

LAC - deel 1  
Leeuwarden, 23-10-2011

Programmanr. 1  
23-10-2011

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Junioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Froukje Osinga	Orca	3:47.37	200003090	<b>3:17.12</b>	46.99			3:17.12
2. Lize Janna de Vries	Orca	3:30.02	200101948	<b>3:17.50</b>				3:17.50
3. Janke Wytske de Vries	Orca	3:55.23	200004436	<b>3:22.34</b>	46.94			3:22.34
4. Myrthe Visser	Orca	3:34.08	200002340	<b>3:25.71</b>	50.55			3:25.71

Programmanr. 2  
23-10-2011

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Anneliene Zuidema	Orca	2:40.36	199800768	<b>2:33.10</b>	32.22			2:33.10
2. Kinge Zandringa	Orca	2:36.88	199801422	<b>2:33.28</b>	31.03			2:33.28
3. Josien Wijkhuijs	Orca	2:40.24	199902866	<b>2:38.70</b>	32.68			2:38.70
4. Hanny van Dijk	Orca	2:44.90	199804514	<b>2:39.03</b>	34.88			2:39.03
5. Myrthe Offenga	Orca	2:54.97	199901874	<b>2:48.72</b>				2:48.72
6. Sigrid Hogendorp	Orca	2:57.77	199900962	<b>2:48.75</b>	38.82			2:48.75
7. Rosalie Baarda	Orca	3:08.32	199903460	<b>2:59.80</b>	40.10			2:59.80
8. Fenna Louwsma	Orca	3:11.97	199901600	<b>3:01.33</b>	40.00			3:01.33
9. Esther Pot	Orca	3:07.21	199903462	<b>3:06.89</b>	43.31			3:06.89
10. Nienke Postma	Orca	3:09.66	199801096	<b>3:12.50</b>	45.53			3:12.50
11. Feya Boomsma	Orca	3:34.54	199901594	<b>3:18.89</b>				3:18.89
AFGEM Carmen Weistra	Orca	2:54.94	199802148					

Programmanr. 3  
23-10-2011

Meisjes, 200m wisselslag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Cynthia Verkaik	Orca	2:20.82	199601288	<b>2:26.00</b>	31.81			2:26.00
2. Marre Zandringa	Orca	2:31.66	199701136	<b>2:32.20</b>	31.68			2:32.20
3. Claris de Vries	Orca	2:33.36	199700942	<b>2:33.44</b>	33.50			2:33.44
4. Evelien van Ruiten	Orca	2:33.66	199602924	<b>2:36.98</b>				2:36.98
5. Melissa Nauta	Orca	2:32.66	199602388	<b>2:37.57</b>	36.20			2:37.57
6. Carolien Baarda	Orca	2:48.73	199704060	<b>2:44.59</b>	36.28			2:44.59
7. Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:47.48	199601932	<b>2:47.60</b>	34.85			2:47.60
8. Rebecca Jansen	Orca	2:48.95	199703490	<b>2:58.54</b>	36.28			2:58.54
9. Esmee Verhoef	Orca	3:02.52	199603802	<b>3:00.66</b>	39.76			3:00.66
10. Sanne Dijkstra	Orca	3:24.55	199705876	<b>3:13.15</b>	43.59			3:13.15
AFGEM Rixt Menger	Orca	2:41.40	199602052					
AFGEM Leona Boomsma	Orca	NT	199603630					

Programmanr. 4  
23-10-2011

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd		tijd	50m	100m	150m	200m
1. Ann Wanter	Orca	2:32.21	198202386	<b>2:32.97</b>	32.44			2:32.97
2. Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:44.15	199403928	<b>2:47.46</b>	35.12			2:47.46
AFGEM Nikki Jepkema	Orca	2:56.56	199505956					

LAC - deel 1  
Leeuwarden, 23-10-2011

Programmanr. 5  
23-10-2011

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Auke Jan Ytsma	Orca	3:16.11	199900905	<b>3:09.84</b>	43.60		3:09.84
2. Remco Witteveen	Orca	3:24.41	199902535	<b>3:16.47</b>	44.50		3:16.47
AFGEM Teun de Boer	Orca	4:08.78	199902537				

Programmanr. 6  
23-10-2011

Jongens, 200m wisselslag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Minne Koopmans	Orca	2:24.12	199603557	<b>2:23.78</b>	29.16		2:23.78
2. Richard Kuipers	Orca	2:35.47	199704171	<b>2:27.89</b>	32.58		2:27.89
3. Stuart Vis	Orca	2:33.84	199702991	<b>2:33.32</b>	31.93		2:33.32
4. Jens Kuitert	Orca	2:37.81	199603891	<b>2:35.44</b>	31.82		2:35.44
5. Jelmer Postma	Orca	2:43.20	199701631	<b>2:39.82</b>	34.50		2:39.82
6. Eric Offenga	Orca	2:53.63	199604473	<b>2:50.10</b>	37.60		2:50.10

Programmanr. 7  
23-10-2011

Jongens, 200m wisselslag

Heren Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
1. Ramon Fredrik	Orca	2:12.97	199403933	<b>2:10.91</b>	27.56		2:10.91
2. Pieter Ytsma	Orca	2:24.58	199501809	<b>2:26.09</b>	31.04		2:26.09
AFGEM Willem Kees Roos	Orca	2:14.39	199402693				

Programmanr. 8  
23-10-2011

Heren, 200m wisselslag

Heren Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	50m	100m	150m	200m
AFGEM Henk Jan Verkaik	Orca	2:20.89	199305447				

Programmanr. 9  
23-10-2011

Meisjes, 400m vrije slag

Meisjes Junioren 2 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	100m	200m	300m	400m
1. Lize Janna de Vries	Orca	NT	200101948	<b>6:23.87</b>	1:32.24		6:23.87
2. Janke Wytske de Vries	Orca	6:45.23	200004436	<b>6:24.56</b>	1:33.42		6:24.56
3. Froukje Osinga	Orca	6:42.85	200003090	<b>6:27.67</b>	1:33.80		6:27.67
4. Myrthe Visser	Orca	6:42.97	200002340	<b>6:29.18</b>	1:32.32		6:29.18

Programmanr. 10  
23-10-2011

Meisjes, 800m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later  
Resultaten

rang naam	vereniging	inschrijftijd	tijd
1. Kinge Zandringa	Orca	10:19.96	199801422
100m: 1:07.36	1:07.36	300m: 5:00m:	700m: 9:38.86
200m: 2:20.17	1:12.81	400m: 4:47.33	800m: 9:38.86
2. Hanny van Dijk	Orca	10:28.38	199804514
100m: 1:10.35	1:10.35	300m: 5:00m:	700m: 9:55.53
200m: 2:25.50	1:15.15	400m: 4:55.63	800m: 9:55.53
3. Anneliene Zuidema	Orca	10:29.51	199800768
100m: 1:12.68	1:12.68	300m: 5:00m:	700m: 10:32.14
200m: 2:31.72	1:19.04	400m: 5:10.68	800m: 10:32.14
4. Sigrid Hogendorp	Orca	NT	199900962
100m: 1:17.34	1:17.34	300m: 5:00m:	700m: 11:00.95
200m: 2:40.56	1:23.22	400m: 5:30.45	800m: 11:00.95

LAC - deel 1  
Leeuwarden, 23-10-2011

Programmanr. 10, Meisjes, 800m vrije slag, Meisjes Junioren 3 en later

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
5.	Myrthe Offenga		Orca	11:27.70	199901874	11:07.11
	100m:	1:18.05	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:42.83	400m:	600m:	800m:	11:07.11
6.	Josien Wijkhuijs		Orca	NT	199902866	11:07.15
	100m:	1:18.06	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:40.59	400m:	600m:	800m:	11:07.15
7.	Rosalie Baarda		Orca	NT	199903460	11:48.29
	100m:	1:27.37	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:51.87	400m:	600m:	800m:	11:48.29
8.	Fenna Louwsma		Orca	NT	199901600	12:25.69
	100m:	1:27.85	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:01.34	400m:	600m:	800m:	12:25.69
9.	Esther Pot		Orca	NT	199903462	12:27.54
	100m:	1:29.16	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:04.12	400m:	600m:	800m:	12:27.54
10.	Nienke Postma		Orca	14:24.09	199801096	12:33.92
	100m:	1:25.15	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:02.03	400m:	600m:	800m:	12:33.92
11.	Feya Boomsma		Orca	NT	199901594	13:48.91
	100m:	11:31.67	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:12.77	400m:	600m:	800m:	13:48.91
AFGEM	Carmen Weistra		Orca	NT	199802148	

Programmanr. 11  
23-10-2011

Meisjes, 800m vrije slag

Meisjes Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Cynthia Verkaik		Orca	9:51.44	199601288	9:33.22
	100m:	1:08.12	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:20.88	400m:	600m:	800m:	9:33.22
2.	Evelien van Ruiten		Orca	9:16.85	199602924	9:36.42
	100m:	1:07.87	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:20.68	400m:	600m:	800m:	9:36.42
3.	Marre Zandringa		Orca	10:15.68	199701136	9:57.56
	100m:	1:10.71	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:27.24	400m:	600m:	800m:	9:57.56
4.	Claris de Vries		Orca	10:10.95	199700942	9:57.83
	100m:	1:09.97	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:25.54	400m:	600m:	800m:	9:57.83
5.	Melissa Nauta		Orca	NT	199602388	10:39.31
	100m:	1:16.67	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:38.05	400m:	600m:	800m:	10:39.31
6.	Carolien Baarda		Orca	10:44.59	199704060	10:46.80
	100m:	1:15.66	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:37.79	400m:	600m:	800m:	10:46.80
7.	Rixt Menger		Orca	13:44.90	199602052	11:01.06
	100m:	1:16.87	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:40.02	400m:	600m:	800m:	11:01.06
8.	Simone Mus		SG Middelse-Skelp	NT	199601932	11:22.61
	100m:	1:20.23	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:45.27	400m:	600m:	800m:	11:22.61
9.	Esmee Verhoef		Orca	NT	199603802	11:30.12
	100m:	1:18.65	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:44.88	400m:	600m:	800m:	11:30.12
10.	Rebecca Jansen		Orca	11:16.14	199703490	11:33.07
	100m:	1:17.29	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:43.33	400m:	600m:	800m:	11:33.07
11.	Sanne Dijkstra		Orca	NT	199705876	13:01.07
	100m:	1:29.55	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:07.94	400m:	600m:	800m:	13:01.07
AFGEM	Leona Boomsma		Orca	NT	199603630	

LAC - deel 1  
Leeuwarden, 23-10-2011

Programmanr. 12  
23-10-2011

Dames, 800m vrije slag

Dames Senioren Open  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Ann Wanter		Orca	NT	198202386	<b>9:42.49</b>
	100m:	1:08.36	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:21.73	400m:	600m:	800m:	9:42.49
2.	Anja Mus		SG Middelse-Skelp	12:22.32	199403928	<b>11:24.46</b>
	100m:	1:14.89	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:39.24	400m:	600m:	800m:	11:24.46
AFGEM	Nikki Jepkema		Orca	NT	199505956	

Programmanr. 13  
23-10-2011

Jongens, 800m vrije slag

Jongens Junioren 2 en later  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Auke Jan Ytsma		Orca	15:02.19	199900905	<b>12:39.12</b>
	100m:	1:29.22	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:05.56	400m:	600m:	800m:	12:39.12
2.	Remco Witteveen		Orca	NT	199902535	<b>13:22.09</b>
	100m:	1:33.15	300m:	500m:	700m:	
	200m:	3:16.21	400m:	600m:	800m:	13:22.09
AFGEM	Teun de Boer		Orca	NT	199902537	

Programmanr. 14  
23-10-2011

Jongens, 800m vrije slag

Jongens Junioren 4 en later  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Minne Koopmans		Orca	NT	199603557	<b>9:25.22</b>
	100m:	1:05.27	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:16.10	400m:	600m:	800m:	9:25.22
2.	Jelmer Postma		Orca	11:33.26	199701631	<b>9:47.65</b>
	100m:	1:08.49	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:20.87	400m:	600m:	800m:	9:47.65
3.	Richard Kuipers		Orca	NT	199704171	<b>9:58.69</b>
	100m:	1:09.16	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:23.87	400m:	600m:	800m:	9:58.69
4.	Stuart Vis		Orca	NT	199702991	<b>10:31.19</b>
	100m:	1:07.03	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:22.53	400m:	600m:	800m:	10:31.19
5.	Jens Kuitert		Orca	NT	199603891	<b>11:04.25</b>
	100m:	1:14.45	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:37.65	400m:	600m:	800m:	11:04.25
6.	Eric Offenga		Orca	12:12.76	199604473	<b>11:12.18</b>
	100m:	1:16.10	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:41.22	400m:	600m:	800m:	11:12.18

Programmanr. 15  
23-10-2011

Jongens, 800m vrije slag

Heren Jeugd 2 en later  
Resultaten

rang	naam		vereniging	inschrijftijd		tijd
1.	Ramon Fredrik		Orca	NT	199403933	<b>8:59.33</b>
	100m:	59.99	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:07.37	400m:	600m:	800m:	8:59.33
2.	Pieter Ytsma		Orca	NT	199501809	<b>9:38.02</b>
	100m:	1:09.39	300m:	500m:	700m:	
	200m:	2:23.70	400m:	600m:	800m:	9:38.02
AFGEM	Willem Kees Roos		Orca	8:50.10	199402693	

LAC - deel 1  
Leeuwarden, 23-10-2011

---

Programmanr. 16  
23-10-2011

Heren, 800m vrije slag

Heren Senioren Open  
Resultaten

---

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd
AFGEM	Henk Jan Verkaik	Orca	9:51.82	199305447	
AFGEM	Maarten Vrakking	Orca	NT	VrakM1970	