



1 - Limiet wedstrijd De Westereen (ZPD)

21-4-2012 - 14:00

Programmanr. 1 Heren, 200m vlinderslag Senioren Open  
21-4-2012 - 14:00 Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:01.20; Jun 2: 2:52.00; Jun 3: 2:45.70; Jun 4: 2:40.70; Jgd 1: 2:39.60; Jgd 2: 2:39.60; Sen.: 2:33.30

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Sietse Wijbenga	Zpd	2:30.39	199301967	2:24.39		431
2. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	2:37.28	198804761	2:39.17		322
3. Rutger Hoving	PWC Buitenpost	2:50.31	199503661	2:46.95		279
4. Bart Weiland	Wetterwille	2:53.57	199700777	2:52.28		254
5. Sjors Verweij	Avena	NT	199900559	3:07.15		198

Programmanr. 2 Dames, 200m vlinderslag Senioren Open  
21-4-2012 - 14:03 Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:17.80; Jun 2: 3:08.00; Jun 3: 3:01.90; Jgd 1: 2:58.20; Jgd 2: 2:58.20; Sen.: 2:50.70

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:04.75	199801384	3:01.99		292

Programmanr. 3 Heren, 50m rugslag Senioren Open  
21-4-2012 - 14:06 Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 27.86; Sen 1: 27.30; Sen 2 en ouder: 25.78

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jens Kuitert	Orca	29.50	199603891	30.09		424
2. Jacko Korporaal	Zpd	36.16	199802247	34.73		275

Programmanr. 4 Dames, 50m rugslag Senioren Open  
21-4-2012 - 14:07 Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 31.62; Sen 1: 31.25; Sen 2 en ouder: 29.59

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Carmen Weistra	Orca	34.13	199802148	32.57		491
2. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	34.15	199802342	33.60		447
3. Rixt Amber Meijer	HZ&PC Heerenveen	36.25	199700202	35.09		392
4. Carolien Baarda	Orca	35.44	199704060	35.22		388
5. Johanna de Boer	Zpd	36.04	199403944	35.33		384
6. Thea Baas	PWC Buitenpost	34.15	199501388	35.67		374
7. Anna Rozema	F.Z.C.'54	40.74	200000622	35.93		365
8. Danieke van der Kooi	de Granaet	38.27	200000552	37.49		322
NG.ZA Janke Wytske de Vries	Orca	42.04	200004436			



Programmanr. 5  
21-4-2012 - 14:09

Heren, 200m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:20.60; Jun 2: 3:10.80; Jun 3: 3:04.70; Jun 4: 2:59.40; Jgd 1: 2:58.00; Jgd 2: 2:58.00; Sen.: 2:50.90

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jeroen Tijisma	PWC Buitenpost	2:54.05	199503655	2:55.70		323
2. Matthijs Jansen	Wetterwille	3:00.84	199602379	2:57.36		314
3. Bram van Spronsen	MZ&PC De Reest	3:11.18	199603571	3:00.44		299
4. Hessel Bierma	PWC Buitenpost	3:01.06	199602257	3:01.83		292
5. Werner Veltman	Avena	3:15.12	199803417	3:10.63		253
6. Noah Vincent Stavorinus	Zpd	NT	200000359	3:14.92		237
7. Herman Buist	PWC Buitenpost	3:15.47	199801525	3:17.74		227
8. Jos Spijkerman	MZ&PC De Reest	NT	199505799	3:26.91		198
9. Hugo Jan Bosscher	de Granaet	NT	200000185	3:28.07		195
10. Teun de Boer	Orca	3:37.90	199902537	3:40.91		162
AFGEM Peter Lubberts	MZ&PC De Reest	NT	200003297			

Programmanr. 6  
21-4-2012 - 14:19

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:32.32; Jun 2: 3:24.42; Jun 3: 3:19.28; Jgd 1: 3:17.43; Jgd 2: 3:17.43; Sen.: 3:13.68

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:53.96	199404736	2:57.98		432
2. Sanaz Tuls	MZ&PC De Reest	3:14.51	199603350	3:17.23		317
3. Esmee Verhoef	Orca	3:15.71	199603802	3:17.25		317
4. Kira Savannah Stavorinus	Zpd	3:13.16	199704122	3:17.76		315
5. Femke de Jong	Avena	3:20.52	199705092	3:18.43		311
6. Judith Brug van der	Avena	3:21.42	199704082	3:21.48		297
7. Christine Grondsma	F.Z.C.'54	3:29.73	199703372	3:21.61		297
8. Rosalie Baarda	Orca	3:20.55	199903460	3:22.01		295
9. Ilse Weggemans	Zcnf'34	3:26.72	199902150	3:24.09		286
10. Nienke Postma	Orca	3:19.48	199801096	3:25.23		281
11. Eva Koster	Wetterwille	3:22.57	200000728	3:25.64		280
12. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:29.51	199900926	3:29.26		265
13. Roelien Smit	de Granaet	NT	199902838	3:29.39		265
14. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	3:36.16	200003324	3:30.94		259
15. Myrthe Visser	Orca	3:39.06	200002340	3:33.86		249
16. Manouk Zijlstra	Avvlo-Frisocombinatie	3:36.22	200001230	3:34.89		245
17. Nikki Kamphuis	MZ&PC De Reest	3:41.70	199802376	3:36.96		238
18. Siebrina van der Meulen	Zpd	3:25.97	199700904	3:38.68		233
19. Anita Venema	Zpd	NT	200001260	3:51.95		195



Programmanr. 7  
21-4-2012 - 14:34

Heren, 100m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:09.40; Jun 2: 1:06.80; Jun 3: 1:05.00; Jun 4: 1:03.30; Jgd 1: 1:02.40; Jgd 2: 1:02.40; Sen.: 1:00.50

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.78	199001961	54.95		547
2. Jens Kuitert	Orca	58.34	199603891	58.77		447
3. Bouke van der Zaag	PWC Buitenpost	59.00	199602255	59.06		440
4. Jelmer Post	Avena	59.08	199702609	59.50		430
5. Guido Postma	Avena	59.23	199702065	59.74		425
6. Jasper Groeneveld	Z.C. Haren	1:00.58	198102263	1:00.69		406
7. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	58.54	199501527	1:00.86		402
8. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:01.71	199702657	1:00.98		400
9. Bas Verweij	Avena	1:01.81	199702493	1:01.26		394
10. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:04.16	199700395	1:01.94		381
11. Mark Folkertsma	Dz&Pc	1:01.37	199601413	1:02.47		372
12. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:02.35	199500381	1:02.72		367
13. Jouke van der Meer	isis	1:03.16	199405003	1:02.87	FJ 1	365
14. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	1:02.17	199800735	1:02.87	FJ 2	365
15. Jonne Westenberg	ZC De Forel Wolvega	1:04.37	199601695	1:03.97		346
16. Niek Zeilstra	F.Z.C.'54	1:01.95	199403167	1:04.00		346
17. Matthijs Jansen	Wetterwille	1:04.57	199602379	1:04.30	FJ 1	341
18. Daniël Westra	Wetterwille	1:04.32	199704189	1:04.30	FJ 2	341
19. Martin van Kammen	Zpd	1:04.74	199502687	1:04.85		332
20. Rutger Hoving	PWC Buitenpost	1:06.87	199503661	1:05.29		326
21. Cor Politiek	Avena	1:06.48	199804273	1:05.36		325
22. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:05.70	199900177	1:05.57		321
23. Ruben van Weesep	MZ&PC De Reest	1:06.89	199603449	1:07.65		293
24. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:15.04	199900463	1:09.75		267
25. Hendrik Veldkamp	isis	1:15.32	199703419	1:16.64		201
26. Remco Witteveen	Orca	1:17.32	199902535	1:16.97		199
27. Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:13.29	199700113	1:17.44		195
28. Rick Koehoorn	MZ&PC De Reest	1:23.51	199702479	1:18.98		184
AFGEM Sander Verkaik	de Granaet	1:00.19	199404057			

Programmanr. 8  
21-4-2012 - 14:42

Dames, 100m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:17.80; Jun 2: 1:14.80; Jun 3: 1:13.00; Jgd 1: 1:11.60; Jgd 2: 1:11.60; Sen.: 1:08.60

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:02.75	199204328	1:01.75		563
2. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:02.60	199600864	1:02.56		542
3. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	1:05.64	199601896	1:07.02		440
4. Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	1:06.89	199406716	1:07.34		434
5. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	1:07.75	199803370	1:08.71		409
6. Joyce Bakker	ZC De Forel Wolvega	1:10.21	199600522	1:09.02		403
7. Esther Pot	Orca	1:13.89	199903462	1:11.79		358
8. Indyra Hummel	De Wellerobben	1:10.60	199600624	1:12.05		354
9. Danieke van der Kooi	de Granaet	1:12.50	200000552	1:12.14		353
10. Marike de Boer	de Granaet	1:13.22	199705302	1:13.38		335
11. Amber Jongerhuis	MZ&PC De Reest	1:09.70	199304128	1:13.74		331
12. Daphne de Jong	Avvlo-Frisocombinatie	1:15.34	199302388	1:13.88		329



Programmanr. 8, Dames, 100m vrije slag, Senioren Open

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
13. Janny Groos	Dz&Pc	1:15.50	200000740	1:14.71		318
14. Amarins van der Bij	isis	1:15.61	199603558	1:15.42		309
15. Sanne Dijkstra	Orca	1:15.96	199705876	1:16.05		301
16. Fardau van der Meulen	Wetterwille	1:18.51	200000408	1:16.30		298
17. Nadine Smits	Orca	1:18.91	199801098	1:17.61		283
18. Marjolein van Harskamp	Zpd	1:27.98	199904206	1:19.95		259
19. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	1:19.34	200000846	1:20.98		249
20. Dominique Bieshaar	MZ&PC De Reest	1:21.16	199904722	1:21.92		241
21. Anouk van Duijven	isis	1:27.06	199800888	1:22.00		240
22. Froukje Osinga	Orca	1:24.70	200003090	1:23.03		231
23. Martine van Dijk	MZ&PC De Reest	1:14.87	199406686	1:23.92		224
24. Sanne Bannink	MZ&PC De Reest	1:22.77	199904964	1:24.78		217
25. Hilja Groen	De Wellerobben	1:18.45	199903536	1:27.40		198
26. Mariska Hiemstra	Dz&Pc	1:34.56	199903486	1:32.83		165
27. Jeanine Postma	Zpd	1:40.11	200004228	1:34.06		159
28. Sjoukje Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:47.14	200003796	1:35.70		151
AFGEM Raijsa Balasingham	Avena	1:15.61	199702182			
AFGEM Amber van der Ley	Avena	1:12.13	199705172			

Programmanr. 9  
21-4-2012 - 14:52

Heren, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 27.03; Sen 1: 26.49; Sen 2 en ouder: 25.00

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	29.42	198804761	28.86		431
2. Bauke Ytsma	Wetterwille	29.36	199301311	29.45		405
3. Bart Weiland	Wetterwille	31.42	199700777	31.71		324

Programmanr. 10  
21-4-2012 - 14:53

Dames, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 30.72; Sen 1: 29.95; Sen 2 en ouder: 28.03

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Carmen Weistra	Orca	32.79	199802148	31.33		471
2. Rebecca Jansen	Orca	35.30	199703490	36.08		308
3. Janke Wytske de Vries	Orca	42.29	200004436	43.58		175
4. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	43.46	200000846	44.88		160
5. Amarens Wilbers	de Granaet	53.12	200002000	47.08		138



Programmanr. 11  
21-4-2012 - 14:54

Heren, 100m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:20.30; Jun 2: 1:16.90; Jun 3: 1:14.60; Jun 4: 1:12.50; Jgd 1: 1:11.80; Jgd 2: 1:11.80; Sen.: 1:09.30

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Postma	Orca	1:08.36	199701631	1:07.89		374
2. Patrick de Roos	Zpd	1:11.15	199702071	1:10.44		335
3. Lars Roelofs	ZC De Forel Wolvega	1:13.20	199602667	1:15.07		277
4. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:20.90	199900695	1:20.24		226
5. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:24.78	199900463	1:20.36		225
6. Almar Kleefstra	Wetterwille	1:20.92	199900555	1:21.41		217
7. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:24.70	199900177	1:22.06		212
8. Dylan Maaswinkel	MZ&PC De Reest	1:31.84	199900759	1:30.87		156
DIS Joran Echten	MZ&PC De Reest	1:42.98	200001805			

*RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)*

Programmanr. 12  
21-4-2012 - 14:58

Dames, 100m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:30.60; Jun 2: 1:27.00; Jun 3: 1:24.50; Jgd 1: 1:22.70; Jgd 2: 1:22.70; Sen.: 1:18.40

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:10.56	199404736	1:11.42		462
2. Esmee Verhoef	Orca	1:13.38	199603802	1:16.25		380
3. Roelie de Boer	Wetterwille	1:17.23	199600508	1:18.60		346
4. Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:19.97	199404142	1:18.92		342
5. Maayke de Boer	de Granaet	1:15.30	199505906	1:20.20		326
6. Indyra Hummel	De Wellerobben	1:16.18	199600624	1:22.25		302
7. Mariëlle Pekel	MZ&PC De Reest	1:25.18	199301282	1:24.52		279
8. Marleen Leistra	De Wellerobben	1:25.16	199801592	1:24.83		275
9. Swanet van der Wal	Zpd	1:24.05	199701930	1:25.33		271
10. Judith Brug van der	Avena	1:28.43	199704082	1:25.82		266
11. Paulien Peterson	Zpd	1:24.18	199700906	1:26.18		263
12. Eva Koster	Wetterwille	1:24.48	200000728	1:28.10		246
13. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	1:31.12	200003324	1:30.56		226
14. Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:27.30	199900926	1:31.29		221
15. Mallika Vries	Wetterwille	1:32.30	200003904	1:31.39		220
16. Amarens Wilbers	de Granaet	1:34.82	200002000	1:34.00		202
17. Dominique Bieshaar	MZ&PC De Reest	1:31.10	199904722	1:34.18		201
18. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:36.83	200000616	1:35.03		196
19. Marthe Lubberts	HZ&PC Heerenveen	1:38.20	200000846	1:40.82		164
20. Sjoukje Bergsma	HZ&PC Heerenveen	1:52.00	200003796	1:46.55		139



Programmanr. 13  
21-4-2012 - 15:05

Heren, 400m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 6:29.10; Jun 2: 6:14.10; Jun 3: 6:02.00; Jun 4: 5:54.10; Jgd 1: 5:44.80; Jgd 2: 5:44.80; Sen.: 5:33.40

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Wijbe Bauke Wouda	Zpd	NT	199206495	6:07.92		262
2. Auke Jan Ytsma	Orca	6:29.20	199900905	6:32.45		216

Programmanr. 14  
21-4-2012 - 15:11

Dames, 400m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 7:04.70; Jun 2: 6:46.00; Jun 3: 6:35.80; Jgd 1: 6:27.60; Jgd 2: 6:27.60; Sen.: 6:10.40

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Johanna de Boer	Zpd	5:42.39	199403944	5:41.02		448
2. Rixt Amber Meijer	HZ&PC Heerenveen	6:00.40	199700202	5:58.10		387
3. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	5:54.36	199501242	5:58.95		384

Programmanr. 15  
21-4-2012 - 15:33

Heren, 400m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 5:29.90; Jun 2: 5:15.90; Jun 3: 5:07.60; Jun 4: 4:57.10; Jgd 1: 4:56.00; Jgd 2: 4:56.00; Sen.: 4:45.60

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Sietse Wijbenga	Zpd	4:41.89	199301967	4:36.25		456
2. Bauke Ytsma	Wetterwille	4:52.72	199301311	4:42.67		426
3. Bouke van der Zaag	PWC Buitenpost	5:03.56	199602255	5:02.84		346
4. Robin Wolbers	MZ&PC De Reest	5:29.61	198503051	5:05.54		337
5. Bram van Spronsen	MZ&PC De Reest	5:13.92	199603571	5:16.39		304
6. Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	5:18.08	199401149	5:26.84		275

Programmanr. 16  
21-4-2012 - 15:44

Dames, 400m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 5:59.00; Jun 2: 5:42.30; Jun 3: 5:31.60; Jgd 1: 5:28.40; Jgd 2: 5:28.40; Sen.: 5:15.00

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Carolien Baarda	Orca	5:18.72	199704060	5:06.82		448
2. Gwen Sieswerda	F.Z.C.'54	5:34.93	199802342	5:18.45		401
3. Annemiek Meulenbeld	de Granaet	5:28.93	199506230	5:24.20		380
4. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	5:27.21	199903672	5:24.71		378
5. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	NT	199803370	5:35.95		341
6. Winnie de Vries	De Wellerobben	5:29.12	199601456	5:39.13		332
7. Nienke Postma	Orca	5:58.32	199801096	5:39.69		330
8. Brigitte van der Veen	de Granaet	5:56.64	199802600	5:42.13		323
9. Jamilah Louala	de Granaet	6:07.86	200001402	5:53.55		293
10. Sigrid Huisman	De Wellerobben	5:49.68	199904050	5:54.30		291
11. Myrthe Visser	Orca	6:29.18	200002340	6:14.01		247





Programmanr. 17  
21-4-2012 - 16:02

Heren, 50m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 31.05; Sen 1: 30.66; Sen 2 en ouder: 29.09

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jeroen Tijisma	PWC Buitenpost	37.32	199503655	36.74		324
2. Hessel Bierma	PWC Buitenpost	37.40	199602257	37.04		316
3. Jens Kuitert	Orca	37.89	199603891	37.11		315
4. Hugo Jan Bosscher	de Granaet	44.39	200000185	46.11		164

Programmanr. 18  
21-4-2012 - 16:03

Dames, 50m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 35.80; Sen 1: 35.26; Sen 2 en ouder: 33.28

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Johanna de Boer	Zpd	38.66	199403944	39.84		377
2. Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	39.98	199406716	40.28		365
3. Carmen Weistra	Orca	42.81	199802148	40.53		358
4. Anna Rozema	F.Z.C.'54	42.71	200000622	41.29		339
5. Jade Sinkgraven	MZ&PC De Reest	43.24	200002610	43.51		290
6. Sjoukje Bergsma	HZ&PC Heerenveen	55.56	200003796	56.85		130
AFGEM Amber van der Ley	Avena	40.09	199705172			

Programmanr. 19  
21-4-2012 - 16:06

Heren, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:20.30; Jun 2: 1:16.20; Jun 3: 1:13.40; Jun 4: 1:11.20; Jgd 1: 1:10.80; Jgd 2: 1:10.80; Sen.: 1:08.20

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	1:04.86	198804761	1:05.66		402
2. Vincent Visser	HZ&PC Heerenveen	1:09.70	199700395	1:10.41		326
3. Rutger Hoving	PWC Buitenpost	1:14.36	199503661	1:15.36		266
4. Mark Folkertsma	Dz&Pc	1:18.36	199601413	1:15.68		262
5. Daniël Westra	Wetterwille	1:16.05	199704189	1:15.78		261
6. Sjors Verweij	Avena	1:22.05	199900559	1:20.09		221
7. Remco Witteveen	Orca	1:33.41	199902535	1:34.12		136
8. Jos Spijkerman	MZ&PC De Reest	NT	199505799	1:36.11		128

Programmanr. 20  
21-4-2012 - 16:09

Dames, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:30.10; Jun 2: 1:25.70; Jun 3: 1:22.90; Jgd 1: 1:21.20; Jgd 2: 1:21.20; Sen.: 1:17.10

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Danieke van der Kooi	de Granaet	1:23.01	200000552	1:23.75		283
2. Larissa Heddema	Dz&Pc	1:25.65	199705426	1:26.75		255
3. Fardau van der Meulen	Wetterwille	1:33.91	200000408	1:36.02		188
4. Janny Groos	Dz&Pc	1:45.89	200000740	1:37.00		182
AFGEM Rajjsa Balasingham	Avena	1:45.12	199702182			



Programmanr. 21  
21-4-2012 - 16:11

Heren, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 2:56.60; Jun 2: 2:49.10; Jun 3: 2:44.00; Jun 4: 2:39.40; Jgd 1: 2:38.00; Jgd 2: 2:38.00; Sen.: 2:32.40

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:10.60	199001961	2:11.15		529
2. Bas Verweij	Avena	2:34.38	199702493	2:35.70		316
3. Noah Vincent Stavorinus	Zpd		NT 200000359	3:05.89		185
4. Dylan Maaswinkel	MZ&PC De Reest	3:18.69	199900759	3:15.46		159

Programmanr. 22  
21-4-2012 - 16:15

Dames, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:16.80; Jun 2: 3:08.90; Jun 3: 3:03.30; Jgd 1: 2:59.50; Jgd 2: 2:59.50; Sen.: 2:49.80

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:34.18	199204328	2:34.46		471
2. Rebecca Jansen	Orca	2:47.29	199703490	2:48.02		365
3. Maayke de Boer	de Granaet	2:39.54	199505906	2:50.43	FJ 1	350
4. Anouschka Steenbergen	MZ&PC De Reest	2:52.26	200000280	2:50.43	FJ 2	350
5. Esther Pot	Orca	2:54.30	199903462	2:53.78		330
6. Femke de Jong	Avena	3:03.24	199705092	2:58.53		305
7. Marike de Boer	de Granaet	2:59.12	199705302	2:59.96		297
8. Swanet van der Wal	Zpd	3:01.26	199701930	3:04.20		277
9. Sigrid Huisman	De Wellerobben	3:09.75	199904050	3:07.95		261
10. Sanne Bannink	MZ&PC De Reest	3:42.02	199904964	3:24.86		201
DIS Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:09.80	199900926			
<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)</i>						
DIS Martine van Dijk	MZ&PC De Reest	3:15.86	199406686	3:08.54		
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						

Programmanr. 23  
21-4-2012 - 16:25

Heren, 50m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 25.72; Sen 1: 25.28; Sen 2 en ouder: 23.91

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Bauke Ytsma	Wetterwille	26.41	199301311	26.54		447
2. Jens Kuitert	Orca	25.89	199603891	26.68		440
3. Bouke van der Zaag	PWC Buitenpost	26.91	199602255	26.96		426
4. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	27.16	199501527	27.95		383
5. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	28.32	199702657	28.40		365
6. Bart Weiland	Wetterwille	28.12	199700777	28.48		362
7. Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	28.97	199500381	28.54		359
8. Mirko van Ligtenberg	Wetterwille	28.02	199800735	28.62		356
9. Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	28.70	199401149	29.01	FJ 1	342
10. Jacko Korporaal	Zpd	28.84	199802247	29.01	FJ 2	342
11. Jonne Westenberg	ZC De Forel Wolvega	28.94	199601695	29.55		324
12. Teun de Boer	Orca	33.37	199902537	34.61		201
13. Hugo Jan Bosscher	de Granaet	34.87	200000185	34.81		198
AFGEM Peter Lubberts	MZ&PC De Reest	40.32	200003297			





Programmanr. 24  
21-4-2012 - 16:27

Dames, 50m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

NK sprint 2012 Jgd 2 en later: 29.17; Sen 1: 28.69; Sen 2 en ouder: 27.04

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Carmen Weistra	Orca	29.29	199802148	29.12		508
2. Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	29.72	199601896	30.10		460
3. Sanne Grovenstein	F.Z.C.'54	31.12	199803370	31.51		401
4. Thea Baas	PWC Buitenpost	30.48	199501388	31.76	FJ 1	392
5. Rixt Amber Meijer	HZ&PC Heerenveen	31.18	199700202	31.76	FJ 2	392
6. Brigitte van der Veen	de Granaet	32.35	199802600	33.10		346
7. Renée Brouwer	HZ&PC Heerenveen	34.83	200003324	33.55		332
8. Mariëlle Pekel	MZ&PC De Reest	33.94	199301282	34.09		317
9. Mariska Hiemstra	Dz&Pc	42.85	199903486	41.70		173

Programmanr. 25  
21-4-2012 - 16:29

Heren, 100m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:32.30; Jun 2: 1:27.80; Jun 3: 1:24.90; Jun 4: 1:22.50; Jgd 1: 1:21.80; Jgd 2: 1:21.80; Sen.: 1:18.70

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:09.80	199001961	1:13.32		436
2. Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	1:20.28	199503655	1:20.95		324
3. Mark Folkertsma	Dz&Pc	1:23.86	199601413	1:24.43		285
4. Martin van Kammen	Zpd	1:22.26	199502687	1:24.74		282
5. Hessel Bierma	PWC Buitenpost	1:21.03	199602257	1:24.92		280
6. Lars Roelofs	ZC De Forel Wolvega	1:22.00	199602667	1:27.72		254
7. Werner Veltman	Avena	1:28.54	199803417	1:27.94		252
8. Herman Buist	PWC Buitenpost	1:27.03	199801525	1:30.44		232
9. Daan Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:28.78	199900463	1:30.55		231
10. Erwin Heinsius	HZ&PC Heerenveen	1:32.41	199900695	1:32.97		214
11. Almar Kleefstra	Wetterwille	1:36.06	199900555	1:35.63		196
AFGEM Sander Verkaik	de Granaet	1:13.78	199404057			

Programmanr. 26  
21-4-2012 - 16:34

Dames, 100m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 1:41.00; Jun 2: 1:37.20; Jun 3: 1:34.60; Jgd 1: 1:33.70; Jgd 2: 1:33.70; Sen.: 1:29.40

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:20.89	199404736	1:24.98		401
2. Daphne de Jong	Avvlo-Frisocombinatie	1:26.23	199302388	1:26.92		375
3. Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	1:28.78	199404142	1:28.84		351
4. Anouk Veenstra	isis	1:30.08	199601412	1:30.27		335
5. Sanaz Tuls	MZ&PC De Reest	1:29.17	199603350	1:31.66		320
6. Joyce Bakker	ZC De Forel Wolvega	1:31.26	199600522	1:33.58		300
7. Christine Grondsma	F.Z.C.'54	1:34.39	199703372	1:33.70		299
8. Amber Jongerhuis	MZ&PC De Reest	1:29.42	199304128	1:34.39		293
9. Nadine Smits	Orca	1:36.88	199801098	1:37.44	FJ 1	266
10. Ilse Weggemans	Zcnf'34	1:39.15	199902150	1:37.44	FJ 2	266
11. Nikki Kamphuis	MZ&PC De Reest	1:37.97	199802376	1:38.89		254
12. Paulien Peterson	Zpd	1:32.41	199700906	1:39.10		253



Programmanr. 26, Dames, 100m schoolslag, Senioren Open

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
13. Siebrina van der Meulen	Zpd	1:37.03	199700904	1:39.46		250
14. Marleen Leistra	De Wellerobben	1:36.23	199801592	1:39.62		249
15. Roelien Smit	de Granaet	1:39.73	199902838	1:39.63		249
16. Mayke Veltman	Avena	1:43.80	200003662	1:40.67		241
17. Marjolein van Harskamp	Zpd	1:42.10	199904206	1:41.32		236
18. Froukje Osinga	Orca	1:48.03	200003090	1:43.82		220
19. Amarens Wilbers	de Granaet	1:43.09	200002000	1:47.22		199
20. Mallika Vries	Wetterwille	1:47.95	200003904	1:49.66		186
21. Jeanine Postma	Zpd	2:00.63	200004228	2:06.46		121

Programmanr. 27  
21-4-2012 - 16:44

Heren, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:14.30; Jun 2: 3:03.00; Jun 3: 2:55.90; Jun 4: 2:50.20; Jgd 1: 2:46.50; Jgd 2: 2:46.50; Sen.: 2:36.80

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Guido Postma	Avena	2:29.16	199702065	2:30.70		389
2. Robin Wolbers	MZ&PC De Reest	2:35.26	198503051	2:31.81		381
3. Niek Zeilstra	F.Z.C.'54	2:45.28	199403167	2:41.53		316
4. Ruben van Weesep	MZ&PC De Reest	3:10.11	199603449	2:46.42		289
5. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:49.83	199900177	2:49.16		275
6. Wijbe Bauke Wouda	Zpd	2:52.01	199206495	2:50.10		271
7. Rick Koehoorn	MZ&PC De Reest	3:31.15	199702479	3:16.14		176
8. Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:56.85	199700113	3:17.58		172
9. Hendrik Veldkamp	isis	NT	199703419	3:21.12		163
DIS Jelmer Post	Avena	2:33.46	199702609			

AA - Te vroeg bewogen bij start. (geen tijd noteren)

Programmanr. 28  
21-4-2012 - 16:51

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 3:17.90; Jun 2: 3:09.20; Jun 3: 3:04.40; Jgd 1: 3:00.60; Jgd 2: 3:00.60; Sen.: 2:54.80

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Roelie de Boer	Wetterwille	2:49.21	199600508	2:51.34		384
2. Amarins Menger	HZ&PC Heerenveen	2:51.82	199406716	2:53.61		369
3. Amarins van der Bij	isis	NT	199603558	3:00.36		329
4. Kira Savannah Stavorinus	Zpd	3:06.70	199704122	3:01.20		325
5. Sanne Dijkstra	Orca	3:11.65	199705876	3:11.98		273
6. Mayke Veltman	Avena	3:18.70	200003662	3:15.12		260
7. Manouk Zijlstra	Avvlo-Frisocombinatie	3:20.13	200001230	3:22.45		233
8. Hilja Groen	De Wellerobben	3:28.08	199903536	3:24.01		227



Programmanr. 29  
21-4-2012 - 16:58

Heren, 200m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 2:33.30; Jun 2: 2:27.60; Jun 3: 2:23.70; Jun 4: 2:19.70; Jgd 1: 2:17.70; Jgd 2: 2:17.70; Sen.: 2:14.90

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Jelmer Postma	Orca	2:17.32	199701631	2:12.69		420
2. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	2:07.73	198804761	2:18.68		367
3. Jouke van der Meer	isis	2:19.43	199405003	2:21.76		344
4. Patrick de Roos	Zpd	2:21.17	199702071	2:21.78		344
5. Cor Politiek	Avena	2:27.00	199804273	2:28.36		300
6. Auke Jan Ytsma	Orca	2:43.96	199900905	2:45.55		216
7. Joran Echten	MZ&PC De Reest	3:21.40	200001805	3:09.52		144

Programmanr. 30  
21-4-2012 - 17:04

Dames, 200m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 2:49.30; Jun 2: 2:42.80; Jun 3: 2:38.70; Jgd 1: 2:35.90; Jgd 2: 2:35.90; Sen.: 2:28.90

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Annemiek Meulenbeld	de Granaet	2:37.09	199506230	2:28.67		418
2. Anna Rozema	F.Z.C.'54	2:33.80	200000622	2:32.24		389
3. Anouk Veenstra	isis	2:33.94	199601412	2:32.60		386
4. Rosalie Baarda	Orca	2:38.02	199903460	2:34.96		369
5. Christien Liemburg	HZ&PC Heerenveen	2:41.02	199903672	2:35.65		364
6. Thea Baas	PWC Buitenpost	2:33.91	199501388	2:36.92		355
7. Ellen Jager	PWC Buitenpost	2:43.41	199801384	2:37.20		353
8. Winnie de Vries	De Wellerobben	2:37.26	199601456	2:38.71		343
9. Larissa Heddema	Dz&Pc	2:37.77	199705426	2:41.72		324
10. Jade Sinkgraven	MZ&PC De Reest	2:52.33	200002610	2:46.78		296
11. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	3:01.44	200000616	2:56.10		251
12. Anita Venema	Zpd		NT 200001260	3:26.45		156

Programmanr. 31  
21-4-2012 - 17:14

Dames, 800m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

FZK 2012 Jun 1: 12:25.70; Jun 2: 11:50.80; Jun 3: 11:28.80; Jgd 1: 11:22.00; Jgd 2: 11:22.00; Sen.: 10:47.30

Punten: FINA 2011

Plaats Naam	Vereniging	Inschrijftijd	Startnum	Eindtijd	Info	Fina
1. Johanna de Boer	Zpd	10:50.86	199403944	10:21.75		473
2. Anouschka Steenbergen	MZ&PC De Reest	13:05.46	200000280	11:47.32		321
3. Jamilah Louala	de Granaet	12:21.76	200001402	12:21.62		278