

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 12  
11-1-2009

Heren, 200m wisselslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jun 2: 2:52.90; Jgd 1: 2:40.00; Jgd 2: 2:38.90; Jun 1: 2:59.50; Jun 3: 2:47.50; Jun 4: 2:44.00; 18 +: 2:36.40

Rang	Geb.		Tijd	50m	100m	150m	200m
<b>Jongens Junioren 1</b>							
1.	96	De Granaet	<b>2:41.10</b>				
2.	96	Neptunia'24	<b>2:57.54</b>				
3.	96	DZ&PC	<b>3:00.37</b>				
<b>Jongens Junioren 2</b>							
1.	95	ORCA	<b>2:46.44</b>				
2.	95	DZ&PC	<b>2:49.08</b>				
3.	95	Wetterwille	<b>2:50.87</b>				
AFGEM	95	DZ&PC					
AFGEM	95	ORCA					
<b>Jongens Junioren 3</b>							
1.	94	De Vikings	<b>2:23.60</b>				
2.	94	HZ&PC Heerenveen	<b>2:24.77</b>				
3.	94	DZ&PC	<b>2:29.30</b>				
DIS	94	Wetterwille					
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>							
<b>Jongens Junioren 4</b>							
1.	93	ORCA	<b>2:13.04</b>				
2.	93	HZ&PC Heerenveen	<b>2:17.32</b>				
3.	93	Neptunia'24	<b>2:18.26</b>				
4.	93	FZC'54	<b>2:25.39</b>				
5.	93	De Granaet	<b>2:29.71</b>				
6.	93	HZ&PC Heerenveen	<b>2:39.32</b>				
7.	93	ZPD	<b>2:40.36</b>				
8.	93	DZ&PC	<b>2:42.03</b>				
9.	93	Neptunia'24	<b>2:44.74</b>				
NG.ZA	93	ORCA					
<b>Heren Jeugd 1 en 2</b>							
1.	91	ORCA	<b>2:11.82</b>				
2.	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:19.68</b>				
3.	92	ZCNF'34	<b>2:23.19</b>				
4.	91	HZ&PC Heerenveen	<b>2:25.34</b>				
5.	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:31.95</b>				
6.	92	Neptunia'24	<b>2:36.01</b>				
NG.ZA	92	DZ&PC					
<b>18 jaar en ouder</b>							
1.	88	DZ&PC	<b>2:16.11</b>				A
1.	84	ORCA	<b>2:16.11</b>				B
3.	90	HZ&PC Heerenveen	<b>2:16.54</b>				
4.	89	FZC'54	<b>2:20.80</b>				
5.	69	DZ&PC	<b>2:27.73</b>				
6.	89	HZ&PC Heerenveen	<b>2:27.79</b>				
7.	87	ZPD	<b>2:28.44</b>				
8.	84	Neptunia'24	<b>2:28.70</b>				
9.	90	ORCA	<b>2:32.76</b>				
10.	90	ZPD	<b>2:32.94</b>				
11.	89	ZPD	<b>2:37.53</b>				
12.	88	Neptunia'24	<b>2:39.53</b>				

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 13  
11-1-2009

Dames, 100m schoolslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:31.90; Jgd 2: 1:31.00; Jun 2: 1:35.20; Jun 3: 1:32.80; 16 +: 1:30.00

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
<b>Meisjes Junioren 1</b>							
1.	Marre Zandringa	97	ORCA	<b>1:22.41</b>	501		
2.	Martine van der Sluis	97	De Vikings	<b>1:30.48</b>	378		
3.	Rebecca Jansen	97	ORCA	<b>1:34.19</b>	335		
4.	Roos Eilers	97	De Forel	<b>1:35.99</b>	317		
5.	Kira Savannah Stavorinus	97	ZPD	<b>1:36.07</b>	316		
6.	Carolien Baarda	97	ORCA	<b>1:37.51</b>	302		
7.	Amber Bosch	97	FZC'54	<b>1:37.84</b>	299		
8.	Eline Stoffels	97	Avena	<b>1:38.39</b>	294		
9.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	<b>1:40.75</b>	274		
<b>Meisjes Junioren 2</b>							
1.	Jill Muller	96	DZ&PC	<b>1:27.47</b>	419		
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	<b>1:28.03</b>	411		
3.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>1:29.44</b>	392		
4.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	<b>1:29.67</b>	389		
5.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	<b>1:30.57</b>	377		
6.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>1:31.15</b>	370		
7.	Lisa Rozema	96	FZC'54	<b>1:32.43</b>	355		
8.	Ita Visser	96	SGZ Bolsward-Workum	<b>1:32.54</b>	354		
9.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	<b>1:32.95</b>	349		
10.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	<b>1:33.83</b>	339		
11.	Mirthe Alkema	96	ORCA	<b>1:33.94</b>	338		
12.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	<b>1:34.44</b>	333		
13.	Melissa Nauta	96	De Vikings	<b>1:34.91</b>	328		
14.	Tineke Nicolai	96	De Granaet	<b>1:38.69</b>	292		
AFGEM	Winnie de Vries	96	ZCNF'34				
<b>Meisjes Junioren 3</b>							
1.	Jessie Smeding	95	ORCA	<b>1:21.49</b>	518		
2.	Liza Salverda	95	ORCA	<b>1:22.45</b>	500		
3.	Rianne Hartman	95	ORCA	<b>1:23.36</b>	484		
4.	Femke Leenstra	95	ORCA	<b>1:23.47</b>	482		
5.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:24.82</b>	459		
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	<b>1:26.91</b>	427		
7.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	<b>1:27.39</b>	420		
8.	Freya Holwerda	95	ORCA	<b>1:27.89</b>	413		
9.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	<b>1:28.38</b>	406		
10.	Rixt Wilbers	95	De Granaet	<b>1:28.98</b>	398		
11.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	<b>1:29.94</b>	385		
12.	Laura Jongbloed	95	ORCA	<b>1:30.39</b>	379		
13.	Lenneke Muggen	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:30.92</b>	373		
14.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:31.03</b>	372		
15.	Sieta Ludema	95	PWC Buitenpost	<b>1:32.09</b>	359		
16.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	<b>1:33.42</b>	344		
17.	Bregje Tingen	95	ZCNF'34	<b>1:33.51</b>	343		
<b>Dames Jeugd 1 en 2</b>							
1.	Paula Duursma	93	DZ&PC	<b>1:21.47</b>	518		
2.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.87</b>	475		
3.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	<b>1:24.25</b>	469		
4.	Johanna de Boer	94	ZPD	<b>1:24.61</b>	463		
5.	Ankie van der Meer	93	ORCA	<b>1:27.67</b>	416		
6.	Aukje Zwart	94	Avena	<b>1:27.98</b>	412		
7.	Femke Groos	94	DZ&PC	<b>1:28.49</b>	404		

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, Dames Jeugd 1 en 2

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
8.	Marije Jensma	93 SG Middelse-Skelp	<b>1:28.78</b>	400		
9.	Eline Ligthart	93 De Vikings	<b>1:28.82</b>	400		
10.	Femke Hemstra	93 SG Middelse-Skelp	<b>1:29.31</b>	393		
11.	Maxime de Wilde	93 DZ&PC	<b>1:29.56</b>	390		
12.	Mirjam Terlaakpoot	93 Avena	<b>1:29.78</b>	387		
13.	Minke Betten	94 DZ&PC	<b>1:30.38</b>	380		
14.	Sanne Zijlstra	94 DZ&PC	<b>1:30.67</b>	376		
15.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	<b>1:30.77</b>	375		
16.	Amarins Menger	94 DZ&PC	<b>1:31.07</b>	371		
17.	Claudia Damski	94 DZ&PC	<b>1:32.76</b>	351		
18.	Hester Ludema	93 PWC Buitenpost	<b>1:33.36</b>	344		

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	87 DZ&PC	<b>1:13.52</b>	705		
2.	Joyce Duurken	92 ORCA	<b>1:17.67</b>	598		
3.	Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	<b>1:17.99</b>	591		
4.	Ilse Kraaijeveld	90 ORCA	<b>1:18.34</b>	583		
5.	Marloes Oldenburg	88 ORCA	<b>1:18.72</b>	574		
6.	Anna-Jetske Baron	92 FZC'54	<b>1:24.23</b>	469		
7.	Yolanda Schoo	91 SG Middelse-Skelp	<b>1:28.79</b>	400		
8.	Jolien Bleichrodt	92 De Vikings	<b>1:28.83</b>	400		
9.	Amarens Gaikema	92 DZ&PC	<b>1:28.84</b>	400		
10.	Nienke Zijlstra	85 Avena	<b>1:30.15</b>	383		
NG.ZA	Lotte Nienhuis	92 Avena				

Programmanr. 14  
11-1-2009

Heren, 100m rugslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:12.70; Jgd 2: 1:12.20; Jun 1: 1:20.70; Jun 2: 1:17.50; Jun 3: 1:15.30; Jun 4: 1:13.40; 18 +: 1:10.90

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
<b>Jongens Junioren 1</b>						
1.	Robin de Joode	96 De Granaet	<b>1:15.06</b>	316		
2.	Jens Kuitert	96 ORCA	<b>1:16.42</b>	300		
3.	Hendrik Rozema	96 Neptunia'24	<b>1:20.02</b>	261		
4.	Jelmer Groos	96 DZ&PC	<b>1:20.52</b>	256		
<b>Jongens Junioren 2</b>						
1.	Sander Akkerman	95 HZ&PC Heerenveen	<b>1:14.45</b>	324		
2.	Pieter Ytsma	95 ORCA	<b>1:16.61</b>	297		
AFGEM	Myrdin Willemse	95 ORCA				
<b>Jongens Junioren 3</b>						
1.	Willem Kees Roos	94 De Vikings	<b>1:05.57</b>	474		
2.	Erik Nijholt	94 DZ&PC	<b>1:08.37</b>	418		
3.	Ramon Fredrik	94 Wetterwille	<b>1:11.15</b>	371		
<b>Jongens Junioren 4</b>						
1.	Jorke Willemse	93 ORCA	<b>1:03.04</b>	534		
2.	Wouter Sikma	93 Neptunia'24	<b>1:03.40</b>	525		
3.	Gavin van der Werf	93 HZ&PC Heerenveen	<b>1:03.53</b>	522		
4.	Sven Alkema	93 ORCA	<b>1:06.13</b>	462		
5.	Arno Nieuwhof	93 FZC'54	<b>1:06.57</b>	453		
6.	Sietse Wijbenga	93 ZPD	<b>1:10.31</b>	385		
7.	Henk-Jan Verkaik	93 De Granaet	<b>1:10.97</b>	374		
8.	Willem van de Ende	93 Neptunia'24	<b>1:12.59</b>	350		

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	<b>1:03.63</b>	519
2.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	<b>1:04.05</b>	509
3.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	<b>1:05.02</b>	487
4.	Micheal Westers	92	De Vikings	<b>1:09.32</b>	402
5.	Marco Krips	92	Neptunia'24	<b>1:10.10</b>	388
6.	Bas Vaartjes	91	Neptunia'24	<b>1:10.90</b>	375
7.	Jappie Jongsma	92	De Granaet	<b>1:11.20</b>	371
8.	Ruben Post	91	Neptunia'24	<b>1:11.91</b>	360 A

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	<b>57.26</b>	712
2.	Michiel Punter	84	ORCA	<b>1:01.43</b>	577
3.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	<b>1:01.48</b>	576
4.	Willem Jan v/d Vegte	87	DZ&PC	<b>1:01.60</b>	572
5.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	<b>1:03.70</b>	517
6.	Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	<b>1:05.50</b>	476
7.	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24	<b>1:06.12</b>	463
8.	Kevin Visser	90	ORCA	<b>1:07.65</b>	432
9.	Jildert Prins	89	FZC'54	<b>1:07.69</b>	431
10.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	<b>1:11.91</b>	360 B
11.	Ritske Reitsma	90	ZPD	<b>1:13.14</b>	342
DIS	Roelof de Jong	89	ZPD	<b>1:13.51</b>	

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

AFGEM	Roukebert de Boer	89	ZPD		
-------	-------------------	----	-----	--	--

Programmanr. 15  
11-1-2009

Dames, 200m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:31.90; Jgd 2: 2:30.30; Jun 2: 2:38.70; Jun 3: 2:34.70; 16+: 2:28.00

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------	-----	------	------	------

Meisjes Junioren 1

1.	Marre Zandringa	97	ORCA	<b>2:25.47</b>
2.	Claris de Vries	97	DZ&PC	<b>2:35.51</b>
3.	Esther Visser	97	De Vikings	<b>2:39.34</b>
DIS	Martine van der Sluis	97	De Vikings	

*AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.*

Meisjes Junioren 2

1.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	<b>2:21.84</b>
2.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	<b>2:22.78</b>
3.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:27.58</b>
4.	Claudia Hacke	96	ORCA	<b>2:31.34</b>
5.	Mirthe Alkema	96	ORCA	<b>2:31.87</b>
6.	Rixt Menger	96	DZ&PC	<b>2:32.74</b>
7.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	<b>2:32.90</b>
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>2:34.37</b>
9.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	<b>2:40.40</b>
10.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:42.81</b>

Meisjes Junioren 3

1.	Femke Leenstra	95	ORCA	<b>2:14.42</b>
2.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:20.48</b>
3.	Jessie Smeding	95	ORCA	<b>2:21.00</b>
4.	Freya Holwerda	95	ORCA	<b>2:21.04</b>
5.	Rixt Wilbers	95	De Granaet	<b>2:24.45</b>
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	<b>2:29.97</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, Meisjes Junioren 3

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
7.	Andrea Bandstra	95 Neptunia'24				<b>2:32.77</b>
8.	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen				<b>2:33.06</b>

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Iris Rozema	93 FZC'54				<b>2:16.49</b>
2.	Saskia Bergsma	93 ZCNF'34				<b>2:17.62</b>
3.	Femke Groos	94 DZ&PC				<b>2:18.76</b>
4.	Manon Kuiper	94 HZ&PC Heerenveen				<b>2:19.49</b>
5.	Maxime de Wilde	93 DZ&PC				<b>2:21.35</b>
6.	Ankie van der Meer	93 ORCA				<b>2:23.37</b>
7.	Charissa Zijlstra	94 ZPD				<b>2:24.26</b>
8.	Josephine Meerman	93 DZ&PC				<b>2:24.50</b>
9.	Geeske Wind	93 DZ&PC				<b>2:25.25</b>
10.	Aukje Zwart	94 Avena				<b>2:25.32</b>
11.	Sanne Huisman	93 DZ&PC				<b>2:25.99</b>
12.	Anna Visser	94 HZ&PC Heerenveen				<b>2:26.52</b>
13.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen				<b>2:26.78</b>
14.	Minke Betten	94 DZ&PC				<b>2:27.45</b>
15.	Eline Ligthart	93 De Vikings				<b>2:27.60</b>
16.	Femke de Jong	93 De Granaet				<b>2:27.73</b>
17.	Marissa Lindemulder	93 De Granaet				<b>2:27.89</b>
18.	Johanna de Boer	94 ZPD				<b>2:28.21</b>
19.	Tineke Wind	94 DZ&PC				<b>2:30.58</b>

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	88 ORCA				<b>2:07.55</b>
2.	Wendan Poelstra	91 ORCA				<b>2:08.13</b>
3.	Jolanda Clossen	86 Neptunia'24				<b>2:19.88</b>
4.	Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen				<b>2:20.18</b>
5.	Lysbeth Wiersma	92 HZ&PC Heerenveen				<b>2:22.38</b>
6.	Sjoukje Karsten	92 DZ&PC				<b>2:26.96</b>
7.	Anna-Jetske Baron	92 FZC'54				<b>2:27.51</b>
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 16

Heren, 200m vlinderslag

12 jaar en ouder

11-1-2009

Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:42.00; Jgd 2: 2:40.60; Jun 1: 3:02.20; Jun 2: 2:53.70; Jun 3: 2:47.70; Jun 4: 2:43.00; 18 +: 2:38.30

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
<b>Jongens Junioren 2</b>						
AFGEM	Jonathan Rozema	95 DZ&PC				
<b>Jongens Junioren 3</b>						
1.	Maxim Veldhuis	94 HZ&PC Heerenveen				<b>2:26.61</b>
<b>Heren Jeugd 1 en 2</b>						
1.	Vincent van Iperen	91 ORCA				<b>2:17.86</b>
2.	Ruben Post	91 Neptunia'24				<b>2:46.56</b>
<b>18 jaar en ouder</b>						
1.	Dennis Mooij	89 HZ&PC Heerenveen				<b>2:10.26</b>
2.	René Beetsma	69 DZ&PC				<b>2:27.38</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 17  
11-1-2009

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	<b>ORCA 1</b>		<b>ORCA</b>	<b>4:27.95</b>	699
	Wendan Poelstra	91	1:06.57 Marloes Oldenburg	88	
	Joyce Duurken	92	Ilse Kraaijeveld	90	
2.	<b>DZ&amp;PC 1</b>		<b>DZ&amp;PC</b>	<b>4:46.57</b>	571
	Maxime de Wilde	93	1:15.42 Sanne Huisman	93	
	Lia Dekker	87	Femke Groos	94	
3.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 1</b>		<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:51.54</b>	543
	Manon Kuiper	94	1:12.41 Nanda de Vries	92	
	Karin van Dijk	86	Anna Visser	94	
4.	<b>DZ&amp;PC 2</b>		<b>DZ&amp;PC</b>	<b>4:53.42</b>	532
	Josephine Meerman	93	1:15.71 Minke Betten	94	
	Paula Duursma	93	Renske de Groot	93	
5.	<b>ORCA 2</b>		<b>ORCA</b>	<b>4:55.36</b>	522
	Marre Zandringa	97	1:16.47 Jessie Smeding	95	
	Liza Salverda	95	Femke Leenstra	95	
6.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 3</b>		<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>5:01.50</b>	491
	Hjordis Wagenaar	95	1:14.80 Myrthe Sytsema	95	
	Nynke Dijkstra	95	Desiree Vedder	96	
7.	<b>FZC'54 4</b>		<b>FZC'54</b>	<b>5:05.67</b>	471
	Lisa Rozema	96	1:20.21 Iris Rozema	93	
	Anna-Jetske Baron	92	Rixt-Nynke Baron	96	
8.	<b>ORCA 3</b>		<b>ORCA</b>	<b>5:05.83</b>	470
	Freya Holwerda	95	1:18.45 Evelien van Ruiten	96	
	Rianne Hartman	95	Claudia Hacke	96	
9.	<b>SG Middelse-Skelp 1</b>		<b>SG Middelse-Skelp</b>	<b>5:11.45</b>	445
	Simone Mus	96	1:18.15 Grytsje Lanting	93	
	Femke Hemstra	93	Yolanda Schoo	91	
10.	<b>De Granaet 2</b>		<b>De Granaet</b>	<b>5:15.08</b>	430
	Maaijke de Boer	95	1:18.40 Rixt Wilbers	95	
	Cynthia Verkaik	96	Annemiek Meulenbeld	95	
11.	<b>DZ&amp;PC 3</b>		<b>DZ&amp;PC</b>	<b>5:20.65</b>	408
	Claris de Vries	97	1:20.04 Rixt Menger	96	
	Jill Muller	96	Nenne Venema	95	
12.	<b>Avena 1</b>		<b>Avena</b>	<b>5:22.48</b>	401
	Nienke Zijlstra	85	1:23.00 Maaïke de Wolff	93	
	Mirjam Terlaakpoot	93	Aukje Zwart	94	
13.	<b>De Granaet 1</b>		<b>De Granaet</b>	<b>5:25.09</b>	391
	Marianne van der Zee	93	1:20.18 Femke de Jong	93	
	Tineke Nicolai	96	Marissa Lindemulder	93	
14.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 4</b>		<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>5:34.57</b>	359
	Kelly de Jong	95	1:19.85 Henny de Vries	95	
	Leandra Vedder	96	Julia Zwertbroek	96	
15.	<b>Avena 2</b>		<b>Avena</b>	<b>5:35.09</b>	357
	Shanna Hofstra	93	1:19.40 Marieke Dijkstra	96	
	Elbrich Gerritsma	95	Laura Terpstra	94	
16.	<b>Neptunia'24 1</b>		<b>Neptunia'24</b>	<b>5:37.27</b>	351
	Irene Dotinga	96	1:24.58 Andrea Bandstra	95	
	Myrna Gorter	95	Janna Post	96	
17.	<b>ZCNF'34 1</b>		<b>ZCNF'34</b>	<b>5:39.79</b>	343
	Willeke Willems	96	1:24.86 Indyra Hummel	96	
	Yolanda de Vegt	95	Bregje Tingen	95	

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

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

Rang				Tijd	Pnt
18.	ORCA 4		ORCA	<b>5:43.78</b>	331
	Mirthe Alkema	96	1:21.24 Aldith Pasveer	97	
	Rebecca Jansen	97	Laura Jongbloed	95	
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		
	Anna Visser, Danielle de Boer, Marjolein Tissingh, Lysbeth Wiersma				

Programmanr. 18 Heren, 100m vrije slag 12 jaar en ouder  
11-1-2009 Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:01.50; Jgd 2: 1:01.10; Jun 1: 1:08.40; Jun 2: 1:05.90; Jun 3: 1:04.10; Jun 4: 1:02.30; 18 +: 1:00.30

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
<b>Jongens Junioren 1</b>							
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	<b>1:04.92</b>	374		
<b>Jongens Junioren 2</b>							
1.	Rick Halma	95	De Vikings	<b>1:04.68</b>	379		
AFGEM	Jonathan Rozema	95	DZ&PC				
AFGEM	Myrdin Willemse	95	ORCA				
<b>Jongens Junioren 3</b>							
1.	Willem Kees Roos	94	De Vikings	<b>56.43</b>	570		
2.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	<b>56.81</b>	559		
3.	Maiko Postma	94	DZ&PC	<b>58.41</b>	514		
4.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>58.93</b>	501		
5.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	<b>1:00.72</b>	458		
<b>Jongens Junioren 4</b>							
1.	Jorke Willemse	93	ORCA	<b>53.85</b>	656		
2.	Wouter Sikma	93	Neptunia'24	<b>54.37</b>	637		
3.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	<b>55.17</b>	610		
4.	Gijs Gertsen	93	ORCA	<b>57.00</b>	553		
5.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	<b>57.94</b>	527		
6.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	<b>58.75</b>	505		
7.	Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	<b>1:00.43</b>	464		
8.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	<b>1:01.65</b>	437		
<b>Heren Jeugd 1 en 2</b>							
1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	<b>54.98</b>	616		
2.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	<b>56.08</b>	581		
3.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	<b>56.19</b>	577		
4.	Micheal Westers	92	De Vikings	<b>56.32</b>	573		
5.	Aydin Hummel	92	ZCNF'34	<b>56.37</b>	572		
6.	Gerard Brondijk	92	FZC'54	<b>58.94</b>	500		
7.	Jappie Jongsma	92	De Granaet	<b>58.97</b>	500		
8.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	<b>59.92</b>	476		
9.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	<b>1:00.45</b>	464		
10.	Marco Krips	92	Neptunia'24	<b>1:00.91</b>	453		
11.	Ruben Post	91	Neptunia'24	<b>1:01.30</b>	445		

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	<b>51.39</b>	755
2.	Michiel Punter	84	ORCA	<b>53.20</b>	680
3.	Willem Jan v/d Vegte	87	DZ&PC	<b>53.28</b>	677
4.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	<b>54.56</b>	631
5.	Jorrit Visser	89	FZC'54	<b>55.58</b>	597
6.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	<b>55.88</b>	587
7.	Jildert Prins	89	FZC'54	<b>56.77</b>	560
8.	Remco Kamps	90	DZ&PC	<b>56.92</b>	555
9.	Arjen Thomas	86	ORCA	<b>57.28</b>	545
10.	Kevin Visser	90	ORCA	<b>58.14</b>	521
11.	Ritske Reitsma	90	ZPD	<b>58.27</b>	518
12.	Roelof de Jong	89	ZPD	<b>58.60</b>	509
13.	Marco Brouwer	86	De Vikings	<b>59.15</b>	495
14.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	<b>59.37</b>	490
15.	Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	<b>59.93</b>	476

Programmanr. 19  
11-1-2009

Dames, 200m rugslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:54.30; Jun 2: 3:03.00; Jun 3: 2:57.90; 16 +: 2:50.10

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------	-----	------	------	------

Meisjes Junioren 1

1.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	<b>2:52.31</b>
2.	Esther Visser	97	De Vikings	<b>2:59.60</b>
3.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	<b>3:00.07</b>

Meisjes Junioren 2

1.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	<b>2:41.20</b>
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	<b>2:46.62</b>
3.	Mirthe Alkema	96	ORCA	<b>2:46.72</b>
4.	Melissa Nauta	96	De Vikings	<b>2:49.43</b>
5.	Rixt Menger	96	DZ&PC	<b>2:50.99</b>
6.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:54.12</b>
7.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	<b>2:54.88</b>
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>2:56.50</b>
9.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:58.23</b>
10.	Lisa Rozema	96	FZC'54	<b>2:59.28</b>
11.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	<b>3:00.25</b>
12.	Bianca Jongsma	96	Avena	<b>3:00.73</b>
13.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	<b>3:01.28</b>
14.	Esmee Verhoef	96	ORCA	<b>3:05.59</b>

Meisjes Junioren 3

1.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:29.34</b>
2.	Femke Leenstra	95	ORCA	<b>2:34.24</b>
3.	Freya Holwerda	95	ORCA	<b>2:44.23</b>
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:44.82</b>
5.	Liza Salverda	95	ORCA	<b>2:45.10</b>
6.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	<b>2:47.14</b>
7.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:47.37</b>
8.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:48.05</b>
9.	Maaijke de Boer	95	De Granaet	<b>2:48.26</b>
10.	Laura Jongbloed	95	ORCA	<b>2:51.50</b>
11.	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:54.63</b>
12.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	<b>2:54.95</b>
13.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	<b>2:55.83</b>

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, Meisjes Junioren 3

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
DIS	Rianne Hartman 95 ORCA					
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>					

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	<b>2:27.33</b>			
2.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	<b>2:31.97</b>			
3.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>2:35.02</b>			
4.	Aukje Zwart	94	Avena	<b>2:38.49</b>			
5.	Ankie van der Meer	93	ORCA	<b>2:38.60</b>			
6.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	<b>2:39.29</b>			
7.	Paula Duursma	93	DZ&PC	<b>2:41.66</b>			
8.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	<b>2:46.22</b>			
9.	Marianne van der Zee	93	De Granaet	<b>2:48.44</b>			
10.	Laura Terpstra	94	Avena	<b>2:48.51</b>			
11.	Femke de Jong	93	De Granaet	<b>2:49.97</b>			
12.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	<b>2:52.01</b>			
13.	Charissa Zijlstra	94	ZPD	<b>2:52.06</b>			
14.	Jildau Schilstra	93	ZCNF'34	<b>2:56.43</b>			
DIS	Eline Ligthart	93	De Vikings	<b>2:46.29</b>			
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
AFGEM	Wyske Klijnstra	93	Avena				
AFGEM	Merel Weysenfeld	94	De Vikings				

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	ORCA	<b>2:18.73</b>			
2.	Wendan Poelstra	91	ORCA	<b>2:21.37</b>			
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	<b>2:31.09</b>			
4.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:39.25</b>			
5.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	<b>2:41.74</b>			
6.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:41.94</b>			
7.	Jolien Bleichrodt	92	De Vikings	<b>2:53.40</b>			
DIS	Simone van der Wal	91	ORCA	<b>2:36.01</b>			
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 20  
11-1-2009

Heren, 200m schoolslag

12 jaar en ouder  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:57.60; Jgd 2: 2:55.80; Jun 1: 3:19.00; Jun 2: 3:09.80; Jun 3: 3:04.00; Jun 4: 2:59.00; 18 +: 2:53.00

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
<b>Jongens Junioren 1</b>						
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	<b>3:10.91</b>		
2.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	<b>3:22.78</b>		
<b>Jongens Junioren 2</b>						
1.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	<b>3:03.32</b>		
AFGEM	Myrdin Willemse	95	ORCA			
<b>Jongens Junioren 3</b>						
1.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	<b>2:48.57</b>		
2.	Bram ter Ellen	94	ORCA	<b>2:55.80</b>		
3.	Maiko Postma	94	DZ&PC	<b>3:00.72</b>		

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag

Jongens Junioren 4

1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	<b>2:25.35</b>
2. Jorke Willemse	93	ORCA	<b>2:29.77</b>
3. Gijs Gertsen	93	ORCA	<b>2:45.09</b>
4. Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	<b>2:45.25</b>
5. Harm Lemstra	93	De Vikings	<b>2:53.73</b>
6. Chris ter Beke	93	SGZ Bolsward-Workum	<b>2:57.57</b>

Heren Jeugd 1 en 2

1. Vincent van Iperen	91	ORCA	<b>2:27.51</b>
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:40.45</b>
3. Thomas Veltman	92	De Granaet	<b>2:41.48</b>
4. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	<b>2:47.88</b>
5. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:52.35</b>
6. Micheal Westers	92	De Vikings	<b>2:53.73</b>

18 jaar en ouder

1. Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	<b>2:22.18</b>
2. Oane van der Heide	87	ZPD	<b>2:35.54</b>
3. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	<b>2:37.79</b>
AFGEM Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	

Programmanr. 21  
11-1-2009

Dames, 100m vlinderslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:20.90; Jgd 2: 1:20.60; Jun 2: 1:25.20; Jun 3: 1:22.50; 16 +: 1:19.00

Punten: FINA 2004

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

Meisjes Junioren 1

1. Marre Zandringa	97	ORCA	<b>1:13.40</b>	472		
2. Esther Visser	97	De Vikings	<b>1:22.55</b>	332		

Meisjes Junioren 2

1. Evelien van Ruiten	96	ORCA	<b>1:14.76</b>	447		
2. Cynthia Verkaik	96	De Granaet	<b>1:17.03</b>	408		
3. Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>1:18.55</b>	385		
4. Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	<b>1:18.86</b>	381		
5. Jill Muller	96	DZ&PC	<b>1:21.98</b>	339		
6. Indyra Hummel	96	ZCNF'34	<b>1:25.19</b>	302		
7. Rixt Menger	96	DZ&PC	<b>1:27.38</b>	280		

Meisjes Junioren 3

1. Femke Leenstra	95	ORCA	<b>1:09.56</b>	555		
2. Jessie Smeding	95	ORCA	<b>1:14.22</b>	457		
3. Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:15.68</b>	431		
4. Freya Holwerda	95	ORCA	<b>1:18.27</b>	389		
5. Liza Salverda	95	ORCA	<b>1:18.29</b>	389		
6. Rixt Wilbers	95	De Granaet	<b>1:19.30</b>	374		
AFGEM Rianne Hartman	95	ORCA				

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Minke Betten	94	DZ&PC	<b>1:11.67</b>	507
2.	Iris Rozema	93	FZC'54	<b>1:14.82</b>	446
3.	Renske de Groot	93	DZ&PC	<b>1:15.04</b>	442
4.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	<b>1:15.16</b>	440
5.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	<b>1:15.60</b>	432
6.	Femke Groos	94	DZ&PC	<b>1:17.30</b>	404
7.	Johanna de Boer	94	ZPD	<b>1:17.69</b>	398
8.	Geeske Wind	93	DZ&PC	<b>1:20.34</b>	360
9.	Femke de Jong	93	De Granaet	<b>1:21.14</b>	349
10.	Marianne van der Zee	93	De Granaet	<b>1:21.52</b>	345
11.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.12</b>	325
12.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	<b>1:23.15</b>	325
13.	Aukje Zwart	94	Avena	<b>1:25.38</b>	300
AFGEM	Tineke Wind	94	DZ&PC		

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	88	ORCA	<b>1:04.41</b>	699
2.	Ilse Kraaijeveld	90	ORCA	<b>1:05.96</b>	650
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	<b>1:12.30</b>	494
4.	Maike Karsten	91	DZ&PC	<b>1:12.98</b>	480
5.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	<b>1:15.35</b>	436
6.	Simone van der Wal	91	ORCA	<b>1:16.12</b>	423
7.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>1:17.02</b>	409
8.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	<b>1:18.58</b>	385
9.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	<b>1:18.74</b>	382
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 22  
11-1-2009

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	<b>3:37.68</b>	673
	Casper Hut	78	53.74 Rick Mooij	91	
	Jelmer Meijer	90	Dennis Mooij	89	
2.	FZC'54 2		FZC'54	<b>3:42.10</b>	634
	Paul van Vegchelen	79	53.84 Jildert Prins	89	
	Arno Nieuwhof	93	Jorrit Visser	89	
3.	ORCA 1		ORCA	<b>3:43.03</b>	626
	Kevin Visser	90	58.76 Michiel Punter	84	
	Vincent van Iperen	91	Arjen Thomas	86	
4.	DZ&PC 1		DZ&PC	<b>3:45.39</b>	607
	Remco Kamps	90	56.24 René Beetsma	69	
	Jaap v/d Vegte	88	Willem Jan v/d Vegte	87	
5.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	<b>3:52.48</b>	553
	Maxim Veldhuis	94	56.46 Mike Koelewijn	93	
	Matthijs Ganzevoort	93	Gavin van der Werf	93	
6.	De Vikings 1		De Vikings	<b>3:54.03</b>	542
	Willem Kees Roos	94	56.38 Marco Brouwer	86	
	Harm Lemstra	93	Micheal Westers	92	
7.	ORCA 2		ORCA	<b>3:55.94</b>	529
	Gijs Gertsen	93	58.20 Sven Alkema	93	
	Jorke Willemse	93	Bram ter Ellen	94	
8.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	<b>3:56.60</b>	524
	Herman van Dijk	89	1:02.51 Janco Nolles	89	
	Christiaan van Dijk	92	Dennis Bos	92	

Friese Winter Kampioenschappen  
11 januari 2009

---

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

Rang				Tijd	Pnt
9.	ZPD 1		ZPD	<b>3:57.23</b>	520
	Oane van der Heide	87	59.29	Ritske Reitsma	90
	Hendrik Ben v/d Boon	88		Roelof de Jong	89
10.	DZ&PC 2		DZ&PC	<b>4:12.46</b>	432
	Pieter Groos	93	1:04.94	Jelmer Groos	96
	Erik Nijholt	94		Maiko Postma	94