07.34
21.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	1:07.82
22.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF'34	1:08.25
23.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	1:08.84
24.	Jelmer Bakker	8805293	Neptunia'24	1:09.85
25.	Alex Odinga	9205557	De Skelp	1:10.10
26.	Ruben Post	9106623	Neptunia'24	1:10.21
27.	Sikke Kooistra	8301179	Avena	1:11.84
28.	Jonathan Rozema	9501157	DZ&PC	1:12.67
29.	Roukebert de Boer	8900299	ZPD	1:13.47
30.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	1:13.91
31.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	1:17.60
32.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	1:21.17
NG	Wouter Sikma	9302335	Neptunia'24	
NG	Jeroen Vos	8904249	Neptunia'24	

Programmanr. 11 Dames, 4 x 100m vrije slag alg. leeftijdsgroep
5.1.08 - 3:53 Resultaten

Rang					Tijd
1.	DZ&PC 1		DZ&PC		4:02.56
	Monique van Vliet	89	1:02.24	Lia Dekker	87
	Maxime de Wilde	93		Mariët Koster	83
2.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen		4:16.76
	Bernadette Bol	89	1:04.87	Tessa van der Wal	87
	Nanda de Vries	92		Baukje Hooghiemstra	88
3.	DZ&PC 2		DZ&PC		4:20.79
	Dieneke Been	93	1:05.23	Paula Duursma	93
	Nicky de Wilde	90		Renske de Groot	93
4.	De Granaet 1		De Granaet		4:22.81
	Rixt Zijlstra	91	1:06.18	Gerbranda Beijgaard	90
	Jelly-Esther Tadema	88		Inge Zijlstra	93
5.	DZ&PC 3		DZ&PC		4:30.61
	Minke Betten	94	1:05.98	Femke Groos	94
	Tineke Wind	94		Nenne Venema	95
6.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		4:31.91
	Karin van Dijk	86	1:06.91	Nienke Nolles	91
	Lysbeth Wiersma	92		Gosina van Stralen	86
7.	ORCA 3		ORCA		4:33.54
	Liza Salverda	95	1:09.33	Rianne Hartman	95
	Freya Holwerda	95		Femke Leenstra	95
8.	ZPD 1		ZPD		4:34.52
	Charissa Zijlstra	94	1:06.27	Hester de Vries	89
	Liesbeth Hoekstra	92		Johanna de Boer	94
9.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen		4:36.71
	Anna Visser	94	1:06.92	Myrthe Sytsema	95
	Nynke Dijkstra	95		Hjordis Wagenaar	95
10.	De Vikings 2		De Vikings		4:39.15
	Fiona van Heerde	94	1:04.45	Merel Weysenfeld	94
	Jessie Smeding	95		Kim Vlottes	94
11.	Avena 1		Avena		4:39.62
	Mirjam Terlaakpoot	93	1:11.56	Maaïke de Wolff	93
	Wyske Klijnstra	93		Aukje Zwart	94
12.	ORCA 2		ORCA		4:48.90
	Lisanne Verhoef	91	1:10.09	Emma van Iperen	93
	Lonneke Oenema	91		Fenna Meijer	93
13.	De Granaet 2		De Granaet		4:58.32
	Annette van Dolder	95	1:13.98	Tineke Nicolai	96
	Rixt Wilbers	95		Cynthia Verkaik	96
14.	DZ&PC 4		DZ&PC		5:04.24
	Claudia Damski	94	1:13.31	Joëlle Rozema	96
	Esther Wijbenga	95		Rixt Menger	96
15.	ORCA 4		ORCA		5:20.36
	Evelien van Ruiten	96	1:14.38	Laura Jongbloed	95
	Amarins Menger	94		Vera Lettinga	94
DIS	ORCA 1		ORCA		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
	Ilse Kraayeveld	90	57.30	Wendan Poelstra	91
	Joyce Duurken	92		Marloes Oldenburg	88