

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

1 - Limietwedstrijd

12.12.09 - 16:45

Programmanr. 1
12.12.09

Dames, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Adaja Stoetman	ZPC Stadskanaal	NT 9600348	30.28	1:06.75
2.	Maike van Veen	Dedemsvaart-AC	1:12.60 9700292		1:10.64
3.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:14.12 9601288		1:14.12
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:14.99 9600864		1:15.81
5.	Jill Muller	DZ&PC	1:17.83 9600728		1:15.97
6.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:22.78 9600624		1:19.64
7.	Anouk Zuidema	De Aquaflippers	1:22.38 9801654		1:19.76
8.	Joyce Mennink	Dedemsvaart-AC	1:20.80 9601180		1:19.79
9.	Iris Rüwen	De Plons	1:25.60 9003230		1:20.22
10.	Claudia Damski	DZ&PC	1:23.24 9402346		1:20.70
11.	Marsha Beukeveld	De Plons	NT 9503552		1:22.77
12.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:27.92 9801384		1:23.73
13.	Carmen Weistra	Orca	1:23.92 9802148		1:24.12
14.	Kinge Zandringa	Orca	1:25.62 9801422		1:24.26
15.	Mirjam Kalksma	HZ&PC Heerenveen	NT 7701056		1:24.36
16.	Brigit Beukeveld	De Plons	1:24.91 9800216		1:24.89
17.	Anne-Marie v d Vrugt	De Plons	1:33.02 9603502		1:27.32
18.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:25.81 9500960		1:27.33
19.	Bianca Jongasma	Avena	1:33.51 9601006		1:28.65
20.	Angela Hemme	De Plons	1:26.03 9006548		1:28.98
21.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:34.90 9800036		1:33.86
22.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:51.58 9802600		1:41.06
23.	Hanny van Dijk	Orca	1:45.36 9804514		1:42.03
DIS	Wendy van Cleef	Orca	1:58.94 9802760 VE		1:37.40
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
AFGEM	Liesbeth Hoekstra	Zpd	NT 9206404		

Programmanr. 2
12.12.09

Heren, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Rudy Ted de Haan	Anker Team Groningen	54.84 8400805		53.77
2.	Timon Evenhuis	Anker Team Groningen	57.32 9000843		56.00
3.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:01.35 9201965		59.94
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:01.57 9001961		1:00.36
5.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	NT 9106571		1:00.89
6.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:03.56 9400195		1:01.58
7.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	1:01.52 8902509		1:02.69
8.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:10.95 9200245		1:04.75
9.	Erik Nijholt	DZ&PC	1:09.28 9401349		1:08.31
10.	Ruben Post	Neptunia '24	1:07.42 9106623		1:08.73
11.	Jesper Kloek	Dedemsvaart-AC	1:07.39 9001585		1:08.95
12.	Mathijs Mulder	De Forel	1:16.60 9700071		1:13.22
13.	Sander Verkaik	De Granaet	NT 9404057		1:15.76
14.	Roderik Stoffels	Avena	1:26.60 9504143		1:19.98
15.	Jens Kuitert	Orca	1:21.04 9603891		1:20.56
16.	Sjoerd Knol	Avena	NT 9501601		1:26.03
17.	Jelmer Groos	DZ&PC	1:23.17 9602945		1:27.05
AFGEM	Tim Vondeling	De Aquaflippers	1:06.34 9402009		

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 3 Dames, 400m vrije slag 11 jaar en ouder
12.12.09 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Evelien van Ruiten Orca	4:57.60 9602924	1:06.08			4:44.58
2.	Fiona van Heerde Orca	5:01.90 9403660	1:06.54			4:46.25
3.	Nanda de Vries HZ&PC Heerenveen	4:54.80 9204328	1:09.67			4:52.04
4.	Marre Zandringa Orca	5:01.38 9701136	1:09.60			4:55.41
5.	Stéphanie Bergsma Dedemsvaart-AC	4:56.53 9203374	1:08.97			4:57.71
6.	Femke de Jong Orca	5:06.98 9306390	1:08.82			4:58.02
7.	Claris de Vries DZ&PC	5:12.75 9700942	1:11.10			5:04.20
8.	Maaïke Boschman Dedemsvaart-AC	5:02.89 9200238	1:11.18			5:05.98
9.	Mirthe Alkema Orca	5:19.39 9603616	1:13.86			5:12.19
10.	Johanna de Boer Zpd	5:12.57 9403944	1:11.64			5:13.48
11.	Amber IJzebrink Dedemsvaart-AC	5:50.91 9602258	1:15.29			5:15.67
12.	Kirsten Bies Dedemsvaart-AC	5:22.88 9800516	1:14.16			5:18.72
13.	Leandra Vedder HZ&PC Heerenveen	5:37.81 9600866	1:16.57			5:24.54
14.	Rixt de Vos Neptunia '24	5:30.11 9207630	1:17.52			5:32.84
15.	Thea Baas PWC Buitenpost	NT 9501388	1:18.66			5:33.76
16.	Henny de Vries HZ&PC Heerenveen	5:18.80 9500556	1:17.08			5:36.97
17.	Hester Ludema PWC Buitenpost	NT 9300482	1:17.08			5:37.27
18.	Anneliene Zuidema SG Middelse-Skelp	6:12.68 9800768	1:19.95			5:40.58
19.	Melissa de Vries De Houtrib	5:24.80 9305080	1:19.09			5:48.56
20.	Annette van Dolder De Granaet	6:16.16 9501880	1:29.63			6:19.17
AFGEM	Femke de Meer Zpd	6:41.41 9703080				

Programmanr. 4 Heren, 400m vrije slag 11 jaar en ouder
12.12.09 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m	300m	400m
1.	Marco Uppelschoten De Houtrib	4:40.47 9500375	1:05.54			4:37.98
2.	Pieter Ytsma Orca	4:53.87 9501809	1:08.66			4:46.49
3.	Marc Blauw ZPC Stadskanaal	4:52.69 9600017	1:07.80			4:52.91
4.	Jorn Steenberghe DZ&PC	5:00.75 9700039	1:12.06			5:01.25
5.	Marius Ros ZCNF'34	5:17.81 5900779	1:12.31			5:04.96
6.	Joey Nijboer Dedemsvaart-AC	5:45.02 9504659	1:11.82			5:17.54
7.	Jouke Minze Benedictus PWC Buitenpost	5:18.45 9401149	1:13.20			5:19.23
8.	Axl Akkermans ZCNF'34	5:52.02 9301885	1:14.15			5:26.18
9.	Janco v der Molen HZ&PC Heerenveen	6:49.10 9600759	1:17.37			5:26.96
10.	Bert Jonker HZ&PC Heerenveen	5:16.00 6600355	1:13.83			5:34.64

Programmanr. 5 Dames, 100m rugslag 11 jaar en ouder
12.12.09 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	Manon Kuiper HZ&PC Heerenveen	1:08.70 9400302		1:10.70
2.	Beau de Bruijn Dedemsvaart-AC	1:11.57 9400608		1:12.10
3.	Cynthia Verkaik De Granaet	1:14.36 9601288		1:12.66
4.	Hjordis Wagenaar HZ&PC Heerenveen	1:12.25 9502170		1:13.53
5.	Claudia Hacke Orca	1:16.26 9602936		1:16.36
6.	Kim Heerdink Dedemsvaart-AC	1:14.38 9001386		1:16.66
7.	Aukje Zwart Avena	1:12.14 9402916		1:16.94
8.	Nynke Klokman DZ&PC	1:17.51 9801424		1:17.76
9.	Laura Terpstra Avena	1:20.13 9402914		1:18.36

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 5, Dames, 100m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	50m	100m
10.	Suzanne Teuben	De Aquaflippers	1:17.07 9201736		1:19.10
11.	Rochelle Beukeveld	De Plons	1:18.70 9306430		1:19.15
12.	Bernice Dijkhuis	TriVia	1:20.29 9800084		1:19.75
13.	Marlinde Schoonbeek	TriVia	1:20.54 9801056		1:19.96
14.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.88 9503586		1:20.28
15.	Ayla Berg	Dedemsvaart-AC	1:19.73 9703480		1:20.54
16.	Shanna Hofstra	Avena	1:18.93 9303974		1:20.92
17.	Maaïke de Ruijter	Orca	1:22.42 9704684		1:21.54
18.	Joyce Bakker	De Forel	1:21.25 9600522		1:21.68
19.	Lonneke Oenema	Orca	1:21.48 9102314 1		1:21.84
19.	Janna Post	Neptunia '24	1:22.66 9602061 2		1:21.84
21.	Rebecca Jansen	Orca	1:24.42 9703490		1:22.26
22.	Jildou Temming	Avena	1:32.58 9802768		1:24.11
23.	Jildau Schilstra	ZCNF'34	1:20.11 9304656		1:24.80
24.	Nikki Jepkema	Orca	1:31.71 9505956		1:26.20
25.	Tineke Nicolai	De Granaet	1:25.94 9603032		1:27.04
26.	Rosanne Baarda	Neptunia '24	1:28.58 9603026		1:27.41
27.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:26.86 9601088		1:27.53
28.	Linda Noord	DZ&PC	1:28.01 9800454		1:27.66
29.	Marije Dankelman	Dedemsvaart-AC	1:30.19 9701502		1:28.07
30.	K. Stavorinus	Zpd	1:31.82 9704122		1:28.61
31.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:29.57 9802600		1:29.25
32.	Anke Koopmans	Neptunia '24	1:33.43 9702702		1:31.51
33.	Nijnke Meijer	Neptunia '24	1:34.20 9701522		1:33.00
34.	Carola Stuiver	HZ&PC Heerenveen	1:36.09 9803444		1:35.41
35.	Lara de Zeeuw	Orca	1:36.77 9802144		1:36.64
36.	Melissa Portijk	HZ&PC Heerenveen	NT 9803442		1:40.76
DIS	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:18.29 9600624 AF		
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>				
DIS	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	1:15.42 9600860 RD		1:15.13
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
DIS	Ariane Jonkman	ZCNF'34	1:58.48 9801590 RD		1:41.57
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
DIS	Nadine Smits	Orca	1:35.76 9801098 RC		1:41.78
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
AFGEM	Aldith Pasveer	Orca	1:24.35 9701398		

Programmanr. 6
12.12.09

Herren, 100m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Marc Kremer	Anker Team Groningen	58.81 9004667		56.10
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:01.10 9200245		1:02.91
3.	Milan Grünwald	TriVia	1:03.01 9500757		1:02.98
4.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	1:03.72 9302375		1:04.38
5.	Floris Polman	Dedemsvaart-AC	1:03.79 9500093		1:05.07
6.	Arjan Dolstra	Dedemsvaart-AC	1:03.80 7800255		1:06.39
7.	Peter de Boer	Dedemsvaart-AC	1:10.82 9206199		1:09.04
8.	Sjouke Attema	SG. Bolsward-Workum	NT 9100041		1:10.41
9.	Frank van de Wal	Orca	1:09.28 8302887		1:11.39
10.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	1:11.14 9302657		1:12.04
11.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	1:13.79 9402139		1:13.78
12.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:14.76 9504389		1:14.29
13.	Mark Rozema	DZ&PC	1:14.86 9202785		1:14.32

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 6, Heren, 100m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	50m	100m
14.	Dennis Baalman	De Aquaflippers	1:11.82 9500887		1:14.38
15.	Raoul Bergsma	Dedemsvaart-AC	1:12.95 9400603		1:15.09
16.	Sven Doldersum	Dedemsvaart-AC	1:19.46 9500457		1:15.86
17.	Peter Werkman	DZ&PC	1:19.99 8703739		1:16.36
18.	Jacco v/d Wal	Avena	1:22.95 9504145		1:16.54
19.	Harmen Jellema	Neptunia '24	1:19.20 9302623		1:17.31
20.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	1:17.29 9503385		1:18.41
21.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:23.35 9401883		1:18.82
22.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:22.66 9703453		1:19.51
23.	Melwin v Spil	Avena	1:31.77 9701927		1:21.30
24.	Stuart Vis	Orca	1:23.04 9702991		1:22.42
25.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:24.23 9500381		1:22.68
26.	Richard Kuipers	Orca	1:31.10 9704171		1:23.73
27.	Bert Jonker	HZ&PC Heerenveen	1:14.00 6600355		1:25.16
28.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:26.24 9701323		1:26.03
29.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:26.27 9700113		1:26.99
30.	Kevin Rozema	DZ&PC	1:36.90 9701451		1:28.09
31.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	1:28.73 9702251		1:29.23
32.	Niels Koopman	De Forel	1:27.15 9701867		1:32.78
33.	Elmo Doorn	De Forel	1:34.22 9601995		1:35.57
DIS	Lars Roelofs	De Forel	1:18.94 9602667 RC		1:14.45
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
NG.ZA	Pieter Groos	DZ&PC	1:12.79 9304907		
AFGEM	Pieter Ponne	HZ&PC Heerenveen	1:11.31 7600749		

Programmanr. 7
12.12.09

Dames, 200m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:51.74 9404736	1:21.86	2:51.61
2.	Rixt Menger	DZ&PC	2:58.17 9602052	1:23.92	2:54.41
3.	Melissa Nauta	Orca	3:01.74 9602388	1:27.36	2:58.86
4.	Irene Dotinga	Neptunia '24	3:06.26 9603516	1:30.91	3:06.22
5.	Willemein Hoving	TriVia	3:14.84 9800106	1:33.34	3:10.94
6.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	3:17.86 9703368	1:34.95	3:13.82
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	NT 9403928	1:30.57	3:14.09
8.	Ita Visser	SG. Bolsward-Workum	NT 9601444	1:33.18	3:14.82
9.	Maaïke de Wolff	Avena	3:16.47 9305422	1:33.02	3:14.86
10.	Lotte Nienhuis	Avena	3:08.84 9205256	1:32.26	3:16.46
11.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:27.02 9700202	1:39.19	3:19.19
12.	Carolien Baarda	Orca	3:21.94 9704060	1:38.35	3:19.64
13.	Martine Goettsch	ZCNF'34	3:15.63 9200632	1:34.14	3:19.92
14.	Wytske Klijnstra	Avena	3:22.05 9304202	1:35.38	3:20.88
15.	Lisanne Hassing	De Forel	3:30.32 9702584	1:38.94	3:22.31
16.	Isabelle Dijkhuis	De Aquaflippers	3:31.09 9802850	1:38.27	3:25.71
17.	Heleen Visser	Neptunia '24	3:35.75 9703414	1:40.76	3:29.36
18.	Esmee Verhoef	Orca	3:40.99 9603802	1:41.97	3:29.77
19.	Brecht Buis	Neptunia '24	3:39.00 9803854		3:34.45
20.	Danielle Trippenzee	Orca	3:37.16 9802146	1:45.20	3:36.45
21.	Nienke Postma	Orca	3:44.47 9801096	1:47.27	3:42.93
22.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	3:48.09 9803856	1:51.34	3:48.34

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 8
12.12.09

Heren, 200m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang		In.tijd		100m	200m
1.	Stefan Petersen	TriVia	2:39.36 9403067	1:15.09	2:35.50
2.	Jens Kobesen	ZPC Stadskanaal	2:41.48 9500117	1:14.99	2:36.28
3.	Brian van de Graaf	De Houtrib	2:37.61 9401653	1:16.02	2:42.20
4.	Johan Wijma	De Aquaflippers	2:49.80 9301689	1:19.14	2:48.65
5.	Ingmar Kloek	Dedemsvaart-AC	2:50.42 9305409	1:22.30	2:50.18
6.	Abe Ringnalda	SG. Bolsward-Workum	NT 8302849	1:26.00	3:04.23
7.	Harry Bartelds	Neptunia '24	3:06.42 9200047	1:30.39	3:06.89
8.	Minne Koopmans	Neptunia '24	NT 9603557	1:32.80	3:08.02
9.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	NT 9603967	1:29.49	3:11.66
10.	Jos Smit	Dedemsvaart-AC	3:14.15 9502693	1:35.62	3:16.64
11.	Mark Folkertsma	DZ&PC	3:20.23 9601413	1:34.20	3:17.98
12.	Jelmer Postma	Orca	3:33.09 9701631	1:40.34	3:26.52
13.	Jonne Westenbergh	De Forel	3:33.67 9601695	1:39.88	3:28.78
14.	Danny Damhuis	De Forel	3:51.57 9600623	1:58.35	4:04.56
DIS	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:45.26 9501157 SD	1:23.34	2:50.28
<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>					
DIS	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	NT 9700395 SA	1:37.96	3:18.11
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>					

Programmanr. 9
12.12.09

Dames, 100m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang		In.tijd		50m	100m
1.	Paula Duursma	DZ&PC	1:07.84 9300982		1:07.80
2.	Jolanda Crossen	Neptunia '24	1:12.77 8600712		1:13.00
3.	Femke Groos	DZ&PC	1:20.07 9404492		1:14.32
4.	Floor Rüwen	De Plons	1:17.50 9402746		1:16.89
5.	Esther Schipper	De Aquaflippers	1:16.59 9201570		1:17.43
6.	Laura Boessenkool	Dedemsvaart-AC	1:17.78 9402604		1:17.63
7.	Marsha Beukeveld	De Plons	1:19.00 9503552		1:17.80
8.	Kim de Bruijn	Dedemsvaart-AC	1:16.03 9203424		1:17.85
9.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:19.59 9503158		1:18.28
10.	Sanne Kamminga	De Aquaflippers	1:18.98 9604378		1:18.64
11.	Mirthe Alkema	Orca	1:20.32 9603616		1:20.39
12.	Anne-Marie v d Vrugt	De Plons	1:22.12 9603502		1:20.60
13.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:21.49 9501388		1:20.70
14.	Juliët Alderink	Dedemsvaart-AC	1:21.80 9505586		1:20.89
15.	Amarins Menger	DZ&PC	1:23.20 9406716		1:21.96
16.	Brigit Beukeveld	De Plons	1:24.84 9800216 3		1:22.45
16.	Iris Rüwen	De Plons	1:24.58 9003230 1		1:22.45
16.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	1:23.62 9500328 2		1:22.45
19.	Angela Hemme	De Plons	1:20.30 9006548		1:22.89
20.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	1:23.95 9604304		1:24.06
21.	Willeke Willems	ZCNF'34	1:25.65 9600232		1:24.70
22.	Tineke Wind	DZ&PC	1:19.98 9400826		1:24.96
23.	Arianne Huisman	ZCNF'34	1:27.17 9403036		1:25.76
24.	Eline Stoffels	Avena	1:30.56 9704084		1:27.76
25.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	1:31.45 9801428		1:29.36
26.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:32.82 9802342		1:31.13
27.	Suzanne Kah	De Plons	1:42.01 9803312		1:33.29
28.	Rianne Weggemans	ZCNF'34	1:33.15 9703306		1:34.75
29.	Els Venema	De Aquaflippers	1:35.07 9802298		1:39.21

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 9, Dames, 100m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	50m	100m
30.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:39.82 5200034		1:47.12
DIS	Saskia Zwiers	Dedemsvaart-AC	1:19.36 9404064 AA		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				

Programmanr. 10
12.12.09

Heren, 100m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	1:00.86 7800471		1:04.73
2.	Herman van Dijk	ZCNF'34	1:11.59 8900691		1:10.35
3.	Marlon Jansen	Orca	1:12.32 9107457		1:11.22
4.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	1:13.82 9500375		1:11.95
5.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:13.36 9501527		1:12.16
6.	Robin de Joode	De Granaet	1:13.74 9601371		1:13.19
7.	Koen Rüwen	De Plons	1:18.80 9202587		1:14.13
8.	Sander Verkaik	De Granaet	1:16.15 9404057		1:14.89
9.	Roderik Stoffels	Avena	1:20.31 9504143		1:15.54
10.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	1:28.56 9601523		1:20.76
11.	Niels Kasper	De Aquaflippers	1:25.76 9603941		1:21.14
12.	Bas Verweij	Avena	1:26.11 9702493		1:21.91
13.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:30.64 9700645		1:28.98
DIS	Jelmer Post	Avena	1:23.60 9702609 RH		1:22.78
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>				
AFGEM	Bart Haveman	Orca	1:08.89 9204093		
AFGEM	Arjan Francken	Dedemsvaart-AC	1:19.89 9402503		

Programmanr. 11
12.12.09

Dames, 200m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	3:01.89 9204486	1:19.51	2:47.89
2.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	2:50.63 8904130	1:18.01	2:48.53
3.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:08.47 9600950	1:28.06	3:04.93
4.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	3:08.85 9501920	1:27.97	3:06.52
5.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	NT 9300482	1:34.16	3:26.81

Programmanr. 12
12.12.09

Heren, 200m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	2:26.61 9400195	1:09.64	2:28.73
2.	Minne Koopmans	Neptunia '24	NT 9603557	1:21.00	2:52.13
3.	Pim Teunis	Dedemsvaart-AC	3:18.80 9504457	1:19.46	2:57.13
AFGEM	Tim Vondeling	De Aquaflippers	2:30.54 9402009		

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 13
12.12.09

Dames, 200m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Maaïke van Veen	Dedemsvaart-AC	2:38.68 9700292		2:33.84
2.	Jill Muller	DZ&PC	2:40.84 9600728		2:40.69
3.	Johanna de Boer	Zpd	2:44.42 9403944		2:44.25
4.	Claris de Vries	DZ&PC	2:52.32 9700942		2:44.94
5.	Nenne Venema	DZ&PC	2:42.83 9503586		2:45.49
6.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:01.67 9403928		2:46.84
7.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:43.92 9600866		2:49.55
8.	Marieke Dijkstra	Avena	3:03.26 9602122		2:49.91
9.	Suzanne Teuben	De Aquaflippers	2:48.36 9201736		2:49.95
10.	Anouk Zuidema	De Aquaflippers	NT 9801654		2:54.24
11.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:57.80 9801424		2:54.59
12.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:58.63 9601088		2:56.86
13.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:57.94 9500472		2:57.12
14.	Rebecca Jansen	Orca	3:00.85 9703490		2:57.60
15.	Amber IJzebrink	Dedemsvaart-AC	3:14.48 9602258		2:58.35
16.	Lotte Nienhuis	Avena	3:05.31 9205256		3:02.21
17.	Anouk Terpstra	Avena	3:10.87 9603660		3:09.69
18.	Martine Goettsch	ZCNF'34	3:00.00 9200632		3:10.94
19.	Linda Noord	DZ&PC	3:22.68 9800454		3:15.07
20.	Ita Visser	SG. Bolsward-Workum	3:10.34 9601444		3:15.12
21.	K. Stavorinus	Zpd	3:13.06 9704122		3:15.35
22.	Paulien Peterson	Zpd	3:14.31 9700906		3:16.83
23.	Karen Suradi	Orca	3:11.05 9703926		3:21.18
24.	Nadine Smits	Orca	3:33.06 9801098		3:40.64
DIS	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:56.29 9500556 SK		3:07.41
<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
AFGEM	Aldith Pasveer	Orca	2:59.00 9701398		

Programmanr. 14
12.12.09

Heren, 200m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:18.96 9201965		2:19.18
2.	Milan Grünwald	TriVia	2:25.13 9500757		2:22.71
3.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:36.76 9401349		2:24.28
4.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:28.86 9305447		2:26.22
5.	Pieter Ytsma	Orca	2:35.41 9501809		2:36.28
6.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	2:46.69 9402139		2:38.07
7.	Abe Ringnald	SG. Bolsward-Workum	2:45.29 8302849		2:43.84
8.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:43.70 9700039		2:45.62
9.	Marius Ros	ZCNF'34	2:51.56 5900779		2:49.62
10.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:59.91 9703453		2:51.44
11.	Axl Akkermans	ZCNF'34	2:53.78 9301885		2:51.51
12.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	2:57.91 9401883		2:52.43
13.	Bert Jonker	HZ&PC Heerenveen	2:26.00 6600355		2:54.71
14.	Jens Kuitert	Orca	2:57.11 9603891		2:59.16
15.	Guido Postma	Avena	3:08.20 9702065		2:59.40
16.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:59.30 9500381		3:02.14
17.	Niels Koopman	De Forel	3:07.07 9701867		3:11.07
18.	Elmo Doorn	De Forel	3:26.93 9601995		3:21.25
19.	Jonne Westenberg	De Forel	3:38.34 9601695		3:26.05

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 14, Heren, 200m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	100m	200m
DIS	Melwin v Spil	Avena	3:33.28 9701927 RH		3:09.15
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>				
DIS	Mark Folkertsma	DZ&PC	2:59.89 9601413 RD		3:09.85
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				

Programmanr. 15
12.12.09

Dames, 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Esther Hulsing	TriVia	1:01.16 9601080		1:00.06
2.	Femke Groos	DZ&PC	1:01.40 9404492		1:03.51
3.	Kim Heerdink	Dedemsvaart-AC	1:02.55 9001386		1:03.57
4.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:05.68 9404736		1:04.46
5.	Femke de Jong	Orca	1:04.65 9306390		1:05.69
6.	Wyske Klijnstra	Avena	1:07.76 9304202		1:05.97
7.	Claudia Hacke	Orca	1:05.50 9602936		1:06.15
8.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:06.20 9303990		1:06.54
9.	Joyce Mennink	Dedemsvaart-AC	1:05.85 9601180		1:06.70
10.	Beau de Bruijn	Dedemsvaart-AC	1:08.89 9400608		1:07.13
11.	Esther Schipper	De Aquaflippers	1:07.42 9201570		1:07.17
12.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:06.77 9600864		1:07.19
13.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:05.90 9601896		1:07.44
14.	Sanne Kamminga	De Aquaflippers	1:08.94 9604378		1:08.62
15.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	1:07.39 9600860		1:08.97
16.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.23 9600522		1:09.17
17.	Marlinde Schoonbeek	TriVia	1:08.91 9801056		1:09.31
18.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	1:08.26 8904130		1:09.56
19.	Rochelle Beukeveld	De Plons	1:09.30 9306430		1:10.76
20.	Janna Post	Neptunia '24	1:12.06 9602061		1:11.59
21.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.29 9600624		1:11.73
22.	Rixt de Vos	Neptunia '24	1:10.85 9207630		1:11.84
23.	Irene Dotinga	Neptunia '24	1:13.47 9603516		1:12.14
24.	Lonneke Oenema	Orca	1:16.11 9102314		1:12.44
25.	Inge van Vliet	De Aquaflippers	1:10.96 9300808		1:13.32
26.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	1:16.89 9703368		1:14.31
27.	Tineke Nicolai	De Granaet	1:17.60 9603032		1:15.90
28.	Anouk Terpstra	Avena	1:17.03 9603660		1:16.78
29.	Eline Stoffels	Avena	1:16.37 9704084		1:17.03
30.	Jildou Temming	Avena	1:17.89 9802768		1:17.39
31.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	1:16.45 9604304		1:18.34
32.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:21.78 9802600		1:18.56
33.	Esmee Verhoef	Orca	1:16.18 9603802		1:18.61
34.	Anke Koopmans	Neptunia '24	1:15.97 9702702		1:18.99
35.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:18.06 9601456		1:19.61
36.	Brecht Buis	Neptunia '24	NT 9803854		1:20.16
37.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	1:22.89 9802342		1:22.08
38.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	1:19.89 9801428		1:22.45
39.	Isabelle Dijkhuis	De Aquaflippers	1:25.21 9802850		1:24.43
40.	Rosalie Spekrijse	Neptunia '24	NT 9803856		1:25.51
41.	Carola Stuiver	HZ&PC Heerenveen	1:33.04 9803444		1:30.12
AFGEM	Iris Wolters	Zpd	1:10.39 9307126		

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 16
12.12.09

Heren, 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	Toby Aarnoutse Anker Team Groningen	52.53 8900007		52.36
2.	Jildert Prins F.Z.C.'54	56.09 8902509		56.43
3.	Christiaan van Dijk HZ&PC Heerenveen	58.28 9200245		56.50
4.	Jonathan Rozema DZ&PC	57.80 9501157		58.19
5.	Wolter v.d Veen Z.C. Haren	58.33 9505099		58.39
6.	Aydin Hummel ZCNF'34	56.37 9201577		59.00
7.	Brian van de Graaf De Houtrib	57.98 9401653		59.43
8.	Stefan Petersen TriVia	1:00.80 9403067		59.66
9.	Marvin Santana Sanz De Houtrib	1:00.28 9302657 1		1:00.47
9.	Johan Wijma De Aquaflippers	59.27 9301689 2		1:00.47
11.	Ruben Post Neptunia '24	58.66 9106623		1:01.34
12.	Mark Rozema DZ&PC	1:01.36 9202785		1:02.08
13.	Peter Werkman DZ&PC	1:02.47 8703739		1:02.28
14.	Dennis Baalman De Aquaflippers	59.01 9500887 1		1:02.96
15.	Ingmar Kloek Dedemsvaart-AC	1:04.29 9305409		1:03.76
16.	Joey Nijboer Dedemsvaart-AC	1:04.11 9504659		1:03.97
17.	Koen Rüwen De Plons	1:00.60 9202587		1:03.99
18.	Herman van Dijk ZCNF'34	1:04.17 8900691		1:04.01
19.	Robin de Joode De Granaet	1:04.37 9601371		1:04.44
20.	Marc Blauw ZPC Stadskanaal	1:03.25 9600017		1:04.97
21.	Harry Bartelds Neptunia '24	1:04.08 9200047		1:05.32
22.	Jelmer Groos DZ&PC	1:05.84 9602945		1:06.76
23.	Harmen Jellema Neptunia '24	1:09.54 9302623		1:10.00
24.	Marcel de Groot SG. Bolsward-Workum	1:09.89 9601523		1:10.36
25.	Thomas de Boer ZCNF'34	1:16.46 9603127		1:10.56
26.	Sjoerd Knol Avena	1:08.54 9501601		1:12.06
27.	Bas Verweij Avena	1:14.51 9702493		1:13.78
28.	Jelmer Postma Orca	1:13.23 9701631		1:13.87
29.	Niels Kasper De Aquaflippers	1:15.07 9603941		1:14.14
30.	Vincent Visser SG. Bolsward-Workum	1:15.20 9700395		1:15.34
31.	Frank van der Wal HZ&PC Heerenveen	1:20.15 9700645		1:18.65
32.	Danny Damhuis De Forel	1:25.43 9600623		1:29.66

Programmanr. 17
12.12.09

Dames, 200m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m
1.	Manon Kuiper HZ&PC Heerenveen	2:27.33 9400302	1:14.61	2:34.15
2.	Melissa Nauta Orca	2:45.60 9602388	1:16.81	2:35.53
3.	Lysbeth Wiersma HZ&PC Heerenveen	2:40.76 9204486	1:19.03	2:38.65
4.	Hjordis Wagenaar HZ&PC Heerenveen	2:40.36 9502170	1:17.41	2:39.82
5.	Aukje Zwart Avena	2:38.49 9402916	1:18.59	2:44.43
6.	Rixt Menger DZ&PC	2:43.07 9602052		2:45.34
7.	Elbrich Gerritsma Avena	2:47.14 9500472		2:46.96
8.	Marieke Dijkstra Avena	2:57.45 9602122	1:23.75	2:50.18
9.	Shanna Hofstra Avena	2:56.41 9303974	1:22.82	2:53.03
10.	Anneliene Zuidema SG Middelse-Skelp	2:59.18 9800768		2:53.66
11.	Ellen Jager PWC Buitenpost	2:55.54 9801384	1:26.81	2:54.21
12.	Arianne Huisman ZCNF'34	3:03.48 9403036	1:25.20	2:54.78
13.	Melissa de Vries De Houtrib	2:52.84 9305080	1:24.91	2:57.28
14.	Maaïke de Ruijter Orca	3:15.69 9704684	1:25.62	2:57.68
15.	Kinge Zandringa Orca	3:00.17 9801422		2:58.58

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 17, Dames, 200m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		100m	200m
16.	Nikki Jepkema	Orca	3:06.25	9505956	1:30.64	3:02.73
17.	Jildau Schilstra	ZCNF'34	2:56.43	9304656	1:31.39	3:07.40
18.	Carmen Weistra	Orca	3:07.21	9802148	1:32.14	3:08.08
19.	Danielle Trippenzee	Orca	3:15.80	9802146	1:33.50	3:09.72
20.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:02.03	9800036	1:36.03	3:11.69
21.	Heleen Visser	Neptunia '24	3:11.76	9703414		3:13.31
22.	Paulien Peterson	Zpd	3:16.16	9700906	1:35.87	3:14.04
23.	Nienke Postma	Orca	3:14.18	9801096	1:39.60	3:26.22
24.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen		NT 5200034		3:47.28
DIS	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:05.45	9500960	RC	1:23.56 2:52.47
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
DIS	Hanny van Dijk	Orca	3:07.02	9804514	RC	3:08.50
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
DIS	Wendy van Cleef	Orca	3:06.80	9802760	RC	1:36.65 3:18.44
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
NG	Angela Hemme	De Plons	2:59.27	9006548		

Programmanr. 18
12.12.09

Heren, 200m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		100m	200m
1.	Rory Bob de Haan	Anker Team Groningen	2:06.79	8100609	1:02.65	2:10.00
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.70	9001961		2:11.68
3.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	2:20.07	7800471	1:08.49	2:22.60
4.	Floris Polman	Dedemsvaart-AC	2:19.52	9500093	1:09.88	2:23.94
5.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	2:28.15	9500375		2:26.91
6.	Lars Roelofs	De Forel	2:58.88	9602667	1:19.48	2:43.46
7.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	2:47.21	9503385		2:43.93
8.	Jelmer Post	Avena	3:37.18	9702609	1:26.70	2:59.28
9.	Bert Jonker	HZ&PC Heerenveen	2:32.00	6600355	1:27.99	3:02.31
DIS	Jacco v/d Wal	Avena	2:49.49	9504145	RE	
	<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.</i>					
DIS	Jos Smit	Dedemsvaart-AC	3:05.33	9502693	RC	1:30.20 3:04.14
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					

Programmanr. 19
12.12.09

Dames, 100m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Paula Duursma	DZ&PC	1:15.69	9300982		1:18.98
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:23.10	9601288		1:20.98
3.	Floor Rüwen	De Plons	1:23.35	9402746		1:23.30
4.	Marre Zandringa	Orca	1:22.34	9701136		1:23.36
5.	Anouk Zuidema	De Aquafippers	1:30.80	9801654		1:26.47
6.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:28.31	9503158		1:27.66
7.	Kim de Bruijn	Dedemsvaart-AC	1:27.20	9203424		1:28.28
8.	Anne-Marie v d Vrugt	De Plons	1:29.43	9603502		1:28.55
9.	Evelien van Ruiten	Orca	1:31.66	9602924		1:28.56
10.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:27.19	9800768		1:28.76
11.	Willemein Hoving	TriVia	1:28.10	9800106		1:29.56
12.	Maaïke de Wolff	Avena	1:28.41	9305422		1:30.43
13.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:29.78	9303990		1:30.64

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 19, Dames, 100m schoolslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	50m	100m
14.	Kirsten Bies	Dedemsvaart-AC	1:32.98 9800516		1:30.72
15.	Bernice Dijkhuis	TriVia	1:30.86 9800084		1:32.14
16.	Iris Rüwen	De Plons	1:28.60 9003230		1:32.84
17.	Carolien Baarda	Orca	1:37.23 9704060		1:33.36
18.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:38.11 9700202		1:34.15
19.	Ayla Berg	Dedemsvaart-AC	1:37.90 9703480		1:34.36
20.	Winnie de Vries	ZCNF'34	1:34.44 9601456		1:35.14
21.	Bianca Jongsma	Avena	1:36.94 9601006		1:35.16
22.	Lisanne Hassing	De Forel	1:37.10 9702584		1:35.17
23.	Laura Terpstra	Avena	1:33.77 9402914		1:35.28
24.	Marije Dankelman	Dedemsvaart-AC	1:38.06 9701502		1:35.34
25.	Nijnke Meijer	Neptunia '24	1:39.89 9701522		1:39.07
26.	Rianne Weggemans	ZCNF'34	1:45.26 9703306		1:39.47
27.	Rosanne Baarda	Neptunia '24	1:37.21 9603026		1:39.78
28.	Suzanne Kah	De Plons	1:39.09 9803312		1:42.97
29.	Lara de Zeeuw	Orca	1:52.68 9802144		1:45.94
30.	Melissa Portijk	HZ&PC Heerenveen	1:49.40 9803442		1:47.28
31.	Arienne Jonkman	ZCNF'34	1:51.56 9801590		1:49.21

Programmanr. 20
12.12.09

Heren, 100m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Rudy Ted de Haan	Anker Team Groningen	1:00.68 8400805		1:00.59
2.	Timon Evenhuis	Anker Team Groningen	1:01.30 9000843		1:03.13
3.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	1:14.07 9305447		1:14.35
4.	Marlon Jansen	Orca	1:15.40 9107457		1:16.19
5.	Frank van de Wal	Orca	1:20.14 8302887		1:16.31
6.	Sander Verkaik	De Granaet	1:21.25 9404057		1:19.69
7.	Pieter Groos	DZ&PC	1:22.01 9304907		1:22.68
8.	Raoul Bergsma	Dedemsvaart-AC	1:29.52 9400603		1:25.43
9.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:37.63 9504389		1:26.83
10.	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	1:31.01 9401149		1:27.51
11.	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:31.28 9600759		1:29.47
12.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:25.65 9603967		1:30.06
13.	Bas Verweij	Avena	1:31.02 9702493		1:31.22
14.	Richard Kuipers	Orca	1:38.06 9704171		1:36.34
15.	Guido Postma	Avena	1:37.02 9702065		1:36.38
16.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	1:43.33 9702251		1:37.23
17.	Kevin Rozema	DZ&PC	1:41.95 9701451		1:41.68
18.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:45.80 9701323		1:45.47
DIS	Stuart Vis	Orca	1:35.61 9702991 SaA		1:31.47

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 21
12.12.09

Dames, 50m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Esther Hulsing	TriVia	27.28	9601080	27.59
2.	Fiona van Heerde	Orca	29.40	9403660	28.62
3.	Stéphanie Bergsma	Dedemsvaart-AC	29.29	9203374	29.39
4.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	29.33	8600712	29.59
5.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	30.02	9601896	29.88
6.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	30.51	9404736	29.97
7.	Marsha Beukeveld	De Plons	30.20	9503552	30.43
8.	Saskia Zwiers	Dedemsvaart-AC	32.20	9404064	30.59
9.	Maike Boschman	Dedemsvaart-AC	29.23	9200238	30.70
10.	Suzanne Teuben	De Aquaflippers	30.71	9201736	30.76
11.	Laura Boessenkool	Dedemsvaart-AC	30.93	9402604	30.90
12.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	30.97	9600864	31.02
13.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	33.34	9501920	31.04
14.	Esther Schipper	De Aquaflippers	31.01	9201570	31.29
15.	Claris de Vries	DZ&PC	32.29	9700942	31.40
16.	Marlinde Schoonbeek	TriVia	32.78	9801056	31.66
17.	Claudia Damski	DZ&PC	32.08	9402346	31.93
18.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	32.10	8904130	32.05
19.	Juliët Aalderink	Dedemsvaart-AC	31.78	9505586	32.06
20.	Annette van Dolder	De Granaet	31.82	9501880	32.36
21.	Brigit Beukeveld	De Plons	32.67	9800216	32.41
22.	Amarins Menger	DZ&PC	31.43	9406716	32.74
23.	Tineke Wind	DZ&PC	31.42	9400826	33.12
24.	Inge van Vliet	De Aquaflippers	31.67	9300808	33.41
25.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	33.04	9500328	33.72
26.	Willeke Willems	ZCNF'34	35.21	9600232	34.15
27.	Karen Suradi	Orca	38.39	9703926	35.10
28.	Els Venema	De Aquaflippers	36.47	9802298	38.53
AFGEM	Femke de Meer	Zpd	33.62	9703080	

Programmanr. 22
12.12.09

Heren, 50m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Marc Kremer	Anker Team Groningen	23.95	9004667	24.59
2.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	25.85	9001961	25.42
3.	Jesper Kloek	Dedemsvaart-AC	25.45	9001585	25.49
4.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	25.83	9302375	25.50
5.	Aydin Hummel	ZCNF'34	25.20	9201577	25.56
6.	Erik Nijholt	DZ&PC	27.00	9401349	25.60
7.	Arjan Dolstra	Dedemsvaart-AC	26.17	7800255	25.62
8.	Peter de Boer	Dedemsvaart-AC	25.90	9206199	26.08
9.	Wolter v.d Veen	Z.C. Haren	27.40	9505099	26.46
10.	Floris Polman	Dedemsvaart-AC	26.60	9500093	26.47
11.	Jonathan Rozema	DZ&PC	26.47	9501157	26.72
12.	Sjouke Attema	SG. Bolsward-Workum	29.20	9100041	27.19
13.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	27.03	9305447	27.43
14.	Brian van de Graaf	De Houtrib	26.57	9401653	27.52
15.	Pim Teunis	Dedemsvaart-AC	28.43	9504457	27.53
16.	Abe Ringnalda	SG. Bolsward-Workum	28.75	8302849	28.08
17.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	29.81	9501527	28.51
18.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	27.83	9302657	28.59

Limietwedstrijd
Heerenveen, 12.12.2009

Programmanr. 22, Heren, 50m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
19.	Robin de Joode	De Granaet	29.55	9601371	29.58
20.	Sven Doldersum	Dedemsvaart-AC	30.39	9500457	29.75
21.	Herman van Dijk	ZCNF'34	28.56	8900691	29.82
22.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	29.48	9500375	29.88
23.	Mathijs Mulder	De Forel	30.56	9700071	30.67
24.	Thomas de Boer	ZCNF'34	30.67	9603127	30.70
25.	Mark Folkertsma	DZ&PC	33.93	9601413	31.17
26.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	38.12	9700113	35.44
27.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen		NT 9700645	35.46
NG.ZA	Pieter Ponne	HZ&PC Heerenveen	28.68	7600749	
AFGEM	Arjan Francken	Dedemsvaart-AC	31.16	9402503	
AFGEM	Bart Haveman	Orca	25.67	9204093	