

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 1
14-1-2012

Dames, 200m wisselslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2000								
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:27.15	607			
2.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	2:53.60	369			
3.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	2:58.87	338			
4.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	2:59.62	333			
5.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	2:59.72	333			
6.	Michelle Heddemma	00	DZ&PC	3:00.94	326			
7.	Eva Koster	00	Wetterwille	3:02.77	316			
8.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	3:04.56	307			
9.	Janny Groos	00	DZ&PC	3:06.16	299			
10.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	3:09.08	286			
11.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	3:14.62	262			
12.	Jamilah Louala	00	de Granaet	3:17.58	250			
13.	Froukje Osinga	00	Orca	3:19.41	243			
14.	Myrthe Visser	00	Orca	3:19.97	241			
15.	Marthe Lubberts	00	HZ&PC Heerenveen	3:23.02	231			
16.	Janke Wytse de Vries	00	Orca	3:25.12	224			
17.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	3:28.42	213			

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	2:37.74	492			
2.	Hinke Groos	99	DZ&PC	2:42.44	451			
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	2:46.91	416			
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	2:48.27	406			
5.	Myrna van Duijven	99	Isis	2:58.09	342			
6.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	2:58.87	338			
7.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	2:59.26	335			
8.	Lysbeth Koster	99	Avena	3:03.03	315			
9.	Esther Pot	99	Orca	3:03.78	311			
10.	Fenna Louwsma	99	Orca	3:06.03	300			
11.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	3:06.32	299			
12.	Hildy Oomens	99	De Vikings	3:06.91	296			
13.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	3:13.71	266			
DIS	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	3:06.50				

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

Gebjr 1998

1.	Hanny van Dijk	98	Orca	2:33.27	537			
2.	Kinge Zandringa	98	Orca	2:35.84	511			
3.	Anneliene Zuidema	98	Orca	2:37.38	496			
4.	Linda Noord	98	DZ&PC	2:45.09	429			
5.	Carmen Weistra	98	Orca	2:45.63	425			
6.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	2:54.63	363			
7.	Jildou Temming	98	Avena	2:59.84	332			
8.	Caroline Nauta	98	De Vikings	3:01.53	323			
9.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	3:04.30	309			
10.	Rosanna van Teijen	98	Isis	3:05.67	302			
11.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	3:07.40	293			
12.	Nienke Postma	98	Orca	3:12.26	272			
DIS	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	2:56.96				

SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag

Gebjr 1996 - 1997

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	2:20.22	701
2. Evelien van Ruiten	96	Orca	2:30.68	565
3. Claris de Vries	97	Orca	2:32.43	546
4. Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:33.79	531
5. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	2:34.24	527
6. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:36.18	507
7. Melissa Nauta	96	Orca	2:39.93	472
8. Jill Muller	96	DZ&PC	2:43.13	445
9. Carolien Baarda	97	Orca	2:44.94	431
10. Esther Visser	97	De Vikings	2:45.21	428
11. Nynke Ytsma	97	Wetterwille	2:45.99	422
12. Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:47.32	412
13. Irene Dotinga	96	Neptunia '24	2:47.56	411
14. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	2:48.97	400
15. Roelie de Boer	96	Wetterwille	2:49.21	399
16. Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	2:49.84	394
17. Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	2:52.66	375
18. Esmee Verhoef	96	Orca	2:54.56	363
19. Bianca Jongsma	96	Avena	2:54.64	363
20. Annemiek Halma	97	De Vikings	2:55.00	360
21. Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	2:56.31	352
22. Janna Post	96	Neptunia '24	2:58.22	341
23. Joyce Bakker	96	ZC De Forel	2:59.05	337
24. Marieke Dijkstra	96	Avena	3:00.88	326
DIS Marike de Boer	97	de Granaet		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM Anna Regnerus	97	Wetterwille		

1995 en eerder

1. Ann Wanter	82	Orca	2:33.31	536
2. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:34.42	525
3. Nenne Venema	95	DZ&PC	2:35.44	515
4. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:41.93	455
5. Angelique Boersma	80	De Vikings	2:44.35	435
6. Johanna de Boer	94	Zpd	2:45.33	428
7. Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:45.37	427
8. Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	2:47.32	412
9. Aukje Zwart	94	Avena	2:49.77	395
10. Maayke de Boer	95	de Granaet	2:53.11	372
11. Laura Terpstra	94	Neptunia '24	2:55.97	355
12. Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	2:57.78	344
13. Shanna Hofstra	93	Avena	3:03.37	313
AFGEM Thea Baas	95	PWC Buitenpost		
AFGEM Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen		

2000 en eerder

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	2:20.22	701
2. Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:27.15	607
3. Evelien van Ruiten	96	Orca	2:30.68	565
4. Claris de Vries	97	Orca	2:32.43	546
5. Hanny van Dijk	98	Orca	2:33.27	537
6. Ann Wanter	82	Orca	2:33.31	536
7. Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:33.79	531
8. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	2:34.24	527
9. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:34.42	525
10. Nenne Venema	95	DZ&PC	2:35.44	515
11. Kinge Zandringa	98	Orca	2:35.84	511
12. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:36.18	507

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
13.	Anneliene Zuidema	98 Orca	2:37.38	496				
14.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	2:37.74	492				
15.	Melissa Nauta	96 Orca	2:39.93	472				
16.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	2:41.93	455				
17.	Hinke Groos	99 DZ&PC	2:42.44	451				
18.	Jill Muller	96 DZ&PC	2:43.13	445				
19.	Angelique Boersma	80 De Vikings	2:44.35	435				
20.	Carolien Baarda	97 Orca	2:44.94	431				
21.	Linda Noord	98 DZ&PC	2:45.09	429				
22.	Esther Visser	97 De Vikings	2:45.21	428				
23.	Johanna de Boer	94 Zpd	2:45.33	428				
24.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	2:45.37	427				
25.	Carmen Weistra	98 Orca	2:45.63	425				
26.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	2:45.99	422				
27.	Sigrid Hogendorp	99 Orca	2:46.91	416				
28.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	2:47.32	412	FJ 1			
29.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	2:47.32	412	FJ 2			
30.	Irene Dotinga	96 Neptunia '24	2:47.56	411				
31.	Myrthe Offenga	99 Orca	2:48.27	406				
32.	Aniek Bergsma	96 HZ&PC Heerenveen	2:48.97	400				
33.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	2:49.21	399				
34.	Aukje Zwart	94 Avena	2:49.77	395				
35.	Rixt Meijer	97 HZ&PC Heerenveen	2:49.84	394				
36.	Rixt-Nynke Baron	96 F.Z.C.'54	2:52.66	375				
37.	Maayke de Boer	95 de Granaet	2:53.11	372				
38.	Anna Rozema	00 F.Z.C.'54	2:53.60	369				
39.	Esmee Verhoef	96 Orca	2:54.56	363				
40.	Gwen Sieswerda	98 F.Z.C.'54	2:54.63	363				
41.	Bianca Jongsma	96 Avena	2:54.64	363				
42.	Annemiek Halma	97 De Vikings	2:55.00	360				
43.	Laura Terpstra	94 Neptunia '24	2:55.97	355				
44.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	2:56.31	352				
45.	Amarins Menger	94 HZ&PC Heerenveen	2:57.78	344				
46.	Myrna van Duijven	99 Isis	2:58.09	342				
47.	Janna Post	96 Neptunia '24	2:58.22	341				
48.	Irith Buursma	00 HZ&PC Heerenveen	2:58.87	338	FJ 1			
49.	Ilse Marije Sijpersma	99 Neptunia '24	2:58.87	338	FJ 2			
50.	Joyce Bakker	96 ZC De Forel	2:59.05	337				
51.	Annewietske Visser	99 Neptunia '24	2:59.26	335				
52.	Danieke van der Kooi	00 de Granaet	2:59.62	333				
53.	Elsa Bremer	00 DZ&PC	2:59.72	333				
54.	Jildou Temming	98 Avena	2:59.84	332				
55.	Marieke Dijkstra	96 Avena	3:00.88	326				
56.	Michelle Heddema	00 DZ&PC	3:00.94	326				
57.	Caroline Nauta	98 De Vikings	3:01.53	323				
58.	Eva Koster	00 Wetterwille	3:02.77	316				
59.	Lysbeth Koster	99 Avena	3:03.03	315				
60.	Shanna Hofstra	93 Avena	3:03.37	313				
61.	Esther Pot	99 Orca	3:03.78	311				
62.	Sanne Grovenstein	98 F.Z.C.'54	3:04.30	309				
63.	Anna Harbers	00 HZ&PC Heerenveen	3:04.56	307				
64.	Rosanna van Teijen	98 Isis	3:05.67	302				
65.	Fenna Louwsma	99 Orca	3:06.03	300				
66.	Janny Groos	00 DZ&PC	3:06.16	299				
67.	Sigrid Huisman	99 Wellerobben	3:06.32	299				
68.	Hildy Oomens	99 De Vikings	3:06.91	296				
69.	Rosalie Spekrijse	98 Neptunia '24	3:07.40	293				
70.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	3:09.08	286				
71.	Nienke Postma	98 Orca	3:12.26	272				
72.	Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	3:13.71	266				
73.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	3:14.62	262				

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
74.	Jamilah Louala	00 de Granaet	3:17.58	250				
75.	Froukje Osinga	00 Orca	3:19.41	243				
76.	Myrthe Visser	00 Orca	3:19.97	241				
77.	Marthe Lubberts	00 HZ&PC Heerenveen	3:23.02	231				
78.	Janke Wytse de Vries	00 Orca	3:25.12	224				
79.	Romy Jalving	00 HZ&PC Heerenveen	3:28.42	213				
DIS	Marike de Boer	97 de Granaet						
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							
DIS	Brigitte van der Veen	98 de Granaet	2:56.96					
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							
DIS	Sabine Lageweg	99 HZ&PC Heerenveen	3:06.50					
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
AFGEM	Femke de Jong	97 Avena						
AFGEM	Thea Baas	95 PWC Buitenpost						
AFGEM	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen						
AFGEM	Anna Regnerus	97 Wetterwille						

Programmanr. 2
14-1-2012

Heren, 100m schoolslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 1999						
1.	Jacob de Roos	99 DZ&PC	1:15.50	399		
2.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	1:22.79	303		
3.	Jelmer Meijer	99 HZ&PC Heerenveen	1:28.65	246		
4.	Sjors Verweij	99 Avena	1:28.96	244		
5.	Daan Zwertbroek	99 HZ&PC Heerenveen	1:33.27	211		
6.	Erwin Heinsius	99 HZ&PC Heerenveen	1:34.87	201		
7.	Almar Kleefstra	99 Wetterwille	1:36.63	190		
Gebjr 1998						
1.	Carlo Ruiz	98 HZ&PC Heerenveen	1:16.18	388		
2.	Mirko van Ligtenberg	98 Wetterwille	1:20.33	331		
3.	Denny Olde Agterhuis	98 HZ&PC Heerenveen	1:23.35	296		
4.	Herman Buist	98 PWC Buitenpost	1:27.03	260		
5.	Werner Veltman	98 Avena	1:28.96	244		
DIS	Cor Politiek	98 Avena				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
Gebjr 1997						
1.	Allard Veenstra	97 HZ&PC Heerenveen	1:15.97	392		
2.	Bas Verweij	97 Avena	1:17.25	373		
3.	Richard Kuipers	97 Orca	1:17.26	372		
4.	Stuart Vis	97 Orca	1:17.49	369		
5.	Wiebe Auke Postma	97 Wetterwille	1:19.11	347		
6.	Vincent Visser	97 SG. Bolsward-Workum	1:20.18	333		
7.	Koen van der Eems	97 Wetterwille	1:20.94	324		
8.	Olivier Victor van de Voort	97 DZ&PC	1:22.79	303		
9.	Frank van der Wal	97 HZ&PC Heerenveen	1:28.63	247		
DIS	Guido Postma	97 Avena	1:19.13			
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

Gebjr 1996

1.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:15.97	392
2.	Jens Kuitert	96	Orca	1:21.15	321
3.	Matthijs Jansen	96	Wetterwille	1:22.06	311
4.	Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	1:22.37	307
5.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	1:23.35	296
DIS	Hessel Bierma	96	PWC Buitenpost	1:22.18	
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					
AFGEM	Reinoud Weiland	96	SG Middelse-Skelp		

Gebjr 1994 - 1995

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	1:07.88	549
2.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	1:13.09	440
3.	Sander Verkaik	94	de Granaet	1:13.78	428
4.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	1:14.60	414
5.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:16.64	382
6.	Jeroen Tijtsma	95	PWC Buitenpost	1:20.78	326
7.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:21.08	322
8.	Martin van Kammen	95	Zpd	1:22.26	308
DIS	Sjoerd Knol	95	Avena		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
AFGEM	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

1993 en eerder

1.	Erik Hagting	91	DZ&PC	1:08.58	533
2.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	1:10.58	489
3.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	1:10.84	483
4.	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	1:11.25	475
5.	Alan Slomp	87	DZ&PC	1:11.88	463
6.	Herman van Dijk	89	Wellerobben	1:12.81	445
7.	Frans Plat	84	F.Z.C.'54	1:16.78	379
8.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:17.07	375
9.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:19.69	339
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	1:07.88	549
2.	Erik Hagting	91	DZ&PC	1:08.58	533
3.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	1:10.58	489
4.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	1:10.84	483
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	1:11.25	475
6.	Alan Slomp	87	DZ&PC	1:11.88	463
7.	Herman van Dijk	89	Wellerobben	1:12.81	445
8.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	1:13.09	440
9.	Sander Verkaik	94	de Granaet	1:13.78	428
10.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	1:14.60	414
11.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	1:15.50	399
12.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:15.97	392
	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	1:15.97	392
14.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	1:16.18	388
15.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:16.64	382
16.	Frans Plat	84	F.Z.C.'54	1:16.78	379
17.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:17.07	375
18.	Bas Verweij	97	Avena	1:17.25	373
19.	Richard Kuipers	97	Orca	1:17.26	372
20.	Stuart Vis	97	Orca	1:17.49	369
21.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	1:19.11	347
22.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:19.69	339

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
23.	Vincent Visser	97 SG. Bolsward-Workum	1:20.18	333		
24.	Mirko van Ligtenberg	98 Wetterwille	1:20.33	331		
25.	Jeroen Tijsma	95 PWC Buitenpost	1:20.78	326		
26.	Koen van der Eems	97 Wetterwille	1:20.94	324		
27.	Sander Akkerman	95 HZ&PC Heerenveen	1:21.08	322		
28.	Jens Kuitert	96 Orca	1:21.15	321		
29.	Matthijs Jansen	96 Wetterwille	1:22.06	311		
30.	Martin van Kammen	95 Zpd	1:22.26	308		
31.	Hendrik Rozema	96 Neptunia '24	1:22.37	307		
32.	Olivier Victor van de Voort	97 DZ&PC	1:22.79	303	FJ 1	
33.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	1:22.79	303	FJ 2	
34.	Lars Roelofs	96 ZC De Forel	1:23.35	296	FJ 1	
35.	Denny Olde Agterhuis	98 HZ&PC Heerenveen	1:23.35	296	FJ 2	
36.	Herman Buist	98 PWC Buitenpost	1:27.03	260		
37.	Frank van der Wal	97 HZ&PC Heerenveen	1:28.63	247		
38.	Jelmer Meijer	99 HZ&PC Heerenveen	1:28.65	246		
39.	Werner Veltman	98 Avena	1:28.96	244	FJ 1	
40.	Sjors Verweij	99 Avena	1:28.96	244	FJ 2	
41.	Daan Zwertbroek	99 HZ&PC Heerenveen	1:33.27	211		
42.	Erwin Heinsius	99 HZ&PC Heerenveen	1:34.87	201		
43.	Almar Kleefstra	99 Wetterwille	1:36.63	190		
DIS	Sjoerd Knol	95 Avena				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
DIS	Cor Politiek	98 Avena				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
DIS	Guido Postma	97 Avena	1:19.13			
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					
DIS	Hessel Bierma	96 PWC Buitenpost	1:22.18			
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					
AFGEM	Ruben Bonnema	95 HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Harm Lemstra	93 De Vikings				
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95 Wetterwille				
AFGEM	Reinoud Weiland	96 SG Middelse-Skelp				

Programmanr. 3
14-1-2012

Dames, 100m rugslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 2000						
1.	Marrit Steenbergen	00 DZ&PC	1:08.54	523		
2.	Danieke van der Kooi	00 de Granaet	1:20.35	324		
3.	Elsa Bremer	00 DZ&PC	1:21.14	315		
4.	Irith Buursma	00 HZ&PC Heerenveen	1:23.90	285		
5.	Michelle Heddema	00 DZ&PC	1:24.16	282		
6.	Janny Groos	00 DZ&PC	1:27.19	254		
7.	Jamilah Louala	00 de Granaet	1:27.56	250		
8.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	1:28.19	245		
9.	Heline Koning	00 SG. Bolsward-Workum	1:28.63	241		
10.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	1:30.42	227		
11.	Noël Iris Hettinga	00 Neptunia '24	1:30.98	223		
12.	Renée Brouwer	00 HZ&PC Heerenveen	1:31.12	222		
13.	Froukje Osinga	00 Orca	1:32.80	210		
14.	Yanna Talma	00 Orca	1:33.07	208		
15.	Mayke Veltman	00 Avena	1:33.41	206		
16.	Janke Wytse de Vries	00 Orca	1:37.54	181		

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:14.53	406
2.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:15.75	387
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:16.45	377
4.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:17.96	355
5.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	1:20.88	318
6.	Rosalie Baarda	99	Orca	1:22.04	305
7.	Esther Pot	99	Orca	1:22.23	302
8.	Fenna Louwsma	99	Orca	1:23.00	294
9.	Hildy Oomens	99	De Vikings	1:23.06	294
10.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	1:24.11	283
11.	Myrna van Duijven	99	Isis	1:24.39	280
12.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	1:24.86	275
13.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	1:28.02	247
14.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	1:28.66	241

Gebjr 1998

1.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:07.48	548
2.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:10.23	486
3.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	1:11.53	460
4.	Carmen Weistra	98	Orca	1:12.45	443
5.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:12.82	436
6.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	1:14.53	406
7.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	1:19.07	340
8.	Linda Noord	98	DZ&PC	1:19.38	336
9.	Jildou Temming	98	Avena	1:20.64	321
10.	Rosalie Spekreijse	98	Neptunia '24	1:22.75	297
11.	Arianne Jonkman	98	DZ&PC	1:23.45	289
12.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	1:23.47	289
13.	Nienke Postma	98	Orca	1:24.34	280
14.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	1:24.82	276
15.	Caroline Nauta	98	De Vikings	1:26.41	261
16.	Rosanna van Teijen	98	Isis	1:26.95	256
17.	Evelien de Jong	98	Neptunia '24	1:29.78	232

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	1:05.60	596
2.	Claris de Vries	97	Orca	1:05.78	591
3.	Marre Zandringa	97	Orca	1:09.57	500
4.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:09.60	499
5.	Rixt Menger	96	Orca	1:10.55	479
6.	Melissa Nauta	96	Orca	1:12.10	449
7.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	1:16.36	378
8.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	1:16.62	374
9.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	1:16.79	372
10.	Bianca Jongmsa	96	Avena	1:17.95	355
11.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:18.18	352
12.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:18.32	350
13.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	1:18.41	349
14.	Carolien Baarda	97	Orca	1:18.62	346
15.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	1:20.00	329
16.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:20.18	326
17.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:20.44	323
18.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	1:20.86	318
19.	Janna Post	96	Neptunia '24	1:22.53	299
20.	Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd	1:22.79	296
21.	Swanet van der Wal	97	Zpd	1:24.64	277
22.	Paulien Peterson	97	Zpd	1:26.95	256
DIS	Esmee Verhoef	96	Orca		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Gebjr 1996 - 1997

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille		
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings		
AFGEM	Annemiek Halma	97	De Vikings		

1995 en eerder

1.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:07.66	543
2.	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen	1:08.97	513
3.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:11.16	467
4.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:11.27	465
5.	Freya Holwerda	95	Orca	1:11.94	452
6.	Saskia Bergsma	93	Wellerobben	1:15.84	386
7.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:16.40	377
8.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:17.64	359
9.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:18.00	355
	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:18.00	355
11.	Laura Terpstra	94	Neptunia '24	1:18.21	352
12.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:18.57	347
13.	Aukje Zwart	94	Avena	1:18.76	344
14.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:19.26	338

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	1:05.60	596
2.	Claris de Vries	97	Orca	1:05.78	591
3.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:07.48	548
4.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:07.66	543
5.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	1:08.54	523
6.	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen	1:08.97	513
7.	Marre Zandringa	97	Orca	1:09.57	500
8.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:09.60	499
9.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:10.23	486
10.	Rixt Menger	96	Orca	1:10.55	479
11.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:11.16	467
12.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:11.27	465
13.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	1:11.53	460
14.	Freya Holwerda	95	Orca	1:11.94	452
15.	Melissa Nauta	96	Orca	1:12.10	449
16.	Carmen Weistra	98	Orca	1:12.45	443
17.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:12.82	436
18.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:14.53	406 FJ 1
19.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	1:14.53	406 FJ 2
20.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:15.75	387
21.	Saskia Bergsma	93	Wellerobben	1:15.84	386
22.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	1:16.36	378
23.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:16.40	377
24.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:16.45	377
25.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	1:16.62	374
26.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	1:16.79	372
27.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:17.64	359
28.	Bianca Jongsma	96	Avena	1:17.95	355
29.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:17.96	355
30.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:18.00	355
	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:18.00	355
32.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:18.18	352
33.	Laura Terpstra	94	Neptunia '24	1:18.21	352
34.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:18.32	350
35.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	1:18.41	349
36.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:18.57	347
37.	Carolien Baarda	97	Orca	1:18.62	346

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
38.	Aukje Zwart	94	Avena	1:18.76	344
39.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	1:19.07	340
40.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:19.26	338
41.	Linda Noord	98	DZ&PC	1:19.38	336
42.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	1:20.00	329
43.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:20.18	326
44.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	1:20.35	324
45.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:20.44	323
46.	Jildou Temming	98	Avena	1:20.64	321
47.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	1:20.86	318
48.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	1:20.88	318
49.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:21.14	315
50.	Rosalie Baarda	99	Orca	1:22.04	305
51.	Esther Pot	99	Orca	1:22.23	302
52.	Janna Post	96	Neptunia '24	1:22.53	299
53.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	1:22.75	297
54.	Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd	1:22.79	296
55.	Fenna Louwsma	99	Orca	1:23.00	294
56.	Hildy Oomens	99	De Vikings	1:23.06	294
57.	Arienne Jonkman	98	DZ&PC	1:23.45	289
58.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	1:23.47	289
59.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	1:23.90	285
60.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	1:24.11	283
61.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	1:24.16	282
62.	Nienke Postma	98	Orca	1:24.34	280
63.	Myrna van Duijven	99	Isis	1:24.39	280
64.	Swanet van der Wal	97	Zpd	1:24.64	277
65.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	1:24.82	276
66.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	1:24.86	275
67.	Caroline Nauta	98	De Vikings	1:26.41	261
68.	Rosanna van Teijen	98	Isis	1:26.95	256 FJ 1
69.	Paulien Peterson	97	Zpd	1:26.95	256 FJ 2
70.	Janny Groos	00	DZ&PC	1:27.19	254
71.	Jamilah Louala	00	de Granaet	1:27.56	250
72.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	1:28.02	247
73.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	1:28.19	245
74.	Heline Koning	00	SG. Bolsward-Workum	1:28.63	241
75.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	1:28.66	241
76.	Evelien de Jong	98	Neptunia '24	1:29.78	232
77.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	1:30.42	227
78.	Noël Iris Hettinga	00	Neptunia '24	1:30.98	223
79.	Renée Brouwer	00	HZ&PC Heerenveen	1:31.12	222
80.	Froukje Osinga	00	Orca	1:32.80	210
81.	Yanna Talma	00	Orca	1:33.07	208
82.	Mayke Veltman	00	Avena	1:33.41	206
83.	Janke Wytse de Vries	00	Orca	1:37.54	181
DIS	Esmee Verhoef	96	Orca		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille		
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings		
AFGEM	Annemiek Halma	97	De Vikings		

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 4
14-1-2012

Herren, 200m vrije slag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999								
1.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	2:13.82	409			
2.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	2:20.34	354			
3.	Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	2:25.07	321			
4.	Sjors Verweij	99	Avena	2:33.43	271			
Gebjr 1998								
1.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:17.41	378			
2.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:17.44	377			
3.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	2:22.48	339			
4.	Jacko Korporaal	98	Zpd	2:27.91	303			
Gebjr 1997								
1.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	2:06.72	482			
2.	Stuart Vis	97	Orca	2:08.68	460			
3.	Richard Kuipers	97	Orca	2:11.12	435			
4.	Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:11.99	426			
5.	Guido Postma	97	Avena	2:12.99	417			
6.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:13.21	415			
7.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	2:14.78	400			
8.	Marcel van der Heide	97	De Vikings	2:16.32	387			
9.	Jelmer Post	97	Avena	2:17.14	380			
10.	Jelmer Postma	97	Orca	2:17.84	374			
11.	Bart Weiland	97	Wetterwille	2:17.91	374			
12.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	2:21.33	347			
13.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	2:22.02	342			
14.	Patrick de Roos	97	Zpd	2:23.76	330			
15.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	2:26.48	312			
Gebjr 1996								
1.	Minne Koopmans	96	Orca	2:04.86	504			
2.	Jens Kuitert	96	Orca	2:12.70	419			
3.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:12.76	419			
4.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:19.22	363			
Gebjr 1994 - 1995								
1.	Ramon Fredrik	94	Orca	1:57.25	608			
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	1:57.45	605			
3.	Maiko Bouma	94	DZ&PC	1:59.71	571			
4.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:01.99	540			
5.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:04.74	505			
6.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	2:10.12	445			
7.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	2:14.30	405			
8.	Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:16.48	385			
9.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:16.51	385			
10.	Rick Halma	95	De Vikings	2:17.57	376			
11.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	2:17.78	375			
12.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:19.27	363			
13.	Jouke v.d. Meer	94	Isis	2:20.86	351			

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

1993 en eerder

1. Erik Hagting	91	DZ&PC	2:01.38	548
2. Sietse Wijbenga	93	Zpd	2:07.78	470
3. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:09.01	456
4. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	2:09.23	454
5. Eelco Nauta	93	De Vikings	2:19.12	364
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1. Ramon Fredrik	94	Orca	1:57.25	608
2. Erik Nijholt	94	DZ&PC	1:57.45	605
3. Maiko Bouma	94	DZ&PC	1:59.71	571
4. Erik Hagting	91	DZ&PC	2:01.38	548
5. Willem Kees Roos	94	Orca	2:01.99	540
6. Pieter Ytsma	95	Orca	2:04.74	505
7. Minne Koopmans	96	Orca	2:04.86	504
8. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	2:06.72	482
9. Sietse Wijbenga	93	Zpd	2:07.78	470
10. Stuart Vis	97	Orca	2:08.68	460
11. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:09.01	456
12. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	2:09.23	454
13. Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	2:10.12	445
14. Richard Kuipers	97	Orca	2:11.12	435
15. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:11.99	426
16. Jens Kuitert	96	Orca	2:12.70	419
17. Robin de Joode	96	de Granaet	2:12.76	419
18. Guido Postma	97	Avena	2:12.99	417
19. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:13.21	415
20. Luuk Veldman	99	Neptunia '24	2:13.82	409
21. Oebele van der Velde	95	DZ&PC	2:14.30	405
22. Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	2:14.78	400
23. Marcel van der Heide	97	De Vikings	2:16.32	387
24. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:16.48	385
25. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:16.51	385
26. Jelmer Post	97	Avena	2:17.14	380
27. Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:17.41	378
28. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:17.44	377
29. Rick Halma	95	De Vikings	2:17.57	376
30. Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	2:17.78	375
31. Jelmer Postma	97	Orca	2:17.84	374
32. Bart Weiland	97	Wetterwille	2:17.91	374
33. Eelco Nauta	93	De Vikings	2:19.12	364
34. Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:19.22	363
35. Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:19.27	363
36. Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	2:20.34	354
37. Jouke v.d. Meer	94	Isis	2:20.86	351
38. Koen van der Eems	97	Wetterwille	2:21.33	347
39. Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	2:22.02	342
40. Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	2:22.48	339
41. Patrick de Roos	97	Zpd	2:23.76	330
42. Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	2:25.07	321
43. Niels Koopman	97	ZC De Forel	2:26.48	312
44. Jacko Korporaal	98	Zpd	2:27.91	303
45. Sjors Verweij	99	Avena	2:33.43	271
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 5
14-1-2012

Dames, 200m vlinderslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999							
1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	2:44.91	392		
Gebjr 1998							
1.	Kinge Zandringa	98	Orca	2:32.86	493		
2.	Ellen Jager	98	PWC Buitenpost	3:09.90	257		
Gebjr 1996 - 1997							
1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	2:22.98	602		
2.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:32.61	495		
3.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	441		
4.	Rixt Menger	96	Orca	2:45.48	388		
5.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	2:59.46	304		
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings				
1995 en eerder							
1.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	2:23.24	599		
2.	Ann Wanter	82	Orca	2:29.82	523		
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:42.56	410		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings				
2000 en eerder							
1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	2:22.98	602		
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	2:23.24	599		
3.	Ann Wanter	82	Orca	2:29.82	523		
4.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:32.61	495		
5.	Kinge Zandringa	98	Orca	2:32.86	493		
6.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	441		
7.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:42.56	410		
8.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	2:44.91	392		
9.	Rixt Menger	96	Orca	2:45.48	388		
10.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	2:59.46	304		
11.	Ellen Jager	98	PWC Buitenpost	3:09.90	257		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings				
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings				

Programmanr. 6
14-1-2012

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Tijd	Pnt			
1.	3:57.31	591			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> HZ&PC Heerenveen 1 Jelmer Meijer Gavin van der Werf </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> HZ&PC Heerenveen 59.03 93 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> Dennis Bos Casper Hut 92 78 </td> </tr> </table>			HZ&PC Heerenveen 1 Jelmer Meijer Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen 59.03 93	Dennis Bos Casper Hut 92 78
HZ&PC Heerenveen 1 Jelmer Meijer Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen 59.03 93	Dennis Bos Casper Hut 92 78			
2.	4:02.48	554			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> Orca 1 Willem Kees Roos Henk Jan Verkaik </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> Orca 1:00.54 93 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> Ramon Fredrik Pieter Ytsma 94 95 </td> </tr> </table>			Orca 1 Willem Kees Roos Henk Jan Verkaik	Orca 1:00.54 93	Ramon Fredrik Pieter Ytsma 94 95
Orca 1 Willem Kees Roos Henk Jan Verkaik	Orca 1:00.54 93	Ramon Fredrik Pieter Ytsma 94 95			
3.	4:04.73	538			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> DZ&PC 1 Erik Hagting Alan Slomp </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> DZ&PC 59.04 87 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> Erik Nijholt Maiko Bouma 94 94 </td> </tr> </table>			DZ&PC 1 Erik Hagting Alan Slomp	DZ&PC 59.04 87	Erik Nijholt Maiko Bouma 94 94
DZ&PC 1 Erik Hagting Alan Slomp	DZ&PC 59.04 87	Erik Nijholt Maiko Bouma 94 94			
4.	4:22.15	438			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> Orca 2 Jens Kuitert Richard Kuipers </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> Orca 1:05.20 97 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> Minne Koopmans Stuart Vis 96 97 </td> </tr> </table>			Orca 2 Jens Kuitert Richard Kuipers	Orca 1:05.20 97	Minne Koopmans Stuart Vis 96 97
Orca 2 Jens Kuitert Richard Kuipers	Orca 1:05.20 97	Minne Koopmans Stuart Vis 96 97			

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 6, Heren, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
5.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:34.04	383
	Allard Veenstra	97	1:07.65 Mathijs Mulder	97	
	Carlo Ruiz	98	Denny Olde Agterhuis	98	
6.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:35.07	379
	Jelmer Groos	96	1:09.12 Olivier Victor van de Voort	97	
	Jacob de Roos	99	Jorn Steenberg	97	
7.	Wetterwille 1		Wetterwille	4:44.04	344
	Mirko van Ligtenberg	98	1:11.36 Bart Weiland	97	
	Wiebe Auke Postma	97	Koen van der Eems	97	

Programmanr. 7
14-1-2012

Dames, 100m vrije slag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 2000						
1.	Marrit Steenberg	00	DZ&PC	1:01.00	584	
2.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	1:08.20	418	
3.	Eva Koster	00	Wetterwille	1:10.54	378	
4.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:11.30	366	
5.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	1:12.50	348	
6.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	1:12.51	348	
7.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	1:13.81	330	
8.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	1:15.36	310	
9.	Janny Groos	00	DZ&PC	1:17.49	285	
10.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	1:18.19	277	
11.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	1:18.51	274	
12.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	1:23.48	228	
Gebjr 1999						
1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:04.04	505	
2.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:04.90	485	
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:06.19	457	
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:06.32	455	
5.	Rosalie Baarda	99	Orca	1:10.39	380	
6.	Myrna van Duijven	99	Isis	1:11.77	359	
7.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	1:13.58	333	
8.	Fenna Louwsma	99	Orca	1:13.86	329	
9.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	1:13.88	329	
10.	Esther Pot	99	Orca	1:13.89	329	
11.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	1:14.45	321	
12.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	1:14.46	321	
13.	Liv Fledderus	99	ZC De Forel	1:14.78	317	
14.	Lysbeth Koster	99	Avena	1:14.99	314	
15.	Hildy Oomens	99	De Vikings	1:16.08	301	
16.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	1:18.23	277	
17.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	1:23.23	230	
Gebjr 1998						
1.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:00.04	613	
2.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:02.26	549	
3.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:02.73	537	
4.	Carmen Weistra	98	Orca	1:04.67	490	
5.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	1:05.93	463	
6.	Linda Noord	98	DZ&PC	1:06.19	457	
7.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	1:08.69	409	

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Gebjr 1998

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
8.	Arianne Jonkman	98	DZ&PC	1:09.09	402
9.	Jildou Temming	98	Avena	1:10.49	378
10.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	1:10.56	377
11.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	1:11.64	360
12.	Rosalie Spekreijse	98	Neptunia '24	1:15.29	310
13.	Nienke Postma	98	Orca	1:16.31	298
14.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	1:17.30	287
DIS	Rosanna van Teijen	98	Isis		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	59.50	630
2.	Marre Zandringa	97	Orca	59.92	616
3.	Renate Hemmes	96	DZ&PC	1:00.42	601
4.	Claris de Vries	97	Orca	1:01.32	575
5.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:01.61	567
6.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:02.70	538
7.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	1:04.82	487
8.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:05.64	469
9.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:06.32	455
10.	Esther Visser	97	De Vikings	1:06.44	452
11.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:07.42	433
12.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:07.75	426
13.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	1:08.23	417
14.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:08.71	409
15.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:09.75	391
16.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:09.77	390
17.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	1:10.56	377
18.	Larissa Heddema	97	DZ&PC	1:10.62	376
19.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:10.66	376
20.	Janna Post	96	Neptunia '24	1:10.97	371
21.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:11.10	369
22.	Esmee Verhoef	96	Orca	1:11.18	368
23.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	1:11.39	364
24.	Bianca Jongsma	96	Avena	1:11.93	356
25.	Winnie De Vries	96	Wellerobben	1:12.14	353
26.	Anna-Gre Idsinga	96	SG. Bolsward-Workum	1:13.02	340
27.	Anne Vlottes	97	De Vikings	1:14.66	318
28.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	1:14.81	317
DIS	Annemiek Halma	97	De Vikings		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)

AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille		

1995 en eerder

1.	Ann Wanter	82	Orca	1:01.95	558
2.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:02.73	537
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	1:03.07	529
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:03.66	514
5.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	1:04.31	499
6.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:04.70	490
7.	Freya Holwerda	95	Orca	1:05.93	463
8.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:05.94	462
9.	Saskia Bergsma	93	Wellerobben	1:06.08	459
10.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:06.77	445
11.	Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	1:07.63	429
12.	Aukje Zwart	94	Avena	1:07.89	424
13.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:08.10	420
14.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:08.56	411

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 1995 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
15.	Thea Baas	95 PWC Buitenpost	1:09.33	398		
16.	Maayke de Boer	95 de Granaet	1:09.72	391		
17.	Johanna de Boer	94 Zpd	1:11.26	366		
18.	Merel Weysenfeld	94 De Vikings	1:11.42	364		
AFGEM	Angelique Boersma	80 De Vikings				

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96 Orca	59.50	630		
2.	Marre Zandringa	97 Orca	59.92	616		
3.	Kinge Zandringa	98 Orca	1:00.04	613		
4.	Renate Hemmes	96 DZ&PC	1:00.42	601		
5.	Marrit Steenberg	00 DZ&PC	1:01.00	584		
6.	Claris de Vries	97 Orca	1:01.32	575		
7.	Evelien van Ruiten	96 Orca	1:01.61	567		
8.	Ann Wanter	82 Orca	1:01.95	558		
9.	Hanny van Dijk	98 Orca	1:02.26	549		
10.	Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:02.70	538		
11.	Anneliene Zuidema	98 Orca	1:02.73	537	FJ 1	
12.	Nenne Venema	95 DZ&PC	1:02.73	537	FJ 2	
13.	Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	1:03.07	529		
14.	Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	1:03.66	514		
15.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	1:04.04	505		
16.	Marissa Lindemulder	93 de Granaet	1:04.31	499		
17.	Carmen Weistra	98 Orca	1:04.67	490		
18.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	1:04.70	490		
19.	Lisanne Hassing	97 HZ&PC Heerenveen	1:04.82	487		
20.	Hinke Groos	99 DZ&PC	1:04.90	485		
21.	Rixt-Nynke Baron	96 F.Z.C.'54	1:05.64	469		
22.	Nynke Klokman	98 DZ&PC	1:05.93	463		
	Freya Holwerda	95 Orca	1:05.93	463		
24.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	1:05.94	462		
25.	Saskia Bergsma	93 Wellerobben	1:06.08	459		
26.	Linda Noord	98 DZ&PC	1:06.19	457		
	Sigrid Hogendorp	99 Orca	1:06.19	457		
28.	Myrthe Offenga	99 Orca	1:06.32	455	FJ 1	
29.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	1:06.32	455	FJ 2	
30.	Esther Visser	97 De Vikings	1:06.44	452		
31.	Rixt Wilbers	95 de Granaet	1:06.77	445		
32.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:07.42	433		
33.	Amarins Menger	94 HZ&PC Heerenveen	1:07.63	429		
34.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:07.75	426		
35.	Aukje Zwart	94 Avena	1:07.89	424		
36.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	1:08.10	420		
37.	Anna Rozema	00 F.Z.C.'54	1:08.20	418		
38.	Rixt Meijer	97 HZ&PC Heerenveen	1:08.23	417		
39.	Femke van der Gaast	94 SG. Bolsward-Workum	1:08.56	411		
40.	Sanne Grovenstein	98 F.Z.C.'54	1:08.69	409		
41.	Jill Muller	96 DZ&PC	1:08.71	409		
42.	Arienne Jonkman	98 DZ&PC	1:09.09	402		
43.	Thea Baas	95 PWC Buitenpost	1:09.33	398		
44.	Maayke de Boer	95 de Granaet	1:09.72	391		
45.	Mirthe Alkema	96 Orca	1:09.75	391		
46.	Marieke Dijkstra	96 Avena	1:09.77	390		
47.	Rosalie Baarda	99 Orca	1:10.39	380		
48.	Jildou Temming	98 Avena	1:10.49	378		
49.	Eva Koster	00 Wetterwille	1:10.54	378		
50.	Indyra Hummel	96 Wellerobben	1:10.56	377	FJ 1	
51.	Gwen Sieswerda	98 F.Z.C.'54	1:10.56	377	FJ 2	
52.	Larissa Heddema	97 DZ&PC	1:10.62	376		
53.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	1:10.66	376		

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 2000 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
54.	Janna Post	96	Neptunia '24	1:10.97	371
55.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:11.10	369
56.	Esmee Verhoef	96	Orca	1:11.18	368
57.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:11.26	366
58.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:11.30	366
59.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	1:11.39	364
60.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:11.42	364
61.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	1:11.64	360
62.	Myrna van Duijven	99	Isis	1:11.77	359
63.	Bianca Jongsma	96	Avena	1:11.93	356
64.	Winnie De Vries	96	Wellerobben	1:12.14	353
65.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	1:12.50	348
66.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	1:12.51	348
67.	Anna-Gre Idsinga	96	SG. Bolsward-Workum	1:13.02	340
68.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	1:13.58	333
69.	Irith Buurisma	00	HZ&PC Heerenveen	1:13.81	330
70.	Fenna Louwsma	99	Orca	1:13.86	329
71.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	1:13.88	329
72.	Esther Pot	99	Orca	1:13.89	329
73.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	1:14.45	321
74.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	1:14.46	321
75.	Anne Vlottes	97	De Vikings	1:14.66	318
76.	Liv Fledderus	99	ZC De Forel	1:14.78	317
77.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	1:14.81	317
78.	Lysbeth Koster	99	Avena	1:14.99	314
79.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	1:15.29	310
80.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	1:15.36	310
81.	Hildy Oomens	99	De Vikings	1:16.08	301
82.	Nienke Postma	98	Orca	1:16.31	298
83.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	1:17.30	287
84.	Janny Groos	00	DZ&PC	1:17.49	285
85.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	1:18.19	277
86.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	1:18.23	277
87.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	1:18.51	274
88.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	1:23.23	230
89.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	1:23.48	228
DIS	Rosanna van Teijen	98	Isis		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Annemiek Halma	97	De Vikings		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings		
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille		

Programmanr. 8
14-1-2012

Heren, 200m rugslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999							
1.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	2:31.73	342		
2.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	2:35.08	320		
3.	Sjors Verweij	99	Avena	2:47.74	253		
4.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	2:54.58	224		
5.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	2:55.41	221		
6.	Auke Jan Ytsma	99	Orca	3:04.17	191		

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

Gebjr 1998

1. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:32.20	338
2. Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:40.23	290
3. Jacko Korporaal	98	Zpd	2:52.97	230

Gebjr 1997

1. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:21.97	417
2. Jelmer Postma	97	Orca	2:22.91	409
3. Richard Kuipers	97	Orca	2:24.42	396
4. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	2:28.69	363
5. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:30.15	352
6. Bas Verweij	97	Avena	2:34.38	324
7. Marcel van der Heide	97	De Vikings	2:34.78	322
8. Koen van der Eems	97	Wetterwille	2:36.61	311
9. Patrick de Roos	97	Zpd	2:37.66	304
10. Stuart Vis	97	Orca	2:41.33	284
11. Bart Weiland	97	Wetterwille	2:42.22	279

Gebjr 1996

1. Jens Kuitert	96	Orca	2:26.29	381
DIS Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:32.70	
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
NG.ZA Robin de Joode	96	de Granaet		

Gebjr 1994 - 1995

1. Willem Kees Roos	94	Orca	2:11.80	521
2. Ramon Fredrik	94	Orca	2:12.48	513
3. Pieter Ytsma	95	Orca	2:16.41	470
4. Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:16.86	466
5. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:33.60	329
6. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:36.48	311
7. Sjoerd Knol	95	Avena	2:37.92	303
AFGEM Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

1993 en eerder

1. Sietse Wijbenga	93	Zpd	2:25.50	387
2. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:27.92	369
3. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	2:28.69	363
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1. Willem Kees Roos	94	Orca	2:11.80	521
2. Ramon Fredrik	94	Orca	2:12.48	513
3. Pieter Ytsma	95	Orca	2:16.41	470
4. Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:16.86	466
5. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:21.97	417
6. Jelmer Postma	97	Orca	2:22.91	409
7. Richard Kuipers	97	Orca	2:24.42	396
8. Sietse Wijbenga	93	Zpd	2:25.50	387
9. Jens Kuitert	96	Orca	2:26.29	381
10. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:27.92	369
11. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	2:28.69	363 FJ 1
12. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	2:28.69	363 FJ 2
13. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:30.15	352
14. Luuk Veldman	99	Neptunia '24	2:31.73	342
15. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:32.20	338
16. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:33.60	329
17. Bas Verweij	97	Avena	2:34.38	324

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
18.	Marcel van der Heide	97	De Vikings	2:34.78	322			
19.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	2:35.08	320			
20.	Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:36.48	311			
21.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	2:36.61	311			
22.	Patrick de Roos	97	Zpd	2:37.66	304			
23.	Sjoerd Knol	95	Avena	2:37.92	303			
24.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:40.23	290			
25.	Stuart Vis	97	Orca	2:41.33	284			
26.	Bart Weiland	97	Wetterwille	2:42.22	279			
27.	Sjors Verweij	99	Avena	2:47.74	253			
28.	Jacko Korporaal	98	Zpd	2:52.97	230			
29.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	2:54.58	224			
30.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	2:55.41	221			
31.	Auke Jan Ytsma	99	Orca	3:04.17	191			
DIS	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:32.70				

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

NG.ZA	Robin de Joode	96	de Granaet					
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille					

Programmanr. 9
14-1-2012

Dames, 200m schoolslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2000								
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:53.37	467			
2.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	3:07.88	367			
3.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	3:24.92	283			
4.	Eva Koster	00	Wetterwille	3:25.42	281			
5.	Janny Groos	00	DZ&PC	3:33.56	250			
6.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	3:35.56	243			
7.	Froukje Osinga	00	Orca	3:38.56	233			
8.	Myrthe Visser	00	Orca	3:39.06	231			
9.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	3:44.67	214			
DIS	Renée Brouwer	00	HZ&PC Heerenveen	3:30.51				

SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.

DIS	Mayke Veltman	00	Avena	3:35.66				
-----	---------------	----	-------	----------------	--	--	--	--

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wideste gedeelte v.d. 2e armsglag d

Gebjr 1999

1.	Hinke Groos	99	DZ&PC	2:51.72	481			
2.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	3:05.01	384			
3.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	3:08.20	365			
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	3:10.55	352			
5.	Myrna van Duijven	99	Isis	3:14.66	330			
6.	Esther Pot	99	Orca	3:17.05	318			
7.	Jildou Speerstra	99	SG. Bolsward-Workum	3:19.00	309			
8.	Rosalie Baarda	99	Orca	3:24.17	286			
9.	Ilse Weggemans	99	Zcnf'34	3:26.72	275			
10.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	3:30.51	261			
11.	Nadine Prins	99	PWC Buitenpost	3:38.04	235			

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag

Gebjr 1998

1. Anneliene Zuidema	98	Orca	3:00.28	415
2. Hanny van Dijk	98	Orca	3:05.16	383
3. Kinge Zandringa	98	Orca	3:11.43	347
4. Anne Tuinstra	98	SG. Bolsward-Workum	3:15.84	324
5. Nienke Postma	98	Orca	3:20.41	302

Gebjr 1996 - 1997

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	2:39.34	602
2. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	2:49.63	499
3. Renate Hemmes	96	DZ&PC	2:50.42	492
4. Claris de Vries	97	Orca	2:57.34	436
5. Melissa Nauta	96	Orca	2:58.10	431
6. Carolien Baarda	97	Orca	2:58.23	430
7. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:59.42	421
8. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	2:59.81	419
9. Irene Dotinga	96	Neptunia '24	3:03.95	391
10. Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	3:06.22	377
11. Winnie De Vries	96	Wellerobben	3:09.62	357
12. Marike de Boer	97	de Granaet	3:15.02	328
13. Annemiek Halma	97	De Vikings	3:15.70	325
14. Roelie de Boer	96	Wetterwille	3:16.22	322
15. Eva Janssen	97	ZC De Forel	3:17.56	316
16. Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:18.14	313
17. Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	3:20.54	302
18. Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd	3:21.11	299
19. Judith Brug van der	97	Avena	3:23.94	287
20. Anne Vlottes	97	De Vikings	3:28.46	269
21. Paulien Peterson	97	Zpd	3:28.78	267
DIS Amber van der Ley	97	Avena	3:15.07	
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e armslag d</i>				
AFGEM Amber Bosch	97	F.Z.C.'54		
AFGEM Esther Visser	97	De Vikings		

1995 en eerder

1. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	3:00.14	416
2. Johanna de Boer	94	Zpd	3:05.06	384
3. Eline Ligthart	93	De Vikings	3:05.08	384
4. Daphne de Jong	93	AFC Appelscha	3:10.79	350
5. Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	3:15.51	326
AFGEM Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM Angeliq̃ue Boersma	80	De Vikings		

2000 en eerder

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	2:39.34	602
2. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	2:49.63	499
3. Renate Hemmes	96	DZ&PC	2:50.42	492
4. Hinke Groos	99	DZ&PC	2:51.72	481
5. Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:53.37	467
6. Claris de Vries	97	Orca	2:57.34	436
7. Melissa Nauta	96	Orca	2:58.10	431
8. Carolien Baarda	97	Orca	2:58.23	430
9. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:59.42	421
10. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	2:59.81	419
11. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	3:00.14	416
12. Anneliene Zuidema	98	Orca	3:00.28	415
13. Irene Dotinga	96	Neptunia '24	3:03.95	391
14. Sigrid Hogendorp	99	Orca	3:05.01	384
15. Johanna de Boer	94	Zpd	3:05.06	384

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
16.	Eline Ligthart	93 De Vikings	3:05.08	384				
17.	Hanny van Dijk	98 Orca	3:05.16	383				
18.	Lisanne Hassing	97 HZ&PC Heerenveen	3:06.22	377				
19.	Irith Buursma	00 HZ&PC Heerenveen	3:07.88	367				
20.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	3:08.20	365				
21.	Winnie De Vries	96 Wellerobben	3:09.62	357				
22.	Myrthe Offenga	99 Orca	3:10.55	352				
23.	Daphne de Jong	93 AFC Appelscha	3:10.79	350				
24.	Kinge Zandringa	98 Orca	3:11.43	347				
25.	Myrna van Duijven	99 Isis	3:14.66	330				
26.	Marika de Boer	97 de Granaet	3:15.02	328				
27.	Amarins Menger	94 HZ&PC Heerenveen	3:15.51	326				
28.	Annemiek Halma	97 De Vikings	3:15.70	325				
29.	Anne Tuinstra	98 SG. Bolsward-Workum	3:15.84	324				
30.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	3:16.22	322				
31.	Esther Pot	99 Orca	3:17.05	318				
32.	Eva Janssen	97 ZC De Forel	3:17.56	316				
33.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	3:18.14	313				
34.	Jildou Speerstra	99 SG. Bolsward-Workum	3:19.00	309				
35.	Nienke Postma	98 Orca	3:20.41	302				
36.	Maaïke de Ruijter	97 De Vikings	3:20.54	302				
37.	Kira Savannah Stavorinus	97 Zpd	3:21.11	299				
38.	Judith Brug van der	97 Avena	3:23.94	287				
39.	Rosalie Baarda	99 Orca	3:24.17	286				
40.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	3:24.92	283				
41.	Eva Koster	00 Wetterwille	3:25.42	281				
42.	Ilse Weggemans	99 Zcnf'34	3:26.72	275				
43.	Anne Vlottes	97 De Vikings	3:28.46	269				
44.	Paulien Peterson	97 Zpd	3:28.78	267				
45.	Sabine Lageweg	99 HZ&PC Heerenveen	3:30.51	261				
46.	Janny Groos	00 DZ&PC	3:33.56	250				
47.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	3:35.56	243				
48.	Nadine Prins	99 PWC Buitenpost	3:38.04	235				
49.	Froukje Osinga	00 Orca	3:38.56	233				
50.	Myrthe Visser	00 Orca	3:39.06	231				
51.	Manouk Zijlstra	00 AFC Appelscha	3:44.67	214				
DIS	Amber van der Ley	97 Avena	3:15.07					
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armsglag d</i>								
DIS	Renée Brouwer	00 HZ&PC Heerenveen	3:30.51					
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>								
DIS	Mayke Veltman	00 Avena	3:35.66					
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armsglag d</i>								
AFGEM	Amber Bosch	97 F.Z.C.'54						
AFGEM	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen						
AFGEM	Angelique Boersma	80 De Vikings						
AFGEM	Esther Visser	97 De Vikings						

Programmanr. 10
14-1-2012

Herren, 100m vlinderslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 1999						
1.	Jacob de Roos	99 DZ&PC	1:11.44	312		
2.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	1:13.18	290		
3.	Sjors Verweij	99 Avena	1:23.31	197		

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

Gebjr 1998

1.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	1:09.83	334
2.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	1:14.99	270

Gebjr 1997

1.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	1:05.79	400
2.	Jelmer Post	97	Avena	1:07.37	372
3.	Guido Postma	97	Avena	1:09.78	335
4.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	1:10.23	328
5.	Richard Kuipers	97	Orca	1:10.31	327
6.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	1:10.44	326
7.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	1:12.89	294
8.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	1:14.44	276
9.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	1:14.81	272

Gebjr 1996

1.	Minne Koopmans	96	Orca	1:03.07	454
2.	Jens Kuitert	96	Orca	1:09.50	339
3.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:09.59	338
4.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	1:12.51	298

Gebjr 1994 - 1995

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	58.18	578
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	1:00.66	510
3.	Willem Kees Roos	94	Orca	1:05.86	398
4.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	1:08.43	355
5.	Sander Verkaik	94	de Granaet	1:09.53	338
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:09.72	336
7.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	1:11.78	308
8.	Sjoerd Knol	95	Avena	1:13.11	291
AFGEM	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24		
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

1993 en eerder

1.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	59.04	553
2.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	1:03.46	445
3.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	1:04.38	427
4.	Sietse Wijbenga	93	Zpd	1:06.56	386
5.	René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	1:07.68	367
6.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:10.43	326
7.	Johan Dijkstra	71	SG. Bolsward-Workum	1:11.16	316
DIS	Erik Hagting	91	DZ&PC		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	1:05.79	
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					

1999 en eerder

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	58.18	578
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	59.04	553
3.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	1:00.66	510
4.	Minne Koopmans	96	Orca	1:03.07	454
5.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	1:03.46	445
6.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	1:04.38	427
7.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	1:05.79	400
8.	Willem Kees Roos	94	Orca	1:05.86	398
9.	Sietse Wijbenga	93	Zpd	1:06.56	386
10.	Jelmer Post	97	Avena	1:07.37	372
11.	René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	1:07.68	367

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
12.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	1:08.43	355
13.	Jens Kuitert	96	Orca	1:09.50	339
14.	Sander Verkaik	94	de Granaet	1:09.53	338
15.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:09.59	338
16.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:09.72	336
17.	Guido Postma	97	Avena	1:09.78	335
18.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	1:09.83	334
19.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	1:10.23	328
20.	Richard Kuipers	97	Orca	1:10.31	327
21.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:10.43	326
22.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	1:10.44	326
23.	Johan Dijkstra	71	SG. Bolsward-Workum	1:11.16	316
24.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	1:11.44	312
25.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	1:11.78	308
26.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	1:12.51	298
27.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	1:12.89	294
28.	Sjoerd Knol	95	Avena	1:13.11	291
29.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	1:13.18	290
30.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	1:14.44	276
31.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	1:14.81	272
32.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	1:14.99	270
33.	Sjors Verweij	99	Avena	1:23.31	197
DIS	Erik Hagting	91	DZ&PC		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	1:05.79	
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
AFGEM	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24		
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

Programmanr. 11
14-1-2012

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Tijd	Pnt
1.	4:00.72	647
Orca		
Cynthia Verkaik	96	1:00.06
Evelien van Ruiten	96	Marre Zandringa
		Claris de Vries
		97
		97
2.	4:08.24	590
HZ&PC Heerenveen 1		
Hjordis Wagenaar	95	1:03.30
Desiree Vedder	96	Nanda de Vries
		Chantal Nap
		92
		89
3.	4:09.60	580
Orca 3		
Kinge Zandringa	98	1:00.79
Anneliene Zuidema	98	Hanny van Dijk
		Josien Wijkhuijs
		98
		99
4.	4:17.35	529
DZ&PC 1		
Nenne Venema	95	1:02.88
Willeke Jonkman	96	Jill Muller
		Renate Hemmes
		96
		96
5.	4:20.83	508
DZ&PC 2		
Hinke Groos	99	1:05.82
Nynke Klokman	98	Linda Noord
		Marrit Steenbergen
		98
		00
6.	4:24.81	486
Orca 2		
Ann Wanter	82	1:03.08
Melissa Nauta	96	Rixt Menger
		Carolien Baarda
		96
		97
7.	4:27.51	471
de Granaet 1		
Rixt Wilbers	95	1:06.96
Annemiek Meulenbeld	95	Maayke de Boer
		Marissa Lindemulder
		95
		93

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 11, Dames, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang					Tijd	Pnt
8.	Orca 4		Orca		4:28.59	465
	Myrthe Offenga	99	1:08.74	Sigrid Hogendorp	99	
	Carmen Weistra	98		Rosalie Baarda	99	
9.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen		4:34.04	438
	Amarins Menger	94	1:08.04	Kelly de Jong	95	
	Rixt Meijer	97		Julia Zwertbroek	96	
10.	F.Z.C.'54 1		F.Z.C.'54		4:36.52	426
	Sanne Grovenstein	98	1:09.33	Anna Rozema	00	
	Gwen Sieswerda	98		Rixt-Nynke Baron	96	
11.	Isis 1		Isis		4:53.71	356
	Rosanna van Teijen	98	1:12.78	Anouk Veenstra	96	
	Amarins v.d. Bij	96		Myrna van Duijven	99	
12.	DZ&PC 3		DZ&PC		4:56.76	345
	Elsa Bremer	00	1:12.64	Michelle Heddema	00	
	Janny Groos	00		Arienne Jonkman	98	
13.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		5:03.14	324
	Sabine Lageweg	99	1:17.49	Anna Harbers	00	
	Iriith Buursma	00		Chiara Olde Agterhuis	99	
14.	Orca 5		Orca		5:06.38	313
	Fenna Louwsma	99	1:14.69	Nienke Postma	98	
	Esther Pot	99		Froukje Osinga	00	

Programmanr. 12
15-1-2012

Herren, 200m wisselslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999								
1.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	2:32.45	391			
2.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	2:33.83	381			
3.	Sjors Verweij	99	Avena	2:48.65	289			
4.	Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	2:49.83	283			
5.	Daan Zwertbroek	99	HZ&PC Heerenveen	2:58.02	246			
6.	Auke Jan Ytsma	99	Orca	3:04.28	221			
7.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	3:04.48	221			
8.	Remco Witteveen	99	Orca	3:16.89	181			
DIS	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC					
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							
DIS	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	3:06.00				
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>							
AFGEM	Teun de Boer	99	Orca					
Gebjr 1998								
1.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:32.75	389			
2.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	2:34.56	375			
3.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:37.13	357			
4.	Kevin de Joode	98	de Granaet	2:46.56	300			
5.	Werner Veltman	98	Avena	3:02.04	230			
AFGEM	Jacko Korporaal	98	Zpd					

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag

Gebjr 1997

1. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	2:24.66	458
2. Richard Kuipers	97	Orca	2:28.07	427
3. Guido Postma	97	Avena	2:29.16	418
4. Stuart Vis	97	Orca	2:29.91	412
5. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:30.61	406
6. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:33.34	384
7. Jelmer Post	97	Avena	2:33.46	384
8. Koen van der Eems	97	Wetterwille	2:39.59	341
9. Patrick de Roos	97	Zpd	2:40.88	333
10. Niels Koopman	97	ZC De Forel	2:40.97	332
11. Bart Weiland	97	Wetterwille	2:41.80	327
12. Jeffrey van der Sluis	97	Orca	2:53.56	265
13. Frank van der Wal	97	HZ&PC Heerenveen	2:56.41	252
14. Silvan Akkerman	97	HZ&PC Heerenveen	2:57.95	246

Gebjr 1996

1. Minne Koopmans	96	Orca	2:22.66	478
2. Robin de Joode	96	de Granaet	2:28.71	422
3. Matthijs Jansen	96	Wetterwille	2:40.67	334
4. Lars Roelofs	96	ZC De Forel	2:42.64	322
5. Mark Folkertsma	96	DZ&PC	2:47.26	296
6. Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	2:47.41	295
7. Eric Offenga	96	Orca	2:48.90	288
8. Jonne Westenberg	96	ZC De Forel	2:54.19	262

Gebjr 1994 - 1995

1. Ramon Fredrik	94	Orca	2:10.94	618
2. Willem Kees Roos	94	Orca	2:19.19	514
3. Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	2:28.10	427
4. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.17	418
5. Sander Verkaik	94	de Granaet	2:29.32	416
6. Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	2:29.84	412
7. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:35.26	370
8. Oebele van der Velde	95	DZ&PC	2:36.76	360
9. Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:40.62	334
10. Jeroen Tijsma	95	PWC Buitenpost	2:42.96	320
11. Rutger Hoving	95	PWC Buitenpost	2:44.84	309
12. Jouke Minze Benedictus	94	PWC Buitenpost	2:47.59	294
13. Martin van Kammen	95	Zpd	2:48.60	289
AFGEM Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

1993 en eerder

1. Erik Hagting	91	DZ&PC	2:11.54	609
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:16.76	542
3. Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	2:20.97	495
4. Henk Jan Verkaik	93	Orca	2:21.31	491
5. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	2:26.28	443
6. Sietse Wijbenga	93	Zpd	2:27.87	429
7. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:29.08	418
8. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	2:29.92	411
9. Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:44.70	310
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag

1999 en eerder

1. Ramon Fredrik	94	Orca	2:10.94	618
2. Erik Hagting	91	DZ&PC	2:11.54	609
3. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:16.76	542
4. Willem Kees Roos	94	Orca	2:19.19	514
5. Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	2:20.97	495
6. Henk Jan Verkaik	93	Orca	2:21.31	491
7. Minne Koopmans	96	Orca	2:22.66	478
8. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	2:24.66	458
9. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	2:26.28	443
10. Sietse Wijbenga	93	Zpd	2:27.87	429
11. Richard Kuipers	97	Orca	2:28.07	427
12. Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	2:28.10	427
13. Robin de Joode	96	de Granaet	2:28.71	422
14. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:29.08	418
15. Guido Postma	97	Avena	2:29.16	418
16. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.17	418
17. Sander Verkaik	94	de Granaet	2:29.32	416
18. Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	2:29.84	412
19. Stuart Vis	97	Orca	2:29.91	412
20. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	2:29.92	411
21. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:30.61	406
22. Jacob de Roos	99	DZ&PC	2:32.45	391
23. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:32.75	389
24. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:33.34	384
25. Jelmer Post	97	Avena	2:33.46	384
26. Luuk Veldman	99	Neptunia '24	2:33.83	381
27. Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	2:34.56	375
28. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:35.26	370
29. Oebele van der Velde	95	DZ&PC	2:36.76	360
30. Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:37.13	357
31. Koen van der Eems	97	Wetterwille	2:39.59	341
32. Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:40.62	334
33. Matthijs Jansen	96	Wetterwille	2:40.67	334
34. Patrick de Roos	97	Zpd	2:40.88	333
35. Niels Koopman	97	ZC De Forel	2:40.97	332
36. Bart Weiland	97	Wetterwille	2:41.80	327
37. Lars Roelofs	96	ZC De Forel	2:42.64	322
38. Jeroen Tijsma	95	PWC Buitenpost	2:42.96	320
39. Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:44.70	310
40. Rutger Hoving	95	PWC Buitenpost	2:44.84	309
41. Kevin de Joode	98	de Granaet	2:46.56	300
42. Mark Folkertsma	96	DZ&PC	2:47.26	296
43. Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	2:47.41	295
44. Jouke Minze Benedictus	94	PWC Buitenpost	2:47.59	294
45. Martin van Kammen	95	Zpd	2:48.60	289
46. Sjors Verweij	99	Avena	2:48.65	289
47. Eric Offenga	96	Orca	2:48.90	288
48. Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	2:49.83	283
49. Jeffrey van der Sluis	97	Orca	2:53.56	265
50. Jonne Westenber	96	ZC De Forel	2:54.19	262
51. Frank van der Wal	97	HZ&PC Heerenveen	2:56.41	252
52. Silvan Akkerman	97	HZ&PC Heerenveen	2:57.95	246
53. Daan Zwertbroek	99	HZ&PC Heerenveen	2:58.02	246
54. Werner Veltman	98	Avena	3:02.04	230
55. Auke Jan Ytsma	99	Orca	3:04.28	221
56. Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	3:04.48	221
57. Remco Witteveen	99	Orca	3:16.89	181
DIS Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>				
DIS Almar Kleefstra	99	Wetterwille	3:06.00	
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 12, Heren, 200m wisselslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille				
AFGEM	Teun de Boer	99	Orca				
AFGEM	Jacko Korporaal	98	Zpd				
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings				

Programmanr. 13
15-1-2012

Dames, 100m schoolslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 2000					
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	1:19.13	497
2.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	1:28.75	352
3.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	1:31.64	320
4.	Eva Koster	00	Wetterwille	1:32.01	316
5.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:34.06	296
6.	Renée Brouwer	00	HZ&PC Heerenveen	1:36.88	271
7.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	1:37.05	269
8.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	1:37.62	264
9.	Noël Iris Hettinga	00	Neptunia '24	1:38.19	260
10.	Iza van Veen	00	SG. Bolsward-Workum	1:38.50	257
11.	Janny Groos	00	DZ&PC	1:41.38	236
12.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	1:41.88	233
13.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	1:41.97	232
14.	Marthe Lubberts	00	HZ&PC Heerenveen	1:43.30	223
15.	Myrthe Visser	00	Orca	1:43.50	222
16.	Frida de Vries	00	Wetterwille	1:43.90	219 FJ 1
17.	Mayke Veltman	00	Avena	1:43.90	219 FJ 2

Gebjr 1999

1.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:19.47	491
2.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:26.38	382
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:27.76	364
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:30.42	333
5.	Esther Pot	99	Orca	1:30.71	330
6.	Myrna van Duijven	99	Isis	1:30.82	329
7.	Jildou Speerstra	99	SG. Bolsward-Workum	1:31.70	319
8.	Lysbeth Koster	99	Avena	1:33.92	297
9.	Rosalie Baarda	99	Orca	1:34.39	293
10.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	1:36.65	273
11.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	1:38.48	258
12.	Hildy Oomens	99	De Vikings	1:39.92	247
13.	Fenna Louwsma	99	Orca	1:39.96	246
14.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	1:40.22	244
15.	Feya Boomsma	99	Orca	1:42.61	228
16.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	1:43.40	222

Gebjr 1998

1.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:21.69	452
2.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:26.46	381
3.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:27.60	366
4.	Anne Tuinstra	98	SG. Bolsward-Workum	1:30.07	337
5.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	1:32.24	314
6.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	1:32.62	310
7.	Nienke Postma	98	Orca	1:33.91	297
8.	Arianne Jonkman	98	DZ&PC	1:34.98	287
9.	Jildou Temming	98	Avena	1:37.04	269

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, Gebjr 1998

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
10.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	1:37.21	268
DIS	Linda Noord	98	DZ&PC		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Caroline Nauta	98	De Vikings	1:36.25	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>				

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	1:12.57	644
2.	Willeke Jonkman	96	DZ&PC	1:16.34	554
3.	Claris de Vries	97	Orca	1:21.10	462
4.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:23.90	417
5.	Carolien Baarda	97	Orca	1:24.06	414
6.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:24.36	410
7.	Melissa Nauta	96	Orca	1:24.65	406
8.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	1:24.91	402
9.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:25.82	389
10.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	1:25.84	389
11.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	1:28.00	361
12.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:29.11	348
13.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:30.09	337
14.	Esther Visser	97	De Vikings	1:30.57	331 FJ 1
15.	Marike de Boer	97	de Granaet	1:30.57	331 FJ 2
16.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	1:31.02	326
17.	Anouk Veenstra	96	Isis	1:31.03	326
18.	Eva Janssen	97	ZC De Forel	1:31.08	326
19.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:31.26	324
20.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:32.47	311
21.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:32.59	310
22.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:32.74	309
23.	José Snoek	96	SG Middelse-Skelp	1:33.12	305
24.	Lisa Spoelstra	97	DZ&PC	1:34.06	296
25.	Judith Brug van der	97	Avena	1:34.81	289
26.	Sanne Dijkstra	97	Orca	1:35.17	285
27.	Paulien Peterson	97	Zpd	1:36.22	276
28.	Leona Boomsma	96	Orca	1:37.11	269
DIS	Winnie De Vries	96	Wellerobben		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Amber van der Ley	97	Avena	1:29.73	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>				
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54		

1995 en eerder

1.	Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heerenveen	1:16.13	558
2.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:21.10	462
3.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:26.10	386
4.	Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	1:26.43	381
5.	Daphne de Jong	93	AFC Appelscha	1:27.24	371
6.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:27.34	369
7.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:28.00	361
8.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:30.32	334
9.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:30.59	331
10.	Sieta Ludema	95	PWC Buitenpost	1:32.00	316
AFGEM	Freya Holwerda	95	Orca		
AFGEM	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings		

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	1:12.57	644	
2.	Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heerenveen	1:16.13	558	
3.	Willeke Jonkman	96	DZ&PC	1:16.34	554	
4.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	1:19.13	497	
5.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:19.47	491	
6.	Claris de Vries	97	Orca	1:21.10	462	FJ 1
7.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:21.10	462	FJ 2
8.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:21.69	452	
9.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:23.90	417	
10.	Carolien Baarda	97	Orca	1:24.06	414	
11.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:24.36	410	
12.	Melissa Nauta	96	Orca	1:24.65	406	
13.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	1:24.91	402	
14.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:25.82	389	
15.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	1:25.84	389	
16.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:26.10	386	
17.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:26.38	382	
18.	Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	1:26.43	381	
19.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:26.46	381	
20.	Daphne de Jong	93	AFC Appelscha	1:27.24	371	
21.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:27.34	369	
22.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:27.60	366	
23.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:27.76	364	
24.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:28.00	361	FJ 1
25.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	1:28.00	361	FJ 2
26.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	1:28.75	352	
27.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:29.11	348	
28.	Anne Tuinstra	98	SG. Bolsward-Workum	1:30.07	337	
29.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:30.09	337	
30.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:30.32	334	
31.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:30.42	333	
32.	Esther Visser	97	De Vikings	1:30.57	331	FJ 1
33.	Marike de Boer	97	de Granaet	1:30.57	331	FJ 2
34.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:30.59	331	
35.	Esther Pot	99	Orca	1:30.71	330	
36.	Myrna van Duijven	99	Isis	1:30.82	329	
37.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	1:31.02	326	
38.	Anouk Veenstra	96	Isis	1:31.03	326	
39.	Eva Janssen	97	ZC De Forel	1:31.08	326	
40.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:31.26	324	
41.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	1:31.64	320	
42.	Jildou Speerstra	99	SG. Bolsward-Workum	1:31.70	319	
43.	Sieta Ludema	95	PWC Buitenpost	1:32.00	316	
44.	Eva Koster	00	Wetterwille	1:32.01	316	
45.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	1:32.24	314	
46.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:32.47	311	
47.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:32.59	310	
48.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	1:32.62	310	
49.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:32.74	309	
50.	José Snoek	96	SG Middelse-Skelp	1:33.12	305	
51.	Nienke Postma	98	Orca	1:33.91	297	
52.	Lysbeth Koster	99	Avena	1:33.92	297	
53.	Lisa Spoelstra	97	DZ&PC	1:34.06	296	FJ 1
54.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:34.06	296	FJ 2
55.	Rosalie Baarda	99	Orca	1:34.39	293	
56.	Judith Brug van der	97	Avena	1:34.81	289	
57.	Arienne Jonkman	98	DZ&PC	1:34.98	287	
58.	Sanne Dijkstra	97	Orca	1:35.17	285	
59.	Paulien Peterson	97	Zpd	1:36.22	276	
60.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	1:36.65	273	
61.	Renée Brouwer	00	HZ&PC Heerenveen	1:36.88	271	

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
62.	Jildou Temming	98 Avena	1:37.04	269		
63.	Michelle Heddema	00 DZ&PC	1:37.05	269		
64.	Leona Boomsma	96 Orca	1:37.11	269		
65.	Marleen Leistra	98 Wellerobben	1:37.21	268		
66.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	1:37.62	264		
67.	Noël Iris Hettinga	00 Neptunia '24	1:38.19	260		
68.	Sabine Lageweg	99 HZ&PC Heerenveen	1:38.48	258		
69.	Iza van Veen	00 SG. Bolsward-Workum	1:38.50	257		
70.	Hildy Oomens	99 De Vikings	1:39.92	247		
71.	Fenna Louwsma	99 Orca	1:39.96	246		
72.	Ilse Marije Sijpersma	99 Neptunia '24	1:40.22	244		
73.	Janny Groos	00 DZ&PC	1:41.38	236		
74.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	1:41.88	233		
75.	Manouk Zijlstra	00 AFC Appelscha	1:41.97	232		
76.	Feya Boomsma	99 Orca	1:42.61	228		
77.	Marthe Lubberts	00 HZ&PC Heerenveen	1:43.30	223		
78.	Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	1:43.40	222		
79.	Myrthe Visser	00 Orca	1:43.50	222		
80.	Frida de Vries	00 Wetterwille	1:43.90	219	FJ 1	
81.	Mayke Veltman	00 Avena	1:43.90	219	FJ 2	
DIS	Winnie De Vries	96 Wellerobben				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					
DIS	Linda Noord	98 DZ&PC				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					
DIS	Kira Savannah Stavorinus	97 Zpd				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					
DIS	Amber van der Ley	97 Avena	1:29.73			
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					
DIS	Caroline Nauta	98 De Vikings	1:36.25			
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					
AFGEM	Femke de Jong	97 Avena				
AFGEM	Freya Holwerda	95 Orca				
AFGEM	Amber Bosch	97 F.Z.C.'54				
AFGEM	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Angelique Boersma	80 De Vikings				

Programmanr. 14
15-1-2012

Herren, 100m rugslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 1999						
1.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	1:11.82	316		
2.	Sjors Verweij	99 Avena	1:19.38	234		
3.	Erwin Heinsius	99 HZ&PC Heerenveen	1:20.90	221		
4.	Almar Kleefstra	99 Wetterwille	1:21.84	213		
Gebjr 1998						
1.	Mirko van Ligtenberg	98 Wetterwille	1:13.12	299		
2.	Carlo Ruiz	98 HZ&PC Heerenveen	1:14.75	280		
3.	Kevin de Joode	98 de Granaet	1:16.27	264		
4.	Jacko Korporaal	98 Zpd	1:17.46	252		

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag

Gebjr 1997

1.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	1:07.76	376
2.	Richard Kuipers	97	Orca	1:08.04	372
3.	Jelmer Postma	97	Orca	1:08.49	364
4.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	1:09.12	354
5.	Patrick de Roos	97	Zpd	1:11.56	319
6.	Stuart Vis	97	Orca	1:11.84	316
7.	Bas Verweij	97	Avena	1:12.75	304
8.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	1:14.04	288
9.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	1:14.36	285

Gebjr 1996

1.	Jens Kuitert	96	Orca	1:03.57	456
2.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	1:07.78	376
3.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:09.77	345
4.	Bouke van der Zaag	96	PWC Buitenpost	1:13.50	295

Gebjr 1994 - 1995

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	58.94	572
2.	Willem Kees Roos	94	Orca	1:00.26	535
3.	Pieter Ytsma	95	Orca	1:03.60	455
4.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	1:09.01	356
5.	Sjoerd Knol	95	Avena	1:09.93	342
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:11.42	321

1993 en eerder

1.	Sietse Wijbenga	93	Zpd	1:07.99	372
2.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:08.42	365
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	58.94	572
2.	Willem Kees Roos	94	Orca	1:00.26	535
3.	Jens Kuitert	96	Orca	1:03.57	456
4.	Pieter Ytsma	95	Orca	1:03.60	455
5.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	1:07.76	376
6.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	1:07.78	376
7.	Sietse Wijbenga	93	Zpd	1:07.99	372
8.	Richard Kuipers	97	Orca	1:08.04	372
9.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	1:08.42	365
10.	Jelmer Postma	97	Orca	1:08.49	364
11.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	1:09.01	356
12.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	1:09.12	354
13.	Robin de Joode	96	de Granaet	1:09.77	345
14.	Sjoerd Knol	95	Avena	1:09.93	342
15.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:11.42	321
16.	Patrick de Roos	97	Zpd	1:11.56	319
17.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	1:11.82	316
18.	Stuart Vis	97	Orca	1:11.84	316
19.	Bas Verweij	97	Avena	1:12.75	304
20.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	1:13.12	299
21.	Bouke van der Zaag	96	PWC Buitenpost	1:13.50	295
22.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	1:14.04	288
23.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	1:14.36	285
24.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	1:14.75	280
25.	Kevin de Joode	98	de Granaet	1:16.27	264
26.	Jacko Korporaal	98	Zpd	1:17.46	252
27.	Sjors Verweij	99	Avena	1:19.38	234
28.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	1:20.90	221

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
29.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	1:21.84	213
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		

Programmanr. 15
15-1-2012

Dames, 200m vrije slag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2000							
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:14.67	562		
2.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	2:31.97	391		
3.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	2:33.80	377		
4.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	2:35.86	362		
5.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	2:38.36	345		
6.	Eva Koster	00	Wetterwille	2:41.07	328		
7.	Janny Groos	00	DZ&PC	2:45.13	305		
8.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	2:51.73	271		

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	2:19.22	509		
2.	Hinke Groos	99	DZ&PC	2:19.74	503		
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	2:20.00	500		
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	2:24.15	458		
5.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	2:38.03	348		
6.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	2:41.02	329		
7.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	2:41.15	328		
8.	Fenna Louwsma	99	Orca	2:41.84	324		
9.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	2:42.45	320		
AFGEM	Hildy Oomens	99	De Vikings				

Gebjr 1998

1.	Kinge Zandringa	98	Orca	2:12.60	589		
2.	Hanny van Dijk	98	Orca	2:13.55	576		
3.	Anneliene Zuidema	98	Orca	2:19.29	508		
4.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	2:20.43	496		
5.	Linda Noord	98	DZ&PC	2:23.69	463		
6.	Arienne Jonkman	98	DZ&PC	2:31.83	392		
7.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	2:33.22	381		
8.	Jildou Temming	98	Avena	2:35.47	365		
9.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	2:35.61	364		
10.	Rosalie Spekreijse	98	Neptunia '24	2:42.46	320		

DIS Carmen Weistra 98 Orca
AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	2:05.60	693		
2.	Marre Zandringa	97	Orca	2:08.74	643		
3.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:11.40	605		
4.	Claris de Vries	97	Orca	2:12.48	590		
5.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:15.41	553		
6.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	2:23.00	469		
7.	Willeke Jonkman	96	DZ&PC	2:23.50	464		
8.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	2:24.90	451		
9.	Annemiek Halma	97	De Vikings	2:26.38	438		
10.	Jill Muller	96	DZ&PC	2:27.77	425		
11.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	2:29.45	411		
12.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:30.22	405		

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, Gebjr 1996 - 1997

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
13.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	2:30.70	401			
14.	Esmee Verhoef	96	Orca	2:31.61	394			
15.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	2:32.48	387			
16.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	2:33.80	377			
17.	Janna Post	96	Neptunia '24	2:34.89	369			
18.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	2:37.95	348			
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille					
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings					

1995 en eerder

1.	Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heerenveen	2:09.13	638			
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	2:11.80	600			
3.	Ann Wanter	82	Orca	2:14.67	562			
4.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:15.75	549			
5.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:19.12	510			
6.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:22.67	473			
7.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:24.36	456			
8.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	2:25.26	448			
9.	Eline Ligthart	93	De Vikings	2:26.53	436			
10.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.54	410			
11.	Johanna de Boer	94	Zpd	2:36.19	360			
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings					

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	2:05.60	693			
2.	Marre Zandringa	97	Orca	2:08.74	643			
3.	Wendan Poelstra	91	HZ&PC Heerenveen	2:09.13	638			
4.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:11.40	605			
5.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	2:11.80	600			
6.	Claris de Vries	97	Orca	2:12.48	590			
7.	Kinge Zandringa	98	Orca	2:12.60	589			
8.	Hanny van Dijk	98	Orca	2:13.55	576			
9.	Ann Wanter	82	Orca	2:14.67	562	FJ 1		
10.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:14.67	562	FJ 2		
11.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:15.41	553			
12.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:15.75	549			
13.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:19.12	510			
14.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	2:19.22	509			
15.	Anneliene Zuidema	98	Orca	2:19.29	508			
16.	Hinke Groos	99	DZ&PC	2:19.74	503			
17.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	2:20.00	500			
18.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	2:20.43	496			
19.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:22.67	473			
20.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	2:23.00	469			
21.	Willeke Jonkman	96	DZ&PC	2:23.50	464			
22.	Linda Noord	98	DZ&PC	2:23.69	463			
23.	Myrthe Offenga	99	Orca	2:24.15	458			
24.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:24.36	456			
25.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	2:24.90	451			
26.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	2:25.26	448			
27.	Annemiek Halma	97	De Vikings	2:26.38	438			
28.	Eline Ligthart	93	De Vikings	2:26.53	436			
29.	Jill Muller	96	DZ&PC	2:27.77	425			
30.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	2:29.45	411			
31.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.54	410			
32.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:30.22	405			
33.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	2:30.70	401			
34.	Esmee Verhoef	96	Orca	2:31.61	394			
35.	Arianne Jonkman	98	DZ&PC	2:31.83	392			

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 2000 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
36.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	2:31.97	391		
37.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	2:32.48	387		
38.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	2:33.22	381		
39.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	2:33.80	377	FJ 1	
40.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	2:33.80	377	FJ 2	
41.	Janna Post	96	Neptunia '24	2:34.89	369		
42.	Jildou Temming	98	Avena	2:35.47	365		
43.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	2:35.61	364		
44.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	2:35.86	362		
45.	Johanna de Boer	94	Zpd	2:36.19	360		
46.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	2:37.95	348		
47.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	2:38.03	348		
48.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	2:38.36	345		
49.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	2:41.02	329		
50.	Eva Koster	00	Wetterwille	2:41.07	328		
51.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	2:41.15	328		
52.	Fenna Louwsma	99	Orca	2:41.84	324		
53.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	2:42.45	320		
54.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	2:42.46	320		
55.	Janny Groos	00	DZ&PC	2:45.13	305		
56.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	2:51.73	271		
DIS	Carmen Weistra	98	Orca				
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille				
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings				
AFGEM	Hildy Oomens	99	De Vikings				
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings				

Programmanr. 16
15-1-2012

Heren, 200m vlinderslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999							
1.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	2:43.33	298		
Gebjr 1997							
1.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	2:28.90	393		
2.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:33.18	361		
3.	Jelmer Post	97	Avena	2:39.73	318		
4.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	2:43.90	295		
Gebjr 1996							
1.	Minne Koopmans	96	Orca	2:27.34	406		
Gebjr 1994 - 1995							
1.	Ramon Fredrik	94	Orca	2:12.02	564		
1993 en eerder							
1.	Erik Hagting	91	DZ&PC	2:17.01	505		
2.	René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	2:33.67	357		
DIS	Sietse Wijbenga	93	Zpd				
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>							

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 16, Heren, 200m vlinderslag

1999 en eerder

1. Ramon Fredrik	94	Orca	2:12.02	564
2. Erik Hagting	91	DZ&PC	2:17.01	505
3. Minne Koopmans	96	Orca	2:27.34	406
4. Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	2:28.90	393
5. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	2:33.18	361
6. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	2:33.67	357
7. Jelmer Post	97	Avena	2:39.73	318
8. Jacob de Roos	99	DZ&PC	2:43.33	298
9. Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	2:43.90	295
DIS Sietse Wijbenga	93	Zpd		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)

Programmanr. 17
15-1-2012

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang			Tijd	Pnt	
1.	Orca 1	Orca	4:27.26	620	
	Clariss de Vries	97	1:05.45	Evelien van Ruiten	96
	Cynthia Verkaik	96		Marre Zandringa	97
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:31.46	592	
	Myrthe Sijtsema	95	1:08.10	Chantal Nap	89
	Wendan Poelstra	91		Nanda de Vries	92
3.	Orca 3	Orca	4:37.71	553	
	Hanny van Dijk	98	1:07.65	Kinge Zandringa	98
	Anneliene Zuidema	98		Josien Wijkhuijs	99
4.	Orca 2	Orca	4:48.93	491	
	Melissa Nauta	96	1:11.98	Ann Wanter	82
	Carolien Baarda	97		Rixt Menger	96
5.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:51.71	477	
	Nynke Klokman	98	1:14.58	Marrit Steenbergen	00
	Hinke Groos	99		Linda Noord	98
6.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:56.76	453	
	Jill Muller	96	1:17.00	Nenne Venema	95
	Willeke Jonkman	96		Arianne Jonkman	98
7.	Orca 4	Orca	5:02.70	427	
	Myrthe Offenga	99	1:16.49	Carmen Weistra	98
	Esther Pot	99		Sigrid Hogendorp	99
8.	de Granaet 1	de Granaet	5:13.66	383	
	Maayke de Boer	95	1:17.16	Marissa Lindemulder	93
	Rixt Wilbers	95		Annemiek Meulenbeld	95
9.	Wellerobben 1	Wellerobben	5:14.38	381	
	Indyra Hummel	96	1:16.06	Saskia Bergsma	93
	Winnie De Vries	96		Sigrid Huisman	99
10.	F.Z.C.'54 1	F.Z.C.'54	5:27.54	337	
	Gwen Sieswerda	98	1:16.26	Anna Rozema	00
	Sanne Grovenstein	98		Rixt-Nynke Baron	96
11.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	5:41.49	297	
	Chiara Olde Agterhuis	99	1:23.12	Sabine Lageweg	99
	Irith Buursma	00		Christien Liemburg	99
12.	Orca 5	Orca	5:48.93	278	
	Fenna Louwsma	99	1:23.15	Rosalie Baarda	99
	Nienke Postma	98		Myrthe Visser	00

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang			Tijd	Pnt
DIS	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>			
	Hjordis Wagenaar	Desiree Vedder	96	
	Leandra Vedder	Lisanne Hassing	97	

Programmanr. 18
15-1-2012

Herren, 100m vrije slag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 1999					
1.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	1:00.87	402	
2.	Jan-Arnoud Melse	99 DZ&PC	1:04.72	334	
3.	Jelmer Meijer	99 HZ&PC Heerenveen	1:06.29	311	
4.	Jacob de Roos	99 DZ&PC	1:06.78	304	
5.	Sjors Verweij	99 Avena	1:07.56	294	
6.	Edwin van Delft	99 ZC De Forel	1:13.28	230	
7.	Almar Kleefstra	99 Wetterwille	1:13.47	228	
Gebjr 1998					
1.	Carlo Ruiz	98 HZ&PC Heerenveen	1:02.75	367	
2.	Mirko van Ligtenberg	98 Wetterwille	1:03.24	358	
3.	Denny Olde Agterhuis	98 HZ&PC Heerenveen	1:04.08	344	
4.	Jacko Korporaal	98 Zpd	1:04.66	335	
5.	Kevin de Joode	98 de Granaet	1:06.08	314	
6.	Cor Politiek	98 Avena	1:06.48	308	
Gebjr 1997					
1.	Allard Veenstra	97 HZ&PC Heerenveen	57.08	488	
2.	Stuart Vis	97 Orca	57.59	475	
3.	Richard Kuipers	97 Orca	59.10	439	
4.	Guido Postma	97 Avena	59.23	436	
5.	Jelmer Post	97 Avena	1:00.52	409	
6.	Jorn Steenbergen	97 DZ&PC	1:00.71	405	
7.	Jelmer Postma	97 Orca	1:00.93	401	
8.	Olivier Victor van de Voort	97 DZ&PC	1:01.64	387	
9.	Koen van der Eems	97 Wetterwille	1:01.88	383	
10.	Wiebe Auke Postma	97 Wetterwille	1:02.07	379	
11.	Marcel van der Heide	97 De Vikings	1:02.15	378	
12.	Mathijs Mulder	97 HZ&PC Heerenveen	1:02.43	373	
13.	Bart Weiland	97 Wetterwille	1:02.48	372	
14.	Niels Koopman	97 ZC De Forel	1:03.75	350	
15.	Patrick de Roos	97 Zpd	1:05.04	329	
Gebjr 1996					
1.	Minne Koopmans	96 Orca	56.69	498	
2.	Jens Kuitert	96 Orca	58.34	457	
3.	Robin de Joode	96 de Granaet	58.78	446	
4.	Bouke van der Zaag	96 PWC Buitenpost	1:00.36	412	
5.	Jelmer Groos	96 DZ&PC	1:00.78	404	
6.	Mark Folkertsma	96 DZ&PC	1:02.07	379	
7.	Lars Roelofs	96 ZC De Forel	1:03.00	362	
8.	Matthijs Jansen	96 Wetterwille	1:04.93	331	
9.	Jonne Westenberg	96 ZC De Forel	1:06.00	315	

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

Gebjr 1994 - 1995

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	53.16	604
2.	Maiko Bouma	94	DZ&PC	53.35	597
3.	Willem Kees Roos	94	Orca	54.41	563
4.	Pieter Ytsma	95	Orca	55.89	519
5.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	57.08	488
6.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	59.45	431
7.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:00.74	405
8.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	1:01.11	397
9.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:02.22	376
10.	Rick Halma	95	De Vikings	1:02.41	373
11.	Sjoerd Knol	95	Avena	1:02.47	372
12.	Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	1:02.50	371
13.	Jouke v.d. Meer	94	Isis	1:03.29	358
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

1993 en eerder

1.	Casper Hut	78	HZ&PC Heerenveen	54.32	566
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	55.17	540
3.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	56.69	498
4.	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	57.37	480
5.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	58.80	446
6.	Johan Dijkstra	71	SG. Bolsward-Workum	59.69	426
7.	Eelco Nauta	93	De Vikings	1:00.27	414
8.	Alex Odinga	92	SG Middelse-Skelp	1:00.55	408
9.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:02.45	372
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		
AFGEM	Erik Hagting	91	DZ&PC		
AFGEM	Sietse Wijbenga	93	Zpd		

1999 en eerder

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	53.16	604	
2.	Maiko Bouma	94	DZ&PC	53.35	597	
3.	Casper Hut	78	HZ&PC Heerenveen	54.32	566	
4.	Willem Kees Roos	94	Orca	54.41	563	
5.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	55.17	540	
6.	Pieter Ytsma	95	Orca	55.89	519	
7.	Minne Koopmans	96	Orca	56.69	498	
	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	56.69	498	
9.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	57.08	488	FJ 1
10.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	57.08	488	FJ 2
11.	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	57.37	480	
12.	Stuart Vis	97	Orca	57.59	475	
13.	Jens Kuitert	96	Orca	58.34	457	
14.	Robin de Joode	96	de Granaet	58.78	446	
15.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	58.80	446	
16.	Richard Kuipers	97	Orca	59.10	439	
17.	Guido Postma	97	Avena	59.23	436	
18.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	59.45	431	
19.	Johan Dijkstra	71	SG. Bolsward-Workum	59.69	426	
20.	Eelco Nauta	93	De Vikings	1:00.27	414	
21.	Bouke van der Zaag	96	PWC Buitenpost	1:00.36	412	
22.	Jelmer Post	97	Avena	1:00.52	409	
23.	Alex Odinga	92	SG Middelse-Skelp	1:00.55	408	
24.	Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	1:00.71	405	
25.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:00.74	405	
26.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	1:00.78	404	
27.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	1:00.87	402	
28.	Jelmer Postma	97	Orca	1:00.93	401	
29.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	1:01.11	397	

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag, 1999 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
30.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	1:01.64	387
31.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	1:01.88	383
32.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	1:02.07	379 FJ 1
33.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	1:02.07	379 FJ 2
34.	Marcel van der Heide	97	De Vikings	1:02.15	378
35.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	1:02.22	376
36.	Rick Halma	95	De Vikings	1:02.41	373
37.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	1:02.43	373
38.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:02.45	372
39.	Sjoerd Knol	95	Avena	1:02.47	372
40.	Bart Weiland	97	Wetterwille	1:02.48	372
41.	Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	1:02.50	371
42.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	1:02.75	367
43.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	1:03.00	362
44.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	1:03.24	358
45.	Jouke v.d. Meer	94	Isis	1:03.29	358
46.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	1:03.75	350
47.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	1:04.08	344
48.	Jacko Korporaal	98	Zpd	1:04.66	335
49.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	1:04.72	334
50.	Matthijs Jansen	96	Wetterwille	1:04.93	331
51.	Patrick de Roos	97	Zpd	1:05.04	329
52.	Jonne Westenberg	96	ZC De Forel	1:06.00	315
53.	Kevin de Joode	98	de Granaet	1:06.08	314
54.	Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	1:06.29	311
55.	Cor Politiek	98	Avena	1:06.48	308
56.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	1:06.78	304
57.	Sjors Verweij	99	Avena	1:07.56	294
58.	Edwin van Delft	99	ZC De Forel	1:13.28	230
59.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	1:13.47	228
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		
AFGEM	Sietse Wijbenga	93	Zpd		
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		
AFGEM	Erik Hagting	91	DZ&PC		

Programmanr. 19
15-1-2012

Dames, 200m rugslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 2000							
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	2:30.31	511		
2.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	2:49.29	357		
3.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	2:59.50	300		
4.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	3:04.30	277		
5.	Myrthe Visser	00	Orca	3:25.35	200		
DIS	Froukje Osinga	00	Orca	3:11.82			
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	2:38.26	437		
2.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	2:42.24	406		
3.	Hinke Groos	99	DZ&PC	2:42.54	404		
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	2:43.90	394		
5.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	2:53.15	334		
6.	Fenna Louwsma	99	Orca	2:54.30	327		
	Esther Pot	99	Orca	2:54.30	327		
8.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	2:55.03	323		

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, Gebjr 1999

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
9.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	2:56.17	317			
10.	Rosalie Baarda	99	Orca	2:56.50	315			
11.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	3:05.09	273			
12.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	3:05.38	272			
13.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	3:16.38	229			

Gebjr 1998

1.	Hanny van Dijk	98	Orca	2:26.50	552
2.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	2:31.09	503
3.	Kinge Zandringa	98	Orca	2:32.60	488
4.	Anneliene Zuidema	98	Orca	2:36.63	451
5.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	2:45.07	385
6.	Linda Noord	98	DZ&PC	2:46.58	375
7.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	2:52.56	337
8.	Nienke Postma	98	Orca	2:52.88	335
9.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	2:53.44	332
10.	Jildou Temming	98	Avena	2:57.22	311
11.	Evelien de Jong	98	Neptunia '24	3:07.63	262

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	2:19.34	641
2.	Claris de Vries	97	Orca	2:20.22	629
3.	Evelien van Ruiten	96	Orca	2:28.37	531
4.	Marre Zandringa	97	Orca	2:31.22	501
5.	Rixt Menger	96	Orca	2:35.61	460
6.	Melissa Nauta	96	Orca	2:36.84	449
7.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:38.30	437
8.	Esmee Verhoef	96	Orca	2:40.81	417
9.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	2:42.18	406
10.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	2:42.70	403
11.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	2:45.16	385
12.	Bianca Jongsma	96	Avena	2:47.51	369
13.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	2:48.02	365
14.	Janna Post	96	Neptunia '24	2:53.29	333
15.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	2:53.58	331
16.	Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd	2:53.77	330
17.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	2:55.07	323
18.	Larissa Heddema	97	DZ&PC	3:00.62	294
19.	Marieke de Boer	97	de Granaet	3:00.75	293
20.	Heleen Visser	97	Neptunia '24	3:01.64	289
21.	Paulien Peterson	97	Zpd	3:05.06	273
DIS	Carolien Baarda	97	Orca		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)

AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille
AFGEM	Mirthe Alkema	96	Orca
AFGEM	Annemiek Halma	97	De Vikings
AFGEM	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings

1995 en eerder

1.	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen	2:27.99	535
2.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	2:44.05	393
3.	Johanna de Boer	94	Zpd	2:46.41	376
4.	Aukje Zwart	94	Avena	2:46.49	376
5.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	2:46.70	374
6.	Maayke de Boer	95	de Granaet	2:47.06	372
7.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	2:47.81	367
8.	Laura Terpstra	94	Neptunia '24	2:48.02	365
9.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	2:52.25	339

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag, 1995 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
10.	Shanna Hofstra	93 Avena	2:57.84	308				

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96 Orca	2:19.34	641				
2.	Clariss de Vries	97 Orca	2:20.22	629				
3.	Hanny van Dijk	98 Orca	2:26.50	552				
4.	Myrthe Sijtsma	95 HZ&PC Heerenveen	2:27.99	535				
5.	Evelien van Ruiten	96 Orca	2:28.37	531				
6.	Marrit Steenbergen	00 DZ&PC	2:30.31	511				
7.	Nynke Klokman	98 DZ&PC	2:31.09	503				
8.	Marre Zandringa	97 Orca	2:31.22	501				
9.	Kinge Zandringa	98 Orca	2:32.60	488				
10.	Rixt Menger	96 Orca	2:35.61	460				
11.	Anneliene Zuidema	98 Orca	2:36.63	451				
12.	Melissa Nauta	96 Orca	2:36.84	449				
13.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	2:38.26	437				
14.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	2:38.30	437				
15.	Esmee Verhoef	96 Orca	2:40.81	417				
16.	Indyra Hummel	96 Wellerobben	2:42.18	406				
17.	Sigrid Hogendorp	99 Orca	2:42.24	406				
18.	Hinke Groos	99 DZ&PC	2:42.54	404				
19.	Irene Dotinga	96 Neptunia '24	2:42.70	403				
20.	Myrthe Offenga	99 Orca	2:43.90	394				
21.	Thea Baas	95 PWC Buitenpost	2:44.05	393				
22.	Gwen Sieswerda	98 F.Z.C.'54	2:45.07	385				
23.	Lisanne Hassing	97 HZ&PC Heerenveen	2:45.16	385				
24.	Johanna de Boer	94 Zpd	2:46.41	376				
25.	Aukje Zwart	94 Avena	2:46.49	376				
26.	Linda Noord	98 DZ&PC	2:46.58	375				
27.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	2:46.70	374				
28.	Maayke de Boer	95 de Granaet	2:47.06	372				
29.	Bianca Jongsma	96 Avena	2:47.51	369				
30.	Merel Weysenfeld	94 De Vikings	2:47.81	367				
31.	Laura Terpstra	94 Neptunia '24	2:48.02	365	FJ 1			
32.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	2:48.02	365	FJ 2			
33.	Danieke van der Kooi	00 de Granaet	2:49.29	357				
34.	Marissa Lindemulder	93 de Granaet	2:52.25	339				
35.	Rosalie Spekrijse	98 Neptunia '24	2:52.56	337				
36.	Nienke Postma	98 Orca	2:52.88	335				
37.	Ilse Marije Sijpersma	99 Neptunia '24	2:53.15	334				
38.	Janna Post	96 Neptunia '24	2:53.29	333				
39.	Brigitte van der Veen	98 de Granaet	2:53.44	332				
40.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	2:53.58	331				
41.	Kira Savannah Stavorinus	97 Zpd	2:53.77	330				
42.	Fenna Louwsma	99 Orca	2:54.30	327				
	Esther Pot	99 Orca	2:54.30	327				
44.	Annewietske Visser	99 Neptunia '24	2:55.03	323				
45.	Joyce Bakker	96 ZC De Forel	2:55.07	323				
46.	Chiara Olde Agterhuis	99 HZ&PC Heerenveen	2:56.17	317				
47.	Rosalie Baarda	99 Orca	2:56.50	315				
48.	Jildou Temming	98 Avena	2:57.22	311				
49.	Shanna Hofstra	93 Avena	2:57.84	308				
50.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	2:59.50	300				
51.	Larissa Heddema	97 DZ&PC	3:00.62	294				
52.	Marike de Boer	97 de Granaet	3:00.75	293				
53.	Heleen Visser	97 Neptunia '24	3:01.64	289				
54.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	3:04.30	277				
55.	Paulien Peterson	97 Zpd	3:05.06	273				
56.	Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	3:05.09	273				
57.	Sigrid Huisman	99 Wellerobben	3:05.38	272				

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 19, Dames, 200m rugslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
58.	Evelien de Jong	98	Neptunia '24	3:07.63	262			
59.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	3:16.38	229			
60.	Myrthe Visser	00	Orca	3:25.35	200			
DIS	Carolien Baarda	97	Orca					
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>								
DIS	Froukje Osinga	00	Orca	3:11.82				
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>								
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille					
AFGEM	Mirthe Alkema	96	Orca					
AFGEM	Annemiek Halma	97	De Vikings					
AFGEM	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings					
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings					

Programmanr. 20
15-1-2012

Herren, 200m schoolslag

1999 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
Gebjr 1999								
1.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	2:53.09	338			
2.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	3:00.96	296			
3.	Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	3:10.10	255			
4.	Daan Zwertbroek	99	HZ&PC Heerenveen	3:19.24	222			
5.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	3:30.93	187			
6.	Remco Witteveen	99	Orca	3:35.25	176			
Gebjr 1998								
1.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:49.59	360			
2.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:55.41	325			
3.	Cor Politiek	98	Avena	3:07.71	265			
Gebjr 1997								
1.	Richard Kuipers	97	Orca	2:44.18	397			
2.	Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:46.06	383			
3.	Bas Verweij	97	Avena	2:48.32	368			
4.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	2:49.24	362			
5.	Stuart Vis	97	Orca	2:49.88	358			
6.	Patrick de Roos	97	Zpd	3:07.87	264			
7.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	3:09.74	257			
Gebjr 1996								
1.	Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	2:54.12	332			
2.	Matthijs Jansen	96	Wetterwille	3:01.74	292			
3.	Hessel Bierma	96	PWC Buitenpost	3:02.06	291			
AFGEM	Reinoud Weiland	96	SG Middelse-Skelp					
Gebjr 1994 - 1995								
1.	Ramon Fredrik	94	Orca	2:30.91	511			
2.	Sander Verkaik	94	de Granaet	2:39.80	430			
3.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	2:44.41	395			
4.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	2:49.08	363			
5.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:55.49	325			
6.	Jeroen Tijsma	95	PWC Buitenpost	2:55.71	323			
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille					

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag

1993 en eerder

1. Bart van der Hoeven	87	DZ&PC	2:31.08	509
2. Henk Jan Verkaik	93	Orca	2:35.62	466
3. Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	2:36.19	461
4. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	2:43.48	402
5. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:52.19	344
6. Frans Plat	84	F.Z.C.'54	2:52.66	341
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		
AFGEM Erik Hagting	91	DZ&PC		
AFGEM Alan Slomp	87	DZ&PC		

1999 en eerder

1. Ramon Fredrik	94	Orca	2:30.91	511
2. Bart van der Hoeven	87	DZ&PC	2:31.08	509
3. Henk Jan Verkaik	93	Orca	2:35.62	466
4. Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	2:36.19	461
5. Sander Verkaik	94	de Granaet	2:39.80	430
6. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	2:43.48	402
7. Richard Kuipers	97	Orca	2:44.18	397
8. Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	2:44.41	395
9. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	2:46.06	383
10. Bas Verweij	97	Avena	2:48.32	368
11. Oebele van der Velde	95	DZ&PC	2:49.08	363
12. Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	2:49.24	362
13. Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	2:49.59	360
14. Stuart Vis	97	Orca	2:49.88	358
15. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	2:52.19	344
16. Frans Plat	84	F.Z.C.'54	2:52.66	341
17. Jacob de Roos	99	DZ&PC	2:53.09	338
18. Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	2:54.12	332
19. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	2:55.41	325
20. Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:55.49	325
21. Jeroen Tijsma	95	PWC Buitenpost	2:55.71	323
22. Luuk Veldman	99	Neptunia '24	3:00.96	296
23. Matthijs Jansen	96	Wetterwille	3:01.74	292
24. Hessel Bierma	96	PWC Buitenpost	3:02.06	291
25. Cor Politiek	98	Avena	3:07.71	265
26. Patrick de Roos	97	Zpd	3:07.87	264
27. Koen van der Eems	97	Wetterwille	3:09.74	257
28. Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	3:10.10	255
29. Daan Zwertbroek	99	HZ&PC Heerenveen	3:19.24	222
30. Almar Kleefstra	99	Wetterwille	3:30.93	187
31. Remco Witteveen	99	Orca	3:35.25	176
AFGEM Erik Hagting	91	DZ&PC		
AFGEM Reinoud Weiland	96	SG Middelse-Skelp		
AFGEM Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		
AFGEM Alan Slomp	87	DZ&PC		
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 21
15-1-2012

Dames, 100m vlinderslag

2000 en eerder
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
------	------	------	-----	-----	------

Gebjr 2000

1.	Marrit Steenberg	00	DZ&PC	1:09.75	491
2.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	1:23.01	291
3.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	1:23.68	284
4.	Irieth Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	1:24.61	275
5.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	1:28.94	237
6.	Eva Koster	00	Wetterwille	1:29.37	233
7.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:31.97	214
8.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	1:36.78	184

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:10.68	472
2.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:16.33	375
3.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:20.48	320
4.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:28.19	243

Gebjr 1998

1.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:05.69	588
2.	Carmen Weistra	98	Orca	1:12.76	433
3.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:13.93	412
4.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:14.14	409
5.	Ellen Jager	98	PWC Buitenpost	1:21.49	308
6.	Jildou Temming	98	Avena	1:31.18	220

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	1:03.62	647
2.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:09.16	504
3.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	478
4.	Marre Zandringa	97	Orca	1:11.72	452
5.	Rixt Menger	96	Orca	1:15.17	392
6.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:15.96	380
7.	Claris de Vries	97	Orca	1:17.03	364
8.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:17.16	363
9.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:17.64	356
10.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:18.07	350
11.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	1:21.19	311
12.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:31.68	216
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings		
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		

1995 en eerder

1.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:04.34	626
2.	Ann Wanter	82	Orca	1:08.36	522
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	478
4.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	1:15.30	390
5.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:17.53	357
6.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:20.40	320
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings		

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	1:03.62	647	
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:04.34	626	
3.	Kinge Zandringa	98	Orca	1:05.69	588	
4.	Ann Wanter	82	Orca	1:08.36	522	
5.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:09.16	504	
6.	Marrit Steenberg	00	DZ&PC	1:09.75	491	
7.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	478	FJ 1
8.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	1:10.37	478	FJ 2
9.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	1:10.68	472	
10.	Marre Zandringa	97	Orca	1:11.72	452	
11.	Carmen Weistra	98	Orca	1:12.76	433	
12.	Hanny van Dijk	98	Orca	1:13.93	412	
13.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:14.14	409	
14.	Rixt Menger	96	Orca	1:15.17	392	
15.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	1:15.30	390	
16.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:15.96	380	
17.	Hinke Groos	99	DZ&PC	1:16.33	375	
18.	Claris de Vries	97	Orca	1:17.03	364	
19.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:17.16	363	
20.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:17.53	357	
21.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:17.64	356	
22.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:18.07	350	
23.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:20.40	320	
24.	Myrthe Offenga	99	Orca	1:20.48	320	
25.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	1:21.19	311	
26.	Ellen Jager	98	PWC Buitenpost	1:21.49	308	
27.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	1:23.01	291	
28.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	1:23.68	284	
29.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	1:24.61	275	
30.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	1:28.19	243	
31.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	1:28.94	237	
32.	Eva Koster	00	Wetterwille	1:29.37	233	
33.	Jildou Temming	98	Avena	1:31.18	220	
34.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:31.68	216	
35.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	1:31.97	214	
36.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	1:36.78	184	
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena			
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings			
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings			

Programmanr. 22
15-1-2012

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang				Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	3:37.96	594
	Dennis Bos	92	55.05 Jelmer Meijer	90	
	Gavin van der Werf	93	Casper Hut	78	
2.	Orca 1		Orca	3:39.97	578
	Pieter Ytsma	95	55.88 Henk Jan Verkaik	93	
	Ramon Fredrik	94	Willem Kees Roos	94	
3.	DZ&PC 1		DZ&PC	3:50.43	503
	Maiko Bouma	94	53.27 Bart van der Hoeven	87	
	Jorn Steenberg	97	Oebele van der Velde	95	
4.	Orca 2		Orca	3:52.28	491
	Minne Koopmans	96	56.49 Jens Kuitert	96	
	Stuart Vis	97	Richard Kuipers	97	

FWK 2012
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 22, Heren, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
5.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:05.81	414
	Denny Olde Agterhuis	98	1:03.64 Mathijs Mulder	97	
	Carlo Ruiz	98	Allard Veenstra	97	
6.	Wetterwille 1		Wetterwille	4:06.45	411
	Koen van der Eems	97	1:01.69 Mirko van Ligtenberg	98	
	Bart Weiland	97	Wiebe Auke Postma	97	
7.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:09.62	395
	Mark Folkertsma	96	1:02.78 Jacob de Roos	99	
	Olivier Victor van de Voort	97	Jelmer Groos	96	