

1 - Limiet Sprint/Lange afstand

23.2.08 - 16:45

Programmanr. 1 Dames, 50m rugslag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang			Tijd
1.	Manon Kuiper	9400302 HZ&PC Heerenveen	33.43
2.	Jorinde van der Laan	8403318 De Golfbreker	34.01
3.	Marlies Lukkien	8403328 De Golfbreker	34.21
4.	Dieneke Been	9303444 DZ&PC	34.39
5.	Josephine Meerman	9304258 DZ&PC	35.19
6.	Jolien Bleichrodt	9203650 de vikings	35.21
7.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	35.62
8.	Eva Zwertbroek	9302340 HZ&PC Heerenveen	36.09
9.	Henriëke v.d. Kooi	9002054 FZC '54	36.14
10.	Jildau Schilstra	9304656 ZCNF '34	36.56
11.	Tineke Wind	9400826 DZ&PC	36.70
12.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	37.38
13.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	38.89
14.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	39.04
15.	Sanne Zijlstra	9401968 DZ&PC	39.28
16.	Arianne Huisman	9403036 ZCNF '34	39.95
17.	Willeke Willems	9600232 ZCNF '34	40.16
NG	Amarins Menger	9406716 Orca	

Programmanr. 2 Heren, 50m rugslag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang			Tijd
1.	Carper Hut	78-00471 Team Groningen	28.08
2.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	29.76
3.	Sven Alkema	9303083 de vikings	29.90
4.	Erik Verholt	88-03543 Team Groningen	30.05
5.	Christiaan van Dijk	9200245 HZ&PC Heerenveen	30.14
6.	Willem Kees Roos	9402693 de vikings	30.48
7.	Anne Huininga	8601355 HZ&PC Heerenveen	31.01
8.	Arno Nieuwhof	9302375 FZC '54	31.51
9.	Rudie Kirkenier	9001537 DZ&PC	31.97
10.	Pieter Ponne	7600749 HZ&PC Heerenveen	33.36
11.	Mike Koelewijn	9303597 HZ&PC Heerenveen	33.71
12.	Pieter Groos	9304907 DZ&PC	34.54
13.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF '34	34.73
14.	Tom Vermeeren	9202431 Orca	35.09
15.	Ruben Bonnema	9504389 HZ&PC Heerenveen	39.41
16.	Marcel de Groot	9601523 SG. Bolsward-Workum	44.09
NG	Myrdin Willemse	9500951 Orca	

Programmanr. 3 Dames, 800m vrije slag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang									Tijd
1.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen						9:53.51
	50m: 32.08	100m: 1:08.07	200m: 2:22.93	400m: 4:53.29	800m: 9:53.51				
2.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen						9:57.03
	50m: 33.53	100m: 1:09.75	200m: 2:24.72	400m: 4:55.44	800m: 9:57.03				
3.	Lisanne Andeweg	8800092	Zuiderzeewemmers						10:07.03
	50m: 33.59	100m: 1:10.53	200m: 2:25.90	400m: 4:59.52	800m: 10:07.03				
4.	Jolanda Cnossen	8600712	Neptunia '24						10:08.18
	50m: 33.78	100m: 1:11.34	200m: 2:26.46	400m: 4:59.09	800m: 10:08.18				
5.	Lysbeth Wiersma	9204486	HZ&PC Heerenveen						10:26.73
	50m: 33.95	100m: 1:11.80	200m: 2:31.45	400m: 5:10.70	800m: 10:26.73				
6.	Jessie Smeding	9504528	de vikings						10:42.17
	50m: 33.74	100m: 1:12.46	200m: 2:35.18	400m: 5:18.69	800m: 10:42.17				
7.	Mirthe Alkema	9603616	de vikings						11:14.00
	50m: 35.70	100m: 1:17.58	200m: 2:43.33	400m: 5:36.23	800m: 11:14.00				
8.	Marre Zandringa	9701136	de Skelp						11:34.34
	50m: 36.36	100m: 1:18.97	200m: 2:45.75	400m: 5:43.54	800m: 11:34.34				
9.	Gosina van Stralen	8603450	HZ&PC Heerenveen						11:37.16
	50m: 34.78	100m: 1:14.45	200m: 2:37.74	400m: 5:35.06	800m: 11:37.16				
10.	Simone Mus	9601932	de Skelp						11:45.70
	50m: 39.16	100m: 1:22.70	200m: 2:50.07	400m: 5:48.20	800m: 11:45.70				
11.	Claudia Hacke	9602936	de vikings						11:49.51
	50m: 38.34	100m: 1:22.63	200m: 2:52.82	400m: 5:55.38	800m: 11:49.51				
12.	Elsje de Vries	9302676	ZCNF '34						11:56.86
	50m: 39.31	100m: 1:21.86	200m: 2:51.08	400m: 5:53.29	800m: 11:56.86				
13.	Lisa Rozema	9600860	FZC '54						12:18.40
	50m: 39.14	100m: 1:23.99	200m: 2:55.49	400m: 6:04.55	800m: 12:18.40				
14.	Leandra Vedder	9600866	HZ&PC Heerenveen						12:37.61
	50m: 41.30	100m: 1:27.00	200m: 3:04.20	400m: 6:17.39	800m: 12:37.61				
15.	Tineke de Jong	9200868	SG. Bolsward-Workum						12:39.73
	50m: 36.20	100m: 1:20.70	200m: 2:55.02	400m: 6:13.52	800m: 12:39.73				
16.	Rixt-Nynke Baron	9601896	FZC '54						12:57.42
	50m: 43.45	100m: 1:32.37	200m: 3:12.76	400m: 6:32.46	800m: 12:57.42				

Programmanr. 4 Heren, 800m vrije slag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang									Tijd
1.	Jildert Prins	8902509	FZC '54						9:26.13
	50m: 30.55	100m: 1:05.77	200m: 2:17.08	400m: 4:41.07	800m: 9:26.13				
2.	René Beetsma	6900069	DZ&PC						9:26.38
	50m: 31.17	100m: 1:05.86	200m: 2:16.67	400m: 4:41.32	800m: 9:26.38				
3.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC						10:06.88
	50m: 32.47	100m: 1:09.97	200m: 2:27.01	400m: 5:01.88	800m: 10:06.88				
4.	Guus Magrijn	9502631	de Skelp						11:46.92
	50m: 36.73	100m: 1:20.20	200m: 2:48.86	400m: 5:49.54	800m: 11:46.92				
NG	Robin de Joode	9601371	de Granaet						

Programmanr. 5 Dames, 50m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang			Tijd
1.	Monique Bruins	8500494 De Golfbreker	30.70
2.	Wendy Tempels	8503976 De Golfbreker	30.92
3.	Sanne Huisman	9301998 DZ&PC	31.30
4.	Minke Betten	9404012 DZ&PC	32.23
5.	Femke Groos	9404492 DZ&PC	32.40
6.	Jelly-Esther Tadema	8804234 de Granaet	33.07
7.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	33.99
8.	Marlies Lukkien	8403328 De Golfbreker	34.18
9.	Geeske Wind	9300980 DZ&PC	34.87
10.	Nicky de Wilde	9006888 DZ&PC	34.91
11.	Marjolein Tissingh	8904130 HZ&PC Heerenveen	35.40
12.	Rianne Hartman	9501462 Orca	35.42
13.	Jolien Bleichrodt	9203650 de vikings	35.95
14.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	36.10
15.	Rixt Witteveen	8804960 HZ&PC Heerenveen	36.93
16.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	37.00
17.	Eline Ligthart	9301706 de vikings	37.85
18.	Martine Goettsch	9200632 ZCNF '34	37.86
19.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	37.94
20.	Renata Hettinga	9007076 SG. Bolsward-Workum	38.23
21.	Ariaan Peereboom	9503032 HZ&PC Heerenveen	40.89
22.	Indyra Hummel	9600624 ZCNF '34	41.89
23.	Ilse Harskamp	9403492 FZC '54	42.75
24.	Esther Postma	9405118 ZPD	47.77

Programmanr. 6 Heren, 50m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang			Tijd
1.	Aydin Hummel	9201577 ZCNF '34	28.05 1
1.	Rick Mooij	9106571 HZ&PC Heerenveen	28.05 2
3.	Janco Nolles	8902291 HZ&PC Heerenveen	28.16
4.	Anne Huininga	8601355 HZ&PC Heerenveen	28.57
5.	Gavin van der Werf	9302971 HZ&PC Heerenveen	28.68
6.	Erik Verholt	88-03543 Team Groningen	28.96 1
6.	Dennis Bos	9201965 HZ&PC Heerenveen	28.96 2
8.	Arjen Schram	8805103 SG. Bolsward-Workum	30.17
9.	Hendrik Ben v/d Boon	8804761 ZPD	31.03
10.	Erik Oord	9103983 HZ&PC Heerenveen	34.11
11.	Robin Keuning	9504681 SG. Bolsward-Workum	43.60
NG	Daniel Pedro	9107027 Orca	
NG	Myrdin Willemse	9500951 Orca	

Limiet Sprint/Lange afstand
Heerenveen, 23.2.2008

Programmanr. 7 Dames, 400m wisselslag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang					Tijd
1.	Danielle de Boer	9404736	HZ&PC Heerenveen		5:46.76
	100m: 1:23.39	400m: 5:46.76			
2.	Manon Kuiper	9400302	HZ&PC Heerenveen		6:00.67
	100m: 1:28.70	400m: 6:00.67			
3.	Eva Zwertbroek	9302340	HZ&PC Heerenveen		6:11.38
	100m: 1:30.72	400m: 6:11.38			
4.	Nynke Dijkstra	9501242	HZ&PC Heerenveen		6:11.95
	100m: 1:35.86	400m: 6:11.95			
5.	Rixt Menger	9602052	DZ&PC		6:28.54
	100m: 1:36.57	400m: 6:28.54			
6.	Desiree Vedder	9600864	HZ&PC Heerenveen		6:45.89
	100m: 1:38.84	400m: 6:45.89			
7.	Kelly de Jong	9501920	HZ&PC Heerenveen		7:03.78
	100m: 1:43.86	400m: 7:03.78			
DIS	Amarins Zijlstra	9406566	de Granaet		6:56.02 VE
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
	100m: 1:49.16	400m: 6:56.02			
NG	Wendan Poelstra	9102496	Orca		

Programmanr. 8 Heren, 400m wisselslag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang					Tijd
1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen		4:50.10
	100m: 1:03.95	400m: 4:50.10			
2.	Carper Hut	78-00471	Team Groningen		4:56.60
	100m: 1:06.82	400m: 4:56.60			
3.	Thomas Veltman	9201355	de Granaet		5:13.43
	100m: 1:09.55	400m: 5:13.43			
4.	Gijs Gertsen	9303485	de vikings		5:16.03
	100m: 1:14.30	400m: 5:16.03			
5.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen		5:23.42
	100m: 1:08.80	400m: 5:23.42			
6.	Mario Engelbertink	9400235	HZ&PC Heerenveen		6:12.06
	100m: 1:29.37	400m: 6:12.06			
7.	Douwe Dijkstra	9304909	DZ&PC		6:17.67
	100m: 1:30.05	400m: 6:17.67			
8.	Marc de Vries	9500381	HZ&PC Heerenveen		6:40.36
	100m: 1:43.27	400m: 6:40.36			
DIS	Pieter Ytsma	9501809	de Granaet		6:02.74 VC
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>				
	100m: 1:27.37	400m: 6:02.74			

Programmanr. 9 Dames, 50m vrije slag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang			Tijd	
1.	Monique Bruins	8500494	De Golfbreker	27.46
2.	Sanne Huisman	9301998	DZ&PC	28.87
3.	Nanda de Vries	9204328	HZ&PC Heerenveen	29.32 1
3.	Femke Groos	9404492	DZ&PC	29.32 2
5.	Jessie Smeding	9504528	de vikings	29.48
6.	Wendy Tempels	8503976	De Golfbreker	29.65
7.	Dieneke Been	9303444	DZ&PC	29.78
8.	Jorinde van der Laan	8403318	De Golfbreker	29.97 2
8.	Minke Betten	9404012	DZ&PC	29.97 1
10.	Marlies Lukkien	8403328	De Golfbreker	29.98
11.	Baukje Hooghiemstra	8801880	HZ&PC Heerenveen	30.06
12.	Josephine Meerman	9304258	DZ&PC	30.51
13.	Nicky de Wilde	9006888	DZ&PC	30.66
14.	Jelly-Esther Tadema	8804234	de Granaet	30.74
15.	Gosina van Stralen	8603450	HZ&PC Heerenveen	30.86
16.	Lisanne Andeweg	8800092	Zuiderzeewemmers	31.03
17.	Eline Ligthart	9301706	de vikings	31.07
18.	Henriek v.d. Kooi	9002054	FZC '54	31.14
19.	Geeske Wind	9300980	DZ&PC	31.35
20.	Tineke Wind	9400826	DZ&PC	31.42
21.	Jildau Schilstra	9304656	ZCNF '34	32.08
22.	Claudia Hacke	9602936	de vikings	32.12
23.	Nenne Venema	9503586	DZ&PC	32.35
24.	Annette van Dolder	9501880	de Granaet	32.74
25.	Desiree Vedder	9600864	HZ&PC Heerenveen	33.29
26.	Sanne Zijlstra	9401968	DZ&PC	33.36
27.	Renata Hettinga	9007076	SG. Bolsward-Workum	33.90
28.	Mirthe Alkema	9603616	de vikings	34.38
28.	Arianne Huisman	9403036	ZCNF '34	34.38
30.	Ariaan Peereboom	9503032	HZ&PC Heerenveen	34.89
31.	Willeke Willems	9600232	ZCNF '34	35.21
32.	Yolanda de Vegt	9500328	ZCNF '34	35.34
33.	Esther Postma	9405118	ZPD	35.67

Programmanr. 10 Heren, 50m vrije slag alg. leeftijdsgroep
23.2.08 Resultaten

Rang			Tijd	
1.	Dennis Mooij	8902201	HZ&PC Heerenveen	23.77
2.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	25.63
3.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	26.03
4.	Aydin Hummel	9201577	ZCNF '34	26.18
5.	Anne Huininga	8601355	HZ&PC Heerenveen	26.47
6.	Erik Verholt	88-03543	Team Groningen	26.59
7.	Arno Nieuwhof	9302375	FZC '54	26.69
8.	Rudie Kirkenier	9001537	DZ&PC	26.87
9.	Hendrik Ben v/d Boon	8804761	ZPD	26.92
10.	Rick Mooij	9106571	HZ&PC Heerenveen	27.42
11.	Sven Alkema	9303083	de vikings	27.83
12.	Mike Koelewijn	9303597	HZ&PC Heerenveen	28.25
13.	Maiko Postma	9400963	DZ&PC	28.31
14.	Herman van Dijk	8900691	HZ&PC Heerenveen	29.36

Programmanr. 10, Heren, 50m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			Tijd
15.	Erik Nijholt	9401349 ZCNF '34	29.44
16.	Tom Vermeeren	9202431 Orca	30.23
17.	Ruben Bonnema	9504389 HZ&PC Heerenveen	31.44
18.	Mario Engelbertink	9400235 HZ&PC Heerenveen	32.10
19.	Robin Keuning	9504681 SG. Bolsward-Workum	37.78
NG	Daniel Pedro	9107027 Orca	
NG	Robin de Joode	9601371 de Granaet	

Programmanr. 11
23.2.08 Dames, 200m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			Tijd
1.	Myrthe Sytsema	9502706 HZ&PC Heerenveen	2:52.21
2.	Marjolein Tissingh	8904130 HZ&PC Heerenveen	2:56.41
3.	Hjordis Wagenaar	9502170 HZ&PC Heerenveen	3:21.92
4.	Reina Dijkstra	9600342 HZ&PC Heerenveen	3:23.50 2
4.	Julia Zwertbroek	9600950 HZ&PC Heerenveen	3:23.50 1
6.	Martine Goettsch	9200632 ZCNF '34	3:28.94

Programmanr. 12
23.2.08 Heren, 200m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			Tijd
NG	René Beetsma	6900069 DZ&PC	

Programmanr. 13
23.2.08 Dames, 50m schoolslag alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			Tijd
1.	Wendy Tempels	8503976 De Golfbreker	37.14
2.	Danielle de Boer	9404736 HZ&PC Heerenveen	38.31
3.	Jorinde van der Laan	8403318 De Golfbreker	38.36
4.	Johanna de Boer	9403944 ZPD	38.82
5.	Jolien Bleichrodt	9203650 de vikings	39.02
6.	Monique Bruins	8500494 De Golfbreker	39.08
7.	Rixt Witteveen	8804960 HZ&PC Heerenveen	39.55
8.	Nynke Dijkstra	9501242 HZ&PC Heerenveen	39.73
9.	Yolanda de Vegt	9500328 ZCNF '34	40.69
10.	Eline Ligthart	9301706 de vikings	41.48
11.	Leandra Vedder	9600866 HZ&PC Heerenveen	41.71
12.	Claudia Damski	9402346 DZ&PC	41.95
13.	Lysbeth Wiersma	9204486 HZ&PC Heerenveen	42.50
14.	Nenne Venema	9503586 DZ&PC	42.67
15.	Rianne Hartman	9501462 Orca	43.04
16.	Liesbeth Hoekstra	9206404 ZPD	43.13
17.	Tineke de Jong	9200868 SG. Bolsward-Workum	44.24
18.	Annette van Dolder	9501880 de Granaet	44.35
19.	Elsje de Vries	9302676 ZCNF '34	44.62
20.	Indyra Hummel	9600624 ZCNF '34	45.21
21.	Ilse Harskamp	9403492 FZC '54	45.47
22.	Rixt Menger	9602052 DZ&PC	48.13

Limiet Sprint/Lange afstand
Heerenveen, 23.2.2008

Programmanr. 13, Dames, 50m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd
23.	Kelly de Jong	9501920	HZ&PC Heerenveen	49.05
NG	Amarins Menger	9406716	Orca	
NG	Wendan Poelstra	9102496	Orca	

Programmanr. 14
23.2.08

Heren, 50m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				Tijd
1.	Erik Verholt	88-03543	Team Groningen	30.34
2.	Gavin van der Werf	9302971	HZ&PC Heerenveen	31.56
3.	Herman van Dijk	8900691	HZ&PC Heerenveen	33.15
4.	Janco Nolles	8902291	HZ&PC Heerenveen	34.56
5.	Gijs Gertsen	9303485	de vikings	34.73
6.	Pieter Ponne	7600749	HZ&PC Heerenveen	35.65
7.	Tom Vermeeren	9202431	Orca	36.26
8.	Maxim Veldhuis	9400195	HZ&PC Heerenveen	37.26
9.	Pieter Groos	9304907	DZ&PC	39.44
10.	Douwe Dijkstra	9304909	DZ&PC	40.75
11.	Marcel de Groot	9601523	SG. Bolsward-Workum	46.25
12.	Marc de Vries	9500381	HZ&PC Heerenveen	48.47

Programmanr. 15
23.2.08

Dames, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				Tijd
1.	Marloes Oldenburg	8803218	Orca	17:36.63
2.	Anja Mus	9403928	de Skelp	22:58.56

Programmanr. 16
23.2.08

Heren, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				Tijd
1.	Sietse v/d Hoeven	8901281	DZ&PC	17:02.03
2.	Dennis Bos	9201965	HZ&PC Heerenveen	18:05.79
3.	Willem Kees Roos	9402693	de vikings	18:26.13
4.	Erik Oord	9103983	HZ&PC Heerenveen	18:56.42
5.	Christiaan van Dijk	9200245	HZ&PC Heerenveen	19:51.43
6.	Rycklef Epema	9202787	DZ&PC	20:48.23
7.	Arjen Schram	8805103	SG. Bolsward-Workum	20:59.10