

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 1 Dames, 200m wisselslag Dames Senioren Open  
9.1.10 - 9:30 Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	3:07.24	9800768	<b>2:55.21</b>
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:54.59	9801424	<b>2:55.43</b>
3.	Carmen Weistra	ORCA	3:07.54	9802148	<b>2:59.55</b>
4.	Kinge Zandringa	ORCA	3:12.00	9801422	<b>3:01.79</b>
5.	Brigitte van der Veen	De Granaet	3:17.75	9802600	<b>3:09.77</b>
6.	Linda Noord	DZ&PC	3:15.07	9800454	<b>3:12.21</b>
7.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:16.45	9802146	<b>3:14.28</b>
8.	Jildou Temming	Avena	3:20.16	9802768	<b>3:15.16</b>
DIS	Marlies v/d Brug	DZ&PC	3:15.03	9801428	
	<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.</i>				
DIS	Wendy van Cleef	ORCA	3:23.07	9802760	<b>3:09.58</b>
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
<b>Meisjes Junioren 2</b>					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:34.11	9701136	<b>2:37.04</b>
2.	Claris de Vries	DZ&PC	2:44.94	9700942	<b>2:47.91</b>
3.	Esther Visser	De Vikings	2:55.23	9700544	<b>2:54.23</b>
4.	Annemiek Halma	De Vikings	3:03.40	9702884	<b>2:59.43</b>
5.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:12.41	9701654	<b>2:59.91</b>
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:58.60	9700202	<b>3:00.26</b>
7.	Amber Bosch	FZC'54	3:03.35	9703368	<b>3:00.62</b>
8.	Carolien Baarda	ORCA	3:07.37	9704060	<b>3:05.53</b>
9.	Anna Regnerus	Wetterwille	3:01.94	9701656	<b>3:05.76</b>
10.	Anke Koopmans	Neptunia'24	3:03.64	9702702	<b>3:10.26</b>
DIS	Marieke de Boer	De Granaet	3:08.30	9705302	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:10.40	9704122	<b>3:13.45</b>
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
<b>Meisjes Junioren 3</b>					
1.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:44.10	9600864	<b>2:42.70</b>
2.	Evelien van Ruiten	ORCA	2:47.77	9602924	<b>2:42.90</b>
3.	Rixt Menger	DZ&PC	2:44.10	9602052	<b>2:43.16</b>
4.	Melissa Nauta	ORCA	2:43.69	9602388	<b>2:44.80</b>
5.	Lisa Rozema	FZC'54	2:53.01	9600860	<b>2:46.89</b>
6.	Jill Muller	DZ&PC	2:40.69	9600728	<b>2:47.21</b>
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:50.69	9601932	<b>2:47.48</b>
8.	Mirthe Alkema	ORCA	2:53.40	9603616	<b>2:49.96</b>
9.	Irene Dotinga	Neptunia'24	2:50.83	9603516	<b>2:50.13</b>
10.	Marieke Dijkstra	Avena	2:49.91	9602122	<b>2:52.06</b>
11.	Joëlle Rozema	DZ&PC	2:56.23	9601124	<b>2:53.04</b>
12.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	2:52.34	9601896	<b>2:54.01</b>
13.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:51.91	9600624	<b>2:54.52</b>
14.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:43.92	9600866	<b>2:58.29</b>
15.	Bianca Jongsma	Avena	2:58.71	9601006	<b>2:58.81</b>
16.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:58.63	9601088	<b>2:59.02</b>
17.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:57.37	9600950	<b>2:59.99</b>
18.	Janna Post	Neptunia'24	3:08.43	9602061	<b>3:00.36</b>
19.	Roelie de Boer	Wetterwille	3:00.56	9600508	<b>3:00.62</b>
20.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:02.73	9600342	<b>3:03.03</b>
21.	Joyce Bakker	De Forel	3:02.60	9600522	<b>3:05.49</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 1, Meisjes, 200m wisselslag, Meisjes Junioren 3

Rang			In.tijd		Tijd
22.	Esmee Verhoef	ORCA	3:06.92	9603802	<b>3:08.18</b>
DIS	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:35.09	9601288	<b>2:34.67</b>
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>				
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	3:05.12	9600232	

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	2:26.95	9503038	<b>2:30.76</b>
2.	Jessie Smeding	ORCA	2:36.28	9504528	<b>2:34.88</b>
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:37.48	9404736	<b>2:36.21</b>
4.	Nenne Venema	DZ&PC	2:42.83	9503586	<b>2:40.65</b>
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:46.84	9403928	<b>2:45.93</b>
6.	Rixt Wilbers	De Granaet	2:44.23	9503480	<b>2:47.09</b>
7.	Maayke de Boer	De Granaet	2:48.66	9505906	<b>2:48.42</b>
8.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:52.54	9501920	<b>2:48.96</b>
9.	Minke Betten	DZ&PC	2:42.09	9404012	<b>2:49.10</b>
10.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:46.31	9501242	<b>2:51.33</b>
11.	Femke Groos	DZ&PC	2:42.81	9404492	<b>2:51.73</b>
12.	Claudia Damski	DZ&PC	2:53.87	9402346	<b>2:52.29</b>
13.	Laura Terpstra	Avena	2:55.44	9402914	<b>2:55.60</b>
14.	Amarins Menger	DZ&PC	2:55.66	9406716	<b>2:55.73</b>
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:58.90	9501388	<b>2:56.03</b>
16.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	2:46.67	9501520	<b>2:56.10</b>
17.	Ilse Dammer	De Granaet	2:54.67	9403130	<b>2:58.82</b>
18.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:57.94	9500472	<b>3:00.07</b>
19.	Merel Weysenfeld	De Vikings	2:56.82	9404110	<b>3:00.22</b>
20.	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:56.93	9500960	<b>3:00.29</b>
21.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:56.29	9500556	<b>3:01.24</b>
22.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:02.28	9500328	<b>3:03.03</b>
DIS	Johanna de Boer	ZPD	2:44.25	9403944	<b>2:43.26</b>
	<i>SP - De eerste slag na start/keerpunt een dolfinbeenslag gemaakt voordat de armsgslag werd ingezet.</i>				

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	ORCA	2:20.71	9102496	<b>2:24.79</b>
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:37.45	9204328	<b>2:37.89</b>
3.	Iris Rozema	FZC'54	2:38.65	9305108	<b>2:40.20</b>
4.	Paula Duursma	DZ&PC	2:33.26	9300982	<b>2:40.75</b>
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	2:43.97	9204486	<b>2:42.85</b>
6.	Josephine Meerman	DZ&PC	2:38.92	9304258	<b>2:43.20</b>
7.	Marissa Lindemulder	De Granaet	2:46.32	9306392	<b>2:46.05</b>
8.	Renske de Groot	DZ&PC	2:42.62	9300276	<b>2:48.22</b>
9.	Wytske Klijnstra	Avena	2:50.39	9304202	<b>2:50.05</b>
10.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:45.25	9301686	<b>2:52.47</b>
11.	Marianne van der Zee	De Granaet	2:48.47	9305648	<b>2:52.81</b>
12.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	2:48.38	9202452	<b>2:55.07</b>
13.	Shanna Hofstra	Avena	2:54.43	9303974	<b>2:55.43</b>
14.	Maaïke de Wolff	Avena	2:58.70	9305422	<b>2:55.53</b>
15.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	2:51.16	9203650	<b>2:56.39</b>
16.	Saskia Rorijs	Avena	2:58.56	9105012	<b>3:09.25</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 2  
9.1.10 - 10:30

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Jongens Junioren 1</b>					
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:26.00	9703453	<b>1:24.46</b>
2.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	1:26.42	9700039	<b>1:26.70</b>
3.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:32.67	9702657	<b>1:29.35</b>
4.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:32.06	9700807	<b>1:30.05</b>
5.	Mathijs Mulder	De Forel	1:33.16	9700071	<b>1:31.20</b>
6.	Vincent Visser	SGZ Bolsward/Workum	1:30.67	9700395	<b>1:31.27</b>
7.	Richard Kuipers	ORCA	1:36.34	9704171	<b>1:34.96</b>
8.	Jelmer Postma	ORCA	1:36.55	9701631	<b>1:35.76</b>
9.	Jorn Lampers	Wetterwille	1:36.14	9700801	<b>1:36.40</b>
10.	Guido Postma	Avena	1:36.38	9702065	<b>1:37.17</b>
DIS	Stuart Vis	ORCA	1:31.47	9702991	<b>1:29.93</b>
<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
AFGEM	Bas Verweij	Avena	1:31.02	9702493	
<b>Jongens Junioren 2</b>					
1.	Marcel de Groot	SGZ Bolsward/Workum	1:24.70	9601523	<b>1:22.53</b>
2.	Robin de Joode	De Granaet	1:25.55	9601371	<b>1:23.47</b>
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:27.28	9602667	<b>1:24.95</b>
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:25.65	9603967	<b>1:27.92</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	1:26.54	9600281	<b>1:28.24</b>
6.	Thomas de Boer	ZCNF'34	1:26.47	9603127	<b>1:29.10</b>
7.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:29.94	9603557	<b>1:30.31</b>
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:29.47	9600759	
<b>Jongens Junioren 3</b>					
1.	Myrdin Willemse	ORCA	1:18.48	9500951	<b>1:18.77</b>
2.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:22.01	9501565	<b>1:20.03</b>
3.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	1:24.06	9503385	<b>1:21.49</b>
4.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	1:25.58	9503655	<b>1:23.77</b>
5.	Pieter Ytsma	ORCA	1:24.84	9501809	<b>1:24.20</b>
6.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	1:25.72	9502731	<b>1:24.46</b>
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:26.83	9504389	<b>1:30.06</b>
NG.ZA	Roderik Stoffels	Avena	1:26.31	9504143	
<b>Jongens Junioren 4</b>					
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	1:14.85	9403933	<b>1:13.03</b>
2.	Willem Kees Roos	ORCA	1:18.13	9402693	<b>1:15.89</b>
3.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.67	9400195	<b>1:17.20</b>
4.	Sander Verkaik	De Granaet	1:19.59	9404057	<b>1:18.42</b>
5.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	1:18.04	9402139	<b>1:18.77</b>
6.	Bram ter Ellen	ORCA	1:19.56	9402689	<b>1:19.63</b>
7.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:23.78	9401883	<b>1:24.18</b>
<b>Heren Jeugd 1 en 2</b>					
1.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	1:13.25	9305447	<b>1:11.99</b>
2.	Michael Westers	ORCA	1:12.75	9204263	<b>1:12.13</b>
3.	Bart Haveman	ORCA	1:15.27	9204093	<b>1:13.84</b>
4.	Aydin Hummel	ZCNF'34	1:14.13	9201577	<b>1:14.11</b>
5.	Gijs Gertsen	ORCA	1:12.77	9303485	<b>1:14.14</b>
6.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:12.96	9200245	<b>1:14.33</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 2, Jongens, 100m schoolslag, Heren Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Harm Lemstra	De Vikings	1:18.49	9305009	<b>1:17.50</b>
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:22.06	9305533	<b>1:17.64</b>
9.	Chris ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:20.10	9300895	<b>1:19.36</b>
10.	Tom Vermeeren	ORCA	1:22.19	9202431	<b>1:20.33</b>
11.	Pieter Groos	DZ&PC	1:22.01	9304907	<b>1:21.24</b>

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	1:07.46	9106179	<b>1:06.49</b>
2.	Jildert Prins	FZC'54	1:10.92	8902509	<b>1:11.50</b>
3.	Herman van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:10.21	8900691	<b>1:12.92</b>
4.	Marlon Jansen	ORCA	1:15.40	9107457	<b>1:14.21</b>
5.	Frank van de Wal	ORCA	1:16.31	8302887	<b>1:16.62</b>
6.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:16.32	8804761	<b>1:17.39</b>
7.	Roelof de Jong	ZPD	1:17.70	8905551	<b>1:19.26</b>

Programmanr. 3

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open

9.1.10 - 10:50

Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:17.51	9801424	<b>1:17.50</b>
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:21.40	9800768	<b>1:17.90</b>
3.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.67	9801384	<b>1:22.12</b>
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:25.93	9802342	<b>1:22.65</b>
5.	Carmen Weistra	ORCA	1:24.16	9802148	<b>1:24.34</b>
6.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:25.58	9800036	<b>1:25.41</b>
7.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:29.25	9802600	<b>1:26.51</b>
8.	Kinge Zandringa	ORCA	1:26.19	9801422	<b>1:26.58</b>
9.	Jildou Temming	Avena	1:24.11	9802768	<b>1:26.75</b>
10.	Hanny van Dijk	ORCA	1:28.51	9804514	<b>1:27.34</b>
11.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:32.57	9803854	<b>1:28.14</b>
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:30.42	9800258	<b>1:28.91</b>
13.	Linda Noord	DZ&PC	1:27.66	9800454	<b>1:29.63</b>
14.	Wendy van Cleef	ORCA	1:28.40	9802760	<b>1:29.76</b>
15.	Nienke Postma	ORCA	1:32.09	9801096	<b>1:34.13</b>
DIS	Marlies v/d Brug	DZ&PC	1:29.10	9801428	
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>					

Meisjes Junioren 2

1.	Claris de Vries	DZ&PC	1:13.83	9700942	<b>1:12.68</b>
2.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:20.74	9701656	<b>1:19.04</b>
3.	Rebecca Jansen	ORCA	1:22.26	9703490	<b>1:21.46</b>
4.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9700202	<b>1:21.89</b>
5.	Aldith Pasveer	ORCA	1:24.35	9701398	<b>1:22.05</b>
6.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:21.54	9704684	<b>1:22.29</b>
7.	Amber Bosch	FZC'54	1:20.94	9703368	<b>1:22.59</b>
8.	Esther Visser	De Vikings	1:18.58	9700544	<b>1:22.66</b>
9.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:29.08	9701654	<b>1:24.20</b>
10.	Femke de Meer	ZPD	1:27.10	9703080	<b>1:24.82</b>
11.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.19	9702584	<b>1:28.10</b>
12.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:28.61	9704122	<b>1:29.74</b>
13.	Anke Koopmans	Neptunia'24	1:23.56	9702702	<b>1:30.99</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Meisjes Junioren 2

Rang			In.tijd		Tijd
DIS	Paulien Peterson	ZPD	1:25.94	9700906	<b>1:25.89</b>
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				

Meisjes Junioren 3

1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:12.66	9601288	<b>1:13.04</b>
2.	Melissa Nauta	ORCA	1:12.65	9602388	<b>1:13.18</b>
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:13.10	9602924	<b>1:13.26</b>
4.	Lisa Rozema	FZC'54	1:15.32	9600860	<b>1:15.81</b>
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	1:19.41	9603516	<b>1:17.24</b>
6.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9600866	<b>1:18.71</b>
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.48	9601932	<b>1:18.81</b>
8.	Claudia Hacke	ORCA	1:16.26	9602936	<b>1:18.86</b>
9.	Mirthe Alkema	ORCA	1:17.29	9603616	<b>1:19.29</b>
10.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:19.41	9601896	<b>1:20.07</b>
11.	Bianca Jongsma	Avena	1:22.14	9601006	<b>1:20.09</b>
12.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.53	9602122	<b>1:20.43</b>
13.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:16.98	9600864	<b>1:21.28</b>
14.	Janna Post	Neptunia'24	1:21.84	9602061	<b>1:22.11</b>
15.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:18.29	9600624	<b>1:22.35</b>
16.	Esmee Verhoef	ORCA	1:24.03	9603802	<b>1:23.42</b>
17.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:23.89	9600508	<b>1:23.59</b>
18.	Anouk Terpstra	Avena	1:25.41	9603660	<b>1:24.14</b>
19.	Joyce Bakker	De Forel	1:21.22	9600522	<b>1:24.48</b>
20.	Tineke Nicolai	De Granaet	1:25.94	9603032	<b>1:29.08</b>
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	1:22.64	9600232	

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Fiona van Heerde	ORCA	1:10.80	9403660	<b>1:09.17</b>
2.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	1:08.61	9502706	<b>1:09.48</b>
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:11.25	9404736	<b>1:09.82</b>
4.	Freya Holwerda	ORCA	1:13.70	9502780	<b>1:11.15</b>
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:08.70	9400302	<b>1:11.58</b>
6.	Femke Leenstra	ORCA	1:09.70	9503038	<b>1:11.78</b>
7.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:12.25	9502170	<b>1:13.68</b>
8.	Aukje Zwart	Avena	1:12.14	9402916	<b>1:14.88</b>
9.	Myrna Gorter	Neptunia'24	1:17.71	9503158	<b>1:15.00</b>
10.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.34	9500472	<b>1:16.44</b>
11.	Maayke de Boer	De Granaet	1:15.37	9505906	<b>1:17.64</b>
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:19.92	9501388	<b>1:18.05</b>
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:17.34	9403928	<b>1:18.14</b>
14.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.88	9503586	<b>1:18.29</b>
15.	Johanna de Boer	ZPD	1:18.00	9403944	<b>1:18.56</b>
16.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:17.04	9501920	<b>1:19.81</b>
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:17.51	9500556	<b>1:19.95</b>
18.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:23.18	9404142	<b>1:20.19</b>
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:22.56	9500284	<b>1:20.63</b>
20.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:18.92	9404110	<b>1:20.99</b>
21.	Laura Terpstra	Avena	1:18.36	9402914	<b>1:21.15</b>
22.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:23.44	9503480	<b>1:21.18</b>
23.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:20.32	9501242	<b>1:21.51</b>
24.	Femke Kirkenier	DZ&PC	1:19.07	9500936	<b>1:21.61</b>
25.	Tineke Wind	DZ&PC	1:18.06	9400826	<b>1:22.22</b>
26.	Arianne Huisman	ZCNF'34	1:23.50	9403036	<b>1:22.82</b>
27.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:23.29	9506230	<b>1:24.89</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Dames Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
28.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	1:22.16	9401968	<b>1:25.17</b>
16 jaar en ouder					
1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:04.62	9002110	<b>1:04.16</b>
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	1:08.57	8600712	<b>1:10.58</b>
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:13.23	9304658	<b>1:14.11</b>
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:17.15	9306392	<b>1:15.15</b>
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:16.43	9204486	<b>1:15.58</b>
6.	Iris Rozema	FZC'54	1:14.32	9305108	<b>1:15.86</b>
7.	Femke de Jong	ORCA	1:15.56	9306390	<b>1:16.53</b>
8.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:15.04	9304258	<b>1:16.88</b>
9.	Ankie van der Meer	ORCA	1:12.49	9300504	<b>1:17.03</b>
10.	Eline Ligthart	De Vikings	1:16.82	9301706	<b>1:17.28</b>
11.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:14.36	9203044	<b>1:17.57</b>
12.	Wytske Klijnstra	Avena	1:17.61	9304202	<b>1:18.09</b>
13.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.53	9202452	<b>1:18.83</b>
14.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	1:20.14	9203650	<b>1:20.47</b>
15.	Shanna Hofstra	Avena	1:18.93	9303974	<b>1:20.65</b>
16.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:19.98	9305466	<b>1:20.84</b>
17.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:18.67	9305648	<b>1:21.61</b>
18.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:14.23	9301686	<b>1:21.72</b>

Programmanr. 4  
9.1.10 - 12:00

Heren, 200m vrije slag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:22.88	9700039	<b>2:23.69</b>
2.	Mathijs Mulder	De Forel	2:27.98	9700071	<b>2:28.22</b>
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:36.87	9703453	<b>2:28.76</b>
4.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:25.98	9701503	<b>2:29.50</b>
5.	Bart Weiland	Wetterwille	2:38.88	9700777	<b>2:36.17</b>
6.	Jelmer Postma	ORCA	2:39.92	9701631	<b>2:36.25</b>
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	2:19.58	9601371	<b>2:17.66</b>
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:26.25	9602945	<b>2:21.06</b>
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:26.42	9603891	<b>2:25.21</b>
4.	Minne Koopmans	Neptunia'24	2:30.33	9603557	<b>2:26.13</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:28.97	9600281	<b>2:34.87</b>
Jongens Junioren 3					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:06.18	9501157	<b>2:06.82</b>
2.	Pieter Ytsma	ORCA	2:15.54	9501809	<b>2:15.64</b>
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:21.81	9501527	<b>2:18.49</b>
4.	Rick Halma	De Vikings	2:19.59	9505121	<b>2:18.59</b>
5.	Myrdin Willemse	ORCA	2:18.70	9500951	<b>2:21.69</b>
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:24.91	9503385	<b>2:21.98</b>
7.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	2:20.88	9502731	<b>2:22.13</b>
8.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:23.50	9504389	<b>2:28.45</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

Jongens Junioren 4

1.	Willem Kees Roos	ORCA	1:58.95	9402693	<b>2:00.32</b>
2.	Maiko Postma	DZ&PC	2:02.98	9400963	<b>2:02.70</b>
3.	Ramon Fredrik	Wetterwille	2:11.02	9403933	<b>2:06.45</b>
4.	Bram ter Ellen	ORCA	2:16.49	9402689	<b>2:18.82</b>
DIS	Erik Nijholt	DZ&PC	2:04.76	9401349	

*AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).*

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Michael Westers	ORCA	1:59.82	9204263	<b>2:00.74</b>
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:01.24	9201965	<b>2:02.97</b>
3.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:09.99	9302375	<b>2:04.90</b>
4.	Gijs Gertsen	ORCA	2:06.02	9303485	<b>2:08.28</b>
5.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:11.77	9305447	<b>2:09.77</b>
6.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:03.09	9302335	<b>2:10.73</b>
7.	Bart Haveman	ORCA	2:16.51	9204093	<b>2:11.85</b>
8.	Marco Krips	Neptunia'24	2:13.40	9203835	<b>2:13.32</b>
9.	Mark Rozema	DZ&PC	2:16.47	9202785	<b>2:14.04</b>
10.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:14.07	9202787	<b>2:15.05</b>
11.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:16.38	9305533	<b>2:17.33</b>
12.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:06.02	9200245	<b>2:17.68</b>
13.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	2:15.85	9205557	<b>2:25.79</b>

18 jaar en ouder

1.	Ewoud Potiek	DZ&PC	1:55.84	8902503	<b>1:57.38</b>
2.	Vincent van Iperen	ORCA	1:57.64	9106179	<b>1:57.40</b>
3.	Erik Hagting	DZ&PC	2:01.28	9100829	<b>1:58.55</b>
4.	Jorrit Visser	FZC'54	2:02.36	8903393	<b>2:02.12</b>
5.	Jildert Prins	FZC'54	2:10.20	8902509	<b>2:04.66</b>
6.	Remco Kamps	DZ&PC	2:02.09	9001465	<b>2:05.72</b>
7.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:10.05	8804761	<b>2:10.69</b>
8.	Ruben Post	Neptunia'24	2:13.42	9106623	<b>2:14.67</b>
9.	Peter Werkman	DZ&PC	2:15.28	8703739	<b>2:19.56</b>

Programmanr. 5

9.1.10 - 12:30

Dames, 200m vlinderslag

Dames Senioren Open

Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:20.60	9801384	<b>3:17.86</b>
<b>Meisjes Junioren 2</b>					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:56.10	9701136	<b>2:53.63</b>
<b>Meisjes Junioren 3</b>					
1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:45.09	9601288	<b>2:40.36</b>
2.	Evelien van Ruiten	ORCA	2:47.79	9602924	<b>2:44.53</b>
3.	Jill Muller	DZ&PC	3:05.25	9600728	<b>2:57.92</b>
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:58.99	9600864	<b>3:01.66</b>
5.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:04.93	9600950	<b>3:12.96</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.50	9503038	<b>2:32.67</b>
2.	Jessie Smeding	ORCA	2:45.03	9504528	<b>2:45.11</b>
3.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9502706	<b>2:50.26</b>
4.	Minke Betten	DZ&PC	2:52.16	9404012	<b>2:56.06</b>
DIS	Rixt Wilbers	De Granaet	2:52.66	9503480	<b>2:59.26</b>

*VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.*

16 jaar en ouder

1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:52.26	9204328	<b>2:44.46</b>
2.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	2:48.53	8904130	<b>3:14.11</b>

Programmanr. 6  
9.1.10 - 13:10

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	<b>DZ&amp;PC 1</b>	<b>DZ&amp;PC</b>	<b>3:59.23</b>		<b>4:03.14</b>
	Erik Hagting 91	59.25	Ewoud Potiek 89		
	Bart v/d Hoeven 87		Remco Kamps 90		
2.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 1</b>	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:00.36</b>		<b>4:07.98</b>
	Jelmer Meijer 90	1:02.08	Dennis Bos 92		
	Herman van Dijk 89		Casper Hut 78		
3.	<b>ORCA 1</b>	<b>ORCA</b>	<b>4:13.50</b>		<b>4:08.09</b>
	Willem Kees Roos 94	1:00.97	Vincent van Iperen 91		
	Gijs Gertsen 93		Michael Westers 92		
4.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 2</b>	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:10.56</b>		<b>4:22.28</b>
	Christiaan van Dijk 92	1:03.22	Rick Mooij 91		
	Janco Nolles 89		Matthijs Ganzevoort 93		
5.	<b>DZ&amp;PC 2</b>	<b>DZ&amp;PC</b>	<b>4:22.57</b>		<b>4:24.79</b>
	Erik Nijholt 94	1:05.99	Jonathan Rozema 95		
	Maiko Postma 94		Oebele v/d Velde 95		
6.	<b>Neptunia'24 1</b>	<b>Neptunia'24</b>	<b>4:26.81</b>		<b>4:32.21</b>
	Marco Krips 92	1:07.71	Ruben Post 91		
	Robert Westerdijk 94		Wouter Sikma 93		
7.	<b>ORCA 2</b>	<b>ORCA</b>	<b>4:42.80</b>		<b>4:43.59</b>
	Frank van de Wal 83	1:13.50	Bart Haveman 92		
	Marlon Jansen 91		Tom Vermeeren 92		
8.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 3</b>	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:42.60</b>		<b>4:49.16</b>
	Ruben Bonnema 95	1:15.96	Maxim Veldhuis 94		
	Jacob Sikkens 94		Sander Akkerman 95		
9.	<b>ORCA 3</b>	<b>ORCA</b>	<b>4:36.29</b>		<b>4:49.24</b>
	Jens Kuitert 96	1:15.00	Pieter Ytsma 95		
	Bram ter Ellen 94		Myrdin Willemse 95		



Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 7  
9.1.10 - 14:30

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:12.44	9800768	<b>1:09.75</b>
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:10.40	9801384	<b>1:10.84</b>
3.	Carmen Weistra	ORCA	1:15.11	9802148	<b>1:11.47</b>
4.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:11.37	9801424	<b>1:12.77</b>
5.	Kinge Zandringa	ORCA	1:15.82	9801422	<b>1:13.57</b>
6.	Linda Noord	DZ&PC	1:15.21	9800454	<b>1:14.58</b>
7.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:17.11	9800036	<b>1:16.94</b>
8.	Hanny van Dijk	ORCA	1:17.55	9804514	<b>1:17.63</b>
9.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:18.56	9802600	<b>1:18.35</b>
10.	Jildou Temming	Avena	1:17.39	9802768	<b>1:19.18</b>
11.	Wendy van Cleef	ORCA	1:19.83	9802760	<b>1:20.30</b>
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:18.34	9800258	<b>1:20.64</b>
13.	Rixt-Nynke Zijlstra	De Granaet	1:20.36	9801456	<b>1:21.52FJ 1</b>
14.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:20.16	9803854	<b>1:21.52FJ 2</b>
<b>Meisjes Junioren 2</b>					
1.	Marre Zandringa	ORCA	1:02.02	9701136	<b>1:04.11</b>
2.	Claris de Vries	DZ&PC	1:07.03	9700942	<b>1:08.10</b>
3.	Esther Visser	De Vikings	1:07.67	9700544	<b>1:08.28</b>
4.	Rebecca Jansen	ORCA	1:13.07	9703490	<b>1:11.56</b>
5.	Martine van Sluis	De Vikings	1:09.36	9702888	<b>1:11.72</b>
6.	Annemiek Halma	De Vikings	1:12.23	9702884	<b>1:11.93</b>
7.	Aldith Pasveer	ORCA	1:11.03	9701398	<b>1:12.34</b>
8.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:14.36	9700202	<b>1:12.94</b>
9.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:12.20	9701656	<b>1:13.19</b>
10.	Amber Bosch	FZC'54	1:14.31	9703368	<b>1:14.45</b>
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:16.02	9701654	<b>1:14.90</b>
12.	Lisanne Hassing	De Forel	1:15.75	9702584	<b>1:16.44</b>
13.	Marike de Boer	De Granaet	1:16.44	9705302	<b>1:16.45</b>
14.	Femke de Meer	ZPD	1:14.98	9703080	<b>1:16.46</b>
NG.ZA	Eline Stoffels	Avena	1:16.37	9704084	
<b>Meisjes Junioren 3</b>					
1.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:01.86	9600418	<b>1:00.91</b>
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:03.57	9601288	<b>1:04.00</b>
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:04.43	9602924	<b>1:05.09</b>
4.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:05.90	9601896	<b>1:05.76</b>
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:06.62	9600864	<b>1:07.06</b>
6.	Mirthe Alkema	ORCA	1:08.83	9603616	<b>1:07.23</b>
7.	Melissa Nauta	ORCA	1:08.05	9602388	<b>1:08.54</b>
8.	Joëlle Rozema	DZ&PC	1:09.12	9601124	<b>1:08.77</b>
	Jill Muller	DZ&PC	1:06.83	9600728	<b>1:08.77</b>
10.	Marieke Dijkstra	Avena	1:09.69	9602122	<b>1:09.14</b>
11.	Claudia Hacke	ORCA	1:05.50	9602936	<b>1:09.48</b>
12.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:09.34	9601932	<b>1:09.98</b>
13.	Janna Post	Neptunia'24	1:10.15	9602061	<b>1:10.56</b>
14.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.23	9600522	<b>1:10.86</b>
	Lisa Rozema	FZC'54	1:07.39	9600860	<b>1:10.86</b>
16.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:12.04	9600950	<b>1:11.40</b>
17.	Bianca Jongasma	Avena	1:12.45	9601006	<b>1:11.96</b>
18.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.29	9600624	<b>1:13.03</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Meisjes Junioren 3

Rang			In.tijd		Tijd
19.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:07.76	9600866	<b>1:13.37</b>

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	56.89	9503038	<b>58.94</b>
2.	Fiona van Heerde	ORCA	1:02.56	9403660	<b>1:01.54</b>
3.	Jessie Smeding	ORCA	1:00.67	9504528	<b>1:02.23</b>
4.	Femke Groos	DZ&PC	1:02.32	9404492	<b>1:02.26</b>
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:04.12	9403928	<b>1:02.56</b>
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:05.04	9502170	<b>1:04.62</b>
7.	Freya Holwerda	ORCA	1:05.22	9502780	<b>1:04.77</b>
8.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:04.46	9404736	<b>1:04.85</b>
9.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:05.76	9400302	<b>1:05.83</b>
10.	Nenne Venema	DZ&PC	1:05.95	9503586	<b>1:06.06</b>
11.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:05.62	9503480	<b>1:06.44</b>
12.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:05.19	9502706	<b>1:07.08</b>
13.	Minke Betten	DZ&PC	1:06.37	9404012	<b>1:07.79</b>
14.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:07.82	9404142	<b>1:08.54</b>
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:10.72	9501388	<b>1:08.62</b>
16.	Amarins Menger	DZ&PC	1:11.00	9406716	<b>1:08.91</b>
17.	Claudia Damski	DZ&PC	1:08.93	9402346	<b>1:09.13</b>
18.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:08.04	9506230	<b>1:09.21</b>
19.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:08.94	9501920	<b>1:09.33</b>
20.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.84	9500556	<b>1:09.59</b>
21.	Maayke de Boer	De Granaet	1:07.83	9505906	<b>1:09.67</b>
22.	Laura Terpstra	Avena	1:11.80	9402914	<b>1:10.90</b>
23.	Tineke Wind	DZ&PC	1:06.94	9400826	<b>1:11.14</b>
24.	Maaïke Sikma	PWC Buitenpost	1:10.82	9402060	<b>1:11.51</b>
25.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:12.22	9500960	<b>1:11.52</b>
26.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:10.13	9500472	<b>1:11.79</b>
27.	Joyce Postma	SGZ Bolsward/Workum	1:13.15	9402098	<b>1:12.10</b>
28.	Ilse Dammer	De Granaet	1:11.88	9403130	<b>1:12.13</b>
29.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	1:08.32	9501520	<b>1:12.19</b>
30.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:13.22	9404110	<b>1:12.94</b>
31.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:11.74	9501242	<b>1:14.00</b>
32.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:11.08	9504590	<b>1:15.56</b>
33.	Marit Brink	ZCNF'34	1:12.37	9503940	<b>1:16.00</b>
34.	Annette van Dolder	De Granaet	1:12.45	9501880	<b>1:16.96</b>
DIS	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	1:12.27	9400936	

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

16 jaar en ouder

1.	Iris Rozema	FZC'54	1:01.17	9305108	<b>1:02.87</b>
2.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	1:04.04	9306454	<b>1:03.22</b>
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:02.32	9304658	<b>1:03.46</b>
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:05.11	9306392	<b>1:04.51</b>
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.67	9204328	<b>1:04.60</b>
6.	Wytske Klijnstra	Avena	1:05.97	9304202	<b>1:05.26</b>
7.	Paula Duursma	DZ&PC	1:05.51	9300982	<b>1:05.41</b>
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:05.67	9203044	<b>1:05.66</b>
9.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:06.03	9305648	<b>1:06.13</b>
10.	Femke de Jong	ORCA	1:04.65	9306390	<b>1:06.48</b>
11.	Renske de Groot	DZ&PC	1:05.89	9300276	<b>1:07.18</b>
12.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:06.20	9303990	<b>1:07.23</b>
13.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:02.44	9301686	<b>1:07.59</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
14.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:05.26	9204486	<b>1:07.91</b>
15.	Gosina Stralen van	HZ&PC Heerenveen	1:07.49	8603450	<b>1:08.10</b>
16.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:06.54	9304258	<b>1:08.36</b>
17.	Eline Ligthart	De Vikings	1:06.06	9301706	<b>1:09.39</b>
18.	Patricia van Dolder	De Granaet	1:05.36	9105676	<b>1:09.71</b>
19.	Rixt de Vos	ORCA	1:10.24	9108302	<b>1:11.73</b>
20.	Shanna Hofstra	Avena	1:09.76	9303974	<b>1:12.63</b>
21.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	1:08.26	8904130	<b>1:15.92</b>

Programmanr. 8  
9.1.10 - 15:20

Heren, 200m rugslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

FWK 2010 Burgum Jgd1-2: 2:41.90

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:42.48	9700039	<b>2:43.68</b>
2.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:43.49	9701503	<b>2:46.00</b>
3.	Jelmer Postma	ORCA	2:53.93	9701631	<b>2:49.44</b>
4.	Jelmer Post	Avena	2:59.28	9702609	<b>2:52.64</b>
5.	Stuart Vis	ORCA	3:04.69	9702991	<b>2:53.97</b>
6.	Daniel Borghardt	ORCA	2:56.33	9700973	<b>2:55.38</b>
DIS	Richard Kuipers	ORCA	3:03.25	9704171	<b>2:57.69</b>

*RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

Jongens Junioren 2

1.	Robin de Joode	De Granaet	2:34.35	9601371	<b>2:33.05</b>
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:42.26	9602945	<b>2:39.63</b>
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:40.43	9603891	<b>2:41.74</b>
4.	Lars Roelofs	De Forel	2:43.46	9602667	<b>2:47.86</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:52.17	9600281	<b>2:51.68</b>
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:50.60	9600759	

Jongens Junioren 3

1.	Pieter Ytsma	ORCA	2:32.62	9501809	<b>2:29.83</b>
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.29	9501527	<b>2:37.79</b>
3.	Myrdin Willemse	ORCA	2:37.24	9500951	<b>2:39.62</b>
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.35	9504389	<b>2:40.49</b>
5.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:46.86	9501565	<b>2:41.34</b>
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:49.78	9503385	<b>2:46.16</b>

Jongens Junioren 4

1.	Willem Kees Roos	ORCA	2:13.83	9402693	<b>2:15.28</b>
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:21.33	9401349	<b>2:20.48</b>
3.	Bram ter Ellen	ORCA	2:38.07	9402689	<b>2:35.57</b>
4.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	2:39.42	9402139	<b>2:37.41</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:21.87	9302375	<b>2:17.78</b>
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:19.72	9200245	<b>2:22.48</b>
3.	Michael Westers	ORCA	2:25.98	9204263	<b>2:23.26</b>
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:21.49	9302335	<b>2:23.88</b>
5.	Marco Krips	Neptunia'24	2:27.23	9203835	<b>2:28.06</b>
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:30.64	9301967	<b>2:28.17</b>
7.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:29.13	9305447	<b>2:29.08</b>
8.	Harm Lemstra	De Vikings	2:34.86	9305009	<b>2:34.96</b>
9.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:41.28	9202787	<b>2:37.99</b>
10.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	9305533	<b>2:46.43</b>
11.	Tom Vermeeren	ORCA	2:41.23	9202431	<b>2:47.31</b>
DIS	Pieter Groos	DZ&PC	2:37.09	9304907	<b>2:38.62</b>

*RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

18 jaar en ouder

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.68	9001961	<b>2:12.87</b> FJ 1
2.	Ewoud Potiek	DZ&PC	2:12.70	8902503	<b>2:12.87</b> FJ 2
3.	Vincent van Iperen	ORCA	2:14.90	9106179	<b>2:13.73</b>

Programmanr. 9  
9.1.10 - 15:50

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	3:12.98	9800768	<b>3:10.94</b>
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	3:18.25	9801424	<b>3:22.41</b>
3.	Carmen Weistra	ORCA	3:31.68	9802148	<b>3:23.49</b>
4.	Wendy van Cleef	ORCA	3:29.55	9802760	<b>3:27.53</b>
5.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:33.65	9800036	<b>3:28.56</b>
6.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:36.45	9802146	<b>3:34.55</b> FJ 1
7.	Brecht Buis	Neptunia'24	3:34.45	9803854	<b>3:34.55</b> FJ 2
8.	Brigitte van der Veen	De Granaet	3:39.83	9802600	<b>3:37.86</b>
9.	Gwen Sieswerda	FZC'54	3:47.36	9802342	<b>3:38.12</b>
10.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	3:32.32	9801428	<b>3:43.55</b>
11.	Nienke Postma	ORCA	3:42.93	9801096	<b>3:45.03</b> FJ 1
12.	Nadine Smits	ORCA	3:47.07	9801098	<b>3:45.03</b> FJ 2

Meisjes Junioren 2

1.	Marre Zandringa	ORCA	2:57.48	9701136	<b>2:59.99</b>
2.	Maaïke de Ruijter	ORCA	3:19.40	9704684	<b>3:10.01</b>
3.	Rebecca Jansen	ORCA	3:16.75	9703490	<b>3:12.42</b>
4.	Amber Bosch	FZC'54	3:13.82	9703368	<b>3:13.72</b>
5.	Carolien Baarda	ORCA	3:19.64	9704060	<b>3:17.96</b>
6.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:19.80	9704122	<b>3:18.43</b>
7.	Annemiek Halma	De Vikings	3:30.85	9702884	<b>3:22.78</b>
8.	Eline Stoffels	Avena	3:18.45	9704084	<b>3:22.82</b>
9.	Marika de Boer	De Granaet	3:31.16	9705302	<b>3:23.88</b>
10.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:19.19	9700202	<b>3:24.03</b>
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:24.65	9701654	<b>3:24.91</b>
12.	Amber v/d Ley	Avena	3:24.84	9705172	<b>3:27.43</b>
13.	Lisanne Hassing	De Forel	3:22.31	9702584	<b>3:31.28</b>
14.	Rianne Weggemans	ZCNF'34	3:28.11	9703306	<b>3:35.15</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, Meisjes Junioren 2

Rang			In.tijd		Tijd
15.	Heleen Visser	Neptunia'24	3:29.36	9703414	<b>3:35.90</b>
16.	Siebrina van der Meulen	ZPD	3:32.47	9700904	<b>3:36.75</b>

Meisjes Junioren 3

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:49.51	9600418	<b>2:50.29</b>
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:52.95	9601288	<b>2:51.52</b>
3.	Rixt Menger	DZ&PC	2:54.41	9602052	<b>2:58.83</b>
4.	Melissa Nauta	ORCA	2:58.86	9602388	<b>3:02.43</b>
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	3:06.22	9603516	<b>3:05.83</b>
6.	Jill Muller	DZ&PC	3:04.80	9600728	<b>3:06.50</b>
7.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	3:07.70	9601088	<b>3:06.76</b>
8.	Mirthe Alkema	ORCA	3:09.29	9603616	<b>3:09.41</b>
9.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	3:18.41	9604304	<b>3:14.07</b>
10.	Marieke Dijkstra	Avena	3:25.02	9602122	<b>3:15.36</b>
11.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	3:12.88	9601932	<b>3:15.81</b>
12.	Winnie de Vries	ZCNF'34	3:27.65	9601456	<b>3:15.94</b>
13.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:14.92	9600342	<b>3:19.63</b>
14.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	3:05.29	9600866	<b>3:20.00</b>
15.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	3:22.09	9601896	<b>3:21.64</b>
16.	Ita Visser	SGZ Bolsward/Workum	3:14.82	9601444	<b>3:22.22</b>
17.	Lisa Rozema	FZC'54	3:20.56	9600860	<b>3:25.36</b>
18.	Joyce Bakker	De Forel	3:22.46	9600522	<b>3:31.31</b>

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Jessie Smeding	ORCA	2:40.83	9504528	<b>2:46.25</b>
2.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:51.61	9404736	<b>2:51.78</b>
3.	Johanna de Boer	ZPD	3:02.95	9403944	<b>3:00.21</b>
4.	Nenne Venema	DZ&PC	3:07.29	9503586	<b>3:02.11</b>
5.	Freya Holwerda	ORCA	3:07.45	9502780	<b>3:04.03</b>
6.	Myrna Gorter	Neptunia'24	3:05.50	9503158	<b>3:08.30</b>
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:14.09	9403928	<b>3:10.61</b>
8.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	3:04.95	9501520	<b>3:10.93</b>
9.	Maayke de Boer	De Granaet	3:17.93	9505906	<b>3:11.34</b>
10.	Amarins Menger	DZ&PC	3:13.96	9406716	<b>3:12.67</b>
11.	Aukje Zwart	Avena	3:09.04	9402916	<b>3:13.17</b>
12.	Rixt Wilbers	De Granaet	3:06.57	9503480	<b>3:14.14</b>
13.	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:10.30	9500960	<b>3:14.42</b>
14.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:06.59	9500328	<b>3:17.13</b>
15.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	3:14.99	9401968	<b>3:18.58</b>
16.	Amarins Zijlstra	De Granaet	3:20.67	9406566	<b>3:19.60</b>
17.	Lenneke Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:14.62	9500128	<b>3:19.82</b>
18.	Elbrich Gerritsma	Avena	3:18.04	9500472	<b>3:23.48</b>
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	3:25.49	9500284	<b>3:24.34</b>
20.	Laura Terpstra	Avena	3:19.92	9402914	<b>3:24.71</b>
21.	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:23.73	9400936	<b>3:35.01</b>
DIS	Femke Kirkenier	DZ&PC	3:18.61	9500936	<b>3:26.90</b>

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

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag

16 jaar en ouder

1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:48.92	8600850	<b>2:49.84</b>
2.	Joyce Duurken	ORCA	2:49.05	9205938	<b>2:58.33</b>
3.	Paula Duursma	DZ&PC	2:49.74	9300982	<b>2:59.41</b>
4.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	3:05.36	9306454	<b>3:07.00</b>
5.	Ankie van der Meer	ORCA	3:05.36	9300504	<b>3:08.30</b>
6.	Eline Ligthart	De Vikings	3:07.33	9301706	<b>3:12.32</b>
7.	Lotte Nienhuis	Avena	3:16.46	9205256	<b>3:13.54</b>
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	3:03.63	9203044	<b>3:13.88</b>
9.	Maaïke de Wolff	Avena	3:14.86	9305422	<b>3:14.75</b>
10.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	3:15.72	9303990	<b>3:20.05</b>

Programmanr. 10

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder

9.1.10 - 17:00

Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Mathijs Mulder	De Forel	1:13.22	9700071	<b>1:13.54</b>
2.	Jelmer Post	Avena	1:22.29	9702609	<b>1:22.51</b>
3.	Hotze van der Werf	SG Middelse-Skelp	1:21.32	9701329	<b>1:23.18</b>
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	1:16.48	9601371	<b>1:12.67</b>
2.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:15.08	9603557	<b>1:17.15</b>
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:17.17	9602667	<b>1:19.21</b>
Jongens Junioren 3					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	1:01.38	9501157	<b>1:01.47</b>
2.	Pieter Ytsma	ORCA	1:13.98	9501809	<b>1:15.89</b>
Jongens Junioren 4					
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	1:05.15	9403933	<b>1:01.83</b>
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:01.58	9400195	<b>1:03.92</b>
3.	Willem Kees Roos	ORCA	1:06.01	9402693	<b>1:04.21</b>
Heren Jeugd 1 en 2					
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	59.94	9201965	<b>1:00.54</b>
2.	Aydin Hummel	ZCNF'34	1:02.87	9201577	<b>1:04.67</b>
3.	Bart Haveman	ORCA	1:11.49	9204093	<b>1:07.42</b>
4.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	1:05.08	9205557	<b>1:08.54</b>
5.	Gijs Gertsen	ORCA	1:07.23	9303485	<b>1:09.78</b>
6.	Mark Rozema	DZ&PC	1:11.89	9202785	<b>1:12.63</b>
DIS	Sietse Wijbenga	ZPD	1:12.38	9301967	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				

18 jaar en ouder

1.	Ewoud Potiek	DZ&PC	56.24	8902503	<b>58.22</b>
2.	Vincent van Iperen	ORCA	57.99	9106179	<b>59.06</b>
3.	Erik Hagting	DZ&PC	1:01.51	9100829	<b>59.60</b>
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:00.36	9001961	<b>1:00.75</b>
5.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	1:00.29	9106571	<b>1:02.11</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag, 18 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
6.	Jildert Prins	FZC'54	1:01.52	8902509	<b>1:02.68</b>
7.	Ruben Post	Neptunia'24	1:07.42	9106623	<b>1:07.01</b>
8.	Remco Kamps	DZ&PC	1:04.75	9001465	<b>1:07.22</b>
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:09.89	8804761	<b>1:09.94</b>
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
AFGEM	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	56.20	8902201	

Programmanr. 11  
9.1.10 - 17:20

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	4:04.77		<b>4:09.82</b>
	Fiona van Heerde	94	1:01.16	Femke Leenstra	95
	Jessie Smeding	95		Femke de Jong	93
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:18.36		<b>4:18.64</b>
	Danielle de Boer	94	1:04.39	Hjordis Wagenaar	95
	Myrthe Sijtsema	95		Nanda de Vries	92
3.	FZC'54 1	FZC'54	4:20.13		<b>4:21.57</b>
	Rixt-Nynke Baron	96	1:05.88	Anna-Jetske Baron	92
	Lisa Rozema	96		Iris Rozema	93
4.	De Granaet 1	De Granaet	4:20.33		<b>4:24.00</b>
	Cynthia Verkaik	96	1:05.43	Marianne van der Zee	93
	Rixt Wilbers	95		Marissa Lindemulder	93
5.	ORCA 2	ORCA	4:20.00		<b>4:26.35</b>
	Evelien van Ruiten	96	1:05.03	Melissa Nauta	96
	Claudia Hacke	96		Marre Zandringa	97
6.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:20.26		<b>4:29.29</b>
	Josephine Meerman	93	1:08.10	Paula Duursma	93
	Renske de Groot	93		Femke Groos	94
7.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:31.34		<b>4:39.12</b>
	Rixt Menger	96	1:09.21	Jill Muller	96
	Claris de Vries	97		Joëlle Rozema	96
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	4:40.31		<b>4:46.43</b>
	Leandra Vedder	96	1:11.71	Julia Zwertbroek	96
	Aniek Bergsma	96		Desiree Vedder	96
9.	De Vikings 2	De Vikings	4:51.46		<b>4:57.97</b>
	Myrthe Offenga	99	1:23.16	Annemiek Halma	97
	Martine van Sluis	97		Esther Visser	97
DIS	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:26.31		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
	Manon Kuiper, Karin van Dijk, Gosina Stralen van, Lysbeth Wiersma				
DIS	ORCA 3	ORCA	4:50.79		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>				
	Mirthe Alkema, Carmen Weistra, Kinge Zandringa, Aldith Pasveer				
DIS	ORCA 4	ORCA	5:05.60		
	Esmee Verhoef, Rebecca Jansen, Maaïke de Ruijter, Hanny van Dijk				

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 2  
9.1.10 - 10:30

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Jongens Junioren 1</b>					
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:26.00	9703453	<b>1:24.46</b>
2.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	1:26.42	9700039	<b>1:26.70</b>
3.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:32.67	9702657	<b>1:29.35</b>
4.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:32.06	9700807	<b>1:30.05</b>
5.	Mathijs Mulder	De Forel	1:33.16	9700071	<b>1:31.20</b>
6.	Vincent Visser	SGZ Bolsward/Workum	1:30.67	9700395	<b>1:31.27</b>
7.	Richard Kuipers	ORCA	1:36.34	9704171	<b>1:34.96</b>
8.	Jelmer Postma	ORCA	1:36.55	9701631	<b>1:35.76</b>
9.	Jorn Lampers	Wetterwille	1:36.14	9700801	<b>1:36.40</b>
10.	Guido Postma	Avena	1:36.38	9702065	<b>1:37.17</b>
DIS	Stuart Vis	ORCA	1:31.47	9702991	<b>1:29.93</b>
<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
AFGEM	Bas Verweij	Avena	1:31.02	9702493	
<b>Jongens Junioren 2</b>					
1.	Marcel de Groot	SGZ Bolsward/Workum	1:24.70	9601523	<b>1:22.53</b>
2.	Robin de Joode	De Granaet	1:25.55	9601371	<b>1:23.47</b>
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:27.28	9602667	<b>1:24.95</b>
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:25.65	9603967	<b>1:27.92</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	1:26.54	9600281	<b>1:28.24</b>
6.	Thomas de Boer	ZCNF'34	1:26.47	9603127	<b>1:29.10</b>
7.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:29.94	9603557	<b>1:30.31</b>
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:29.47	9600759	
<b>Jongens Junioren 3</b>					
1.	Myrdin Willemse	ORCA	1:18.48	9500951	<b>1:18.77</b>
2.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:22.01	9501565	<b>1:20.03</b>
3.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	1:24.06	9503385	<b>1:21.49</b>
4.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	1:25.58	9503655	<b>1:23.77</b>
5.	Pieter Ytsma	ORCA	1:24.84	9501809	<b>1:24.20</b>
6.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	1:25.72	9502731	<b>1:24.46</b>
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:26.83	9504389	<b>1:30.06</b>
NG.ZA	Roderik Stoffels	Avena	1:26.31	9504143	
<b>Jongens Junioren 4</b>					
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	1:14.85	9403933	<b>1:13.03</b>
2.	Willem Kees Roos	ORCA	1:18.13	9402693	<b>1:15.89</b>
3.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.67	9400195	<b>1:17.20</b>
4.	Sander Verkaik	De Granaet	1:19.59	9404057	<b>1:18.42</b>
5.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	1:18.04	9402139	<b>1:18.77</b>
6.	Bram ter Ellen	ORCA	1:19.56	9402689	<b>1:19.63</b>
7.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:23.78	9401883	<b>1:24.18</b>
<b>Heren Jeugd 1 en 2</b>					
1.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	1:13.25	9305447	<b>1:11.99</b>
2.	Michael Westers	ORCA	1:12.75	9204263	<b>1:12.13</b>
3.	Bart Haveman	ORCA	1:15.27	9204093	<b>1:13.84</b>
4.	Aydin Hummel	ZCNF'34	1:14.13	9201577	<b>1:14.11</b>
5.	Gijs Gertsen	ORCA	1:12.77	9303485	<b>1:14.14</b>
6.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:12.96	9200245	<b>1:14.33</b>



Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 2, Jongens, 100m schoolslag, Heren Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Harm Lemstra	De Vikings	1:18.49	9305009	<b>1:17.50</b>
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:22.06	9305533	<b>1:17.64</b>
9.	Chris ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:20.10	9300895	<b>1:19.36</b>
10.	Tom Vermeeren	ORCA	1:22.19	9202431	<b>1:20.33</b>
11.	Pieter Groos	DZ&PC	1:22.01	9304907	<b>1:21.24</b>

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	1:07.46	9106179	<b>1:06.49</b>
2.	Jildert Prins	FZC'54	1:10.92	8902509	<b>1:11.50</b>
3.	Herman van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:10.21	8900691	<b>1:12.92</b>
4.	Marlon Jansen	ORCA	1:15.40	9107457	<b>1:14.21</b>
5.	Frank van de Wal	ORCA	1:16.31	8302887	<b>1:16.62</b>
6.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:16.32	8804761	<b>1:17.39</b>
7.	Roelof de Jong	ZPD	1:17.70	8905551	<b>1:19.26</b>

Programmanr. 3

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open

9.1.10 - 10:50

Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:17.51	9801424	<b>1:17.50</b>
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:21.40	9800768	<b>1:17.90</b>
3.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.67	9801384	<b>1:22.12</b>
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:25.93	9802342	<b>1:22.65</b>
5.	Carmen Weistra	ORCA	1:24.16	9802148	<b>1:24.34</b>
6.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:25.58	9800036	<b>1:25.41</b>
7.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:29.25	9802600	<b>1:26.51</b>
8.	Kinge Zandringa	ORCA	1:26.19	9801422	<b>1:26.58</b>
9.	Jildou Temming	Avena	1:24.11	9802768	<b>1:26.75</b>
10.	Hanny van Dijk	ORCA	1:28.51	9804514	<b>1:27.34</b>
11.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:32.57	9803854	<b>1:28.14</b>
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:30.42	9800258	<b>1:28.91</b>
13.	Linda Noord	DZ&PC	1:27.66	9800454	<b>1:29.63</b>
14.	Wendy van Cleef	ORCA	1:28.40	9802760	<b>1:29.76</b>
15.	Nienke Postma	ORCA	1:32.09	9801096	<b>1:34.13</b>
DIS	Marlies v/d Brug	DZ&PC	1:29.10	9801428	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				

Meisjes Junioren 2

1.	Claris de Vries	DZ&PC	1:13.83	9700942	<b>1:12.68</b>
2.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:20.74	9701656	<b>1:19.04</b>
3.	Rebecca Jansen	ORCA	1:22.26	9703490	<b>1:21.46</b>
4.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9700202	<b>1:21.89</b>
5.	Aldith Pasveer	ORCA	1:24.35	9701398	<b>1:22.05</b>
6.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:21.54	9704684	<b>1:22.29</b>
7.	Amber Bosch	FZC'54	1:20.94	9703368	<b>1:22.59</b>
8.	Esther Visser	De Vikings	1:18.58	9700544	<b>1:22.66</b>
9.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:29.08	9701654	<b>1:24.20</b>
10.	Femke de Meer	ZPD	1:27.10	9703080	<b>1:24.82</b>
11.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.19	9702584	<b>1:28.10</b>
12.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:28.61	9704122	<b>1:29.74</b>
13.	Anke Koopmans	Neptunia'24	1:23.56	9702702	<b>1:30.99</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Meisjes Junioren 2

Rang			In.tijd		Tijd
DIS	Paulien Peterson	ZPD	1:25.94	9700906	<b>1:25.89</b>
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				

Meisjes Junioren 3

1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:12.66	9601288	<b>1:13.04</b>
2.	Melissa Nauta	ORCA	1:12.65	9602388	<b>1:13.18</b>
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:13.10	9602924	<b>1:13.26</b>
4.	Lisa Rozema	FZC'54	1:15.32	9600860	<b>1:15.81</b>
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	1:19.41	9603516	<b>1:17.24</b>
6.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9600866	<b>1:18.71</b>
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.48	9601932	<b>1:18.81</b>
8.	Claudia Hacke	ORCA	1:16.26	9602936	<b>1:18.86</b>
9.	Mirthe Alkema	ORCA	1:17.29	9603616	<b>1:19.29</b>
10.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:19.41	9601896	<b>1:20.07</b>
11.	Bianca Jongsma	Avena	1:22.14	9601006	<b>1:20.09</b>
12.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.53	9602122	<b>1:20.43</b>
13.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:16.98	9600864	<b>1:21.28</b>
14.	Janna Post	Neptunia'24	1:21.84	9602061	<b>1:22.11</b>
15.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:18.29	9600624	<b>1:22.35</b>
16.	Esmee Verhoef	ORCA	1:24.03	9603802	<b>1:23.42</b>
17.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:23.89	9600508	<b>1:23.59</b>
18.	Anouk Terpstra	Avena	1:25.41	9603660	<b>1:24.14</b>
19.	Joyce Bakker	De Forel	1:21.22	9600522	<b>1:24.48</b>
20.	Tineke Nicolai	De Granaet	1:25.94	9603032	<b>1:29.08</b>
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	1:22.64	9600232	

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Fiona van Heerde	ORCA	1:10.80	9403660	<b>1:09.17</b>
2.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	1:08.61	9502706	<b>1:09.48</b>
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:11.25	9404736	<b>1:09.82</b>
4.	Freya Holwerda	ORCA	1:13.70	9502780	<b>1:11.15</b>
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:08.70	9400302	<b>1:11.58</b>
6.	Femke Leenstra	ORCA	1:09.70	9503038	<b>1:11.78</b>
7.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:12.25	9502170	<b>1:13.68</b>
8.	Aukje Zwart	Avena	1:12.14	9402916	<b>1:14.88</b>
9.	Myrna Gorter	Neptunia'24	1:17.71	9503158	<b>1:15.00</b>
10.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.34	9500472	<b>1:16.44</b>
11.	Maayke de Boer	De Granaet	1:15.37	9505906	<b>1:17.64</b>
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:19.92	9501388	<b>1:18.05</b>
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:17.34	9403928	<b>1:18.14</b>
14.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.88	9503586	<b>1:18.29</b>
15.	Johanna de Boer	ZPD	1:18.00	9403944	<b>1:18.56</b>
16.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:17.04	9501920	<b>1:19.81</b>
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:17.51	9500556	<b>1:19.95</b>
18.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:23.18	9404142	<b>1:20.19</b>
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:22.56	9500284	<b>1:20.63</b>
20.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:18.92	9404110	<b>1:20.99</b>
21.	Laura Terpstra	Avena	1:18.36	9402914	<b>1:21.15</b>
22.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:23.44	9503480	<b>1:21.18</b>
23.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:20.32	9501242	<b>1:21.51</b>
24.	Femke Kirkenier	DZ&PC	1:19.07	9500936	<b>1:21.61</b>
25.	Tineke Wind	DZ&PC	1:18.06	9400826	<b>1:22.22</b>
26.	Arianne Huisman	ZCNF'34	1:23.50	9403036	<b>1:22.82</b>
27.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:23.29	9506230	<b>1:24.89</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Dames Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
28.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	1:22.16	9401968	<b>1:25.17</b>

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:04.62	9002110	<b>1:04.16</b>
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	1:08.57	8600712	<b>1:10.58</b>
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:13.23	9304658	<b>1:14.11</b>
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:17.15	9306392	<b>1:15.15</b>
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:16.43	9204486	<b>1:15.58</b>
6.	Iris Rozema	FZC'54	1:14.32	9305108	<b>1:15.86</b>
7.	Femke de Jong	ORCA	1:15.56	9306390	<b>1:16.53</b>
8.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:15.04	9304258	<b>1:16.88</b>
9.	Ankie van der Meer	ORCA	1:12.49	9300504	<b>1:17.03</b>
10.	Eline Ligthart	De Vikings	1:16.82	9301706	<b>1:17.28</b>
11.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:14.36	9203044	<b>1:17.57</b>
12.	Wytske Klijnstra	Avena	1:17.61	9304202	<b>1:18.09</b>
13.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.53	9202452	<b>1:18.83</b>
14.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	1:20.14	9203650	<b>1:20.47</b>
15.	Shanna Hofstra	Avena	1:18.93	9303974	<b>1:20.65</b>
16.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:19.98	9305466	<b>1:20.84</b>
17.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:18.67	9305648	<b>1:21.61</b>
18.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:14.23	9301686	<b>1:21.72</b>

Programmanr. 4  
9.1.10 - 12:00

Heren, 200m vrije slag

12 jaar en ouder  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Jongens Junioren 1</b>					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:22.88	9700039	<b>2:23.69</b>
2.	Mathijs Mulder	De Forel	2:27.98	9700071	<b>2:28.22</b>
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:36.87	9703453	<b>2:28.76</b>
4.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:25.98	9701503	<b>2:29.50</b>
5.	Bart Weiland	Wetterwille	2:38.88	9700777	<b>2:36.17</b>
6.	Jelmer Postma	ORCA	2:39.92	9701631	<b>2:36.25</b>
<b>Jongens Junioren 2</b>					
1.	Robin de Joode	De Granaet	2:19.58	9601371	<b>2:17.66</b>
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:26.25	9602945	<b>2:21.06</b>
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:26.42	9603891	<b>2:25.21</b>
4.	Minne Koopmans	Neptunia'24	2:30.33	9603557	<b>2:26.13</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:28.97	9600281	<b>2:34.87</b>
<b>Jongens Junioren 3</b>					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:06.18	9501157	<b>2:06.82</b>
2.	Pieter Ytsma	ORCA	2:15.54	9501809	<b>2:15.64</b>
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:21.81	9501527	<b>2:18.49</b>
4.	Rick Halma	De Vikings	2:19.59	9505121	<b>2:18.59</b>
5.	Myrdin Willemse	ORCA	2:18.70	9500951	<b>2:21.69</b>
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:24.91	9503385	<b>2:21.98</b>
7.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	2:20.88	9502731	<b>2:22.13</b>
8.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:23.50	9504389	<b>2:28.45</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

Jongens Junioren 4

1.	Willem Kees Roos	ORCA	1:58.95	9402693	<b>2:00.32</b>
2.	Maiko Postma	DZ&PC	2:02.98	9400963	<b>2:02.70</b>
3.	Ramon Fredrik	Wetterwille	2:11.02	9403933	<b>2:06.45</b>
4.	Bram ter Ellen	ORCA	2:16.49	9402689	<b>2:18.82</b>
DIS	Erik Nijholt	DZ&PC	2:04.76	9401349	

*AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).*

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Michael Westers	ORCA	1:59.82	9204263	<b>2:00.74</b>
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:01.24	9201965	<b>2:02.97</b>
3.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:09.99	9302375	<b>2:04.90</b>
4.	Gijs Gertsen	ORCA	2:06.02	9303485	<b>2:08.28</b>
5.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:11.77	9305447	<b>2:09.77</b>
6.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:03.09	9302335	<b>2:10.73</b>
7.	Bart Haveman	ORCA	2:16.51	9204093	<b>2:11.85</b>
8.	Marco Krips	Neptunia'24	2:13.40	9203835	<b>2:13.32</b>
9.	Mark Rozema	DZ&PC	2:16.47	9202785	<b>2:14.04</b>
10.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:14.07	9202787	<b>2:15.05</b>
11.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:16.38	9305533	<b>2:17.33</b>
12.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:06.02	9200245	<b>2:17.68</b>
13.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	2:15.85	9205557	<b>2:25.79</b>

18 jaar en ouder

1.	Ewoud Potiek	DZ&PC	1:55.84	8902503	<b>1:57.38</b>
2.	Vincent van Iperen	ORCA	1:57.64	9106179	<b>1:57.40</b>
3.	Erik Hagting	DZ&PC	2:01.28	9100829	<b>1:58.55</b>
4.	Jorrit Visser	FZC'54	2:02.36	8903393	<b>2:02.12</b>
5.	Jildert Prins	FZC'54	2:10.20	8902509	<b>2:04.66</b>
6.	Remco Kamps	DZ&PC	2:02.09	9001465	<b>2:05.72</b>
7.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:10.05	8804761	<b>2:10.69</b>
8.	Ruben Post	Neptunia'24	2:13.42	9106623	<b>2:14.67</b>
9.	Peter Werkman	DZ&PC	2:15.28	8703739	<b>2:19.56</b>

Programmanr. 5

9.1.10 - 12:30

Dames, 200m vlinderslag

Dames Senioren Open

Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:20.60	9801384	<b>3:17.86</b>
<b>Meisjes Junioren 2</b>					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:56.10	9701136	<b>2:53.63</b>
<b>Meisjes Junioren 3</b>					
1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:45.09	9601288	<b>2:40.36</b>
2.	Evelien van Ruiten	ORCA	2:47.79	9602924	<b>2:44.53</b>
3.	Jill Muller	DZ&PC	3:05.25	9600728	<b>2:57.92</b>
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:58.99	9600864	<b>3:01.66</b>
5.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:04.93	9600950	<b>3:12.96</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.50	9503038	<b>2:32.67</b>
2.	Jessie Smeding	ORCA	2:45.03	9504528	<b>2:45.11</b>
3.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9502706	<b>2:50.26</b>
4.	Minke Betten	DZ&PC	2:52.16	9404012	<b>2:56.06</b>
DIS	Rixt Wilbers	De Granaet	2:52.66	9503480	<b>2:59.26</b>

*VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.*

16 jaar en ouder

1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:52.26	9204328	<b>2:44.46</b>
2.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	2:48.53	8904130	<b>3:14.11</b>

Programmanr. 6  
9.1.10 - 13:10

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	<b>DZ&amp;PC 1</b>	<b>DZ&amp;PC</b>	<b>3:59.23</b>		<b>4:03.14</b>
	Erik Hagting	91	59.25	Ewoud Potiek	89
	Bart v/d Hoeven	87		Remco Kamps	90
2.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 1</b>	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:00.36</b>		<b>4:07.98</b>
	Jelmer Meijer	90	1:02.08	Dennis Bos	92
	Herman van Dijk	89		Casper Hut	78
3.	<b>ORCA 1</b>	<b>ORCA</b>	<b>4:13.50</b>		<b>4:08.09</b>
	Willem Kees Roos	94	1:00.97	Vincent van Iperen	91
	Gijs Gertsen	93		Michael Westers	92
4.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 2</b>	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:10.56</b>		<b>4:22.28</b>
	Christiaan van Dijk	92	1:03.22	Rick Mooij	91
	Janco Nolles	89		Matthijs Ganzevoort	93
5.	<b>DZ&amp;PC 2</b>	<b>DZ&amp;PC</b>	<b>4:22.57</b>		<b>4:24.79</b>
	Erik Nijholt	94	1:05.99	Jonathan Rozema	95
	Maiko Postma	94		Oebele v/d Velde	95
6.	<b>Neptunia'24 1</b>	<b>Neptunia'24</b>	<b>4:26.81</b>		<b>4:32.21</b>
	Marco Krips	92	1:07.71	Ruben Post	91
	Robert Westerdijk	94		Wouter Sikma	93
7.	<b>ORCA 2</b>	<b>ORCA</b>	<b>4:42.80</b>		<b>4:43.59</b>
	Frank van de Wal	83	1:13.50	Bart Haveman	92
	Marlon Jansen	91		Tom Vermeeren	92
8.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 3</b>	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:42.60</b>		<b>4:49.16</b>
	Ruben Bonnema	95	1:15.96	Maxim Veldhuis	94
	Jacob Sikkens	94		Sander Akkerman	95
9.	<b>ORCA 3</b>	<b>ORCA</b>	<b>4:36.29</b>		<b>4:49.24</b>
	Jens Kuitert	96	1:15.00	Pieter Ytsma	95
	Bram ter Ellen	94		Myrdin Willemse	95

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 7  
9.1.10 - 14:30

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:12.44	9800768	<b>1:09.75</b>
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:10.40	9801384	<b>1:10.84</b>
3.	Carmen Weistra	ORCA	1:15.11	9802148	<b>1:11.47</b>
4.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:11.37	9801424	<b>1:12.77</b>
5.	Kinge Zandringa	ORCA	1:15.82	9801422	<b>1:13.57</b>
6.	Linda Noord	DZ&PC	1:15.21	9800454	<b>1:14.58</b>
7.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:17.11	9800036	<b>1:16.94</b>
8.	Hanny van Dijk	ORCA	1:17.55	9804514	<b>1:17.63</b>
9.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:18.56	9802600	<b>1:18.35</b>
10.	Jildou Temming	Avena	1:17.39	9802768	<b>1:19.18</b>
11.	Wendy van Cleef	ORCA	1:19.83	9802760	<b>1:20.30</b>
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:18.34	9800258	<b>1:20.64</b>
13.	Rixt-Nynke Zijlstra	De Granaet	1:20.36	9801456	<b>1:21.52FJ 1</b>
14.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:20.16	9803854	<b>1:21.52FJ 2</b>
<b>Meisjes Junioren 2</b>					
1.	Marre Zandringa	ORCA	1:02.02	9701136	<b>1:04.11</b>
2.	Claris de Vries	DZ&PC	1:07.03	9700942	<b>1:08.10</b>
3.	Esther Visser	De Vikings	1:07.67	9700544	<b>1:08.28</b>
4.	Rebecca Jansen	ORCA	1:13.07	9703490	<b>1:11.56</b>
5.	Martine van Sluis	De Vikings	1:09.36	9702888	<b>1:11.72</b>
6.	Annemiek Halma	De Vikings	1:12.23	9702884	<b>1:11.93</b>
7.	Aldith Pasveer	ORCA	1:11.03	9701398	<b>1:12.34</b>
8.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:14.36	9700202	<b>1:12.94</b>
9.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:12.20	9701656	<b>1:13.19</b>
10.	Amber Bosch	FZC'54	1:14.31	9703368	<b>1:14.45</b>
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:16.02	9701654	<b>1:14.90</b>
12.	Lisanne Hassing	De Forel	1:15.75	9702584	<b>1:16.44</b>
13.	Marike de Boer	De Granaet	1:16.44	9705302	<b>1:16.45</b>
14.	Femke de Meer	ZPD	1:14.98	9703080	<b>1:16.46</b>
NG.ZA	Eline Stoffels	Avena	1:16.37	9704084	
<b>Meisjes Junioren 3</b>					
1.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:01.86	9600418	<b>1:00.91</b>
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:03.57	9601288	<b>1:04.00</b>
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:04.43	9602924	<b>1:05.09</b>
4.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:05.90	9601896	<b>1:05.76</b>
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:06.62	9600864	<b>1:07.06</b>
6.	Mirthe Alkema	ORCA	1:08.83	9603616	<b>1:07.23</b>
7.	Melissa Nauta	ORCA	1:08.05	9602388	<b>1:08.54</b>
8.	Joëlle Rozema	DZ&PC	1:09.12	9601124	<b>1:08.77</b>
	Jill Muller	DZ&PC	1:06.83	9600728	<b>1:08.77</b>
10.	Marieke Dijkstra	Avena	1:09.69	9602122	<b>1:09.14</b>
11.	Claudia Hacke	ORCA	1:05.50	9602936	<b>1:09.48</b>
12.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:09.34	9601932	<b>1:09.98</b>
13.	Janna Post	Neptunia'24	1:10.15	9602061	<b>1:10.56</b>
14.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.23	9600522	<b>1:10.86</b>
	Lisa Rozema	FZC'54	1:07.39	9600860	<b>1:10.86</b>
16.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:12.04	9600950	<b>1:11.40</b>
17.	Bianca Jongsma	Avena	1:12.45	9601006	<b>1:11.96</b>
18.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.29	9600624	<b>1:13.03</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Meisjes Junioren 3

Rang			In.tijd		Tijd
19.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:07.76	9600866	<b>1:13.37</b>

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	56.89	9503038	<b>58.94</b>
2.	Fiona van Heerde	ORCA	1:02.56	9403660	<b>1:01.54</b>
3.	Jessie Smeding	ORCA	1:00.67	9504528	<b>1:02.23</b>
4.	Femke Groos	DZ&PC	1:02.32	9404492	<b>1:02.26</b>
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:04.12	9403928	<b>1:02.56</b>
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:05.04	9502170	<b>1:04.62</b>
7.	Freya Holwerda	ORCA	1:05.22	9502780	<b>1:04.77</b>
8.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:04.46	9404736	<b>1:04.85</b>
9.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:05.76	9400302	<b>1:05.83</b>
10.	Nenne Venema	DZ&PC	1:05.95	9503586	<b>1:06.06</b>
11.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:05.62	9503480	<b>1:06.44</b>
12.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:05.19	9502706	<b>1:07.08</b>
13.	Minke Betten	DZ&PC	1:06.37	9404012	<b>1:07.79</b>
14.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:07.82	9404142	<b>1:08.54</b>
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:10.72	9501388	<b>1:08.62</b>
16.	Amarins Menger	DZ&PC	1:11.00	9406716	<b>1:08.91</b>
17.	Claudia Damski	DZ&PC	1:08.93	9402346	<b>1:09.13</b>
18.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:08.04	9506230	<b>1:09.21</b>
19.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:08.94	9501920	<b>1:09.33</b>
20.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.84	9500556	<b>1:09.59</b>
21.	Maayke de Boer	De Granaet	1:07.83	9505906	<b>1:09.67</b>
22.	Laura Terpstra	Avena	1:11.80	9402914	<b>1:10.90</b>
23.	Tineke Wind	DZ&PC	1:06.94	9400826	<b>1:11.14</b>
24.	Maaïke Sikma	PWC Buitenpost	1:10.82	9402060	<b>1:11.51</b>
25.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:12.22	9500960	<b>1:11.52</b>
26.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:10.13	9500472	<b>1:11.79</b>
27.	Joyce Postma	SGZ Bolsward/Workum	1:13.15	9402098	<b>1:12.10</b>
28.	Ilse Dammer	De Granaet	1:11.88	9403130	<b>1:12.13</b>
29.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	1:08.32	9501520	<b>1:12.19</b>
30.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:13.22	9404110	<b>1:12.94</b>
31.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:11.74	9501242	<b>1:14.00</b>
32.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:11.08	9504590	<b>1:15.56</b>
33.	Marit Brink	ZCNF'34	1:12.37	9503940	<b>1:16.00</b>
34.	Annette van Dolder	De Granaet	1:12.45	9501880	<b>1:16.96</b>
DIS	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	1:12.27	9400936	

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

16 jaar en ouder

1.	Iris Rozema	FZC'54	1:01.17	9305108	<b>1:02.87</b>
2.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	1:04.04	9306454	<b>1:03.22</b>
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:02.32	9304658	<b>1:03.46</b>
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:05.11	9306392	<b>1:04.51</b>
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.67	9204328	<b>1:04.60</b>
6.	Wytske Klijnstra	Avena	1:05.97	9304202	<b>1:05.26</b>
7.	Paula Duursma	DZ&PC	1:05.51	9300982	<b>1:05.41</b>
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:05.67	9203044	<b>1:05.66</b>
9.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:06.03	9305648	<b>1:06.13</b>
10.	Femke de Jong	ORCA	1:04.65	9306390	<b>1:06.48</b>
11.	Renske de Groot	DZ&PC	1:05.89	9300276	<b>1:07.18</b>
12.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:06.20	9303990	<b>1:07.23</b>
13.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:02.44	9301686	<b>1:07.59</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
14.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:05.26	9204486	<b>1:07.91</b>
15.	Gosina Stralen van	HZ&PC Heerenveen	1:07.49	8603450	<b>1:08.10</b>
16.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:06.54	9304258	<b>1:08.36</b>
17.	Eline Ligthart	De Vikings	1:06.06	9301706	<b>1:09.39</b>
18.	Patricia van Dolder	De Granaet	1:05.36	9105676	<b>1:09.71</b>
19.	Rixt de Vos	ORCA	1:10.24	9108302	<b>1:11.73</b>
20.	Shanna Hofstra	Avena	1:09.76	9303974	<b>1:12.63</b>
21.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	1:08.26	8904130	<b>1:15.92</b>

Programmanr. 8  
9.1.10 - 15:20

Heren, 200m rugslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

FWK 2010 Burgum Jgd1-2: 2:41.90

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:42.48	9700039	<b>2:43.68</b>
2.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:43.49	9701503	<b>2:46.00</b>
3.	Jelmer Postma	ORCA	2:53.93	9701631	<b>2:49.44</b>
4.	Jelmer Post	Avena	2:59.28	9702609	<b>2:52.64</b>
5.	Stuart Vis	ORCA	3:04.69	9702991	<b>2:53.97</b>
6.	Daniel Borghardt	ORCA	2:56.33	9700973	<b>2:55.38</b>
DIS	Richard Kuipers	ORCA	3:03.25	9704171	<b>2:57.69</b>

*RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

Jongens Junioren 2

1.	Robin de Joode	De Granaet	2:34.35	9601371	<b>2:33.05</b>
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:42.26	9602945	<b>2:39.63</b>
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:40.43	9603891	<b>2:41.74</b>
4.	Lars Roelofs	De Forel	2:43.46	9602667	<b>2:47.86</b>
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:52.17	9600281	<b>2:51.68</b>
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:50.60	9600759	

Jongens Junioren 3

1.	Pieter Ytsma	ORCA	2:32.62	9501809	<b>2:29.83</b>
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.29	9501527	<b>2:37.79</b>
3.	Myrdin Willemse	ORCA	2:37.24	9500951	<b>2:39.62</b>
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.35	9504389	<b>2:40.49</b>
5.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:46.86	9501565	<b>2:41.34</b>
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:49.78	9503385	<b>2:46.16</b>

Jongens Junioren 4

1.	Willem Kees Roos	ORCA	2:13.83	9402693	<b>2:15.28</b>
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:21.33	9401349	<b>2:20.48</b>
3.	Bram ter Ellen	ORCA	2:38.07	9402689	<b>2:35.57</b>
4.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	2:39.42	9402139	<b>2:37.41</b>



Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:21.87	9302375	<b>2:17.78</b>
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:19.72	9200245	<b>2:22.48</b>
3.	Michael Westers	ORCA	2:25.98	9204263	<b>2:23.26</b>
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:21.49	9302335	<b>2:23.88</b>
5.	Marco Krips	Neptunia'24	2:27.23	9203835	<b>2:28.06</b>
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:30.64	9301967	<b>2:28.17</b>
7.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:29.13	9305447	<b>2:29.08</b>
8.	Harm Lemstra	De Vikings	2:34.86	9305009	<b>2:34.96</b>
9.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:41.28	9202787	<b>2:37.99</b>
10.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	9305533	<b>2:46.43</b>
11.	Tom Vermeeren	ORCA	2:41.23	9202431	<b>2:47.31</b>
DIS	Pieter Groos	DZ&PC	2:37.09	9304907	<b>2:38.62</b>

*RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

18 jaar en ouder

1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.68	9001961	<b>2:12.87</b> FJ 1
2.	Ewoud Potiek	DZ&PC	2:12.70	8902503	<b>2:12.87</b> FJ 2
3.	Vincent van Iperen	ORCA	2:14.90	9106179	<b>2:13.73</b>

Programmanr. 9  
9.1.10 - 15:50

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
<b>Meisjes Junioren 1</b>					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	3:12.98	9800768	<b>3:10.94</b>
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	3:18.25	9801424	<b>3:22.41</b>
3.	Carmen Weistra	ORCA	3:31.68	9802148	<b>3:23.49</b>
4.	Wendy van Cleef	ORCA	3:29.55	9802760	<b>3:27.53</b>
5.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	3:33.65	9800036	<b>3:28.56</b>
6.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:36.45	9802146	<b>3:34.55</b> FJ 1
7.	Brecht Buis	Neptunia'24	3:34.45	9803854	<b>3:34.55</b> FJ 2
8.	Brigitte van der Veen	De Granaet	3:39.83	9802600	<b>3:37.86</b>
9.	Gwen Sieswerda	FZC'54	3:47.36	9802342	<b>3:38.12</b>
10.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	3:32.32	9801428	<b>3:43.55</b>
11.	Nienke Postma	ORCA	3:42.93	9801096	<b>3:45.03</b> FJ 1
12.	Nadine Smits	ORCA	3:47.07	9801098	<b>3:45.03</b> FJ 2

Meisjes Junioren 2

1.	Marre Zandringa	ORCA	2:57.48	9701136	<b>2:59.99</b>
2.	Maaïke de Ruijter	ORCA	3:19.40	9704684	<b>3:10.01</b>
3.	Rebecca Jansen	ORCA	3:16.75	9703490	<b>3:12.42</b>
4.	Amber Bosch	FZC'54	3:13.82	9703368	<b>3:13.72</b>
5.	Carolien Baarda	ORCA	3:19.64	9704060	<b>3:17.96</b>
6.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:19.80	9704122	<b>3:18.43</b>
7.	Annemiek Halma	De Vikings	3:30.85	9702884	<b>3:22.78</b>
8.	Eline Stoffels	Avena	3:18.45	9704084	<b>3:22.82</b>
9.	Marika de Boer	De Granaet	3:31.16	9705302	<b>3:23.88</b>
10.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:19.19	9700202	<b>3:24.03</b>
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:24.65	9701654	<b>3:24.91</b>
12.	Amber v/d Ley	Avena	3:24.84	9705172	<b>3:27.43</b>
13.	Lisanne Hassing	De Forel	3:22.31	9702584	<b>3:31.28</b>
14.	Rianne Weggemans	ZCNF'34	3:28.11	9703306	<b>3:35.15</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, Meisjes Junioren 2

Rang			In.tijd		Tijd
15.	Heleen Visser	Neptunia'24	3:29.36	9703414	<b>3:35.90</b>
16.	Siebrina van der Meulen	ZPD	3:32.47	9700904	<b>3:36.75</b>

Meisjes Junioren 3

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	2:49.51	9600418	<b>2:50.29</b>
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:52.95	9601288	<b>2:51.52</b>
3.	Rixt Menger	DZ&PC	2:54.41	9602052	<b>2:58.83</b>
4.	Melissa Nauta	ORCA	2:58.86	9602388	<b>3:02.43</b>
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	3:06.22	9603516	<b>3:05.83</b>
6.	Jill Muller	DZ&PC	3:04.80	9600728	<b>3:06.50</b>
7.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	3:07.70	9601088	<b>3:06.76</b>
8.	Mirthe Alkema	ORCA	3:09.29	9603616	<b>3:09.41</b>
9.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	3:18.41	9604304	<b>3:14.07</b>
10.	Marieke Dijkstra	Avena	3:25.02	9602122	<b>3:15.36</b>
11.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	3:12.88	9601932	<b>3:15.81</b>
12.	Winnie de Vries	ZCNF'34	3:27.65	9601456	<b>3:15.94</b>
13.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:14.92	9600342	<b>3:19.63</b>
14.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	3:05.29	9600866	<b>3:20.00</b>
15.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	3:22.09	9601896	<b>3:21.64</b>
16.	Ita Visser	SGZ Bolsward/Workum	3:14.82	9601444	<b>3:22.22</b>
17.	Lisa Rozema	FZC'54	3:20.56	9600860	<b>3:25.36</b>
18.	Joyce Bakker	De Forel	3:22.46	9600522	<b>3:31.31</b>

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Jessie Smeding	ORCA	2:40.83	9504528	<b>2:46.25</b>
2.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:51.61	9404736	<b>2:51.78</b>
3.	Johanna de Boer	ZPD	3:02.95	9403944	<b>3:00.21</b>
4.	Nenne Venema	DZ&PC	3:07.29	9503586	<b>3:02.11</b>
5.	Freya Holwerda	ORCA	3:07.45	9502780	<b>3:04.03</b>
6.	Myrna Gorter	Neptunia'24	3:05.50	9503158	<b>3:08.30</b>
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:14.09	9403928	<b>3:10.61</b>
8.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	3:04.95	9501520	<b>3:10.93</b>
9.	Maayke de Boer	De Granaet	3:17.93	9505906	<b>3:11.34</b>
10.	Amarins Menger	DZ&PC	3:13.96	9406716	<b>3:12.67</b>
11.	Aukje Zwart	Avena	3:09.04	9402916	<b>3:13.17</b>
12.	Rixt Wilbers	De Granaet	3:06.57	9503480	<b>3:14.14</b>
13.	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:10.30	9500960	<b>3:14.42</b>
14.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:06.59	9500328	<b>3:17.13</b>
15.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	3:14.99	9401968	<b>3:18.58</b>
16.	Amarins Zijlstra	De Granaet	3:20.67	9406566	<b>3:19.60</b>
17.	Lenneke Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:14.62	9500128	<b>3:19.82</b>
18.	Elbrich Gerritsma	Avena	3:18.04	9500472	<b>3:23.48</b>
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	3:25.49	9500284	<b>3:24.34</b>
20.	Laura Terpstra	Avena	3:19.92	9402914	<b>3:24.71</b>
21.	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:23.73	9400936	<b>3:35.01</b>
DIS	Femke Kirkenier	DZ&PC	3:18.61	9500936	<b>3:26.90</b>

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

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag

16 jaar en ouder

1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:48.92	8600850	<b>2:49.84</b>
2.	Joyce Duurken	ORCA	2:49.05	9205938	<b>2:58.33</b>
3.	Paula Duursma	DZ&PC	2:49.74	9300982	<b>2:59.41</b>
4.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	3:05.36	9306454	<b>3:07.00</b>
5.	Ankie van der Meer	ORCA	3:05.36	9300504	<b>3:08.30</b>
6.	Eline Ligthart	De Vikings	3:07.33	9301706	<b>3:12.32</b>
7.	Lotte Nienhuis	Avena	3:16.46	9205256	<b>3:13.54</b>
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	3:03.63	9203044	<b>3:13.88</b>
9.	Maaïke de Wolff	Avena	3:14.86	9305422	<b>3:14.75</b>
10.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	3:15.72	9303990	<b>3:20.05</b>

Programmanr. 10

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder

9.1.10 - 17:00

Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Mathijs Mulder	De Forel	1:13.22	9700071	<b>1:13.54</b>
2.	Jelmer Post	Avena	1:22.29	9702609	<b>1:22.51</b>
3.	Hotze van der Werf	SG Middelse-Skelp	1:21.32	9701329	<b>1:23.18</b>
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	1:16.48	9601371	<b>1:12.67</b>
2.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:15.08	9603557	<b>1:17.15</b>
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:17.17	9602667	<b>1:19.21</b>
Jongens Junioren 3					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	1:01.38	9501157	<b>1:01.47</b>
2.	Pieter Ytsma	ORCA	1:13.98	9501809	<b>1:15.89</b>
Jongens Junioren 4					
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	1:05.15	9403933	<b>1:01.83</b>
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:01.58	9400195	<b>1:03.92</b>
3.	Willem Kees Roos	ORCA	1:06.01	9402693	<b>1:04.21</b>
Heren Jeugd 1 en 2					
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	59.94	9201965	<b>1:00.54</b>
2.	Aydin Hummel	ZCNF'34	1:02.87	9201577	<b>1:04.67</b>
3.	Bart Haveman	ORCA	1:11.49	9204093	<b>1:07.42</b>
4.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	1:05.08	9205557	<b>1:08.54</b>
5.	Gijs Gertsen	ORCA	1:07.23	9303485	<b>1:09.78</b>
6.	Mark Rozema	DZ&PC	1:11.89	9202785	<b>1:12.63</b>
DIS	Sietse Wijbenga	ZPD	1:12.38	9301967	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				

18 jaar en ouder

1.	Ewoud Potiek	DZ&PC	56.24	8902503	<b>58.22</b>
2.	Vincent van Iperen	ORCA	57.99	9106179	<b>59.06</b>
3.	Erik Hagting	DZ&PC	1:01.51	9100829	<b>59.60</b>
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:00.36	9001961	<b>1:00.75</b>
5.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	1:00.29	9106571	<b>1:02.11</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
9/10 januari 2010

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag, 18 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
6.	Jildert Prins	FZC'54	1:01.52	8902509	<b>1:02.68</b>
7.	Ruben Post	Neptunia'24	1:07.42	9106623	<b>1:07.01</b>
8.	Remco Kamps	DZ&PC	1:04.75	9001465	<b>1:07.22</b>
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:09.89	8804761	<b>1:09.94</b>
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
AFGEM	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	56.20	8902201	

Programmanr. 11  
9.1.10 - 17:20

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	4:04.77		<b>4:09.82</b>
	Fiona van Heerde 94	1:01.16	Femke Leenstra 95		
	Jessie Smeding 95		Femke de Jong 93		
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:18.36		<b>4:18.64</b>
	Danielle de Boer 94	1:04.39	Hjordis Wagenaar 95		
	Myrthe Sijtsema 95		Nanda de Vries 92		
3.	FZC'54 1	FZC'54	4:20.13		<b>4:21.57</b>
	Rixt-Nynke Baron 96	1:05.88	Anna-Jetske Baron 92		
	Lisa Rozema 96		Iris Rozema 93		
4.	De Granaet 1	De Granaet	4:20.33		<b>4:24.00</b>
	Cynthia Verkaik 96	1:05.43	Marianne van der Zee 93		
	Rixt Wilbers 95		Marissa Lindemulder 93		
5.	ORCA 2	ORCA	4:20.00		<b>4:26.35</b>
	Evelien van Ruiten 96	1:05.03	Melissa Nauta 96		
	Claudia Hacke 96		Marre Zandringa 97		
6.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:20.26		<b>4:29.29</b>
	Josephine Meerman 93	1:08.10	Paula Duursma 93		
	Renske de Groot 93		Femke Groos 94		
7.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:31.34		<b>4:39.12</b>
	Rixt Menger 96	1:09.21	Jill Muller 96		
	Claris de Vries 97		Joëlle Rozema 96		
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	4:40.31		<b>4:46.43</b>
	Leandra Vedder 96	1:11.71	Julia Zwertbroek 96		
	Aniek Bergsma 96		Desiree Vedder 96		
9.	De Vikings 2	De Vikings	4:51.46		<b>4:57.97</b>
	Myrthe Offenga 99	1:23.16	Annemiek Halma 97		
	Martine van Sluis 97		Esther Visser 97		
DIS	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:26.31		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
	Manon Kuiper, Karin van Dijk, Gosina Stralen van, Lysbeth Wiersma				
DIS	ORCA 3	ORCA	4:50.79		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>				
	Mirthe Alkema, Carmen Weistra, Kinge Zandringa, Aldith Pasveer				
DIS	ORCA 4	ORCA	5:05.60		
	Esmee Verhoef, Rebecca Jansen, Maaïke de Ruijter, Hanny van Dijk				