

1 - Limiet

3.4.10 - 16:45

Programmanr. 1 Dames, 100m rugslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:09.28 9502706		1:09.39
2.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:09.60 9400302		1:10.13
3.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:11.43 9502170		1:11.45
4.	Aimée Groenveld	De Houtrib	1:13.73 9503394		1:14.10
5.	Lisa Postma	De Zijl LGB	1:13.25 9701588		1:14.36
6.	Jinte Worsteling	De Houtrib	1:15.72 9801844		1:16.21
7.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:17.16 9600866		1:16.48
8.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	1:15.21 9600860 2		1:16.79
	Debby Bavelaar	De Zijl LGB	1:15.10 9502468 1		1:16.79
10.	Tess Tjokrodikromo	De Houtrib	1:18.42 9800172		1:17.03
11.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	1:16.31 9203650		1:19.60
12.	Melissa Weber	De Zijl LGB	1:20.62 9705316		1:19.88
13.	Vera Martens	Rzc	1:24.86 9600852		1:23.19
14.	Linda Noord	Dz&pc	1:27.66 9800454		1:23.29
15.	Melissa de Vries	De Houtrib	1:20.20 9305080		1:23.58
16.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:26.15 9600942		1:24.07
17.	Georgette Wortelboer	Rzc	1:22.04 9602144		1:24.41
18.	Winnie de Vries	Zcnf'34	1:31.90 9601456		1:24.61
19.	K. Stavorinus	Zpd	1:28.61 9704122		1:26.06
20.	M. van Schuijlenburg	Z.C. Haren	1:34.43 9704314		1:28.14
21.	Elise ter Elst	Rzc	1:37.78 9801468		1:28.92
22.	Evabeth de Jong	De Vikings	1:29.13 9506240		1:29.54
23.	José Alkema	F.Z.C.'54	1:40.99 9402978		1:35.92
24.	Lieke van Dam	De Forel	1:24.82 9500686		1:37.04
25.	Laura Staal	Zcnf'34	1:41.87 9705388		1:39.09
26.	Melissa Portijk	HZ&PC Heerenveen	1:40.76 9803442		1:39.56
DIS	Els Venema	De Aquaflippers	1:34.36 9802298		1:35.64
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	1:28.23 9900962		

Programmanr. 2 Heren, 100m rugslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	1:01.45 9302375		1:01.26
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	NT 9200245		1:01.39
3.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	1:05.52 9500375		1:05.10
4.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:17.68 9701503		1:17.50
5.	Niels Koopman	De Forel	NT 9701867		1:19.12
6.	Rick Halma	De Vikings	1:19.73 9505121		1:19.53
7.	Maarten Pops	Z.C. Haren	1:25.05 9501459		1:22.67
8.	Andrei Vonk	De Forel	1:20.96 9303455		1:22.69
9.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:25.10 9701323		1:24.93
10.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:24.30 9700113		1:25.17
11.	Remco Stam	De Aquaflippers	NT 9702165		1:28.14
DIS	Danny Damhuis	De Forel	1:41.27 9600623		
	<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)</i>				
DIS	Bert Gort	De Aquaflippers	NT 9703703		1:26.82
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 3 Dames, 200m schoolslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:51.61 9404736	1:20.70	2:51.13
2.	Esther Schipper	De Aquaflippers	3:00.70 9201570	1:25.06	3:00.99
3.	Willeke Jonkman	Zcnf'34	3:14.07 9604304	1:32.23	3:07.32
4.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	3:06.76 9601088	1:29.81	3:08.10
5.	Bregje Tingen	Zcnf'34	3:10.30 9500960	1:29.28	3:08.91
6.	Michelle van Velzen	De Zijl LGB	3:09.14 9702294	1:32.57	3:11.62
7.	Sanne Zijlstra	Dz&pc	3:14.00 9401968	1:31.50	3:12.32
8.	Nynke Klokman	Dz&pc	3:18.25 9801424	1:35.64	3:16.23
9.	Diane Schoenmaker	Dwk	3:14.32 9502920	1:33.42	3:16.38
10.	Elsje de Vries	Zcnf'34	3:20.02 9302676	1:36.63	3:23.81
11.	Merel Weysenfeld	De Vikings	3:22.04 9404110	1:38.05	3:25.12
12.	Josien Wijkhuijs	F.Z.C.'54	3:25.34 9902866	1:39.22	3:30.38
13.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib	3:43.93 9407148	1:44.88	3:37.97
14.	Caroline Nauta	De Vikings	4:11.86 9803148	1:54.73	3:55.96

Programmanr. 4 Heren, 200m schoolslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Brian van de Graaf	De Houtrib	2:37.61 9401653	1:14.46	2:37.20
2.	John van Susteren	Rzc	2:36.82 8502549	1:15.83	2:39.26
3.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	2:48.82 9302657	1:20.27	2:49.04
4.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	3:01.64 9401883	1:26.12	3:02.59
5.	Frank Roovers	De Houtrib	3:06.47 9800219	1:27.44	3:04.08
6.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	3:11.02 9600759	1:28.96	3:05.99
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	3:37.13 9504389	1:27.20	3:07.00
8.	Lars Roelofs	De Forel	3:11.70 9602667	1:30.61	3:10.45
9.	Harry Westers	De Vikings	4:01.18 9504869	1:36.49	3:18.97
10.	Hielke Twijnstra	De Vikings	NT 9505291	1:33.41	3:21.33
11.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	3:29.99 9702251	1:37.91	3:24.84
AFGEM	Elmo Doorn	De Forel	3:51.95 9601995		

Programmanr. 5 Dames, 50m vlinderslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
1.	Marloes Oldenburg	TriVia	28.81 8803218	28.70
2.	Femke Groos	Dz&pc	31.69 9404492	30.92
3.	Karla Westenberg	E Z C	33.18 9601738	33.501
	Karen Stolk	Z.C. Haren	34.69 9403950	33.502
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	34.24 9600864	33.58
6.	Marleen Buis	Z.C. Haren	35.39 9604414	35.27
7.	Esther Robakiewicz	De Houtrib	34.90 9603430	35.29
8.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	35.65 8904130	35.36
9.	Johanna de Boer	Zpd	34.48 9403944	35.68
10.	Anne Groenendijk	Z.C. Haren	36.26 9404684	37.50
11.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	39.06 9703368	38.00
12.	Laura ter Stege	Rzc	39.67 9602364	39.41
13.	Christa de Vries	F.Z.C.'54	45.52 9900416	40.86
14.	Alie Visser	HZ&PC Heerenveen	41.54 6400494	41.68
15.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	42.19 9802342	42.86

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 5, Dames, 50m vlinderslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd
AFGEM	Rianne Weggemans	Zcnf'34	47.66	9703306

Programmanr. 6
3.4.10 Heren, 50m vlinderslag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	
	1. Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	27.02	7901261	27.10
	2. Wolter v.d Veen	Z.C. Haren	29.52	9505099	28.86
	3. Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	32.50	9305533	30.34
	4. Rene Beetsma	HZ&PC Heerenveen	29.92	6900069	30.53
	5. Edwin van de Veen	De Aquaflippers	34.09	8705167	31.32
	6. Jelmer Groos	Dz&pc	32.34	9602945	32.64
	7. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	38.68	9500381	36.94
	8. Jurriën Wermink	Zcnf'34	49.13	9700041	51.37
AFGEM	Robin de Rijke	Az&pc	31.15	9106381	

Programmanr. 7
3.4.10 Dames, 400m vrije slag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m	300m	400m
	1. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	4:52.04 9204328	1:07.51	2:21.26	3:35.20	4:48.11
	2. Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	5:05.95 9204486	1:10.27	2:27.33	3:44.21	5:00.47
	3. Saskia Bergsma	Zcnf'34	4:55.21 9301686	1:07.62	2:22.70	3:44.05	5:10.23
	4. Anouk Zuidema	De Aquaflippers	5:30.00 9801654	1:12.64	2:31.54	3:52.10	5:11.29
	5. Eline Ligthart	De Vikings	5:06.30 9301706	1:13.41	2:34.04	3:56.72	5:19.51
	6. Joyce Bakker	De Forel	5:28.44 9600522	1:15.55	2:38.51	4:03.14	5:24.80
	7. Annemiek Halma	De Vikings	5:26.91 9702884	1:18.46	2:43.76	4:08.84	5:31.31
	8. Indyra Hummel	Zcnf'34	5:48.00 9600624	1:20.95	2:48.48	4:15.95	5:39.95
	9. Lianne Hassing	De Forel	6:13.86 9702584	1:22.19	2:51.57	4:21.51	5:46.06
	10. Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	6:36.34 9600342	1:24.12	2:56.05	4:27.09	5:52.35

Programmanr. 8
3.4.10 Heren, 400m vrije slag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m	300m	400m
	1. Jorrit Visser	F.Z.C.'54	4:26.21 8903393	1:01.07	2:08.10	3:16.48	4:23.00
	2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	4:30.64 9201965	1:01.39	2:09.00	3:18.08	4:24.53
	3. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	4:38.33 8804761	1:03.27	2:13.46	3:24.21	4:33.53
	4. Marwin Iedema	Dz&pc	4:42.23 9202783	1:05.69	2:16.81	3:29.12	4:42.24
	5. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	5:05.67 9501527	1:06.59	2:19.45	3:32.21	4:42.67
	6. Mathijs Mulder	De Forel	5:29.29 9700071	1:13.01	2:30.57	3:47.86	5:06.37
	7. Allard Veenstra	Zcnf'34	NT 9703453	1:16.52	2:39.52	4:02.41	5:17.46
	8. Fabian Boer	De Houtrib	5:37.16 9800509	1:17.62	2:42.48	4:06.46	5:27.53
	9. Daniël Kamminga	Z.C. Haren	5:30.00 9504493	1:15.45	2:40.20	4:06.54	5:28.70
	10. Niels Kasper	De Aquaflippers	5:42.00 9603941	1:19.68	2:46.74	4:13.87	5:33.91
	11. Axl Akkermans	Zcnf'34	5:26.18 9301885	1:13.89	2:39.10	4:07.70	5:34.02
NG.ZA	Marius Ros	Zcnf'34	5:04.96 5900779				

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 9 Dames, 200m vlinderslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m
1.	Marloes Oldenburg TriVia	2:18.20 8803218	1:07.16	2:21.39
2.	Aimée Groenveld De Houtrib	2:43.80 9503394	1:16.33	2:41.10
3.	Julia Zwertbroek HZ&PC Heerenveen	3:04.93 9600950	1:23.77	2:59.11
4.	Kelly de Jong HZ&PC Heerenveen	3:06.52 9501920	1:26.39	3:03.41

Programmanr. 10 Heren, 200m vlinderslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m
1.	Maxim Veldhuis HZ&PC Heerenveen	2:28.73 9400195	1:08.04	2:23.29

Programmanr. 11 Dames, 50m vrije slag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
1.	Nenne Venema Dz&pc	29.91 9503586	29.12
2.	Lisa Postma De Zijl LGB	29.59 9701588	29.13
3.	Rixt-Nynke Baron F.Z.C.'54	29.88 9601896	29.91
4.	Debby Bavelaar De Zijl LGB	30.60 9502468	30.07
5.	Karla Westenberg E Z C	30.30 9601738	30.15
6.	Danielle de Boer HZ&PC Heerenveen	29.97 9404736	30.26
7.	Esther Visser De Vikings	32.02 9700544	30.64
8.	Tess Tjokrodikromo De Houtrib	31.51 9800172	30.80
9.	Manon Kuiper HZ&PC Heerenveen	29.86 9400302	30.97
10.	Claudia Damski Dz&pc	31.64 9402346	31.22
11.	Amarins Menger Dz&pc	31.43 9406716	31.48
12.	Rixt Meijer HZ&PC Heerenveen	36.96 9700202	31.68
13.	Esther Robakiewicz De Houtrib	31.58 9603430	32.071
	Melissa Weber De Zijl LGB	33.07 9705316	32.072
15.	Jinte Worsteling De Houtrib	33.13 9801844	32.14
16.	Marjolein Tissingh HZ&PC Heerenveen	32.05 8904130	32.76
17.	Arianne Huisman Zcnf'34	NT 9403036	33.23
18.	Marleen Buis Z.C. Haren	33.04 9604414	33.632
	Martine van Sluis De Vikings	32.70 9702888	33.631
20.	Lieveke van den Elshout De Houtrib	34.07 9407148	33.74
21.	Aniek Bergsma HZ&PC Heerenveen	35.81 9601088	34.13
22.	Melissa de Vries De Houtrib	33.86 9305080	35.36
23.	Arianne Jonkman Zcnf'34	40.87 9801590	36.76
24.	Els Venema De Aquaflippers	36.47 9802298	37.59
25.	Marielle Boers Oostdobbers	1:16.26 8503624	1:16.08

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 12
3.4.10

Heren, 50m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	24.93	7901261	25.42
2.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	25.31	9302375	25.73
3.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	25.86	9201965	25.75
4.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	26.40	9400195	25.82
5.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	NT	9200245	25.84
6.	Volter v.d Veen	Z.C. Haren	26.46	9505099	26.82
7.	Johan Wijma	De Aquaflippers	26.10	9301689	26.88
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	27.51	9305533	26.89
9.	Brian van de Graaf	De Houtrib	26.57	9401653	27.18
10.	Edwin van de Veen	De Aquaflippers	29.28	8705167	28.24
11.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	28.20	9500375	28.26
12.	Rick Halma	De Vikings	29.16	9505121	28.63
13.	Jelmer Groos	Dz&pc	29.25	9602945	29.34
14.	Stijn van Duinhoven	Rzc	29.70	9601655	29.44
15.	Frank Roovers	De Houtrib	29.90	9800219	29.60
16.	Allard Veenstra	Zcnf'34	30.98	9703453	29.85
17.	Harry Westers	De Vikings	30.50	9504869	30.14
18.	Daniël Kamminga	Z.C. Haren	30.54	9504493	30.42
19.	Thomas de Boer	Zcnf'34	30.70	9603127	30.52
20.	Andrei Vonk	De Forel	30.54	9303455	31.05
21.	Hielke Twijnstra	De Vikings	32.33	9505291	31.56
22.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	32.86	9500381	31.88
23.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	35.46	9700645	34.89
24.	Jurriën Wermink	Zcnf'34	39.17	9700041	38.47
AFGEM	Robin de Rijke	Az&pc	26.32	9106381	

Programmanr. 13
3.4.10

Dames, 200m rugslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		100m	200m
1.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:31.03	9404736	1:11.91	2:28.83
2.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:30.02	9502706	1:12.86	2:29.11
3.	Lianne Molkenboer	E Z C	2:37.42	9602034	1:15.24	2:36.24
4.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	2:28.20	9400302	1:20.58	2:41.24
5.	Diane Schoenmaker	Dwk	2:41.76	9502920	1:20.26	2:43.92
6.	Eline Ligthart	De Vikings	2:44.45	9301706	1:24.58	2:50.63
7.	Bregje Tingen	Zcnf'34	NT	9500960	1:26.40	2:54.01
8.	Indyra Hummel	Zcnf'34	NT	9600624	1:29.06	2:55.59
9.	Arianne Huisman	Zcnf'34	2:54.78	9403036	1:25.51	2:58.67
10.	Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	3:08.33	9802342	1:27.36	2:58.98
11.	Annemiek Halma	De Vikings	3:15.18	9702884	1:30.21	2:59.47
12.	K. Stavorinus	Zpd	3:10.61	9704122	1:30.23	3:03.86
13.	Caroline Nauta	De Vikings	3:17.64	9803148	1:38.08	3:15.93
14.	Paulien van der Molen	HZ&PC Heerenveen	NT	9006048	1:37.24	3:24.60

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 14 Heren, 200m rugslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang		In.tijd	100m	200m
1.	Rene Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:36.19 6900069	1:14.58 2:31.15
2.	Pieter Ponne	HZ&PC Heerenveen	2:45.89 7600749	1:19.05 2:45.19
3.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:08.75 9701323	1:29.97 3:03.37

Programmanr. 15 Dames, 100m schoolslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	Debby Bavelaar	De Zijl LGB	1:23.58 9502468	1:24.72
2.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:26.24 9502170	1:25.97
3.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:25.38 9600866	1:26.03
4.	Sanne Zijlstra	Dz&pc	1:28.28 9401968	1:30.34
5.	Michelle van Velzen	De Zijl LGB	1:28.00 9702294	1:30.36
6.	Winnie de Vries	Zcnf'34	1:32.01 9601456 2	1:31.26
	Amber Bosch	F.Z.C.'54	1:30.16 9703368 1	1:31.26
8.	Tess Tjokrodikromo	De Houtrib	1:36.11 9800172	1:32.53
9.	Albertien Godthelp	De Vikings	1:32.35 8701346	1:32.76
10.	Anne Groenendijk	Z.C. Haren	1:34.72 9404684	1:34.32
11.	José Alkema	F.Z.C.'54	1:35.40 9402978	1:35.57
12.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:36.25 9600942	1:35.88
13.	Marleen Buis	Z.C. Haren	1:38.91 9604414	1:38.96
14.	Linda Noord	Dz&pc	1:41.97 9800454	1:40.37
15.	Lieke van Dam	De Forel	1:36.76 9500686	1:42.28
16.	Melissa de Vries	De Houtrib	1:37.98 9305080	1:42.70
17.	Arianne Jonkman	Zcnf'34	1:34.32 9801590	1:46.39
18.	Melissa Portijk	HZ&PC Heerenveen	1:47.28 9803442	1:50.03
19.	Laura Staal	Zcnf'34	NT 9705388	2:09.10
AFGEM	Rianne Weggemans	Zcnf'34	1:38.74 9703306	

Programmanr. 16 Heren, 100m schoolslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m
1.	John van Susteren	Rzc	1:09.77 8502549	1:12.40
2.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:23.78 9401883	1:21.94
3.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:26.53 9504389	1:24.34
4.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:27.99 9501527	1:25.53
5.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	1:28.82 9600759	1:25.77
6.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	1:37.23 9702251	1:34.96
7.	Marcel van der Heide	De Vikings	1:31.85 9701503	1:35.54
8.	Eric Offenga	De Vikings	1:37.18 9604473	1:36.78
9.	Thomas de Boer	Zcnf'34	1:26.47 9603127	1:37.87
10.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:38.61 9700645	1:39.47

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 17 Dames, 200m wisselslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Karla Westenberg	E Z C	2:44.86 9601738		2:43.89
2.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:48.96 9501920		2:44.92
3.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:51.33 9501242		2:49.08
4.	Esther Robakiewicz	De Houtrib	2:48.45 9603430		2:49.83
5.	Jinte Worsteling	De Houtrib	3:00.82 9801844		2:59.28
6.	Willeke Jonkman	Zcnf'34	2:57.32 9604304		3:01.49
7.	Lisanne Hassing	De Forel	NT 9702584		3:02.59
8.	M. van Schuijlenburg	Z.C. Haren	3:13.32 9704314		3:10.86
9.	Lieveke van den Elshout	De Houtrib	3:19.40 9407148		3:12.09
10.	Evabeth de Jong	De Vikings	3:22.57 9506240		3:13.64
DIS	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	3:01.24 9500556		

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

Programmanr. 18 Heren, 200m wisselslag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Brian van de Graaf	De Houtrib	2:24.37 9401653		2:24.04
2.	Marco Uppelschoten	De Houtrib	2:29.63 9500375		2:29.45
3.	Marvin Santana Sanz	De Houtrib	2:31.54 9302657		2:30.97
4.	Frank Roovers	De Houtrib	2:33.13 9800219		2:36.98
5.	Lars Roelofs	De Forel	3:02.58 9602667		2:42.98
6.	Mathijs Mulder	De Forel	2:44.42 9700071		2:47.94
7.	Remco Stam	De Aquaflippers	NT 9702165		3:04.76
8.	Bert Gort	De Aquaflippers	NT 9703703		3:05.01
9.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	3:17.40 9700113		3:07.70
10.	Jonne Westenberg	De Forel	3:09.85 9601695		3:10.93
AFGEM	Elmo Doorn	De Forel	3:19.15 9601995		

Programmanr. 19 Dames, 200m vrije slag 11 jaar en ouder
3.4.10 Resultaten

Rang			In.tijd	100m	200m
1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:20.32 9204328	1:05.12	2:16.86
2.	Aimée Groenveld	De Houtrib	2:20.93 9503394	1:06.87	2:17.25
3.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:23.60 9600864	1:08.22	2:21.90
4.	Lisa Postma	De Zijl LGB	2:26.96 9701588	1:08.48	2:22.50
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	2:21.92 9204486	1:08.37	2:22.67
6.	Esther Schipper	De Aquaflippers	2:29.04 9201570	1:09.23	2:26.16
7.	Lianne Molkenboer	E Z C	2:22.45 9602034	1:08.84	2:26.98
8.	Melissa Weber	De Zijl LGB	2:31.73 9705316	1:13.64	2:28.22
9.	Esther Visser	De Vikings	2:29.36 9700544	1:11.11	2:29.45
10.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	2:31.31 9601896	1:10.93	2:30.00
11.	Joyce Bakker	De Forel	2:34.01 9600522	1:13.49	2:30.83
12.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:04.23 9700202	1:13.96	2:31.17
13.	Laura ter Stege	Rzc	2:32.11 9602364	1:12.41	2:31.41
14.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:40.23 9600950	1:14.67	2:32.89
15.	Amarins Menger	Dz&pc	2:37.33 9406716	1:14.80	2:34.76
16.	Michelle van Velzen	De Zijl LGB	2:38.32 9702294	1:15.78	2:35.17
17.	Georgette Wortelboer	Rzc	2:36.82 9602144	1:13.48	2:36.02

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 19, Dames, 200m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		100m	200m
18.	Nynke Klokman	Dz&pc	2:38.50	9801424	1:17.59	2:37.27
19.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	2:33.07	9600860	1:14.14	2:39.65
20.	Martine van Sluis	De Vikings	2:32.59	9702888	1:16.76	2:41.58
21.	Elsje de Vries	Zcnf'34	2:37.57	9302676	1:18.84	2:42.89
22.	Elise ter Elst	Rzc	2:54.35	9801468	1:19.24	2:47.35
23.	Melissa de Vries	De Houtrib	2:42.20	9305080	1:22.25	2:49.60
24.	Josien Wijkhuijs	F.Z.C.'54	3:08.15	9902866	1:23.03	2:53.30
25.	Marielle Boers	Oostdobbers	5:40.37	8503624	2:42.99	5:34.77
AFGEM	Sigrid Hogendorp	F.Z.C.'54	3:03.69	9900962		

Programmanr. 20
3.4.10

Heren, 200m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		100m	200m
1.	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	2:10.05	8804761	1:01.01	2:08.14
2.	Johan Wijma	De Aquaflippers	NT	9301689	1:03.35	2:19.60
3.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:34.83	9500381	1:13.71	2:29.58
4.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	2:43.06	9600759	1:12.08	2:30.69
5.	Maarten Pops	Z.C. Haren	2:34.83	9501459	1:14.10	2:34.97
NG.ZA	Marius Ros	Zcnf'34	2:25.07	5900779		

Programmanr. 21
3.4.10

Dames, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Marloes Oldenburg	TriVia	1:01.36	8803218		1:05.23
2.	Nenne Venema	Dz&pc	1:19.72	9503586		1:14.36
3.	Karen Stolk	Z.C. Haren	1:20.08	9403950		1:17.58
4.	Johanna de Boer	Zpd	1:16.97	9403944		1:18.09
5.	Femke Groos	Dz&pc	1:17.30	9404492		1:19.44
6.	Tess Tjokrodikromo	De Houtrib	1:16.13	9800172		1:19.78
7.	Anouk Zuidema	De Aquaflippers	1:19.76	9801654		1:20.14
8.	Claudia Damski	Dz&pc	1:20.70	9402346		1:20.51
9.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	1:18.97	9301686		1:22.14
10.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	1:18.01	8904130		1:22.29
11.	Esther Robakiewicz	De Houtrib	1:17.78	9603430		1:22.38
12.	Vera Martens	Rzc	1:29.09	9600852		1:24.29
13.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	1:22.79	9203650		1:25.88
14.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:25.20	9404110		1:26.12
15.	Christa de Vries	F.Z.C.'54	1:43.45	9900416		1:42.86
DIS	Linda Noord	Dz&pc	1:42.34	9800454		1:43.02

VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.

20100403 Limiet
Heerenveen, 3.4.2010

Programmanr. 22
3.4.10

Heren, 100m vlinderslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Wolter v.d Veen	Z.C. Haren	1:03.10 9505099		1:06.23
2.	Rene Beetsma	HZ&PC Heerenveen	1:07.77 6900069		1:08.37
3.	Frank Roovers	De Houtrib	1:14.45 9800219		1:13.33
4.	Stijn van Duinhoven	Rzc	1:19.24 9601655		1:16.84
5.	Jelmer Groos	Dz&pc	1:23.17 9602945		1:17.10
6.	Rick Halma	De Vikings	1:23.08 9505121		1:24.08
7.	Axl Akkermans	Zcnf'34	1:26.24 9301885		1:24.39
8.	Fabian Boer	De Houtrib	1:30.16 9800509		1:29.92
9.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:35.66 9701323		1:41.57
10.	Danny Damhuis	De Forel	1:56.28 9600623		1:42.10