



1 - Deel 1 - zaterdag ochtendsessie

14-1-2017 - 9:30

Programmanr. 1
14-1-2017 - 9:30

Dames, 100m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1. Marte Hieke van der Kamp	05 SG FZC54-De Vikings	1:11.35	363
2. Charley Zethoven	05 HZ&PC Heerenveen	1:14.38	320
3. Rinlaphad Elzinga	05 de Granaet	1:14.80	315
4. Naomi Vellinga	05 Wetterwille	1:16.13	299
5. Debbie Wray	05 SG. Bolsward-Workum	1:17.24	286
6. Amélie Wortel	05 Orca	1:17.26	286
7. Maike van der Heide	05 de Granaet	1:18.33	274
8. Fleur Bos	05 Orca	1:19.20	265
9. Sterre van der Wal	05 SG Middelse-Skelp	1:20.12	256
AFGEM Arianne Meijer	05 HZ&PC Heerenveen		
Junioren 2			
1. Kyomi Groenhart	04 Dz&Pc	1:06.90	440
2. Merle Stavorinus	04 de Granaet	1:09.33	395
3. Loïs Jalving	04 HZ&PC Heerenveen	1:09.88	386
4. Elvira bij de Weg	04 SG. Bolsward-Workum	1:10.83	371
5. Meike Regeling	04 Orca	1:11.07	367
6. Lieke Visser	04 de Granaet	1:13.73	329
7. Marlies Berends	04 HZ&PC Heerenveen	1:14.01	325
Junioren 3			
1. Silke Huisman	03 Orca	1:00.30	601
2. Chantal van Willegen	03 De Forel	1:03.76	509
3. Anna Tinga	03 De Forel	1:05.80	463
4. Laura van der Velde	03 SG FZC54-De Vikings	1:08.01	419
5. Marijne van der Veen	03 Orca	1:08.14	417
6. Gerda Woldendorp	03 SG FZC54-De Vikings	1:08.80	405
7. Sigrid Hoogland	03 De Forel	1:10.91	370
8. Anouk Miedema	03 Avena	1:11.07	367
9. Tove Beltman	03 Orca	1:12.54	345
10. Lisa van As	03 de Granaet	1:13.73	329
Jeugd 1 en 2			
1. Nynke Zandstra	02 Dz&Pc	1:01.24	574
2. Lize Janna de Vries	01 Orca	1:01.31	572
3. Marike de Jong	01 Avena	1:01.50	567
4. Zana Udo	02 De Forel	1:03.49	515
5. Janneke Weiland	01 Orca	1:04.03	502
6. Joyce Kuipers	01 Orca	1:04.70	487
7. Elka Siesling	01 SG FZC54-De Vikings	1:05.21	475
8. Rosa Ebbinge	02 Dz&Pc	1:05.50	469
9. Marije Sweering	01 Neptunia '24	1:05.60	467
10. Ylsa Dijkstra	02 Dz&Pc	1:06.02	458
11. Liza Scheenstra	01 SG FZC54-De Vikings	1:06.71	444
12. Myrthe Sietsma	02 Wetterwille	1:07.66	426
13. Ingrid de Vries	01 de Granaet	1:07.69	425
14. Sigrid Pafforaad	02 Avena	1:07.83	422



Programmanr. 1, Meisjes, 100m vrije slag, Jeugd 1 en 2

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
15. Lisanne Rinzema	02 Wetterwille	1:08.40	412
16. Lotte Grovenstein	01 SG FZC54-De Vikings	1:08.45	411
17. Lotte van Hof	02 de Granaet	1:09.82	387
18. Martine Kamminga	02 de Granaet	1:11.06	367
19. Lisette Dooper	02 HZ&PC Heerenveen	1:11.87	355
20. Ielan van Meerlo	02 Wetterwille	1:12.00	353

Senioren 1 en ouder

1. Josien Wijkhuijs	99 Orca	57.19	705
2. Karin Rijkelijkhuisen	94 Dz&Pc	57.96	677
3. Myrna van Duijven	99 Dz&Pc	58.06	674
4. Hinke Groos	99 Dz&Pc	59.64	622
5. Danieke van der Kooi	00 Orca	1:00.88	584
6. Luca Ebbinge	98 Dz&Pc	1:01.62	563
7. Rixt-Nynke Baron	96 SG FZC54-De Vikings	1:01.90	556
8. Myrthe Offenga	99 SG FZC54-De Vikings	1:02.47	541
9. Froukje Osinga	00 Orca	1:02.59	538
10. Carolien Baarda	97 Orca	1:03.63	512
11. Henriete Jonkman	00 Dz&Pc	1:04.82	484
12. Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	1:05.26	474
13. Romy Jalving	00 HZ&PC Heerenveen	1:06.16	455
14. Mayke Veltman	00 Avena	1:06.96	439
15. Christine Berenschot	99 SG. Bolsward-Workum	1:08.46	411
16. Daphne Outhuijse	00 SG FZC54-De Vikings	1:10.40	378
17. Roelien Smit	99 de Granaet	1:10.42	377
18. Rosalie Baarda	99 Orca	1:10.53	376
DIS Chiara Olde Agterhuis	99 HZ&PC Heerenveen		

AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.

Programmanr. 101
14-1-2017 - 9:52

Dames, 100m vrije slag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Programmanr. 2 14-1-2017 - 9:52	Heren, 200m rugslag		Junioren 1 en ouder Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1. Hessel Broekstra	04 SG FZC54-De Vikings	2:25.11	385
2. Quint van Haren	04 De Forel	2:40.10	287
3. Meindert Dekkinga	04 HZ&PC Heerenveen	2:41.25	281

Junioren 2

1. Frederik Adema	03 de Granaet	2:28.38	360
2. Joël Malda	03 Orca	2:35.15	315
3. Mathijs Baarda	03 Orca	2:43.47	269



Programmanr. 2, Heren, 200m rugslag

Junioren 3

1. Makai van Haren	02	De Forel	2:22.28	409
2. Dushan de Bruijn	02	De Forel	2:24.02	394
3. Pascal Kok	02	Avena	2:37.09	304
4. Mees Niemeijer	02	Dz&Pc	2:40.10	287
AFGEM Jan Berend Sipma	02	de Granaet		

Junioren 4

1. Jelmar Koopman	01	De Forel	2:14.66	482
-------------------	----	----------	----------------	-----

Jeugd 1 en 2

1. Jasper Zuidema	00	SG. Bolsward-Workum	2:26.05	378
2. Darren Sieswerda	00	SG FZC54-De Vikings	2:31.97	335
3. Sjors Verweij	99	Avena	2:37.82	299

Senioren 1 en ouder

1. Erik Nijholt	94	Dz&Pc	2:09.56	541
2. Richard Kuipers	97	Orca	2:13.73	492
3. Sietse Wijbenga	93	de Granaet	2:17.78	450

Programmanr. 3
14-1-2017 - 10:02

Dames, 400m wisselslag

Junioren 2 en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 2			
1. Meike Regeling	04 Orca	6:14.22	333
100m: 1:29.30 1:29.30	400m: 6:14.22 4:44.92		
Junioren 3			
1. Sarina Beuker	03 SG FZC54-De Vikings	6:07.06	353
100m: 1:24.15 1:24.15	400m: 6:07.06 4:42.91		
DIS Suze Kuipers	03 Orca		
<i>RF - Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>			
Jeugd 1 en 2			
1. Lize Janna de Vries	01 Orca	5:31.66	478
100m: 1:14.79 1:14.79	400m: 5:31.66 4:16.87		
2. Ylsa Dijkstra	02 Dz&Pc	5:51.55	402
100m: 1:26.53 1:26.53	400m: 5:51.55 4:25.02		
3. Laura Noord	02 De Wellerobben	5:58.34	379
100m: 1:20.40 1:20.40	400m: 5:58.34 4:37.94		
4. Myrthe Sietsma	02 Wetterwille	6:00.81	371
100m: 1:20.96 1:20.96	400m: 6:00.81 4:39.85		
5. Anneke vd Laan	02 Orca	6:02.59	366
100m: 1:22.89 1:22.89	400m: 6:02.59 4:39.70		
6. Luna van den Ende	02 SG FZC54-De Vikings	6:14.50	332
100m: 1:29.96 1:29.96	400m: 6:14.50 4:44.54		
7. Lisette Dooper	02 HZ&PC Heerenveen	6:27.17	300
100m: 1:30.55 1:30.55	400m: 6:27.17 4:56.62		



Programmanr. 3, Dames, 400m wisselslag

Senioren 1 en ouder

1. Myrthe Offenga	99	SG FZC54-De Vikings	5:49.82	408
100m: 1:19.54	1:19.54	400m: 5:49.82	4:30.28	

Programmanr. 4
14-1-2017 - 10:17

Heren, 50m schoolslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1				
1. Hessel Broekstra	04	SG FZC54-De Vikings	35.62	356
Junioren 2				
1. Joël Malda	03	Orca	37.91	295
2. Kevin Postma	03	Zcnf'34	38.63	279
3. Roan Altena	03	PWC Buitenpost	38.90	273
4. Jorian Darwinkel	03	HZ&PC Heerenveen	39.72	256
AFGEM Bram de Jong	03	HZ&PC Heerenveen		
Junioren 3				
1. Jurre Broekstra	02	SG FZC54-De Vikings	34.52	391
2. Pascal Kok	02	Avena	36.76	324
Junioren 4				
1. Hendrik Jilderda	01	Wetterwille	31.17	531
Jeugd 1 en 2				
1. Luuk Veldman	99	Orca	31.30	524
2. Thomas Hamstra	00	HZ&PC Heerenveen	31.99	491
3. Sjoerd Vonk	00	Wetterwille	32.37	474
4. Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	33.10	443
5. Sjoerd de Jong	99	Avena	34.77	382
Senioren 1 en ouder				
1. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	30.21	583
2. Richard Kuipers	97	Orca	31.73	503
3. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	31.99	491
4. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	33.79	417
5. Werner Veltman	98	Avena	35.24	367

Programmanr. 104
14-1-2017 - 10:22

Heren, 50m schoolslag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
------	------	--	------	-----



Programmanr. 5
14-1-2017 - 10:42

Dames, 50m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1				
1.	05	Marte Hieke van der Kamp SG FZC54-De Vikings	32.12	378
2.	05	Rinlaphad Elzinga de Granaet	32.53	364
3.	05	Charley Zethoven HZ&PC Heerenveen	33.14	344
4.	05	Naomi Vellinga Wetterwille	33.31	339
5.	05	Jildou Twijnstra Zcnf'34	34.73	299
6.	05	Sterre van der Wal SG Middelse-Skelp	36.16	265
Junioren 2				
1.	04	Kyomi Groenhart Dz&Pc	30.72	432
2.	04	Merle Stavorus de Granaet	31.03	420
3.	04	Elvira bij de Weg SG. Bolsward-Workum	31.69	394
4.	04	Loïs Jalving HZ&PC Heerenveen	32.53	364
5.	04	Lieke Visser de Granaet	32.60	362
6.	04	Marlies Berends HZ&PC Heerenveen	32.71	358
7.	04	Meike Regeling Orca	33.14	344
8.	04	Annagreet Engelmoer Neptunia '24	35.06	291
Junioren 3				
1.	03	Silke Huisman Orca	27.52	602
2.	03	Chantal van Willegen De Forel	29.03	513
3.	03	Gerda Woldendorp SG FZC54-De Vikings	30.88	426
4.	03	Marijine van der Veen Orca	31.21	412
5.	03	Laura van der Velde SG FZC54-De Vikings	31.41	405
6.	03	Anouk Miedema Avena	32.13	378
7.	03	Sigrid Hoogland De Forel	32.35	370
8.	03	Lisa van As de Granaet	32.45	367
Jeugd 1 en 2				
1.	02	Nynke Zandstra Dz&Pc	27.86	580
2.	01	Marike de Jong Avena	28.24	557
3.	02	Zana Udo De Forel	28.36	550
4.	01	Janneke Weiland Orca	29.43	492
5.	01	Elka Siesling SG FZC54-De Vikings	29.78	475
6.	01	Marije Sweering Neptunia '24	29.94	467
7.	01	Lotte Grovenstein SG FZC54-De Vikings	30.05	462
8.	02	Laura Noord De Wellerobben	30.70	433
9.	01	Liza Scheenstra SG FZC54-De Vikings	30.72	432
10.	02	Rosa Ebbinge Dz&Pc	30.92	424
11.	02	Lisette Dooper HZ&PC Heerenveen	31.41	405
12.	02	Lisanne Rinzema Wetterwille	31.42	404
13.	02	Lotte van Hof de Granaet	31.69	394
14.	02	Ielan van Meerlo Wetterwille	31.80	390
15.	02	Myrthe Sietsma Wetterwille	32.04	381
16.	01	Sanne Noord Dz&Pc	32.53	364
17.	02	Martine Kamminga de Granaet	32.59	362
18.	02	Femke van de Geer SG. Bolsward-Workum	33.56	332



Programmanr. 5, Dames, 50m vrije slag

Senioren 1 en ouder

1.	Myrna van Duijven	99	Dz&Pc	27.00	637
2.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	27.03	635
3.	Rixt-Nynke Baron	96	SG FZC54-De Vikings	27.87	579
4.	Danieke van der Kooi	00	Orca	28.21	559
5.	Myrthe Offenga	99	SG FZC54-De Vikings	28.38	549
6.	Luca Ebbinge	98	Dz&Pc	28.67	532
7.	Melissa Nauta	96	Orca	29.65	481
8.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	29.78	475
	Henriëke Jonkman	00	Dz&Pc	29.78	475
10.	Froukje Osinga	00	Orca	29.90	469
11.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	30.15	457
12.	Mayke Veltman	00	Avena	30.63	436
13.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	30.74	432
14.	Daphne Outhuijse	00	SG FZC54-De Vikings	31.17	414
15.	Barbara Venema	00	Orca	31.42	404
16.	Christine Berenschot	99	SG. Bolsward-Workum	31.56	399
17.	Noël Iris Hettinga	00	Neptunia '24	31.92	385
18.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	31.96	384
19.	Rosalie Baarda	99	Orca	31.98	383
20.	Evelien de Jong	98	Neptunia '24	33.21	342
AFGEM	Anne Dotinga	00	Neptunia '24		

Programmanr. 105
14-1-2017 - 10:58

Dames, 50m vrije slag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Programmanr. 6			
Heren, 50m rugslag			
14-1-2017 - 10:58			
Junioren 1 en ouder			
Resultaten			

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt		
Junioren 1					
1.	Hessel Broekstra	04	SG FZC54-De Vikings	32.20	328
2.	Kai Zwerver	04	SG FZC54-De Vikings	32.32	324
3.	Meindert Dekkinga	04	HZ&PC Heerenveen	36.95	217

Junioren 2

DIS	Jorian Darwinkel	03	HZ&PC Heerenveen		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>				

Junioren 4

1.	Jelmar Koopman	01	De Forel	28.80	459
----	----------------	----	----------	--------------	-----

Jeugd 1 en 2

1.	Sjoerd Vonk	00	Wetterwille	29.45	429
2.	Jasper Zuidema	00	SG. Bolsward-Workum	31.21	360
3.	Sjors Verweij	99	Avena	32.66	314



Programmanr. 6, Heren, 50m rugslag

Senioren 1 en ouder

1. Erik Nijholt	94	Dz&Pc	27.46	529
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	27.89	505
3. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	29.45	429
4. Sietse Wijbenga	93	de Granaet	29.53	426

Programmanr. 106
14-1-2017 - 11:01

Heren, 50m rugslag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Programmanr. 7 14-1-2017 - 11:01				
Dames, 200m schoolslag				
Senioren Open Resultaten				

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1				
1. Arianne Meijer	05	HZ&PC Heerenveen	3:11.02	349
2. Sterre van der Wal	05	SG Middelse-Skelp	3:18.44	311
3. Debbie Wray	05	SG. Bolsward-Workum	3:18.89	309
4. Fleur Bos	05	Orca	3:29.12	266

Junioren 2

1. Anna van Eeken	04	HZ&PC Heerenveen	3:12.72	340
2. Frida Pafforaad	04	Avena	3:23.46	289
3. Esmée Mulder	04	Orca	3:25.06	282

Junioren 3

1. Silke Huisman	03	Orca	2:51.79	480
2. Marijne van der Veen	03	Orca	3:10.20	354
3. Sigrid Hoogland	03	De Forel	3:13.75	335
4. Tove Beltman	03	Orca	3:14.47	331
5. Sarina Beuker	03	SG FZC54-De Vikings	3:17.15	318
6. Roos de Jong	03	Zcnf34	3:17.64	315

Jeugd 1 en 2

1. Joyce Kuipers	01	Orca	2:43.76	554
2. Anneke vd Laan	02	Orca	2:59.06	424
3. Ingrid de Vries	01	de Granaet	3:02.58	400
4. Luna van den Ende	02	SG FZC54-De Vikings	3:08.34	364
5. Martine Kamminga	02	de Granaet	3:08.48	363
6. Ielan van Meerlo	02	Wetterwille	3:10.76	351
7. Laura de Boer	01	Wetterwille	3:14.31	332
8. Liza Scheenstra	01	SG FZC54-De Vikings	3:16.50	321
9. Sigrid Pafforaad	02	Avena	3:17.08	318
DIS Laura Noord	02	De Wellerobben		

SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.



Programmanr. 7, Dames, 200m schoolslag

Senioren 1 en ouder

1. Karin Rijkelijkhuisen	94	Dz&Pc	2:37.06	628
2. Hinke Groos	99	Dz&Pc	2:43.45	558
3. Melissa Nauta	96	Orca	2:45.81	534
4. Carolien Baarda	97	Orca	2:51.79	480
5. Roelien Smit	99	de Granaet	3:06.13	377

Programmanr. 8
14-1-2017 - 11:21

Heren, 100m vlinderslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1				
1. Kai Zwerver	04	SG FZC54-De Vikings	1:12.66	296
2. Quint van Haren	04	De Forel	1:18.86	231
Junioren 3				
1. Dushan de Bruijn	02	De Forel	1:07.61	367
2. Jurre Broekstra	02	SG FZC54-De Vikings	1:08.22	357
3. Makai van Haren	02	De Forel	1:09.15	343
4. Pascal Kok	02	Avena	1:18.96	230
Junioren 4				
1. Marcel Delfstra	01	Orca	1:01.02	500
2. Jelmar Koopman	01	De Forel	1:04.44	424
3. Hendrik Jilderda	01	Wetterwille	1:10.17	328
Jeugd 1 en 2				
1. Luuk Veldman	99	Orca	57.18	607
2. Sjoerd Vonk	00	Wetterwille	1:02.34	469
3. Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	1:03.45	444
4. Sjoerd de Jong	99	Avena	1:07.39	371
5. Thomas Hamstra	00	HZ&PC Heerenveen	1:08.33	356
6. Sjors Verweij	99	Avena	1:12.18	302
Senioren 1 en ouder				
1. Richard Kuipers	97	Orca	1:01.03	500
2. Bart Weiland	97	Orca	1:02.31	469
3. Sietse Wijbenga	93	de Granaet	1:02.34	469

Programmanr. 108
14-1-2017 - 11:27

Heren, 100m vlinderslag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
------	------	--	------	-----



Programmanr. 9
14-1-2017 - 11:27

Dames, 4 x 100m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang				Tijd	Pnt
Junioren 3 en later					
1.	Orca 3		Orca	4:26.44	465
	Suze Kuipers	03	1:04.78	Meike Regeling	04
	Marijne van der Veen	03		Silke Huisman	03
2.	de Granaet 2		de Granaet	4:56.80	336
	Lisa van As	03	1:15.02	Rinlaphad Elzinga	05
	Lieke Visser	04		Merle Stavorinus	04
3.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	4:59.43	328
	Loïs Jalving	04	1:10.18	Arienne Meijer	05
	Anna van Eeken	04		Marlies Berends	04
Jeugd 1 en ouder					
1.	Dz&Pc 1		Dz&Pc	4:00.79	631
	Hinke Groos	99	1:01.02	Karin Rijkelijhuizen	94
	Luca Ebbinge	98		Myrna van Duijven	99
2.	Orca 1		Orca	4:05.67	594
	Lize Janna de Vries	01	1:02.20	Janneke Weiland	01
	Danieke van der Kooi	00		Josien Wijkhuijs	99
3.	Orca 2		Orca	4:17.81	514
	Froukje Osinga	00	1:03.91	Joyce Kuipers	01
	Melissa Nauta	96		Carolien Baarda	97
4.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:29.52	449
	Romy Jalving	00	1:06.90	Chiara Olde Agterhuis	99
	Lisette Dooper	02		Christien Liemburg	99
5.	de Granaet 1		de Granaet	4:41.48	395
	Roelien Smit	99	1:11.50	Martine Kamminga	02
	Lotte van Hof	02		Ingrid de Vries	01
6.	Wetterwille 1		Wetterwille	4:41.89	393
	Lisanne Rinzema	02	1:09.00	Laura de Boer	01
	Ielan van Meerlo	02		Myrthe Sietsma	02
DIS	Dz&Pc 2		Dz&Pc		
	<i>AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>				
	Ylsa Dijkstra	02	1:06.95	Rosa Ebbinge	02
	Erna Smit	02		Nynke Zandstra	02
AFGEM	Neptunia '24 1		Neptunia '24		



2 - Deel 2- zaterdag middagsessie

14-1-2017 - 14:00

Programmanr. 10 Heren, 100m vrije slag Junioren 1 en ouder
14-1-2017 - 14:00 Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1. Kai Zwerver	04 SG FZC54-De Vikings	59.48	431
2. Hessel Broekstra	04 SG FZC54-De Vikings	1:00.23	415
3. Senna van den Hoed	04 De Forel	1:06.61	307
4. Quint van Haren	04 De Forel	1:07.88	290
Junioren 2			
1. Joël Malda	03 Orca	1:03.16	360
2. Willem Vonk	03 Wetterwille	1:03.53	353
3. Jorian Darwinkel	03 HZ&PC Heerenveen	1:04.28	341
4. Mathijs Baarda	03 Orca	1:04.42	339
AFGEM Bram de Jong	03 HZ&PC Heerenveen		
Junioren 3			
1. Dushan de Bruijn	02 De Forel	58.10	462
2. Jurre Broekstra	02 SG FZC54-De Vikings	59.56	429
3. Pascal Kok	02 Avena	1:01.42	391
4. Makai van Haren	02 De Forel	1:02.29	375
5. Borek Buursma	02 HZ&PC Heerenveen	1:02.92	364
6. Daan Waterlander	02 HZ&PC Heerenveen	1:24.06	152
AFGEM Jan Berend Sipma	02 de Granaet		
Junioren 4			
1. Jelmar Koopman	01 De Forel	56.24	510
2. Remco Dijkstra	01 HZ&PC Heerenveen	56.36	506
3. Robin de Jong	01 SG. Bolsward-Workum	1:00.63	407
Jeugd 1 en 2			
1. Sjoerd Vonk	00 Wetterwille	54.64	556
2. Thomas Hamstra	00 HZ&PC Heerenveen	58.58	451
3. Darren Sieswerda	00 SG FZC54-De Vikings	59.23	436
4. Sjors Verweij	99 Avena	59.59	428
5. Jasper Zuidema	00 SG. Bolsward-Workum	1:00.41	411
6. Folkert Algra	99 Wetterwille	1:05.50	322
Senioren 1 en ouder			
1. Erik Nijholt	94 Dz&Pc	51.35	670
2. Richard Kuipers	97 Orca	53.70	586
3. Mirko van Ligtenberg	98 Wetterwille	54.04	575
4. Tijmen Linthorst	98 HZ&PC Heerenveen	54.99	545
5. Bart Weiland	97 Orca	55.91	519
6. Marc de Vries	95 HZ&PC Heerenveen	56.79	495
7. Carlo Ruiz	98 De Forel	57.56	475
8. Sven Harskamp	96 SG FZC54-De Vikings	59.39	433
9. Cor Politiek	98 Avena	1:00.02	419
10. Robert Hoiting	80 Orca	1:00.99	400
11. Jeffrey van der Sluis	97 Orca	1:01.39	392



Programmanr. 10, Heren, 100m vrije slag, Senioren 1 en ouder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
12. Werner Veltman	98 Avena	1:02.06	379

Programmanr. 110
14-1-2017 - 14:14

Heren, 100m vrije slag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Programmanr. 11 14-1-2017 - 14:14	Dames, 200m rugslag		Senioren Open Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1. Marte Hieke van der Kamp	05 SG FZC54-De Vikings	2:54.08	321
2. Charley Zethoven	05 HZ&PC Heerenveen	3:00.44	288
3. Naomi Vellinga	05 Wetterwille	3:04.65	269
4. Djurra Postma	05 SG. Bolsward-Workum	3:13.91	232
5. Sterre van der Wal	05 SG Middelse-Skelp	3:15.16	228

Junioren 2

1. Kyomi Groenhart	04 Dz&Pc	2:41.37	403
2. Meike Regeling	04 Orca	2:52.83	328
3. Merle Stavorinus	04 de Granaet	2:56.99	305

Junioren 3

1. Suze Kuipers	03 Orca	2:25.53	549
2. Anna Tinga	03 De Forel	2:37.34	435
3. Gerda Woldendorp	03 SG FZC54-De Vikings	2:49.18	350
4. Marijne van der Veen	03 Orca	2:50.88	339
5. Tove Beltman	03 Orca	2:55.00	316

AFGEM Laura van der Velde

03 SG FZC54-De Vikings

Jeugd 1 en 2

1. Sanne Abma	02 HZ&PC Heerenveen	2:33.17	471
2. Ylsa Dijkstra	02 Dz&Pc	2:36.80	439
3. Marije Sweering	01 Neptunia '24	2:37.36	434
4. Rosa Ebbinge	02 Dz&Pc	2:38.87	422
5. Ingrid de Vries	01 de Granaet	2:42.83	392
6. Laura Noord	02 De Wellerobben	2:47.88	358
7. Luna van den Ende	02 SG FZC54-De Vikings	2:48.33	355
8. Ilse van der Kooi	02 de Granaet	2:48.51	354
9. Lisanne Rinzema	02 Wetterwille	2:52.59	329
10. Myrthe Sietsma	02 Wetterwille	2:56.21	309
11. Erna Smit	02 Dz&Pc	2:58.92	295
12. Lisette Dooper	02 HZ&PC Heerenveen	3:02.62	278

Senioren 1 en ouder

1. Josien Wijkhuijs	99 Orca	2:22.49	585
2. Danieke van der Kooi	00 Orca	2:27.25	530
3. Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	2:30.25	499
4. Melissa Nauta	96 Orca	2:30.77	494
5. Heline Koning	00 SG FZC54-De Vikings	2:32.72	475



Programmanr. 11, Dames, 200m rugslag, Senioren 1 en ouder

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
6.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	2:34.97	455
7.	Froukje Osinga	00	Orca	2:37.39	434
8.	Myrthe Offenga	99	SG FZC54-De Vikings	2:39.80	415
9.	Rosalie Baarda	99	Orca	2:43.21	389

Programmanr. 12
14-1-2017 - 14:36

Heren, 400m wisselslag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1					
1.	Wouter Zijlstra	04	De Forel	5:54.81	292
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:24.71	200m:	300m:	400m: 5:54.81	
Junioren 2					
1.	Frederik Adema	03	de Granaet	5:23.51	385
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:16.48	200m:	300m:	400m: 5:23.51	
Junioren 3					
1.	Makai van Haren	02	De Forel	5:18.02	406
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:12.77	200m:	300m:	400m: 5:18.02	
Junioren 4					
1.	Marcel Delfstra	01	Orca	4:45.67	560
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:05.03	200m:	300m:	400m: 4:45.67	
2.	Jelmar Koopman	01	De Forel	5:01.94	474
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:08.22	200m:	300m:	400m: 5:01.94	
Jeugd 1 en 2					
1.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	4:45.89	558
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:05.88	200m:	300m:	400m: 4:45.89	
2.	Sjoerd de Jong	99	Avena	5:09.07	442
	50m:	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:11.03	200m:	300m:	400m: 5:09.07	



Programmanr. 13
14-1-2017 - 14:49

Dames, 50m schoolslag

Senioren Open
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1				
1.	05	Arienne Meijer HZ&PC Heerenveen	40.85	350
2.	05	Sterre van der Wal SG Middelse-Skelp	43.68	286
Junioren 2				
1.	04	Meike Regeling Orca	42.17	318
Junioren 3				
1.	03	Silke Huisman Orca	35.22	546
2.	03	Sigrid Hoogland De Forel	40.06	371
3.	03	Chantal van Willegen De Forel	40.16	368
4.	03	Marijine van der Veen Orca	40.18	368
5.	03	Sarina Beuker SG FZC54-De Vikings	40.91	348
6.	03	Gerda Woldendorp SG FZC54-De Vikings	42.06	321
Jeugd 1 en 2				
1.	01	Joyce Kuipers Orca	33.46	637
2.	02	Leonie van Wier HZ&PC Heerenveen	36.22	502
3.	02	Anneke vd Laan Orca	37.75	444
4.	02	Ielan van Meerlo Wetterwille	39.20	396
5.	02	Luna van den Ende SG FZC54-De Vikings	39.86	377
6.	02	Zana Udo De Forel	39.93	375
7.	01	Elka Siesling SG FZC54-De Vikings	40.49	359
8.	01	Laura de Boer Wetterwille	40.60	356
9.	01	Liza Scheenstra SG FZC54-De Vikings	41.56	332
Senioren 1 en ouder				
1.	94	Karin Rijkelijhuizen Dz&Pc	34.04	605
2.	99	Hinke Groos Dz&Pc	34.98	558
3.	99	Myrna van Duijven Dz&Pc	35.20	547
4.	98	Luca Ebbinge Dz&Pc	36.89	475
5.	96	Rixt-Nynke Baron SG FZC54-De Vikings	36.90	475
6.	97	Carolien Baarda Orca	37.19	464
7.	00	Noël Iris Hettinga Neptunia '24	39.26	394

Programmanr. 113
14-1-2017 - 14:57

Dames, 50m schoolslag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
------	------	--	------	-----



Programmanr. 14
14-1-2017 - 15:17

Heren, 50m vrije slag

Junioren 1 en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.		Tijd	Pnt
Junioren 1				
1.	04	Hessel Broekstra SG FZC54-De Vikings	27.28	409
2.	04	Kai Zwerver SG FZC54-De Vikings	28.07	376
3.	04	Senna van den Hoed De Forel	29.68	318
4.	04	Quint van Haren De Forel	31.03	278
Junioren 2				
1.	03	Joël Malda Orca	28.80	348
2.	03	Mathijs Baarda Orca	29.12	336
3.	03	Willem Vonk Wetterwille	29.13	336
4.	03	Jorian Darwinkel HZ&PC Heerenveen	29.32	329
AFGEM	03	Bram de Jong HZ&PC Heerenveen		
Junioren 3				
1.	02	Jurre Broekstra SG FZC54-De Vikings	27.39	404
2.	02	Pascal Kok Avena	27.43	402
3.	02	Borek Buursma HZ&PC Heerenveen	29.02	340
4.	02	Yoram van der Tuin SG FZC54-De Vikings	29.65	319
5.	02	Daan Waterlander HZ&PC Heerenveen	37.94	152
AFGEM	02	Jan Berend Sipma de Granaet		
Junioren 4				
1.	01	Remco Dijkstra HZ&PC Heerenveen	25.59	496
2.	01	Jelmar Koopman De Forel	26.32	456
3.	01	Robin de Jong SG. Bolsward-Workum	27.00	422
4.	01	Hendrik Jilderda Wetterwille	27.11	417
5.	01	Erik van der Heide Wetterwille	28.87	345
AFGEM	01	Jesse Bos Avena		
Jeugd 1 en 2				
1.	00	Sjoerd Vonk Wetterwille	25.35	510
2.	00	Darren Sieswerda SG FZC54-De Vikings	26.66	438
3.	00	Thomas Hamstra HZ&PC Heerenveen	26.81	431
4.	99	Sjors Verweij Avena	26.87	428
5.	99	Sjoerd de Jong Avena	27.15	415
6.	00	Jasper Zuidema SG. Bolsward-Workum	27.44	402 FJ 1
7.	00	Jurre van Meerlo Wetterwille	27.44	402 FJ 2
8.	99	Folkert Algra Wetterwille	28.50	359
Senioren 1 en ouder				
1.	94	Erik Nijholt Dz&Pc	24.04	598
2.	92	Dennis Bos HZ&PC Heerenveen	24.15	590
3.	98	Mirko van Ligtenberg Wetterwille	24.56	561
4.	98	Tijmen Linthorst HZ&PC Heerenveen	24.78	546
5.	97	Richard Kuipers Orca	24.89	539
6.	83	Denny Douwes Wetterwille	24.93	536
7.	97	Bart Weiland Orca	25.84	481
8.	95	Marc de Vries HZ&PC Heerenveen	26.13	466
9.	96	Sven Harskamp SG FZC54-De Vikings	26.90	427
10.	80	Robert Hoiting Orca	27.39	404



Programmanr. 14, Heren, 50m vrije slag, Senioren 1 en ouder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11. Jeffrey van der Sluis	97 Orca	27.59	395

Programmanr. 114
14-1-2017 - 15:26

Heren, 50m vrije slag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Programmanr. 15 14-1-2017 - 15:26	Dames, 50m rugslag		Senioren Open Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1. Marte Hieke van der Kamp	05 SG FZC54-De Vikings	39.65	271
2. Naomi Vellinga	05 Wetterwille	40.02	263

Junioren 2

1. Meike Regeling	04 Orca	36.63	344
2. Merle Stavorinus	04 de Granaet	37.13	330

Junioren 3

1. Gerda Woldendorp	03 SG FZC54-De Vikings	35.69	372
2. Marijne van der Veen	03 Orca	38.02	307
AFGEM Laura van der Velde	03 SG FZC54-De Vikings		

Jeugd 1 en 2

1. Brit Brandsma	01 De Forel	32.37	498
2. Sanne Abma	02 HZ&PC Heerenveen	32.89	475
3. Janneke Weiland	01 Orca	33.00	470
4. Marije Sweering	01 Neptunia '24	33.38	454
5. Nynke Zandstra	02 Dz&Pc	33.41	453
6. Zana Udo	02 De Forel	33.89	434
7. Lotte Grovenstein	01 SG FZC54-De Vikings	34.66	406
8. Elka Siesling	01 SG FZC54-De Vikings	35.62	374
9. Joyce Kuipers	01 Orca	36.38	351
10. Lisanne Rinzema	02 Wetterwille	36.62	344

Senioren 1 en ouder

1. Josien Wijkhuijs	99 Orca	29.91	632
2. Heline Koning	00 SG FZC54-De Vikings	30.99	568
3. Melissa Nauta	96 Orca	32.41	496
4. Myrna van Duijven	99 Dz&Pc	32.57	489
5. Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	32.87	476
6. Danieke van der Kooi	00 Orca	32.91	474
7. Chiara Olde Agterhuis	99 HZ&PC Heerenveen	33.25	460
8. Henrieke Jonkman	00 Dz&Pc	33.58	446
9. Rosalie Baarda	99 Orca	36.62	344



Programmanr. 115
14-1-2017 - 15:33

Dames, 50m rugslag

Paralympisch
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Programmanr. 16 14-1-2017 - 15:33			
Heren, 200m schoolslag			
Junioren 1 en ouder Resultaten			

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1.	Hessel Broekstra	04 SG FZC54-De Vikings	2:50.40 353
2.	Wouter Zijlstra	04 De Forel	3:20.84 215

Junioren 2

1.	Frederik Adema	03 de Granaet	2:45.37 386
2.	Kevin Postma	03 Zcnf'34	3:05.80 272
3.	Jorian Darwinkel	03 HZ&PC Heerenveen	3:05.94 272
4.	Roan Altena	03 PWC Buitenpost	3:08.17 262
5.	Mathijs Baarda	03 Orca	3:11.88 247

AFGEM Bram de Jong

03 HZ&PC Heerenveen

Junioren 3

1.	Dushan de Bruijn	02 De Forel	2:39.78 428
2.	Pascal Kok	02 Avena	2:57.72 311
3.	Jurre Broekstra	02 SG FZC54-De Vikings	2:59.00 304

Junioren 4

1.	Klaas Pit	01 Dz&Pc	2:29.47 523
2.	Marcel Delfstra	01 Orca	2:30.25 515
3.	Hendrik Jilderda	01 Wetterwille	2:49.68 357
4.	Robin de Jong	01 SG. Bolsward-Workum	2:53.87 332
5.	Quentin Ruiz	01 De Forel	3:02.21 289

AFGEM Justin Visser

01 HZ&PC Heerenveen

Jeugd 1 en 2

1.	Erwin Heinsius	99 HZ&PC Heerenveen	2:26.51 556
2.	Luuk Veldman	99 Orca	2:27.11 549
3.	Thomas Hamstra	00 HZ&PC Heerenveen	2:42.00 411
4.	Sjoerd de Jong	99 Avena	2:47.17 374

Senioren 1 en ouder

1.	Richard Kuipers	97 Orca	2:32.60 492
2.	Carlo Ruiz	98 De Forel	2:38.47 439

AFGEM Matthijs Jansen

96 Wetterwille



Programmanr. 17 Dames, 100m vlinderslag Senioren Open
14-1-2017 - 15:49 Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
Junioren 1			
1. Marte Hieke van der Kamp	05 SG FZC54-De Vikings	1:25.64	259
Junioren 2			
1. Meike Regeling	04 Orca	1:24.87	266
2. Merle Stavorus	04 de Granaet	1:25.95	256
Junioren 3			
1. Suze Kuipers	03 Orca	1:12.38	429
2. Chantal van Willegen	03 De Forel	1:14.97	386
3. Anna Tinga	03 De Forel	1:15.56	377
Jeugd 1 en 2			
1. Marike de Jong	01 Avena	1:09.43	486
2. Nynke Zandstra	02 Dz&Pc	1:09.63	482
3. Zana Udo	02 De Forel	1:13.40	411
4. Janneke Weiland	01 Orca	1:13.58	408
5. Brit Brandsma	01 De Forel	1:13.85	404
6. Laura Noord	02 De Wellerobben	1:16.98	357
7. Anneke vd Laan	02 Orca	1:17.12	355
8. Myrthe Sietsma	02 Wetterwille	1:18.17	340
9. Sigrid Pafforaad	02 Avena	1:21.63	299
10. Lotte Grovenstein	01 SG FZC54-De Vikings	1:22.12	294
11. Ingrid de Vries	01 de Granaet	1:24.19	272
Senioren 1 en ouder			
1. Josien Wijkhuijs	99 Orca	1:03.01	651
2. Karin Rijkelijkhuisen	94 Dz&Pc	1:07.03	540
3. Myrna van Duijven	99 Dz&Pc	1:07.62	526
4. Danieke van der Kooi	00 Orca	1:08.75	501
5. Hinke Groos	99 Dz&Pc	1:09.38	487
6. Rixt-Nynke Baron	96 SG FZC54-De Vikings	1:10.31	468
7. Luca Ebbing	98 Dz&Pc	1:11.50	445
8. Carolien Baarda	97 Orca	1:12.50	427
9. Froukje Osinga	00 Orca	1:13.39	412

Programmanr. 117 Dames, 100m vlinderslag Paralympisch
14-1-2017 - 15:59 Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
------	------	------	-----



Programmanr. 18
14-1-2017 - 15:59

Heren, 4 x 100m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang				Tijd	Pnt
Junioren 4 en later					
1.	De Forel 1		De Forel	4:05.95	413
	Quentin Ruiz	01	1:06.34 Dushan de Bruijn	02	
	Makai van Haren	02	Jelmar Koopman	01	
2.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	4:09.60	396
	Remco Dijkstra	01	55.76 Meindert Dekkinga	04	
	Borek Buursma	02	Jorian Darwinkel	03	
3.	Wetterwille 2		Wetterwille	4:48.82	255
	Willem Vonk	03	1:04.52 Bent Rugebregt	04	
	Danny Veenstra	02	Erik van der Heide	01	
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen		
Jeugd 1 en ouder					
1.	Orca 1		Orca	3:42.60	558
	Luuk Veldman	99	56.22 Marcel Delfstra	01	
	Bart Weiland	97	Richard Kuipers	97	
2.	Wetterwille 1		Wetterwille	3:46.96	526
	Sjoerd Vonk	00	55.20 Mirko van Ligtenberg	98	
	Hendrik Jilderda	01	Denny Douwes	83	
3.	Avena 1		Avena	4:01.03	439
	Sjoerd de Jong	99	1:00.28 Pascal Kok	02	
	Sjors Verweij	99	Cor Politiek	98	