

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 19 Dames, 100m rugslag alg. leeftijdsgroep
17-5-2009 Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11 jaar			
1.	Marre Zandringa	97 Orca	1:15.59 507
2.	Claris de Vries	97 DZ&PC	1:16.05 498
3.	Anna Regnerus	97 Wetterwille	1:23.80 372
4.	Maaïke de Ruijter	97 Orca	1:26.45 339
5.	Rebecca Jansen	97 Orca	1:27.34 329
6.	Martine van Sluis	97 De Vikings	1:27.61 326
7.	Aldith Pasveer	97 Orca	1:27.86 323
8.	Amber Bosch	97 FZC'54	1:28.56 316
9.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:29.64 304
10.	Carolien Baarda	97 Orca	1:30.83 292

12 jaar

1.	Lisa Rozema	96 FZC'54	1:16.50 489
2.	Cynthia Verkaik	96 de Granaet	1:17.47 471
3.	Rixt Menger	96 DZ&PC	1:19.29 440
4.	Claudia Hacke	96 Orca	1:19.38 438
5.	Mirthe Alkema	96 Orca	1:19.53 436
6.	Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:21.12 411
7.	Melissa Nauta	96 De Vikings	1:21.33 407
8.	Irene Dotinga	96 Neptunia'24	1:22.22 394
9.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:22.30 393
10.	Jill Muller	96 DZ&PC	1:22.78 386
11.	Janna Post	96 Neptunia'24	1:23.73 373
12.	Marieke Dijkstra	96 Avena	1:24.04 369
13.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:24.11 368
14.	Joyce Bakker	96 De Forel	1:24.16 368
15.	Joëlle Rozema	96 DZ&PC	1:24.17 368
16.	Indyra Hummel	96 ZCNF'34	1:24.25 366
17.	Bianca Jongsma	96 Avena	1:24.90 358
18.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	1:25.35 352
19.	Willeke Willems	96 ZCNF'34	1:25.49 351
20.	Reina Dijkstra	96 HZ&PC Heerenveen	1:28.40 317
21.	Esmee Verhoef	96 Orca	1:29.04 310
22.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	1:29.19 309
23.	Rixt-Nynke Baron	96 FZC'54	1:31.71 284
DIS	Evelien van Ruiten	96 Orca	1:16.83

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

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95 Orca	1:13.18 559
2.	Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	1:15.03 519
3.	Elbrich Gerritsma	95 Avena	1:15.10 517
4.	Freya Holwerda	95 Orca	1:15.42 511
5.	Maayke de Boer	95 de Granaet	1:18.65 450
6.	Rianne Hartman	95 Orca	1:18.77 448
7.	Nenne Venema	95 DZ&PC	1:19.70 433
8.	Jessie Smeding	95 Orca	1:19.79 431
9.	Thea Baas	95 PWC Buitenpost	1:19.92 429
10.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	1:20.10 426
11.	Femke Kirkenier	95 DZ&PC	1:20.19 425

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 19, Meisjes, 100m rugslag, 13 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
12.	Liza Salverda	95	Orca	1:21.07	411
13.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:21.13	410
14.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:21.38	407
15.	Femke Koopmans	95	de Granaet	1:23.05	383
16.	Jennifer ter Beke	95	SG. Bolsward-Workum	1:26.50	339
AFGEM	Myrthe Sijtsma	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Laura Jongbloed	95	Orca		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		

14 - 15 jaar

1.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:12.06	586
2.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:13.44	553
3.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:13.88	543
4.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:15.58	508
5.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:15.60	507
6.	Ankie van der Meer	93	Orca	1:16.48	490
7.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:16.97	481
8.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:18.18	459
9.	Femke de Jong	93	Orca	1:18.23	458
10.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:18.94	445
11.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:19.03	444
12.	Kirsten Braak	93	De Vikings	1:20.32	423
13.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	1:20.90	414
14.	Laura Terpstra	94	Avena	1:20.94	413
15.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:21.17	410
16.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:21.51	405
17.	Shanna Hofstra	93	Avena	1:23.07	382
18.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:23.50	376
19.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:24.95	357
20.	Jildau Schilstra	93	ZCNF'34	1:25.81	347
21.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:26.01	344
22.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:29.34	307
AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet		
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	1:06.69	739
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:08.07	695
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:13.40	554
4.	Gerbranda Beijgaard	90	de Granaet	1:13.91	543
5.	Simone van der Wal	91	Orca	1:14.30	534
6.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:16.71	485
7.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:18.73	449
8.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	1:21.49	405
9.	Marty Krans-de Weerd	75	ZCNF'34	1:23.08	382
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Lisanne Verhoef	91	Orca		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	1:06.69	739
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	1:08.07	695
3.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:12.06	586
4.	Femke Leenstra	95	Orca	1:13.18	559
5.	Jolanda Crossen	86	Neptunia'24	1:13.40	554
6.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:13.44	553
7.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:13.88	543
8.	Gerbranda Beijgaard	90	de Granaet	1:13.91	543
9.	Simone van der Wal	91	Orca	1:14.30	534
10.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:15.03	519
11.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:15.10	517
12.	Freya Holwerda	95	Orca	1:15.42	511
13.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:15.58	508
14.	Marre Zandringa	97	Orca	1:15.59	507
15.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:15.60	507
16.	Claris de Vries	97	DZ&PC	1:16.05	498
17.	Ankie van der Meer	93	Orca	1:16.48	490
18.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:16.50	489
19.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:16.71	485
20.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:16.97	481
21.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:17.47	471
22.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:18.18	459
23.	Femke de Jong	93	Orca	1:18.23	458
24.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:18.65	450
25.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:18.73	449
26.	Rianne Hartman	95	Orca	1:18.77	448
27.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:18.94	445
28.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:19.03	444
29.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:19.29	440
30.	Claudia Hacke	96	Orca	1:19.38	438
31.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:19.53	436
32.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:19.70	433
33.	Jessie Smeding	95	Orca	1:19.79	431
34.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:19.92	429
35.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:20.10	426
36.	Femke Kirkenier	95	DZ&PC	1:20.19	425
37.	Kirsten Braak	93	De Vikings	1:20.32	423
38.	Eva Zwertbroek	93	HZ&PC Heerenveen	1:20.90	414
39.	Laura Terpstra	94	Avena	1:20.94	413
40.	Liza Salverda	95	Orca	1:21.07	411
41.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:21.12	411
42.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:21.13	410
43.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	1:21.17	410
44.	Melissa Nauta	96	De Vikings	1:21.33	407
45.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:21.38	407
46.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	1:21.49	405
47.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:21.51	405
48.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	1:22.22	394
49.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:22.30	393
50.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:22.78	386
51.	Femke Koopmans	95	de Granaet	1:23.05	383
52.	Shanna Hofstra	93	Avena	1:23.07	382
53.	Marty Krans-de Weerd	75	ZCNF'34	1:23.08	382
54.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:23.50	376
55.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:23.73	373

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
56.	Anna Regnerus	97 Wetterwille	1:23.80 372
57.	Marieke Dijkstra	96 Avena	1:24.04 369
58.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:24.11 368
59.	Joyce Bakker	96 De Forel	1:24.16 368
60.	Joëlle Rozema	96 DZ&PC	1:24.17 368
61.	Indyra Hummel	96 ZCNF'34	1:24.25 366
62.	Bianca Jongsma	96 Avena	1:24.90 358
63.	Tineke Wind	94 DZ&PC	1:24.95 357
64.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	1:25.35 352
65.	Willeke Willems	96 ZCNF'34	1:25.49 351
66.	Jildau Schilstra	93 ZCNF'34	1:25.81 347
67.	Femke Hemstra	93 SG Middelse-Skelp	1:26.01 344
68.	Maike de Ruijter	97 Orca	1:26.45 339
69.	Jennifer ter Beke	95 SG. Bolsward-Workum	1:26.50 339
70.	Rebecca Jansen	97 Orca	1:27.34 329
71.	Martine van Sluis	97 De Vikings	1:27.61 326
72.	Aldith Pasveer	97 Orca	1:27.86 323
73.	Reina Dijkstra	96 HZ&PC Heerenveen	1:28.40 317
74.	Amber Bosch	97 FZC'54	1:28.56 316
75.	Esmee Verhoef	96 Orca	1:29.04 310
76.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	1:29.19 309
77.	Yvonne Dotinga	93 Neptunia'24	1:29.34 307
78.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	1:29.64 304
79.	Carolien Baarda	97 Orca	1:30.83 292
80.	Rixt-Nynke Baron	96 FZC'54	1:31.71 284
DIS	Evelien van Ruiten	96 Orca	1:16.83
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>			
AFGEM	Marissa Lindemulder	93 de Granaet	
AFGEM	Marianne van der Zee	93 de Granaet	
AFGEM	Aukje Zwart	94 Avena	
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen	
AFGEM	Myrthe Sijtsma	95 HZ&PC Heerenveen	
AFGEM	Laura Jongbloed	95 Orca	
AFGEM	Lisanne Verhoef	91 Orca	
AFGEM	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	
AFGEM	Henny de Vries	95 HZ&PC Heerenveen	

Programmanr. 20
17-5-2009

Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m
12 jaar					
1.	Robin de Joode	96 de Granaet	2:45.88 367	1:18.06	1:27.82
2.	Jelmer Groos	96 DZ&PC	2:57.96 297	1:22.39	1:35.57
3.	Hendrik Rozema	96 Neptunia'24	2:58.91 292	1:28.13	1:30.78
4.	Mark Folkertsma	96 DZ&PC	3:04.46 267	1:27.35	1:37.11
DIS	Minne Koopmans	96 Neptunia'24	3:09.85	1:29.18	1:40.67
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armsglag.</i>					
AFGEM	Lars Roelofs	96 De Forel			

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag

13 jaar

1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:27.50	522	1:08.58	1:18.92
2.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:44.50	376	1:16.15	1:28.35
3.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:45.64	368	1:18.06	1:27.58
4.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:47.18	358	1:20.78	1:26.40
5.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:47.72	355	1:22.10	1:25.62
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:50.61	337	1:17.93	1:32.68
7.	Roderik Stoffels	95	Avena	2:55.12	312	1:21.35	1:33.77
8.	Rick Halma	95	De Vikings	2:55.41	310	1:22.30	1:33.11
9.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	2:57.08	302	1:24.57	1:32.51
10.	Bart Bekkema	95	De Forel	2:59.78	288	1:26.80	1:32.98

14 jaar

1.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:24.48	555	1:08.62	1:15.86
2.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:25.55	543	1:07.25	1:18.30
3.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.46	522	1:07.17	1:20.29
4.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:32.25	474	1:10.51	1:21.74
5.	Sander Verkaik	94	de Granaet	2:47.35	357	1:22.09	1:25.26
6.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:50.52	338	1:23.11	1:27.41
7.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	2:55.17	312	1:24.33	1:30.84
DIS	Jouke Minze Benedictus	94	PWC Buitenpost	2:51.35		1:21.73	1:29.62

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

15 jaar

1.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:19.86	612	1:06.43	1:13.43
2.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:27.06	527	1:10.06	1:17.00
3.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:27.54	521	1:10.64	1:16.90
4.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:27.84	518	1:07.62	1:20.22
5.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:38.51	420	1:16.87	1:21.64
6.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:41.46	398	1:15.32	1:26.14
7.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:43.93	380	1:19.26	1:24.67
8.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:49.29	345	1:17.33	1:31.96
DIS	Sven Alkema	93	Orca	2:31.96		1:09.61	1:22.35

VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.

16 - 17 jaar

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:15.16	678	1:03.01	1:12.15
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:23.62	565	1:08.85	1:14.77
3.	Michael Westers	92	Orca	2:26.99	527	1:10.20	1:16.79
4.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:36.55	436	1:11.82	1:24.73
5.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:44.77	374	1:17.17	1:27.60
6.	Egebert Trompetter	91	De Forel	2:46.19	365	1:20.67	1:25.52
DIS	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:39.63		1:14.03	1:25.60
<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen				

18 jaar en ouder

1.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:20.77	600	1:04.53	1:16.24
2.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:23.38	568	1:07.82	1:15.56
3.	Michiel Punter	84	Orca	2:23.74	564	1:05.41	1:18.33
4.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:24.09	560	1:08.15	1:15.94
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:42.99	387	1:16.24	1:26.75
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:15.16	678	1:03.01	1:12.15	
2.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:19.86	612	1:06.43	1:13.43	
3.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:20.77	600	1:04.53	1:16.24	
4.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:23.38	568	1:07.82	1:15.56	
5.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:23.62	565	1:08.85	1:14.77	
6.	Michiel Punter	84	Orca	2:23.74	564	1:05.41	1:18.33	
7.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:24.09	560	1:08.15	1:15.94	
8.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:24.48	555	1:08.62	1:15.86	
9.	Willem Kees Roos	94	Orca	2:25.55	543	1:07.25	1:18.30	
10.	Michael Westers	92	Orca	2:26.99	527	1:10.20	1:16.79	
11.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:27.06	527	1:10.06	1:17.00	
12.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.46	522	1:07.17	1:20.29	
13.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:27.50	522	1:08.58	1:18.92	
14.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:27.54	521	1:10.64	1:16.90	
15.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:27.84	518	1:07.62	1:20.22	
16.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:32.25	474	1:10.51	1:21.74	
17.	Ruben Post	91	Neptunia'24	2:36.55	436	1:11.82	1:24.73	
18.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:38.51	420	1:16.87	1:21.64	
19.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:41.46	398	1:15.32	1:26.14	
20.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:42.99	387	1:16.24	1:26.75	
21.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:43.93	380	1:19.26	1:24.67	
22.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:44.50	376	1:16.15	1:28.35	
23.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:44.77	374	1:17.17	1:27.60	
24.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:45.64	368	1:18.06	1:27.58	
25.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:45.88	367	1:18.06	1:27.82	
26.	Egebert Trompetter	91	De Forel	2:46.19	365	1:20.67	1:25.52	
27.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	2:47.18	358	1:20.78	1:26.40	
28.	Sander Verkaik	94	de Granaet	2:47.35	357	1:22.09	1:25.26	
29.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:47.72	355	1:22.10	1:25.62	
30.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:49.29	345	1:17.33	1:31.96	
31.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:50.52	338	1:23.11	1:27.41	
32.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:50.61	337	1:17.93	1:32.68	
33.	Roderik Stoffels	95	Avena	2:55.12	312	1:21.35	1:33.77	
34.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	2:55.17	312	1:24.33	1:30.84	
35.	Rick Halma	95	De Vikings	2:55.41	310	1:22.30	1:33.11	
36.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	2:57.08	302	1:24.57	1:32.51	
37.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:57.96	297	1:22.39	1:35.57	
38.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:58.91	292	1:28.13	1:30.78	
39.	Bart Bekkema	95	De Forel	2:59.78	288	1:26.80	1:32.98	
40.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:04.46	267	1:27.35	1:37.11	
DIS	Sven Alkema	93	Orca	2:31.96		1:09.61	1:22.35	
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
DIS	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:39.63		1:14.03	1:25.60	
	<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
DIS	Jouke Minze Benedictus	94	PWC Buitenpost	2:51.35		1:21.73	1:29.62	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>							
DIS	Minne Koopmans	96	Neptunia'24	3:09.85		1:29.18	1:40.67	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.</i>							
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34					
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24					
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen					
AFGEM	Lars Roelofs	96	De Forel					

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 21
17-5-2009

Dames, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
11 jaar							
1.	Marre Zandringa	97	Orca	2:56.10	372	1:21.81	1:34.29
2.	Esther Visser	97	De Vikings	3:30.36	218	1:40.42	1:49.94
12 jaar							
1.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:45.62	447	1:18.49	1:27.13
2.	Evelien van Ruiten	96	Orca	3:03.10	331	1:23.01	1:40.09
3.	Rixt Menger	96	DZ&PC	3:09.98	296	1:28.87	1:41.11
4.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	3:17.78	262	1:32.44	1:45.34
5.	Jill Muller	96	DZ&PC	3:24.31	238	1:34.90	1:49.41
DIS	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54			1:32.26	
<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd (meer dan twee slagen: geen tijd).</i>							
13 jaar							
1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:41.41	483	1:15.68	1:25.73
DIS	Rixt Wilbers	95	de Granaet	3:00.81		1:22.50	1:38.31
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>							
14 - 15 jaar							
1.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:56.66	368	1:22.49	1:34.17
2.	Johanna de Boer	94	ZPD	3:05.61	317	1:26.43	1:39.18
DIS	Iris Rozema	93	FZC'54	3:02.62		1:23.70	1:38.92
<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							
16 jaar en ouder							
1.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:50.15	412	1:19.48	1:30.67
2.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:52.88	393	1:18.58	1:34.30
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:56.03	372	1:22.84	1:33.19
alg. leeftijdsgroep							
1.	Femke Leenstra	95	Orca	2:41.41	483	1:15.68	1:25.73
2.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	2:45.62	447	1:18.49	1:27.13
3.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:50.15	412	1:19.48	1:30.67
4.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:52.88	393	1:18.58	1:34.30
5.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:56.03	372	1:22.84	1:33.19
6.	Marre Zandringa	97	Orca	2:56.10	372	1:21.81	1:34.29
7.	Minke Betten	94	DZ&PC	2:56.66	368	1:22.49	1:34.17
8.	Evelien van Ruiten	96	Orca	3:03.10	331	1:23.01	1:40.09
9.	Johanna de Boer	94	ZPD	3:05.61	317	1:26.43	1:39.18
10.	Rixt Menger	96	DZ&PC	3:09.98	296	1:28.87	1:41.11
11.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	3:17.78	262	1:32.44	1:45.34
12.	Jill Muller	96	DZ&PC	3:24.31	238	1:34.90	1:49.41
13.	Esther Visser	97	De Vikings	3:30.36	218	1:40.42	1:49.94
DIS	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54			1:32.26	
<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd (meer dan twee slagen: geen tijd).</i>							
DIS	Rixt Wilbers	95	de Granaet	3:00.81		1:22.50	1:38.31
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>							
DIS	Iris Rozema	93	FZC'54	3:02.62		1:23.70	1:38.92
<i>VH - Ongelijkzijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>							

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 22
17-5-2009

Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
12 jaar							
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	3:15.62	295	1:34.92	1:40.70
2.	Marcel de Groot	96	SG. Bolsward-Workum	3:16.48	291	1:33.90	1:42.58
3.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	3:19.66	278	1:38.35	1:41.31
4.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	3:21.79	269	1:37.27	1:44.52
5.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:34.67	223	1:44.52	1:50.15

13 jaar

1.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	3:09.01	327	1:32.41	1:36.60
2.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	3:10.17	321	1:30.96	1:39.21
3.	Myrdin Willemse	95	Orca	3:10.78	318	1:31.60	1:39.18
DIS	Pieter Ytsma	95	Orca	3:20.54		1:38.40	1:42.14

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

14 jaar

1.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:54.77	414	1:23.73	1:31.04
2.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:58.03	392	1:26.20	1:31.83
3.	Rudie Nauta	94	SG Middelse-Skelp	3:00.23	377	1:28.76	1:31.47
4.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	3:01.28	371	1:28.56	1:32.72
5.	Sander Verkaik	94	de Granaet	3:06.21	342	1:32.17	1:34.04
6.	Bram ter Ellen	94	Orca	3:13.85	303	1:33.79	1:40.06

15 jaar

1.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:33.69	609	1:16.58	1:17.11
2.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:54.43	416	1:22.99	1:31.44
3.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:54.69	414	1:24.01	1:30.68
4.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:58.47	389	1:25.07	1:33.40
5.	Chris ter Beke	93	SG. Bolsward-Workum	3:11.14	316	1:34.41	1:36.73

16 - 17 jaar

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:31.06	641	1:14.61	1:16.45
2.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:57.27	397	1:24.87	1:32.40
AFGEM	Haye Heidema	92	ZPD				
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				

18 jaar en ouder

1.	Jildert Prins	89	FZC'54	2:42.95	511	1:18.17	1:24.78
2.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:42.99	510	1:17.69	1:25.30
3.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	2:43.24	508	1:18.49	1:24.75
4.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:53.46	423	1:24.08	1:29.38
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	3:03.31	359	1:27.53	1:35.78
AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				

alg. leeftijdsgroep

1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:31.06	641	1:14.61	1:16.45
2.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:33.69	609	1:16.58	1:17.11
3.	Jildert Prins	89	FZC'54	2:42.95	511	1:18.17	1:24.78
4.	Erik Verholt	88	HZ&PC Heerenveen	2:42.99	510	1:17.69	1:25.30
5.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	2:43.24	508	1:18.49	1:24.75
6.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:53.46	423	1:24.08	1:29.38
7.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:54.43	416	1:22.99	1:31.44
8.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:54.69	414	1:24.01	1:30.68
9.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:54.77	414	1:23.73	1:31.04

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
10.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:57.27	397	1:24.87	1:32.40
11.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:58.03	392	1:26.20	1:31.83
12.	Harm Lemstra	93	De Vikings	2:58.47	389	1:25.07	1:33.40
13.	Rudie Nauta	94	SG Middelse-Skelp	3:00.23	377	1:28.76	1:31.47
14.	Robert Westerdijk	94	Neptunia'24	3:01.28	371	1:28.56	1:32.72
15.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	3:03.31	359	1:27.53	1:35.78
16.	Sander Verkaik	94	de Granaet	3:06.21	342	1:32.17	1:34.04
17.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	3:09.01	327	1:32.41	1:36.60
18.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	3:10.17	321	1:30.96	1:39.21
19.	Myrdin Willemse	95	Orca	3:10.78	318	1:31.60	1:39.18
20.	Chris ter Beke	93	SG. Bolsward-Workum	3:11.14	316	1:34.41	1:36.73
21.	Bram ter Ellen	94	Orca	3:13.85	303	1:33.79	1:40.06
22.	Robin de Joode	96	de Granaet	3:15.62	295	1:34.92	1:40.70
23.	Marcel de Groot	96	SG. Bolsward-Workum	3:16.48	291	1:33.90	1:42.58
24.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	3:19.66	278	1:38.35	1:41.31
25.	Janco van der Molen	96	HZ&PC Heerenveen	3:21.79	269	1:37.27	1:44.52
26.	Mark Folkertsma	96	DZ&PC	3:34.67	223	1:44.52	1:50.15
DIS	Pieter Ytsma	95	Orca	3:20.54		1:38.40	1:42.14

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

AFGEM	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24				
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
AFGEM	Haye Heidema	92	ZPD				

Programmanr. 23
17-5-2009

Dames, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Tijd	Pnt
1. Orca 1	9:03.51	680
Wendan Poelstra	91	2:13.91
Femke Leenstra	95	
Fiona van Heerde	94	
Ilse Kraaijeveld	90	
2. HZ&PC Heerenveen 3	9:36.77	569
Manon Kuiper	94	2:27.13
Nanda de Vries	92	
Danielle de Boer	94	
Chantal Nap	89	
3. DZ&PC 1	9:37.12	568
Femke Groos	94	2:24.92
Sanne Huisman	93	
Minke Betten	94	
Maxime de Wilde	93	
4. Orca 2	9:40.00	560
Evelien van Ruiten	96	2:27.22
Freya Holwerda	95	
Marre Zandringa	97	
Jessie Smeding	95	
5. HZ&PC Heerenveen 4	10:03.18	498
Anna Visser	94	2:29.83
Marjolein Tissingh	89	
Karin van Dijk	86	
Lysbeth Wiersma	92	
6. de Granaet 1	10:04.96	493
Rixt Wilbers	95	2:27.46
Maayke de Boer	95	
Cynthia Verkaik	96	
Annemiek Meulenbeld	95	

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 23, Dames, 4 x 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			Tijd	Pnt
7.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	10:15.17	469
	Desiree Vedder	96	2:29.72	
	Leandra Vedder	96		
	Nynke Dijkstra	95		
	Hjordis Wagenaar	95		
8.	DZ&PC 2	DZ&PC	10:20.25	458
	Joëlle Rozema	96	2:34.71	
	Rixt Menger	96	2:40.44	
	Claris de Vries	97	2:35.70	
	Nenne Venema	95	2:29.40	
DIS	Neptunia'24 1	Neptunia'24		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>			
	Irene Dotinga, Janna Post, Myrna Gorter, Andrea Bandstra			
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		
	Hjordis Wagenaar, Julia Zwertbroek, Aniek Bergsma, Henny de Vries			

Programmanr. 24
17-5-2009

Heren, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt			
12 jaar								
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	21:22.97	333			
	100m: 1:16.82	1:16.82	500m: 6:57.44	1:25.76	900m: 12:42.36	1:25.89	1300m: 18:28.80	1:28.32
	200m: 2:41.06	1:24.24	600m: 8:24.00	1:26.56	1000m: 14:08.21	1:25.85	1400m: 19:57.69	1:28.89
	300m: 4:06.01	1:24.95	700m: 9:50.06	1:26.06	1100m: 15:34.51	1:26.30	1500m: 21:22.97	1:25.28
	400m: 5:31.68	1:25.67	800m: 11:16.47	1:26.41	1200m: 17:00.48	1:25.97		
14 jaar								
1.	Willem Kees Roos	94	Orca	18:39.80	500			
	100m: 1:08.25	1:08.25	500m: 6:09.70	1:14.58	900m: 11:09.74	1:15.03	1300m: 16:14.49	1:16.13
	200m: 2:23.93	1:15.68	600m: 7:24.05	1:14.35	1000m: 12:25.82	1:16.08	1400m: 17:29.97	1:15.48
	300m: 3:39.87	1:15.94	700m: 8:38.88	1:14.83	1100m: 13:41.91	1:16.09	1500m: 18:39.80	1:09.83
	400m: 4:55.12	1:15.25	800m: 9:54.71	1:15.83	1200m: 14:58.36	1:16.45		
16 - 17 jaar								
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	16:54.61	672			
	100m: 1:02.78	1:02.78	500m: 5:30.23	1:07.62	900m: 10:04.82	1:08.50	1300m: 14:41.28	1:08.46
	200m: 2:08.74	1:05.96	600m: 6:38.62	1:08.39	1000m: 11:14.42	1:09.60	1400m: 15:49.76	1:08.48
	300m: 3:15.36	1:06.62	700m: 7:47.65	1:09.03	1100m: 12:22.40	1:07.98	1500m: 16:54.61	1:04.85
	400m: 4:22.61	1:07.25	800m: 8:56.32	1:08.67	1200m: 13:32.82	1:10.42		
18 jaar en ouder								
AFGEM	Ewoud Potiek	89	DZ&PC					
alg. leeftijdsgroep								
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	16:54.61	672			
	100m: 1:02.78	1:02.78	500m: 5:30.23	1:07.62	900m: 10:04.82	1:08.50	1300m: 14:41.28	1:08.46
	200m: 2:08.74	1:05.96	600m: 6:38.62	1:08.39	1000m: 11:14.42	1:09.60	1400m: 15:49.76	1:08.48
	300m: 3:15.36	1:06.62	700m: 7:47.65	1:09.03	1100m: 12:22.40	1:07.98	1500m: 16:54.61	1:04.85
	400m: 4:22.61	1:07.25	800m: 8:56.32	1:08.67	1200m: 13:32.82	1:10.42		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.		Tijd						Pnt			
2.	Willem Kees Roos		94	Orca	18:39.80						500	
	100m:	1:08.25	1:08.25	500m:	6:09.70	1:14.58	900m:	11:09.74	1:15.03	1300m:	16:14.49	1:16.13
	200m:	2:23.93	1:15.68	600m:	7:24.05	1:14.35	1000m:	12:25.82	1:16.08	1400m:	17:29.97	1:15.48
	300m:	3:39.87	1:15.94	700m:	8:38.88	1:14.83	1100m:	13:41.91	1:16.09	1500m:	18:39.80	1:09.83
	400m:	4:55.12	1:15.25	800m:	9:54.71	1:15.83	1200m:	14:58.36	1:16.45			
3.	Robin de Joode		96	de Granaet	21:22.97						333	
	100m:	1:16.82	1:16.82	500m:	6:57.44	1:25.76	900m:	12:42.36	1:25.89	1300m:	18:28.80	1:28.32
	200m:	2:41.06	1:24.24	600m:	8:24.00	1:26.56	1000m:	14:08.21	1:25.85	1400m:	19:57.69	1:28.89
	300m:	4:06.01	1:24.95	700m:	9:50.06	1:26.06	1100m:	15:34.51	1:26.30	1500m:	21:22.97	1:25.28
	400m:	5:31.68	1:25.67	800m:	11:16.47	1:26.41	1200m:	17:00.48	1:25.97			

AFGEM Ewoud Potiek 89 DZ&PC

Programmanr. 25 Heren, 100m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
17-5-2009 Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.		Tijd		Pnt	
12 jaar						
1.	Robin de Joode		96	de Granaet	1:17.57	297
2.	Minne Koopmans		96	Neptunia'24	1:26.82	212
3.	Mark Folkertsma		96	DZ&PC	1:28.16	202 *
13 jaar						
1.	Jonathan Rozema		95	DZ&PC	1:03.51	540
2.	Pieter Ytsma		95	Orca	1:17.23	301
14 jaar						
1.	Maxim Veldhuis		94	HZ&PC Heerenveen	1:03.64	537
2.	Ramon Fredrik		94	Wetterwille	1:05.78	486
3.	Willem Kees Roos		94	Orca	1:08.63	428
15 jaar						
1.	Gavin van der Werf		93	HZ&PC Heerenveen	1:02.94	555
2.	Gijs Gertsen		93	Orca	1:10.50	395
3.	Sietse Wijbenga		93	ZPD	1:16.41	310
16 - 17 jaar						
1.	Vincent van Iperen		91	Orca	1:00.62	621
2.	Dennis Bos		92	HZ&PC Heerenveen	1:04.00	528
3.	Thomas Veltman		92	de Granaet	1:05.57	491
4.	Christiaan van Dijk		92	HZ&PC Heerenveen	1:10.84	389
5.	Ruben Post		91	Neptunia'24	1:10.87	389
AFGEM	Rick Mooij		91	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Bart Haveman		92	Orca		
AFGEM	Aydin Hummel		92	ZCNF'34		
18 jaar en ouder						
1.	Dennis Mooij		89	HZ&PC Heerenveen	58.33	698
2.	Ewoud Potiek		89	DZ&PC	1:01.06	608
3.	Jelmer Meijer		90	HZ&PC Heerenveen	1:01.41	598
4.	Michiel Punter		84	Orca	1:02.23	574
5.	Jildert Prins		89	FZC'54	1:03.94	530

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 25, Heren, 100m vlinderslag, 18 jaar en ouder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
6. Remco Kamps	90 DZ&PC	1:08.58	429
7. Kevin Visser	90 Orca	1:13.13	354
AFGEM Edwin vd Pol	84 Neptunia'24		

alg. leeftijdsgroep

1. Dennis Mooij	89 HZ&PC Heerenveen	58.33	698
2. Vincent van Iperen	91 Orca	1:00.62	621
3. Ewoud Potiek	89 DZ&PC	1:01.06	608
4. Jelmer Meijer	90 HZ&PC Heerenveen	1:01.41	598
5. Michiel Punter	84 Orca	1:02.23	574
6. Gavin van der Werf	93 HZ&PC Heerenveen	1:02.94	555
7. Jonathan Rozema	95 DZ&PC	1:03.51	540
8. Maxim Veldhuis	94 HZ&PC Heerenveen	1:03.64	537
9. Jildert Prins	89 FZC'54	1:03.94	530
10. Dennis Bos	92 HZ&PC Heerenveen	1:04.00	528
11. Thomas Veltman	92 de Granaet	1:05.57	491
12. Ramon Fredrik	94 Wetterwille	1:05.78	486
13. Remco Kamps	90 DZ&PC	1:08.58	429
14. Willem Kees Roos	94 Orca	1:08.63	428
15. Gijs Gertsen	93 Orca	1:10.50	395
16. Christiaan van Dijk	92 HZ&PC Heerenveen	1:10.84	389
17. Ruben Post	91 Neptunia'24	1:10.87	389
18. Kevin Visser	90 Orca	1:13.13	354
19. Sietse Wijbenga	93 ZPD	1:16.41	310
20. Pieter Ytsma	95 Orca	1:17.23	301
21. Robin de Joode	96 de Granaet	1:17.57	297
22. Minne Koopmans	96 Neptunia'24	1:26.82	212
23. Mark Folkertsma	96 DZ&PC	1:28.16	202 *
AFGEM Aydin Hummel	92 ZCNF'34		
AFGEM Bart Haveman	92 Orca		
AFGEM Edwin vd Pol	84 Neptunia'24		
AFGEM Rick Mooij	91 HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 26
17-5-2009

Dames, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
11 jaar			
1. Marre Zandringa	97 Orca	1:05.73	555
2. Claris de Vries	97 DZ&PC	1:10.72	445
3. Martine van Sluis	97 De Vikings	1:11.30	435
4. Esther Visser	97 De Vikings	1:12.25	418
5. Anna Regnerus	97 Wetterwille	1:13.75	393
6. Rebecca Jansen	97 Orca	1:15.43	367
7. Hester Groos	97 DZ&PC	1:15.78	362
8. Annemiek Halma	97 De Vikings	1:15.93	360
9. Aldith Pasveer	97 Orca	1:17.14	343
10. Anke Koopmans	97 Neptunia'24	1:18.50	326
11. Lisanne Hassing	97 De Forel	1:18.90	321
12. Eline Stoffels	97 Avena	1:20.52	302

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag

12 jaar

1.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:05.34	565
2.	Claudia Hacke	96	Orca	1:06.19	543
3.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:07.28	517
4.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:08.19	497
5.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:08.25	496
6.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:10.22	455
7.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:10.35	453
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:11.34	434
9.	Joyce Bakker	96	De Forel	1:11.58	430
10.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:11.63	429
11.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:11.79	426
12.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:14.42	382
13.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:16.21	356
DIS	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen		

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

13 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	1:02.09	658
2.	Jessie Smeding	95	Orca	1:03.85	605
3.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:07.06	522
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:07.63	509
5.	Freya Holwerda	95	Orca	1:08.82	483
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:08.91	481
7.	Annemiek Meulenbeld	95	de Granaet	1:09.36	472
8.	Rianne Hartman	95	Orca	1:09.55	468
9.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:10.23	455
10.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:10.71	446
11.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:10.72	445
12.	Laura Jongbloed	95	Orca	1:10.88	442
13.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:12.30	417
14.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:12.97	405
15.	Melanie van der Mossel	95	SG Middelse-Skelp	1:13.59	395
16.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:16.48	352
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen		

14 - 15 jaar

1.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:03.48	616
2.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:03.90	604
3.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:05.58	559
4.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:05.61	558
5.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:05.96	549
6.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:07.06	522
7.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:07.10	522
8.	Femke de Jong	93	Orca	1:07.41	514
9.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:07.49	513
10.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:07.74	507
11.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	498
12.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:08.35	493
13.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.40	492
14.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:09.51	469
15.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:09.80	463
16.	Geeske Wind	93	DZ&PC	1:10.31	453
17.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:11.22	436

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 26, Meisjes, 100m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
18.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:13.43	398
AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet		
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	57.22	841
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	1:00.67	706
3.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:06.96	525
4.	Patricia van Dolder	91	de Granaet	1:08.45	491
5.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:09.12	477
AFGEM	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24		
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	57.22	841
2.	Marloes Oldenburg	88	Orca	1:00.67	706
3.	Femke Leenstra	95	Orca	1:02.09	658
4.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:03.48	616
5.	Jessie Smeding	95	Orca	1:03.85	605
6.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:03.90	604
7.	Cynthia Verkaik	96	de Granaet	1:05.34	565
8.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:05.58	559
9.	Fiona van Heerde	94	Orca	1:05.61	558
10.	Marre Zandringa	97	Orca	1:05.73	555
11.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:05.96	549
12.	Claudia Hacke	96	Orca	1:06.19	543
13.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:06.96	525
14.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:07.06	522
14.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:07.06	522
16.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:07.10	522
17.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:07.28	517
18.	Femke de Jong	93	Orca	1:07.41	514
19.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:07.49	513
20.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:07.63	509
21.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:07.74	507
22.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	498
23.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:08.19	497
24.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:08.25	496
25.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:08.35	493
26.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:08.40	492
27.	Patricia van Dolder	91	de Granaet	1:08.45	491
28.	Freya Holwerda	95	Orca	1:08.82	483
29.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:08.91	481
30.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:09.12	477
31.	Annemiek Meulenbeld	95	de Granaet	1:09.36	472
32.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:09.51	469
33.	Rianne Hartman	95	Orca	1:09.55	468
34.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:09.80	463
35.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:10.22	455
36.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:10.23	455
37.	Geeske Wind	93	DZ&PC	1:10.31	453
38.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:10.35	453

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt
39.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:10.71	446
40.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	1:10.72	445
40.	Claris de Vries	97	DZ&PC	1:10.72	445
42.	Laura Jongbloed	95	Orca	1:10.88	442
43.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:11.22	436
44.	Martine van Sluis	97	De Vikings	1:11.30	435
45.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:11.34	434
46.	Joyce Bakker	96	De Forel	1:11.58	430
47.	Marieke Dijkstra	96	Avena	1:11.63	429
48.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:11.79	426
49.	Esther Visser	97	De Vikings	1:12.25	418
50.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:12.30	417
51.	Maayke de Boer	95	de Granaet	1:12.97	405
52.	Yvonne Dotinga	93	Neptunia'24	1:13.43	398
53.	Melanie van der Mossel	95	SG Middelse-Skelp	1:13.59	395
54.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:13.75	393
55.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:14.42	382
56.	Rebecca Jansen	97	Orca	1:15.43	367
57.	Hester Groos	97	DZ&PC	1:15.78	362
58.	Annemiek Halma	97	De Vikings	1:15.93	360
59.	Janna Post	96	Neptunia'24	1:16.21	356
60.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:16.48	352
61.	Aldith Pasveer	97	Orca	1:17.14	343
62.	Anke Koopmans	97	Neptunia'24	1:18.50	326
63.	Lisanne Hassing	97	De Forel	1:18.90	321
64.	Eline Stoffels	97	Avena	1:20.52	302
DIS	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
AFGEM	Marissa Lindemulder	93	de Granaet		
AFGEM	Marianne van der Zee	93	de Granaet		
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Jolanda Crossen	86	Neptunia'24		
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Myrthe Sijtsma	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM	Aukje Zwart	94	Avena		

Programmanr. 27
17-5-2009

Heren, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
12 jaar							
1.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:24.90	391	1:10.24	1:14.66
2.	Jens Kuitert	96	Orca	2:32.02	338	1:16.35	1:15.67
3.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:33.01	332	1:15.52	1:17.49
4.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:38.61	298	1:17.50	1:21.11
13 jaar							
1.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:13.64	498	1:02.65	1:10.99
2.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:19.89	434	1:09.07	1:10.82
3.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:20.11	432	1:07.80	1:12.31
4.	Rick Halma	95	De Vikings	2:20.84	426	1:08.83	1:12.01
5.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:26.95	375	1:10.77	1:16.18

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, 13 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	100m	200m
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:28.52	363	1:12.18	1:16.34
14 jaar							
1.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:08.12	565	1:01.25	1:06.87
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:10.63	533	1:01.72	1:08.91
3.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:19.88	434	1:07.04	1:12.84
4.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:21.90	416	1:06.26	1:15.64
15 jaar							
1.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:08.69	558	1:03.19	1:05.50
2.	Sven Alkema	93	Orca	2:11.15	527	1:01.99	1:09.16
3.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:12.63	510	1:01.92	1:10.71
4.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:14.05	494	1:05.44	1:08.61
5.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:21.82	417	1:07.96	1:13.86
6.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:24.93	391	1:08.28	1:16.65
16 - 17 jaar							
1.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:01.55	662	59.07	1:02.48
2.	Michael Westers	92	Orca	2:06.52	587	1:00.12	1:06.40
3.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:19.91	434	1:07.01	1:12.90
4.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:20.44	429	1:02.86	1:17.58
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen				
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
18 jaar en ouder							
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:01.21	668	58.97	1:02.24
2.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:06.28	590	59.34	1:06.94
3.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:12.04	516	1:01.63	1:10.41
4.	Marco Brouwer	86	De Vikings	2:14.73	486	1:03.63	1:11.10
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:21.07	424	1:07.31	1:13.76
6.	Jan Heine Sloot	88	DZ&PC	2:21.45	420	1:04.82	1:16.63
alg. leeftijdsgroep							
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:01.21	668	58.97	1:02.24
2.	Vincent van Iperen	91	Orca	2:01.55	662	59.07	1:02.48
3.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:06.28	590	59.34	1:06.94
4.	Michael Westers	92	Orca	2:06.52	587	1:00.12	1:06.40
5.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:08.12	565	1:01.25	1:06.87
6.	Gijs Gertsen	93	Orca	2:08.69	558	1:03.19	1:05.50
7.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:10.63	533	1:01.72	1:08.91
8.	Sven Alkema	93	Orca	2:11.15	527	1:01.99	1:09.16
9.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:12.04	516	1:01.63	1:10.41
10.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:12.63	510	1:01.92	1:10.71
11.	Jonathan Rozema	95	DZ&PC	2:13.64	498	1:02.65	1:10.99
12.	Henk-Jan Verkaik	93	de Granaet	2:14.05	494	1:05.44	1:08.61
13.	Marco Brouwer	86	De Vikings	2:14.73	486	1:03.63	1:11.10
14.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:19.88	434	1:07.04	1:12.84
15.	Pieter Ytsma	95	Orca	2:19.89	434	1:09.07	1:10.82
16.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	2:19.91	434	1:07.01	1:12.90
17.	Myrdin Willemse	95	Orca	2:20.11	432	1:07.80	1:12.31
18.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:20.44	429	1:02.86	1:17.58
19.	Rick Halma	95	De Vikings	2:20.84	426	1:08.83	1:12.01
20.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:21.07	424	1:07.31	1:13.76
21.	Jan Heine Sloot	88	DZ&PC	2:21.45	420	1:04.82	1:16.63
22.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:21.82	417	1:07.96	1:13.86
23.	Bram ter Ellen	94	Orca	2:21.90	416	1:06.26	1:15.64
24.	Robin de Joode	96	de Granaet	2:24.90	391	1:10.24	1:14.66

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	100m	200m		
25.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	2:24.93	391	1:08.28	1:16.65
26.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	2:26.95	375	1:10.77	1:16.18
27.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:28.52	363	1:12.18	1:16.34
28.	Jens Kuitert	96	Orca	2:32.02	338	1:16.35	1:15.67
29.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:33.01	332	1:15.52	1:17.49
30.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:38.61	298	1:17.50	1:21.11
AFGEM	Aydin Hummel	92	ZCNF'34				
AFGEM	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 28
17-5-2009

Dames, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m		
12 jaar								
1.	Evelien van Ruiten	96	Orca	5:55.42	1:21.87	1:31.11	1:45.38	1:17.06
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:21.87		200m: 2:52.98	300m: 4:38.36	400m: 5:55.42			
2.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	5:59.61	1:24.79	1:34.39	1:45.00	1:15.43
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:24.79		200m: 2:59.18	300m: 4:44.18	400m: 5:59.61			
3.	Rixt Menger	96	DZ&PC	6:05.53	1:30.84	1:32.27	1:39.66	1:22.76
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:30.84		200m: 3:03.11	300m: 4:42.77	400m: 6:05.53			
4.	Melissa Nauta	96	De Vikings	6:11.20	1:37.36	1:30.56	1:41.04	1:22.24
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:37.36		200m: 3:07.92	300m: 4:48.96	400m: 6:11.20			
5.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	6:35.41	1:30.85	1:41.10	1:55.07	1:28.39
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:30.85		200m: 3:11.95	300m: 5:07.02	400m: 6:35.41			
6.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	6:39.29	1:39.35	1:40.35	1:49.25	1:30.34
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:39.35		200m: 3:19.70	300m: 5:08.95	400m: 6:39.29			
13 jaar								
1.	Femke Leenstra	95	Orca	5:35.44	1:15.78	1:27.79	1:38.61	1:13.26
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:15.78		200m: 2:43.57	300m: 4:22.18	400m: 5:35.44			
2.	Liza Salverda	95	Orca	5:50.10	1:21.78	1:32.47	1:34.01	1:21.84
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:21.78		200m: 2:54.25	300m: 4:28.26	400m: 5:50.10			
3.	Maayke de Boer	95	de Granaet	6:13.06	1:32.65	1:33.72	1:46.30	1:20.39
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:32.65		200m: 3:06.37	300m: 4:52.67	400m: 6:13.06			
4.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	6:25.68	1:37.84	1:33.03	1:48.84	1:25.97
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:37.84		200m: 3:10.87	300m: 4:59.71	400m: 6:25.68			
AFGEM	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen					
14 - 15 jaar								
1.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	5:46.58	1:19.73	1:29.44	1:39.10	1:18.31
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:19.73		200m: 2:49.17	300m: 4:28.27	400m: 5:46.58			
2.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	5:52.90	1:25.97	1:25.79	1:39.61	1:21.53
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:25.97		200m: 2:51.76	300m: 4:31.37	400m: 5:52.90			
3.	Ankie van der Meer	93	Orca	6:01.29	1:22.78	1:32.24	1:43.28	1:22.99
	50m:		150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:22.78		200m: 2:55.02	300m: 4:38.30	400m: 6:01.29			

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 28, Meisjes, 400m wisselslag, 14 - 15 jaar

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m
4. Laura Terpstra	94 Avena	6:34.10	1:35.79	1:35.27	1:51.22	1:31.82
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:35.79	200m: 3:11.06	300m: 5:02.28		400m: 6:34.10		

16 jaar en ouder

1. Wendan Poelstra	91 Orca	5:12.87	1:09.98	1:20.28	1:31.85	1:10.76
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.98	200m: 2:30.26	300m: 4:02.11		400m: 5:12.87		
2. Marloes Oldenburg	88 Orca	5:21.47	1:12.71	1:21.09	1:36.15	1:11.52
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.71	200m: 2:33.80	300m: 4:09.95		400m: 5:21.47		
3. Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	5:46.95	1:21.84	1:30.33	1:39.93	1:14.85
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.84	200m: 2:52.17	300m: 4:32.10		400m: 5:46.95		
4. Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	5:53.29	1:21.46	1:39.07	1:31.46	1:21.30
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.46	200m: 3:00.53	300m: 4:31.99		400m: 5:53.29		
5. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	6:03.99	1:21.03	1:35.02	1:47.02	1:20.92
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.03	200m: 2:56.05	300m: 4:43.07		400m: 6:03.99		
AFGEM Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen					

alg. leeftijdsgroep

1. Wendan Poelstra	91 Orca	5:12.87	1:09.98	1:20.28	1:31.85	1:10.76
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.98	200m: 2:30.26	300m: 4:02.11		400m: 5:12.87		
2. Marloes Oldenburg	88 Orca	5:21.47	1:12.71	1:21.09	1:36.15	1:11.52
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.71	200m: 2:33.80	300m: 4:09.95		400m: 5:21.47		
3. Femke Leenstra	95 Orca	5:35.44	1:15.78	1:27.79	1:38.61	1:13.26
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:15.78	200m: 2:43.57	300m: 4:22.18		400m: 5:35.44		
4. Josephine Meerman	93 DZ&PC	5:46.58	1:19.73	1:29.44	1:39.10	1:18.31
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:19.73	200m: 2:49.17	300m: 4:28.27		400m: 5:46.58		
5. Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	5:46.95	1:21.84	1:30.33	1:39.93	1:14.85
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.84	200m: 2:52.17	300m: 4:32.10		400m: 5:46.95		
6. Liza Salverda	95 Orca	5:50.10	1:21.78	1:32.47	1:34.01	1:21.84
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.78	200m: 2:54.25	300m: 4:28.26		400m: 5:50.10		
7. Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	5:52.90	1:25.97	1:25.79	1:39.61	1:21.53
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:25.97	200m: 2:51.76	300m: 4:31.37		400m: 5:52.90		
8. Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen	5:53.29	1:21.46	1:39.07	1:31.46	1:21.30
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.46	200m: 3:00.53	300m: 4:31.99		400m: 5:53.29		
9. Evelien van Ruiten	96 Orca	5:55.42	1:21.87	1:31.11	1:45.38	1:17.06
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.87	200m: 2:52.98	300m: 4:38.36		400m: 5:55.42		
10. Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	5:59.61	1:24.79	1:34.39	1:45.00	1:15.43
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:24.79	200m: 2:59.18	300m: 4:44.18		400m: 5:59.61		
11. Ankie van der Meer	93 Orca	6:01.29	1:22.78	1:32.24	1:43.28	1:22.99
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:22.78	200m: 2:55.02	300m: 4:38.30		400m: 6:01.29		
12. Marjolein Tissingh	89 HZ&PC Heerenveen	6:03.99	1:21.03	1:35.02	1:47.02	1:20.92
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.03	200m: 2:56.05	300m: 4:43.07		400m: 6:03.99		

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang	Geb.	Tijd	100m	200m	300m	400m
13. Rixt Menger	96 DZ&PC	6:05.53	1:30.84	1:32.27	1:39.66	1:22.76
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:30.84	200m: 3:03.11	300m: 4:42.77		400m: 6:05.53		
14. Melissa Nauta	96 De Vikings	6:11.20	1:37.36	1:30.56	1:41.04	1:22.24
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:37.36	200m: 3:07.92	300m: 4:48.96		400m: 6:11.20		
15. Maayke de Boer	95 de Granaet	6:13.06	1:32.65	1:33.72	1:46.30	1:20.39
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:32.65	200m: 3:06.37	300m: 4:52.67		400m: 6:13.06		
16. Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	6:25.68	1:37.84	1:33.03	1:48.84	1:25.97
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:37.84	200m: 3:10.87	300m: 4:59.71		400m: 6:25.68		
17. Laura Terpstra	94 Avena	6:34.10	1:35.79	1:35.27	1:51.22	1:31.82
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:35.79	200m: 3:11.06	300m: 5:02.28		400m: 6:34.10		
18. Indyra Hummel	96 ZCNF'34	6:35.41	1:30.85	1:41.10	1:55.07	1:28.39
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:30.85	200m: 3:11.95	300m: 5:07.02		400m: 6:35.41		
19. Reina Dijkstra	96 HZ&PC Heerenveen	6:39.29	1:39.35	1:40.35	1:49.25	1:30.34
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:39.35	200m: 3:19.70	300m: 5:08.95		400m: 6:39.29		
AFGEM Henny de Vries	95 HZ&PC Heerenveen					
AFGEM Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen					

Programmanr. 29
17-5-2009

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang		Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 2	3:43.36	666
	Janco Nolles 89	57.09	Jelmer Meijer 90 55.72
	Dennis Bos 92	57.42	Dennis Mooij 89 53.13
2.	FZC'54 1	3:49.72	612
	Paul van Vegchelen 79	58.00	Jildert Prins 89 57.21
	Arno Nieuwhof 93	57.37	Jorrit Visser 89 57.14
3.	DZ&PC 1	3:54.46	576
	Remco Kamps 90	56.75	Jan Heine Sloot 88 1:00.05
	Rycklef Epema 92	1:01.80	Ewoud Potiek 89 55.86
4.	Orca 2	3:54.99	572
	Sven Alkema 93	59.90	Gijs Gertsen 93 57.83
	Myrdin Willemsse 95	1:01.02	Willem Kees Roos 94 56.24
5.	HZ&PC Heerenveen 1	3:59.03	543
	Maxim Veldhuis 94	59.65	Mike Koelewijn 93 1:00.18
	Matthijs Ganzevoort 93	1:02.12	Gavin van der Werf 93 57.08
6.	DZ&PC 2	3:59.11	543
	Pieter Groos 93	1:03.07	Erik Nijholt 94 58.78
	Jonathan Rozema 95	1:00.49	Maiko Postma 94 56.77
7.	HZ&PC Heerenveen 3	4:09.82	476
	Erik Verholt 88	1:00.88	Christiaan van Dijk 92 59.37
	Herman van Dijk 89	1:04.28	Sander Akkerman 95 1:05.29
	Orca 1	3:46.90	895
	Michael Westers 92	57.25	Vincent van Iperen 91 56.05
	Bart Haveman 92	58.53	Michiel Punter 84 55.07

Friese Zomerkampioenschappen 2009
Drachten, 15. - 17.5.2009

Programmanr. 30
17-5-2009

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	Orca 1		Orca	4:35.95	674
	Wendan Poelstra	91	1:10.80 Marloes Oldenburg	88	1:06.85
	Joyce Duurken	92	1:19.85 Ilse Kraaijeveld	90	58.45
2.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	4:50.56	577
	Manon Kuiper	94	1:15.23 Chantal Nap	89	1:06.47
	Karin van Dijk	86	1:21.85 Nanda de Vries	92	1:07.01
3.	Orca 3		Orca	5:02.70	511
	Marre Zandringa	97	1:18.71 Femke Leenstra	95	1:13.36
	Liza Salverda	95	1:27.23 Jessie Smeding	95	1:03.40
4.	DZ&PC 1		DZ&PC	5:03.47	507
	Josephine Meerman	93	1:17.59 Sanne Huisman	93	1:11.58
	Minke Betten	94	1:30.29 Femke Groos	94	1:04.01
5.	HZ&PC Heerenveen 4		HZ&PC Heerenveen	5:04.51	502
	Anna Visser	94	1:14.03 Marjolein Tissingh	89	1:17.32
	Danielle de Boer	94	1:25.64 Lysbeth Wiersma	92	1:07.52
6.	Orca 2		Orca	5:08.38	483
	Ankie van der Meer	93	1:17.40 Femke de Jong	93	1:16.20
	Rianne Hartman	95	1:29.10 Fiona van Heerde	94	1:05.68
7.	Orca 4		Orca	5:10.41	474
	Freya Holwerda	95	1:17.68 Evelien van Ruiten	96	1:17.86
	Laura Jongbloed	95	1:28.01 Claudia Hacke	96	1:06.86
8.	FZC'54 1		FZC'54	5:11.17	470
	Lisa Rozema	96	1:19.24 Rixt-Nynke Baron	96	1:19.61
	Anna-Jetske Baron	92	1:28.65 Iris Rozema	93	1:03.67
9.	DZ&PC 2		DZ&PC	5:17.41	443
	Claris de Vries	97	1:17.41 Jill Muller	96	1:25.71
	Rixt Menger	96	1:26.37 Nenne Venema	95	1:07.92
10.	de Granaet 1		de Granaet	5:20.66	430
	Maayke de Boer	95	1:21.37 Cynthia Verkaik	96	1:17.09
	Rixt Wilbers	95	1:32.20 Annemiek Meulenbeld	95	1:10.00
11.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	5:32.29	386
	Hjordis Wagenaar	95	1:17.14 Desiree Vedder	96	1:29.10
	Leandra Vedder	96	1:33.62 Kelly de Jong	95	1:12.43
12.	Neptunia'24 1		Neptunia'24	5:37.33	369
	Irene Dotinga	96	1:22.38 Myrna Gorter	95	1:27.17
	Andrea Bandstra	95	1:32.16 Janna Post	96	1:15.62
13.	ZCNF'34 1		ZCNF'34	5:43.49	350
	Willeke Willems	96	1:26.55 Indyra Hummel	96	1:32.04
	Yolanda de Vegt	95	1:27.55 Marit Brink	95	1:17.35
14.	DZ&PC 3		DZ&PC	5:54.72	317
	Femke Kirkenier	95	1:21.32 Joëlle Rozema	96	1:32.25
	Mare Zijlstra	97	1:40.55 Hester Groos	97	1:20.60
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		
	Henny de Vries, Leandra Vedder, Kelly de Jong, Julia Zwertbroek				