

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 1  
14-1-2012

Dames, 200m wisselslag

2000 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
<b>Gebjr 2000</b>								
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	<b>2:27.15</b>	607			
2.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	<b>2:53.60</b>	369			
3.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	<b>2:58.87</b>	338			
4.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	<b>2:59.62</b>	333			
5.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	<b>2:59.72</b>	333			
6.	Michelle Heddemma	00	DZ&PC	<b>3:00.94</b>	326			
7.	Eva Koster	00	Wetterwille	<b>3:02.77</b>	316			
8.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	<b>3:04.56</b>	307			
9.	Janny Groos	00	DZ&PC	<b>3:06.16</b>	299			
10.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	<b>3:09.08</b>	286			
11.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	<b>3:14.62</b>	262			
12.	Jamilah Louala	00	de Granaet	<b>3:17.58</b>	250			
13.	Froukje Osinga	00	Orca	<b>3:19.41</b>	243			
14.	Myrthe Visser	00	Orca	<b>3:19.97</b>	241			
15.	Marthe Lubberts	00	HZ&PC Heerenveen	<b>3:23.02</b>	231			
16.	Janke Wytske de Vries	00	Orca	<b>3:25.12</b>	224			
17.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	<b>3:28.42</b>	213			

**Gebjr 1999**

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>2:37.74</b>	492			
2.	Hinke Groos	99	DZ&PC	<b>2:42.44</b>	451			
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	<b>2:46.91</b>	416			
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	<b>2:48.27</b>	406			
5.	Myrna van Duijven	99	Isis	<b>2:58.09</b>	342			
6.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	<b>2:58.87</b>	338			
7.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	<b>2:59.26</b>	335			
8.	Lysbeth Koster	99	Avena	<b>3:03.03</b>	315			
9.	Esther Pot	99	Orca	<b>3:03.78</b>	311			
10.	Fenna Louwsma	99	Orca	<b>3:06.03</b>	300			
11.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	<b>3:06.32</b>	299			
12.	Hildy Oomens	99	De Vikings	<b>3:06.91</b>	296			
13.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>3:13.71</b>	266			
DIS	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>3:06.50</b>				

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

**Gebjr 1998**

1.	Hanny van Dijk	98	Orca	<b>2:33.27</b>	537			
2.	Kinge Zandringa	98	Orca	<b>2:35.84</b>	511			
3.	Anneliene Zuidema	98	Orca	<b>2:37.38</b>	496			
4.	Linda Noord	98	DZ&PC	<b>2:45.09</b>	429			
5.	Carmen Weistra	98	Orca	<b>2:45.63</b>	425			
6.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	<b>2:54.63</b>	363			
7.	Jildou Temming	98	Avena	<b>2:59.84</b>	332			
8.	Caroline Nauta	98	De Vikings	<b>3:01.53</b>	323			
9.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	<b>3:04.30</b>	309			
10.	Rosanna van Teijen	98	Isis	<b>3:05.67</b>	302			
11.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	<b>3:07.40</b>	293			
12.	Nienke Postma	98	Orca	<b>3:12.26</b>	272			
DIS	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	<b>2:56.96</b>				

*SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.*

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag

Gebjr 1996 - 1997

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>2:20.22</b>	701
2. Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>2:30.68</b>	565
3. Claris de Vries	97	Orca	<b>2:32.43</b>	546
4. Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:33.79</b>	531
5. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	<b>2:34.24</b>	527
6. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:36.18</b>	507
7. Melissa Nauta	96	Orca	<b>2:39.93</b>	472
8. Jill Muller	96	DZ&PC	<b>2:43.13</b>	445
9. Carolien Baarda	97	Orca	<b>2:44.94</b>	431
10. Esther Visser	97	De Vikings	<b>2:45.21</b>	428
11. Nynke Ytsma	97	Wetterwille	<b>2:45.99</b>	422
12. Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>2:47.32</b>	412
13. Irene Dotinga	96	Neptunia '24	<b>2:47.56</b>	411
14. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:48.97</b>	400
15. Roelie de Boer	96	Wetterwille	<b>2:49.21</b>	399
16. Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:49.84</b>	394
17. Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	<b>2:52.66</b>	375
18. Esmee Verhoef	96	Orca	<b>2:54.56</b>	363
19. Bianca Jongsma	96	Avena	<b>2:54.64</b>	363
20. Annemiek Halma	97	De Vikings	<b>2:55.00</b>	360
21. Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:56.31</b>	352
22. Janna Post	96	Neptunia '24	<b>2:58.22</b>	341
23. Joyce Bakker	96	ZC De Forel	<b>2:59.05</b>	337
24. Marieke Dijkstra	96	Avena	<b>3:00.88</b>	326
DIS Marike de Boer	97	de Granaet		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>				
AFGEM Anna Regnerus	97	Wetterwille		
AFGEM Femke de Jong	97	Avena		

1995 en eerder

1. Ann Wanter	82	Orca	<b>2:33.31</b>	536
2. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:34.42</b>	525
3. Nenne Venema	95	DZ&PC	<b>2:35.44</b>	515
4. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>2:41.93</b>	455
5. Angelique Boersma	80	De Vikings	<b>2:44.35</b>	435
6. Johanna de Boer	94	Zpd	<b>2:45.33</b>	428
7. Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:45.37</b>	427
8. Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	<b>2:47.32</b>	412
9. Aukje Zwart	94	Avena	<b>2:49.77</b>	395
10. Maayke de Boer	95	de Granaet	<b>2:53.11</b>	372
11. Laura Terpstra	94	Neptunia '24	<b>2:55.97</b>	355
12. Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	<b>2:57.78</b>	344
13. Shanna Hofstra	93	Avena	<b>3:03.37</b>	313
AFGEM Thea Baas	95	PWC Buitenpost		
AFGEM Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen		

2000 en eerder

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>2:20.22</b>	701
2. Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	<b>2:27.15</b>	607
3. Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>2:30.68</b>	565
4. Claris de Vries	97	Orca	<b>2:32.43</b>	546
5. Hanny van Dijk	98	Orca	<b>2:33.27</b>	537
6. Ann Wanter	82	Orca	<b>2:33.31</b>	536
7. Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:33.79</b>	531
8. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	<b>2:34.24</b>	527
9. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:34.42</b>	525
10. Nenne Venema	95	DZ&PC	<b>2:35.44</b>	515
11. Kinge Zandringa	98	Orca	<b>2:35.84</b>	511
12. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:36.18</b>	507

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
13.	Anneliene Zuidema	98 Orca	<b>2:37.38</b>	496				
14.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	<b>2:37.74</b>	492				
15.	Melissa Nauta	96 Orca	<b>2:39.93</b>	472				
16.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	<b>2:41.93</b>	455				
17.	Hinke Groos	99 DZ&PC	<b>2:42.44</b>	451				
18.	Jill Muller	96 DZ&PC	<b>2:43.13</b>	445				
19.	Angelique Boersma	80 De Vikings	<b>2:44.35</b>	435				
20.	Carolien Baarda	97 Orca	<b>2:44.94</b>	431				
21.	Linda Noord	98 DZ&PC	<b>2:45.09</b>	429				
22.	Esther Visser	97 De Vikings	<b>2:45.21</b>	428				
23.	Johanna de Boer	94 Zpd	<b>2:45.33</b>	428				
24.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	<b>2:45.37</b>	427				
25.	Carmen Weistra	98 Orca	<b>2:45.63</b>	425				
26.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	<b>2:45.99</b>	422				
27.	Sigrid Hogendorp	99 Orca	<b>2:46.91</b>	416				
28.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	<b>2:47.32</b>	412	FJ 1			
29.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	<b>2:47.32</b>	412	FJ 2			
30.	Irene Dotinga	96 Neptunia '24	<b>2:47.56</b>	411				
31.	Myrthe Offenga	99 Orca	<b>2:48.27</b>	406				
32.	Aniek Bergsma	96 HZ&PC Heerenveen	<b>2:48.97</b>	400				
33.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	<b>2:49.21</b>	399				
34.	Aukje Zwart	94 Avena	<b>2:49.77</b>	395				
35.	Rixt Meijer	97 HZ&PC Heerenveen	<b>2:49.84</b>	394				
36.	Rixt-Nynke Baron	96 F.Z.C.'54	<b>2:52.66</b>	375				
37.	Maayke de Boer	95 de Granaet	<b>2:53.11</b>	372				
38.	Anna Rozema	00 F.Z.C.'54	<b>2:53.60</b>	369				
39.	Esmee Verhoef	96 Orca	<b>2:54.56</b>	363				
40.	Gwen Sieswerda	98 F.Z.C.'54	<b>2:54.63</b>	363				
41.	Bianca Jongsma	96 Avena	<b>2:54.64</b>	363				
42.	Annemiek Halma	97 De Vikings	<b>2:55.00</b>	360				
43.	Laura Terpstra	94 Neptunia '24	<b>2:55.97</b>	355				
44.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	<b>2:56.31</b>	352				
45.	Amarins Menger	94 HZ&PC Heerenveen	<b>2:57.78</b>	344				
46.	Myrna van Duijven	99 Isis	<b>2:58.09</b>	342				
47.	Janna Post	96 Neptunia '24	<b>2:58.22</b>	341				
48.	Irith Buursma	00 HZ&PC Heerenveen	<b>2:58.87</b>	338	FJ 1			
49.	Ilse Marije Sijpersma	99 Neptunia '24	<b>2:58.87</b>	338	FJ 2			
50.	Joyce Bakker	96 ZC De Forel	<b>2:59.05</b>	337				
51.	Annewietske Visser	99 Neptunia '24	<b>2:59.26</b>	335				
52.	Danieke van der Kooi	00 de Granaet	<b>2:59.62</b>	333				
53.	Elsa Bremer	00 DZ&PC	<b>2:59.72</b>	333				
54.	Jildou Temming	98 Avena	<b>2:59.84</b>	332				
55.	Marieke Dijkstra	96 Avena	<b>3:00.88</b>	326				
56.	Michelle Heddema	00 DZ&PC	<b>3:00.94</b>	326				
57.	Caroline Nauta	98 De Vikings	<b>3:01.53</b>	323				
58.	Eva Koster	00 Wetterwille	<b>3:02.77</b>	316				
59.	Lysbeth Koster	99 Avena	<b>3:03.03</b>	315				
60.	Shanna Hofstra	93 Avena	<b>3:03.37</b>	313				
61.	Esther Pot	99 Orca	<b>3:03.78</b>	311				
62.	Sanne Grovenstein	98 F.Z.C.'54	<b>3:04.30</b>	309				
63.	Anna Harbers	00 HZ&PC Heerenveen	<b>3:04.56</b>	307				
64.	Rosanna van Teijen	98 Isis	<b>3:05.67</b>	302				
65.	Fenna Louwsma	99 Orca	<b>3:06.03</b>	300				
66.	Janny Groos	00 DZ&PC	<b>3:06.16</b>	299				
67.	Sigrid Huisman	99 Wellerobben	<b>3:06.32</b>	299				
68.	Hildy Oomens	99 De Vikings	<b>3:06.91</b>	296				
69.	Rosalie Spekrijse	98 Neptunia '24	<b>3:07.40</b>	293				
70.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	<b>3:09.08</b>	286				
71.	Nienke Postma	98 Orca	<b>3:12.26</b>	272				
72.	Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	<b>3:13.71</b>	266				
73.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	<b>3:14.62</b>	262				

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
74.	Jamilah Louala	00 de Granaet	<b>3:17.58</b>	250				
75.	Froukje Osinga	00 Orca	<b>3:19.41</b>	243				
76.	Myrthe Visser	00 Orca	<b>3:19.97</b>	241				
77.	Marthe Lubberts	00 HZ&PC Heerenveen	<b>3:23.02</b>	231				
78.	Janke Wytse de Vries	00 Orca	<b>3:25.12</b>	224				
79.	Romy Jalving	00 HZ&PC Heerenveen	<b>3:28.42</b>	213				
DIS	Marike de Boer	97 de Granaet						
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>							
DIS	Brigitte van der Veen	98 de Granaet	<b>2:56.96</b>					
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							
DIS	Sabine Lageweg	99 HZ&PC Heerenveen	<b>3:06.50</b>					
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
AFGEM	Anna Regnerus	97 Wetterwille						
AFGEM	Femke de Jong	97 Avena						
AFGEM	Thea Baas	95 PWC Buitenpost						
AFGEM	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen						

Programmanr. 2  
14-1-2012

Heren, 100m schoolslag

1999 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
<b>Gebjr 1999</b>						
1.	Jacob de Roos	99 DZ&PC	<b>1:15.50</b>	399		
2.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	<b>1:22.79</b>	303		
3.	Jelmer Meijer	99 HZ&PC Heerenveen	<b>1:28.65</b>	246		
4.	Sjors Verweij	99 Avena	<b>1:28.96</b>	244		
5.	Daan Zwertbroek	99 HZ&PC Heerenveen	<b>1:33.27</b>	211		
6.	Erwin Heinsius	99 HZ&PC Heerenveen	<b>1:34.87</b>	201		
7.	Almar Kleefstra	99 Wetterwille	<b>1:36.63</b>	190		
<b>Gebjr 1998</b>						
1.	Carlo Ruiz	98 HZ&PC Heerenveen	<b>1:16.18</b>	388		
2.	Mirko van Ligtenberg	98 Wetterwille	<b>1:20.33</b>	331		
3.	Denny Olde Agterhuis	98 HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.35</b>	296		
4.	Herman Buist	98 PWC Buitenpost	<b>1:27.03</b>	260		
5.	Werner Veltman	98 Avena	<b>1:28.96</b>	244		
DIS	Cor Politiek	98 Avena				
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
<b>Gebjr 1997</b>						
1.	Allard Veenstra	97 HZ&PC Heerenveen	<b>1:15.97</b>	392		
2.	Bas Verweij	97 Avena	<b>1:17.25</b>	373		
3.	Richard Kuipers	97 Orca	<b>1:17.26</b>	372		
4.	Stuart Vis	97 Orca	<b>1:17.49</b>	369		
5.	Wiebe Auke Postma	97 Wetterwille	<b>1:19.11</b>	347		
6.	Vincent Visser	97 SG. Bolsward-Workum	<b>1:20.18</b>	333		
7.	Koen van der Eems	97 Wetterwille	<b>1:20.94</b>	324		
8.	Olivier Victor van de Voort	97 DZ&PC	<b>1:22.79</b>	303		
9.	Frank van der Wal	97 HZ&PC Heerenveen	<b>1:28.63</b>	247		
DIS	Guido Postma	97 Avena	<b>1:19.13</b>			
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e armsglag</i>					

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

Gebjr 1996

1.	Robin de Joode	96	de Granaet	<b>1:15.97</b>	392
2.	Jens Kuitert	96	Orca	<b>1:21.15</b>	321
3.	Matthijs Jansen	96	Wetterwille	<b>1:22.06</b>	311
4.	Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	<b>1:22.37</b>	307
5.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	<b>1:23.35</b>	296
DIS	Hessel Bierma	96	PWC Buitenpost	<b>1:22.18</b>	
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>					
AFGEM	Reinoud Weiland	96	SG Middelse-Skelp		

Gebjr 1994 - 1995

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	<b>1:07.88</b>	549
2.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	<b>1:13.09</b>	440
3.	Sander Verkaik	94	de Granaet	<b>1:13.78</b>	428
4.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	<b>1:14.60</b>	414
5.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	<b>1:16.64</b>	382
6.	Jeroen Tijtsma	95	PWC Buitenpost	<b>1:20.78</b>	326
7.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:21.08</b>	322
8.	Martin van Kammen	95	Zpd	<b>1:22.26</b>	308
DIS	Sjoerd Knol	95	Avena		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		
AFGEM	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen		

1993 en eerder

1.	Erik Hagting	91	DZ&PC	<b>1:08.58</b>	533
2.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	<b>1:10.58</b>	489
3.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	<b>1:10.84</b>	483
4.	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	<b>1:11.25</b>	475
5.	Alan Slomp	87	DZ&PC	<b>1:11.88</b>	463
6.	Herman van Dijk	89	Wellerobben	<b>1:12.81</b>	445
7.	Frans Plat	84	F.Z.C.'54	<b>1:16.78</b>	379
8.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>1:17.07</b>	375
9.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	<b>1:19.69</b>	339
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	<b>1:07.88</b>	549
2.	Erik Hagting	91	DZ&PC	<b>1:08.58</b>	533
3.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	<b>1:10.58</b>	489
4.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	<b>1:10.84</b>	483
5.	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	<b>1:11.25</b>	475
6.	Alan Slomp	87	DZ&PC	<b>1:11.88</b>	463
7.	Herman van Dijk	89	Wellerobben	<b>1:12.81</b>	445
8.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	<b>1:13.09</b>	440
9.	Sander Verkaik	94	de Granaet	<b>1:13.78</b>	428
10.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	<b>1:14.60</b>	414
11.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	<b>1:15.50</b>	399
12.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:15.97</b>	392
	Robin de Joode	96	de Granaet	<b>1:15.97</b>	392
14.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	<b>1:16.18</b>	388
15.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	<b>1:16.64</b>	382
16.	Frans Plat	84	F.Z.C.'54	<b>1:16.78</b>	379
17.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>1:17.07</b>	375
18.	Bas Verweij	97	Avena	<b>1:17.25</b>	373
19.	Richard Kuipers	97	Orca	<b>1:17.26</b>	372
20.	Stuart Vis	97	Orca	<b>1:17.49</b>	369
21.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	<b>1:19.11</b>	347
22.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	<b>1:19.69</b>	339

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
23.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	<b>1:20.18</b>	333
24.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>1:20.33</b>	331
25.	Jeroen Tijsma	95	PWC Buitenpost	<b>1:20.78</b>	326
26.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	<b>1:20.94</b>	324
27.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:21.08</b>	322
28.	Jens Kuitert	96	Orca	<b>1:21.15</b>	321
29.	Matthijs Jansen	96	Wetterwille	<b>1:22.06</b>	311
30.	Martin van Kammen	95	Zpd	<b>1:22.26</b>	308
31.	Hendrik Rozema	96	Neptunia '24	<b>1:22.37</b>	307
32.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>1:22.79</b>	303 FJ 1
33.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	<b>1:22.79</b>	303 FJ 2
34.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	<b>1:23.35</b>	296 FJ 1
35.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.35</b>	296 FJ 2
36.	Herman Buist	98	PWC Buitenpost	<b>1:27.03</b>	260
37.	Frank van der Wal	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:28.63</b>	247
38.	Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:28.65</b>	246
39.	Werner Veltman	98	Avena	<b>1:28.96</b>	244 FJ 1
40.	Sjors Verweij	99	Avena	<b>1:28.96</b>	244 FJ 2
41.	Daan Zwertbroek	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:33.27</b>	211
42.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:34.87</b>	201
43.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	<b>1:36.63</b>	190
DIS	Sjoerd Knol	95	Avena		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Cor Politiek	98	Avena		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Guido Postma	97	Avena	<b>1:19.13</b>	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wideste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>				
DIS	Hessel Bierma	96	PWC Buitenpost	<b>1:22.18</b>	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wideste gedeelte v.d. 2e armslag o</i>				
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		
AFGEM	Reinoud Weiland	96	SG Middelse-Skelp		
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings		
AFGEM	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 3  
14-1-2012

Dames, 100m rugslag

2000 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
Gebjr 2000					
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	<b>1:08.54</b>	523
2.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	<b>1:20.35</b>	324
3.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	<b>1:21.14</b>	315
4.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.90</b>	285
5.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	<b>1:24.16</b>	282
6.	Janny Groos	00	DZ&PC	<b>1:27.19</b>	254
7.	Jamilah Louala	00	de Granaet	<b>1:27.56</b>	250
8.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	<b>1:28.19</b>	245
9.	Heline Koning	00	SG. Bolsward-Workum	<b>1:28.63</b>	241
10.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	<b>1:30.42</b>	227
11.	Noël Iris Hettinga	00	Neptunia '24	<b>1:30.98</b>	223
12.	Renée Brouwer	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:31.12</b>	222
13.	Froukje Osinga	00	Orca	<b>1:32.80</b>	210
14.	Yanna Talma	00	Orca	<b>1:33.07</b>	208
15.	Mayke Veltman	00	Avena	<b>1:33.41</b>	206
16.	Janke Wytse de Vries	00	Orca	<b>1:37.54</b>	181

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

Gebjr 1999

1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>1:14.53</b>	406
2.	Myrthe Offenga	99	Orca	<b>1:15.75</b>	387
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	<b>1:16.45</b>	377
4.	Hinke Groos	99	DZ&PC	<b>1:17.96</b>	355
5.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	<b>1:20.88</b>	318
6.	Rosalie Baarda	99	Orca	<b>1:22.04</b>	305
7.	Esther Pot	99	Orca	<b>1:22.23</b>	302
8.	Fenna Louwsma	99	Orca	<b>1:23.00</b>	294
9.	Hildy Oomens	99	De Vikings	<b>1:23.06</b>	294
10.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	<b>1:24.11</b>	283
11.	Myrna van Duijven	99	Isis	<b>1:24.39</b>	280
12.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:24.86</b>	275
13.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	<b>1:28.02</b>	247
14.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:28.66</b>	241

Gebjr 1998

1.	Hanny van Dijk	98	Orca	<b>1:07.48</b>	548
2.	Anneliene Zuidema	98	Orca	<b>1:10.23</b>	486
3.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	<b>1:11.53</b>	460
4.	Carmen Weistra	98	Orca	<b>1:12.45</b>	443
5.	Kinge Zandringa	98	Orca	<b>1:12.82</b>	436
6.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	<b>1:14.53</b>	406
7.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	<b>1:19.07</b>	340
8.	Linda Noord	98	DZ&PC	<b>1:19.38</b>	336
9.	Jildou Temming	98	Avena	<b>1:20.64</b>	321
10.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	<b>1:22.75</b>	297
11.	Arianne Jonkman	98	DZ&PC	<b>1:23.45</b>	289
12.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	<b>1:23.47</b>	289
13.	Nienke Postma	98	Orca	<b>1:24.34</b>	280
14.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	<b>1:24.82</b>	276
15.	Caroline Nauta	98	De Vikings	<b>1:26.41</b>	261
16.	Rosanna van Teijen	98	Isis	<b>1:26.95</b>	256
17.	Evelien de Jong	98	Neptunia '24	<b>1:29.78</b>	232

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>1:05.60</b>	596
2.	Claris de Vries	97	Orca	<b>1:05.78</b>	591
3.	Marre Zandringa	97	Orca	<b>1:09.57</b>	500
4.	Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>1:09.60</b>	499
5.	Rixt Menger	96	Orca	<b>1:10.55</b>	479
6.	Melissa Nauta	96	Orca	<b>1:12.10</b>	449
7.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	<b>1:16.36</b>	378
8.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	<b>1:16.62</b>	374
9.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:16.79</b>	372
10.	Bianca Jongmsa	96	Avena	<b>1:17.95</b>	355
11.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	<b>1:18.18</b>	352
12.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>1:18.32</b>	350
13.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:18.41</b>	349
14.	Carolien Baarda	97	Orca	<b>1:18.62</b>	346
15.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	<b>1:20.00</b>	329
16.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	<b>1:20.18</b>	326
17.	Mirthe Alkema	96	Orca	<b>1:20.44</b>	323
18.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	<b>1:20.86</b>	318
19.	Janna Post	96	Neptunia '24	<b>1:22.53</b>	299
20.	Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd	<b>1:22.79</b>	296
21.	Swanet van der Wal	97	Zpd	<b>1:24.64</b>	277
22.	Paulien Peterson	97	Zpd	<b>1:26.95</b>	256
DIS	Esmee Verhoef	96	Orca		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Gebjr 1996 - 1997

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille				
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena				
AFGEM	Annemiek Halma	97	De Vikings				
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings				

1995 en eerder

1.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	<b>1:07.66</b>	543		
2.	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.97</b>	513		
3.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:11.16</b>	467		
4.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>1:11.27</b>	465		
5.	Freya Holwerda	95	Orca	<b>1:11.94</b>	452		
6.	Saskia Bergsma	93	Wellerobben	<b>1:15.84</b>	386		
7.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:16.40</b>	377		
8.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	<b>1:17.64</b>	359		
9.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	<b>1:18.00</b>	355		
	Johanna de Boer	94	Zpd	<b>1:18.00</b>	355		
11.	Laura Terpstra	94	Neptunia '24	<b>1:18.21</b>	352		
12.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	<b>1:18.57</b>	347		
13.	Aukje Zwart	94	Avena	<b>1:18.76</b>	344		
14.	Maayke de Boer	95	de Granaet	<b>1:19.26</b>	338		

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>1:05.60</b>	596		
2.	Claris de Vries	97	Orca	<b>1:05.78</b>	591		
3.	Hanny van Dijk	98	Orca	<b>1:07.48</b>	548		
4.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	<b>1:07.66</b>	543		
5.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	<b>1:08.54</b>	523		
6.	Myrthe Sijtsema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.97</b>	513		
7.	Marre Zandringa	97	Orca	<b>1:09.57</b>	500		
8.	Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>1:09.60</b>	499		
9.	Anneliene Zuidema	98	Orca	<b>1:10.23</b>	486		
10.	Rixt Menger	96	Orca	<b>1:10.55</b>	479		
11.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:11.16</b>	467		
12.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>1:11.27</b>	465		
13.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	<b>1:11.53</b>	460		
14.	Freya Holwerda	95	Orca	<b>1:11.94</b>	452		
15.	Melissa Nauta	96	Orca	<b>1:12.10</b>	449		
16.	Carmen Weistra	98	Orca	<b>1:12.45</b>	443		
17.	Kinge Zandringa	98	Orca	<b>1:12.82</b>	436		
18.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>1:14.53</b>	406	FJ 1	
19.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	<b>1:14.53</b>	406	FJ 2	
20.	Myrthe Offenga	99	Orca	<b>1:15.75</b>	387		
21.	Saskia Bergsma	93	Wellerobben	<b>1:15.84</b>	386		
22.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	<b>1:16.36</b>	378		
23.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:16.40</b>	377		
24.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	<b>1:16.45</b>	377		
25.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	<b>1:16.62</b>	374		
26.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:16.79</b>	372		
27.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	<b>1:17.64</b>	359		
28.	Bianca Jongsma	96	Avena	<b>1:17.95</b>	355		
29.	Hinke Groos	99	DZ&PC	<b>1:17.96</b>	355		
30.	Johanna de Boer	94	Zpd	<b>1:18.00</b>	355		
	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	<b>1:18.00</b>	355		
32.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	<b>1:18.18</b>	352		
33.	Laura Terpstra	94	Neptunia '24	<b>1:18.21</b>	352		
34.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>1:18.32</b>	350		
35.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:18.41</b>	349		
36.	Thea Baas	95	PWC Buitenpost	<b>1:18.57</b>	347		
37.	Carolien Baarda	97	Orca	<b>1:18.62</b>	346		

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
38.	Aukje Zwart	94 Avena	<b>1:18.76</b>	344		
39.	Brigitte van der Veen	98 de Granaet	<b>1:19.07</b>	340		
40.	Maayke de Boer	95 de Granaet	<b>1:19.26</b>	338		
41.	Linda Noord	98 DZ&PC	<b>1:19.38</b>	336		
42.	Maaïke de Ruijter	97 De Vikings	<b>1:20.00</b>	329		
43.	Joyce Bakker	96 ZC De Forel	<b>1:20.18</b>	326		
44.	Danieke van der Kooi	00 de Granaet	<b>1:20.35</b>	324		
45.	Mirthe Alkema	96 Orca	<b>1:20.44</b>	323		
46.	Jildou Temming	98 Avena	<b>1:20.64</b>	321		
47.	Amber Bosch	97 F.Z.C.'54	<b>1:20.86</b>	318		
48.	Ilse Marije Sijpersma	99 Neptunia '24	<b>1:20.88</b>	318		
49.	Elsa Bremer	00 DZ&PC	<b>1:21.14</b>	315		
50.	Rosalie Baarda	99 Orca	<b>1:22.04</b>	305		
51.	Esther Pot	99 Orca	<b>1:22.23</b>	302		
52.	Janna Post	96 Neptunia '24	<b>1:22.53</b>	299		
53.	Rosalie Spekrijse	98 Neptunia '24	<b>1:22.75</b>	297		
54.	Kira Savannah Stavorinus	97 Zpd	<b>1:22.79</b>	296		
55.	Fenna Louwsma	99 Orca	<b>1:23.00</b>	294		
56.	Hildy Oomens	99 De Vikings	<b>1:23.06</b>	294		
57.	Arienne Jonkman	98 DZ&PC	<b>1:23.45</b>	289		
58.	Sanne Grovenstein	98 F.Z.C.'54	<b>1:23.47</b>	289		
59.	Irith Buursma	00 HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.90</b>	285		
60.	Annewietske Visser	99 Neptunia '24	<b>1:24.11</b>	283		
61.	Michelle Heddema	00 DZ&PC	<b>1:24.16</b>	282		
62.	Nienke Postma	98 Orca	<b>1:24.34</b>	280		
63.	Myrna van Duijven	99 Isis	<b>1:24.39</b>	280		
64.	Swanet van der Wal	97 Zpd	<b>1:24.64</b>	277		
65.	Marleen Leistra	98 Wellerobben	<b>1:24.82</b>	276		
66.	Chiara Olde Agterhuis	99 HZ&PC Heerenveen	<b>1:24.86</b>	275		
67.	Caroline Nauta	98 De Vikings	<b>1:26.41</b>	261		
68.	Rosanna van Teijen	98 Isis	<b>1:26.95</b>	256	FJ 1	
69.	Paulien Peterson	97 Zpd	<b>1:26.95</b>	256	FJ 2	
70.	Janny Groos	00 DZ&PC	<b>1:27.19</b>	254		
71.	Jamilah Louala	00 de Granaet	<b>1:27.56</b>	250		
72.	Sigrid Huisman	99 Wellerobben	<b>1:28.02</b>	247		
73.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	<b>1:28.19</b>	245		
74.	Heline Koning	00 SG. Bolsward-Workum	<b>1:28.63</b>	241		
75.	Christien Liemburg	99 HZ&PC Heerenveen	<b>1:28.66</b>	241		
76.	Evelien de Jong	98 Neptunia '24	<b>1:29.78</b>	232		
77.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	<b>1:30.42</b>	227		
78.	Noël Iris Hettinga	00 Neptunia '24	<b>1:30.98</b>	223		
79.	Renée Brouwer	00 HZ&PC Heerenveen	<b>1:31.12</b>	222		
80.	Froukje Osinga	00 Orca	<b>1:32.80</b>	210		
81.	Yanna Talma	00 Orca	<b>1:33.07</b>	208		
82.	Mayke Veltman	00 Avena	<b>1:33.41</b>	206		
83.	Janke Wytse de Vries	00 Orca	<b>1:37.54</b>	181		
DIS	Esmee Verhoef	96 Orca				
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>						
AFGEM	Esther Visser	97 De Vikings				
AFGEM	Annemiek Halma	97 De Vikings				
AFGEM	Anna Regnerus	97 Wetterwille				
AFGEM	Femke de Jong	97 Avena				

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 4  
14-1-2012

Herren, 200m vrije slag

1999 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
<b>Gebjr 1999</b>								
1.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	<b>2:13.82</b>	409			
2.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	<b>2:20.34</b>	354			
3.	Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	<b>2:25.07</b>	321			
4.	Sjors Verweij	99	Avena	<b>2:33.43</b>	271			
<b>Gebjr 1998</b>								
1.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	<b>2:17.41</b>	378			
2.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>2:17.44</b>	377			
3.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	<b>2:22.48</b>	339			
4.	Jacko Korporaal	98	Zpd	<b>2:27.91</b>	303			
<b>Gebjr 1997</b>								
1.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:06.72</b>	482			
2.	Stuart Vis	97	Orca	<b>2:08.68</b>	460			
3.	Richard Kuipers	97	Orca	<b>2:11.12</b>	435			
4.	Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	<b>2:11.99</b>	426			
5.	Guido Postma	97	Avena	<b>2:12.99</b>	417			
6.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>2:13.21</b>	415			
7.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:14.78</b>	400			
8.	Marcel van der Heide	97	De Vikings	<b>2:16.32</b>	387			
9.	Jelmer Post	97	Avena	<b>2:17.14</b>	380			
10.	Jelmer Postma	97	Orca	<b>2:17.84</b>	374			
11.	Bart Weiland	97	Wetterwille	<b>2:17.91</b>	374			
12.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	<b>2:21.33</b>	347			
13.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	<b>2:22.02</b>	342			
14.	Patrick de Roos	97	Zpd	<b>2:23.76</b>	330			
15.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	<b>2:26.48</b>	312			
<b>Gebjr 1996</b>								
1.	Minne Koopmans	96	Orca	<b>2:04.86</b>	504			
2.	Jens Kuitert	96	Orca	<b>2:12.70</b>	419			
3.	Robin de Joode	96	de Granaet	<b>2:12.76</b>	419			
4.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	<b>2:19.22</b>	363			
<b>Gebjr 1994 - 1995</b>								
1.	Ramon Fredrik	94	Orca	<b>1:57.25</b>	608			
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>1:57.45</b>	605			
3.	Maiko Bouma	94	DZ&PC	<b>1:59.71</b>	571			
4.	Willem Kees Roos	94	Orca	<b>2:01.99</b>	540			
5.	Pieter Ytsma	95	Orca	<b>2:04.74</b>	505			
6.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:10.12</b>	445			
7.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	<b>2:14.30</b>	405			
8.	Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:16.48</b>	385			
9.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:16.51</b>	385			
10.	Rick Halma	95	De Vikings	<b>2:17.57</b>	376			
11.	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	<b>2:17.78</b>	375			
12.	Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	<b>2:19.27</b>	363			
13.	Jouke v.d. Meer	94	Isis	<b>2:20.86</b>	351			

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

1993 en eerder

1. Erik Hagting	91	DZ&PC	<b>2:01.38</b>	548
2. Sietse Wijbenga	93	Zpd	<b>2:07.78</b>	470
3. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>2:09.01</b>	456
4. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	<b>2:09.23</b>	454
5. Eelco Nauta	93	De Vikings	<b>2:19.12</b>	364
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1. Ramon Fredrik	94	Orca	<b>1:57.25</b>	608
2. Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>1:57.45</b>	605
3. Maiko Bouma	94	DZ&PC	<b>1:59.71</b>	571
4. Erik Hagting	91	DZ&PC	<b>2:01.38</b>	548
5. Willem Kees Roos	94	Orca	<b>2:01.99</b>	540
6. Pieter Ytsma	95	Orca	<b>2:04.74</b>	505
7. Minne Koopmans	96	Orca	<b>2:04.86</b>	504
8. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:06.72</b>	482
9. Sietse Wijbenga	93	Zpd	<b>2:07.78</b>	470
10. Stuart Vis	97	Orca	<b>2:08.68</b>	460
11. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>2:09.01</b>	456
12. Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	<b>2:09.23</b>	454
13. Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:10.12</b>	445
14. Richard Kuipers	97	Orca	<b>2:11.12</b>	435
15. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	<b>2:11.99</b>	426
16. Jens Kuitert	96	Orca	<b>2:12.70</b>	419
17. Robin de Joode	96	de Granaet	<b>2:12.76</b>	419
18. Guido Postma	97	Avena	<b>2:12.99</b>	417
19. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>2:13.21</b>	415
20. Luuk Veldman	99	Neptunia '24	<b>2:13.82</b>	409
21. Oebele van der Velde	95	DZ&PC	<b>2:14.30</b>	405
22. Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:14.78</b>	400
23. Marcel van der Heide	97	De Vikings	<b>2:16.32</b>	387
24. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:16.48</b>	385
25. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:16.51</b>	385
26. Jelmer Post	97	Avena	<b>2:17.14</b>	380
27. Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	<b>2:17.41</b>	378
28. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>2:17.44</b>	377
29. Rick Halma	95	De Vikings	<b>2:17.57</b>	376
30. Robert Westerdijk	94	Neptunia '24	<b>2:17.78</b>	375
31. Jelmer Postma	97	Orca	<b>2:17.84</b>	374
32. Bart Weiland	97	Wetterwille	<b>2:17.91</b>	374
33. Eelco Nauta	93	De Vikings	<b>2:19.12</b>	364
34. Jelmer Groos	96	DZ&PC	<b>2:19.22</b>	363
35. Cor Sytsma	95	SG. Bolsward-Workum	<b>2:19.27</b>	363
36. Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	<b>2:20.34</b>	354
37. Jouke v.d. Meer	94	Isis	<b>2:20.86</b>	351
38. Koen van der Eems	97	Wetterwille	<b>2:21.33</b>	347
39. Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	<b>2:22.02</b>	342
40. Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	<b>2:22.48</b>	339
41. Patrick de Roos	97	Zpd	<b>2:23.76</b>	330
42. Jelmer Meijer	99	HZ&PC Heerenveen	<b>2:25.07</b>	321
43. Niels Koopman	97	ZC De Forel	<b>2:26.48</b>	312
44. Jacko Korporaal	98	Zpd	<b>2:27.91</b>	303
45. Sjors Verweij	99	Avena	<b>2:33.43</b>	271
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 5  
14-1-2012

Dames, 200m vlinderslag

2000 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
<b>Gebjr 1999</b>							
1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>2:44.91</b>	392		
<b>Gebjr 1998</b>							
1.	Kinge Zandringa	98	Orca	<b>2:32.86</b>	493		
2.	Ellen Jager	98	PWC Buitenpost	<b>3:09.90</b>	257		
<b>Gebjr 1996 - 1997</b>							
1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>2:22.98</b>	602		
2.	Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>2:32.61</b>	495		
3.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:38.64</b>	441		
4.	Rixt Menger	96	Orca	<b>2:45.48</b>	388		
5.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	<b>2:59.46</b>	304		
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings				
<b>1995 en eerder</b>							
1.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	<b>2:23.24</b>	599		
2.	Ann Wanter	82	Orca	<b>2:29.82</b>	523		
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:42.56</b>	410		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings				
<b>2000 en eerder</b>							
1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>2:22.98</b>	602		
2.	Chantal Nap	89	HZ&PC Heerenveen	<b>2:23.24</b>	599		
3.	Ann Wanter	82	Orca	<b>2:29.82</b>	523		
4.	Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>2:32.61</b>	495		
5.	Kinge Zandringa	98	Orca	<b>2:32.86</b>	493		
6.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:38.64</b>	441		
7.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>2:42.56</b>	410		
8.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>2:44.91</b>	392		
9.	Rixt Menger	96	Orca	<b>2:45.48</b>	388		
10.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	<b>2:59.46</b>	304		
11.	Ellen Jager	98	PWC Buitenpost	<b>3:09.90</b>	257		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings				
AFGEM	Esther Visser	97	De Vikings				

Programmanr. 6  
14-1-2012

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Tijd	Pnt			
1.	<b>3:57.31</b>	591			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> <b>HZ&amp;PC Heerenveen 1</b>                      Jelmer Meijer                      Gavin van der Werf                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>                      59.03                      93                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">                     Dennis Bos                      Casper Hut                      92                      78                 </td> </tr> </table>			<b>HZ&amp;PC Heerenveen 1</b> Jelmer Meijer Gavin van der Werf	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b> 59.03 93	Dennis Bos Casper Hut 92 78
<b>HZ&amp;PC Heerenveen 1</b> Jelmer Meijer Gavin van der Werf	<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b> 59.03 93	Dennis Bos Casper Hut 92 78			
2.	<b>4:02.48</b>	554			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> <b>Orca 1</b>                      Willem Kees Roos                      Henk Jan Verkaik                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <b>Orca</b>                      1:00.54                      93                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">                     Ramon Fredrik                      Pieter Ytsma                      94                      95                 </td> </tr> </table>			<b>Orca 1</b> Willem Kees Roos Henk Jan Verkaik	<b>Orca</b> 1:00.54 93	Ramon Fredrik Pieter Ytsma 94 95
<b>Orca 1</b> Willem Kees Roos Henk Jan Verkaik	<b>Orca</b> 1:00.54 93	Ramon Fredrik Pieter Ytsma 94 95			
3.	<b>4:04.73</b>	538			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> <b>DZ&amp;PC 1</b>                      Erik Hagting                      Alan Slomp                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <b>DZ&amp;PC</b>                      59.04                      87                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">                     Erik Nijholt                      Maiko Bouma                      94                      94                 </td> </tr> </table>			<b>DZ&amp;PC 1</b> Erik Hagting Alan Slomp	<b>DZ&amp;PC</b> 59.04 87	Erik Nijholt Maiko Bouma 94 94
<b>DZ&amp;PC 1</b> Erik Hagting Alan Slomp	<b>DZ&amp;PC</b> 59.04 87	Erik Nijholt Maiko Bouma 94 94			
4.	<b>4:22.15</b>	438			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"> <b>Orca 2</b>                      Jens Kuitert                      Richard Kuipers                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <b>Orca</b>                      1:05.20                      97                 </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">                     Minne Koopmans                      Stuart Vis                      96                      97                 </td> </tr> </table>			<b>Orca 2</b> Jens Kuitert Richard Kuipers	<b>Orca</b> 1:05.20 97	Minne Koopmans Stuart Vis 96 97
<b>Orca 2</b> Jens Kuitert Richard Kuipers	<b>Orca</b> 1:05.20 97	Minne Koopmans Stuart Vis 96 97			

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 6, Heren, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
5.	<b>HZ&amp;PC Heerenveen 2</b>		<b>HZ&amp;PC Heerenveen</b>	<b>4:34.04</b>	383
	Allard Veenstra	97	1:07.65 Mathijs Mulder	97	
	Carlo Ruiz	98	Denny Olde Agterhuis	98	
6.	<b>DZ&amp;PC 2</b>		<b>DZ&amp;PC</b>	<b>4:35.07</b>	379
	Jelmer Groos	96	1:09.12 Olivier Victor van de Voort	97	
	Jacob de Roos	99	Jorn Steenberg	97	
7.	<b>Wetterwille 1</b>		<b>Wetterwille</b>	<b>4:44.04</b>	344
	Mirko van Ligtenberg	98	1:11.36 Bart Weiland	97	
	Wiebe Auke Postma	97	Koen van der Eems	97	

Programmanr. 7  
14-1-2012

Dames, 100m vrije slag

2000 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
<b>Gebjr 2000</b>						
1.	Marrit Steenberg	00	DZ&PC	<b>1:01.00</b>	584	
2.	Anna Rozema	00	F.Z.C.'54	<b>1:08.20</b>	418	
3.	Eva Koster	00	Wetterwille	<b>1:10.54</b>	378	
4.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	<b>1:11.30</b>	366	
5.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	<b>1:12.50</b>	348	
6.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:12.51</b>	348	
7.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:13.81</b>	330	
8.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	<b>1:15.36</b>	310	
9.	Janny Groos	00	DZ&PC	<b>1:17.49</b>	285	
10.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	<b>1:18.19</b>	277	
11.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	<b>1:18.51</b>	274	
12.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.48</b>	228	
<b>Gebjr 1999</b>						
1.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>1:04.04</b>	505	
2.	Hinke Groos	99	DZ&PC	<b>1:04.90</b>	485	
3.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	<b>1:06.19</b>	457	
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	<b>1:06.32</b>	455	
5.	Rosalie Baarda	99	Orca	<b>1:10.39</b>	380	
6.	Myrna van Duijven	99	Isis	<b>1:11.77</b>	359	
7.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	<b>1:13.58</b>	333	
8.	Fenna Louwsma	99	Orca	<b>1:13.86</b>	329	
9.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	<b>1:13.88</b>	329	
10.	Esther Pot	99	Orca	<b>1:13.89</b>	329	
11.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	<b>1:14.45</b>	321	
12.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:14.46</b>	321	
13.	Liv Fledderus	99	ZC De Forel	<b>1:14.78</b>	317	
14.	Lysbeth Koster	99	Avena	<b>1:14.99</b>	314	
15.	Hildy Oomens	99	De Vikings	<b>1:16.08</b>	301	
16.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:18.23</b>	277	
17.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.23</b>	230	
<b>Gebjr 1998</b>						
1.	Kinge Zandringa	98	Orca	<b>1:00.04</b>	613	
2.	Hanny van Dijk	98	Orca	<b>1:02.26</b>	549	
3.	Anneliene Zuidema	98	Orca	<b>1:02.73</b>	537	
4.	Carmen Weistra	98	Orca	<b>1:04.67</b>	490	
5.	Nynke Klokman	98	DZ&PC	<b>1:05.93</b>	463	
6.	Linda Noord	98	DZ&PC	<b>1:06.19</b>	457	
7.	Sanne Grovenstein	98	F.Z.C.'54	<b>1:08.69</b>	409	

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Gebjr 1998

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
8.	Arianne Jonkman	98	DZ&PC	<b>1:09.09</b>	402
9.	Jildou Temming	98	Avena	<b>1:10.49</b>	378
10.	Gwen Sieswerda	98	F.Z.C.'54	<b>1:10.56</b>	377
11.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	<b>1:11.64</b>	360
12.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	<b>1:15.29</b>	310
13.	Nienke Postma	98	Orca	<b>1:16.31</b>	298
14.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	<b>1:17.30</b>	287
DIS	Rosanna van Teijen	98	Isis		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)

Gebjr 1996 - 1997

1.	Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>59.50</b>	630
2.	Marre Zandringa	97	Orca	<b>59.92</b>	616
3.	Renate Hemmes	96	DZ&PC	<b>1:00.42</b>	601
4.	Claris de Vries	97	Orca	<b>1:01.32</b>	575
5.	Evelien van Ruiten	96	Orca	<b>1:01.61</b>	567
6.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>1:02.70</b>	538
7.	Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:04.82</b>	487
8.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	<b>1:05.64</b>	469
9.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	<b>1:06.32</b>	455
10.	Esther Visser	97	De Vikings	<b>1:06.44</b>	452
11.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	<b>1:07.42</b>	433
12.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	<b>1:07.75</b>	426
13.	Rixt Meijer	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.23</b>	417
14.	Jill Muller	96	DZ&PC	<b>1:08.71</b>	409
15.	Mirthe Alkema	96	Orca	<b>1:09.75</b>	391
16.	Marieke Dijkstra	96	Avena	<b>1:09.77</b>	390
17.	Indyra Hummel	96	Wellerobben	<b>1:10.56</b>	377
18.	Larissa Heddema	97	DZ&PC	<b>1:10.62</b>	376
19.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	<b>1:10.66</b>	376
20.	Janna Post	96	Neptunia '24	<b>1:10.97</b>	371
21.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	<b>1:11.10</b>	369
22.	Esmee Verhoef	96	Orca	<b>1:11.18</b>	368
23.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	<b>1:11.39</b>	364
24.	Bianca Jongsma	96	Avena	<b>1:11.93</b>	356
25.	Winnie De Vries	96	Wellerobben	<b>1:12.14</b>	353
26.	Anna-Gre Idsinga	96	SG. Bolsward-Workum	<b>1:13.02</b>	340
27.	Anne Vlottes	97	De Vikings	<b>1:14.66</b>	318
28.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	<b>1:14.81</b>	317
DIS	Annemiek Halma	97	De Vikings		

AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)

AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille		

1995 en eerder

1.	Ann Wanter	82	Orca	<b>1:01.95</b>	558
2.	Nenne Venema	95	DZ&PC	<b>1:02.73</b>	537
3.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	<b>1:03.07</b>	529
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:03.66</b>	514
5.	Marissa Lindemulder	93	de Granaet	<b>1:04.31</b>	499
6.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	<b>1:04.70</b>	490
7.	Freya Holwerda	95	Orca	<b>1:05.93</b>	463
8.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>1:05.94</b>	462
9.	Saskia Bergsma	93	Wellerobben	<b>1:06.08</b>	459
10.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	<b>1:06.77</b>	445
11.	Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	<b>1:07.63</b>	429
12.	Aukje Zwart	94	Avena	<b>1:07.89</b>	424
13.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.10</b>	420
14.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	<b>1:08.56</b>	411

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 1995 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
15.	Thea Baas	95 PWC Buitenpost	<b>1:09.33</b>	398		
16.	Maayke de Boer	95 de Granaet	<b>1:09.72</b>	391		
17.	Johanna de Boer	94 Zpd	<b>1:11.26</b>	366		
18.	Merel Weysenfeld	94 De Vikings	<b>1:11.42</b>	364		
AFGEM	Angelique Boersma	80 De Vikings				

2000 en eerder

1.	Cynthia Verkaik	96 Orca	<b>59.50</b>	630		
2.	Marre Zandringa	97 Orca	<b>59.92</b>	616		
3.	Kinge Zandringa	98 Orca	<b>1:00.04</b>	613		
4.	Renate Hemmes	96 DZ&PC	<b>1:00.42</b>	601		
5.	Marrit Steenberg	00 DZ&PC	<b>1:01.00</b>	584		
6.	Claris de Vries	97 Orca	<b>1:01.32</b>	575		
7.	Evelien van Ruiten	96 Orca	<b>1:01.61</b>	567		
8.	Ann Wanter	82 Orca	<b>1:01.95</b>	558		
9.	Hanny van Dijk	98 Orca	<b>1:02.26</b>	549		
10.	Desiree Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	<b>1:02.70</b>	538		
11.	Anneliene Zuidema	98 Orca	<b>1:02.73</b>	537	FJ 1	
12.	Nenne Venema	95 DZ&PC	<b>1:02.73</b>	537	FJ 2	
13.	Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	<b>1:03.07</b>	529		
14.	Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	<b>1:03.66</b>	514		
15.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	<b>1:04.04</b>	505		
16.	Marissa Lindemulder	93 de Granaet	<b>1:04.31</b>	499		
17.	Carmen Weistra	98 Orca	<b>1:04.67</b>	490		
18.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	<b>1:04.70</b>	490		
19.	Lisanne Hassing	97 HZ&PC Heerenveen	<b>1:04.82</b>	487		
20.	Hinke Groos	99 DZ&PC	<b>1:04.90</b>	485		
21.	Rixt-Nynke Baron	96 F.Z.C.'54	<b>1:05.64</b>	469		
22.	Freya Holwerda	95 Orca	<b>1:05.93</b>	463		
	Nynke Klokman	98 DZ&PC	<b>1:05.93</b>	463		
24.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	<b>1:05.94</b>	462		
25.	Saskia Bergsma	93 Wellerobben	<b>1:06.08</b>	459		
26.	Sigrid Hogendorp	99 Orca	<b>1:06.19</b>	457		
	Linda Noord	98 DZ&PC	<b>1:06.19</b>	457		
28.	Myrthe Offenga	99 Orca	<b>1:06.32</b>	455	FJ 1	
29.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	<b>1:06.32</b>	455	FJ 2	
30.	Esther Visser	97 De Vikings	<b>1:06.44</b>	452		
31.	Rixt Wilbers	95 de Granaet	<b>1:06.77</b>	445		
32.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	<b>1:07.42</b>	433		
33.	Amarins Menger	94 HZ&PC Heerenveen	<b>1:07.63</b>	429		
34.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	<b>1:07.75</b>	426		
35.	Aukje Zwart	94 Avena	<b>1:07.89</b>	424		
36.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.10</b>	420		
37.	Anna Rozema	00 F.Z.C.'54	<b>1:08.20</b>	418		
38.	Rixt Meijer	97 HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.23</b>	417		
39.	Femke van der Gaast	94 SG. Bolsward-Workum	<b>1:08.56</b>	411		
40.	Sanne Grovenstein	98 F.Z.C.'54	<b>1:08.69</b>	409		
41.	Jill Muller	96 DZ&PC	<b>1:08.71</b>	409		
42.	Arienne Jonkman	98 DZ&PC	<b>1:09.09</b>	402		
43.	Thea Baas	95 PWC Buitenpost	<b>1:09.33</b>	398		
44.	Maayke de Boer	95 de Granaet	<b>1:09.72</b>	391		
45.	Mirthe Alkema	96 Orca	<b>1:09.75</b>	391		
46.	Marieke Dijkstra	96 Avena	<b>1:09.77</b>	390		
47.	Rosalie Baarda	99 Orca	<b>1:10.39</b>	380		
48.	Jildou Temming	98 Avena	<b>1:10.49</b>	378		
49.	Eva Koster	00 Wetterwille	<b>1:10.54</b>	378		
50.	Indyra Hummel	96 Wellerobben	<b>1:10.56</b>	377	FJ 1	
51.	Gwen Sieswerda	98 F.Z.C.'54	<b>1:10.56</b>	377	FJ 2	
52.	Larissa Heddema	97 DZ&PC	<b>1:10.62</b>	376		
53.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	<b>1:10.66</b>	376		

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 2000 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
54.	Janna Post	96	Neptunia '24	<b>1:10.97</b>	371
55.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	<b>1:11.10</b>	369
56.	Esmee Verhoef	96	Orca	<b>1:11.18</b>	368
57.	Johanna de Boer	94	Zpd	<b>1:11.26</b>	366
58.	Elsa Bremer	00	DZ&PC	<b>1:11.30</b>	366
59.	Amber Bosch	97	F.Z.C.'54	<b>1:11.39</b>	364
60.	Merel Weysenfeld	94	De Vikings	<b>1:11.42</b>	364
61.	Brigitte van der Veen	98	de Granaet	<b>1:11.64</b>	360
62.	Myrna van Duijven	99	Isis	<b>1:11.77</b>	359
63.	Bianca Jongsma	96	Avena	<b>1:11.93</b>	356
64.	Winnie De Vries	96	Wellerobben	<b>1:12.14</b>	353
65.	Danieke van der Kooi	00	de Granaet	<b>1:12.50</b>	348
66.	Anna Harbers	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:12.51</b>	348
67.	Anna-Gre Idsinga	96	SG. Bolsward-Workum	<b>1:13.02</b>	340
68.	Annewietske Visser	99	Neptunia '24	<b>1:13.58</b>	333
69.	Irith Buurisma	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:13.81</b>	330
70.	Fenna Louwsma	99	Orca	<b>1:13.86</b>	329
71.	Sigrid Huisman	99	Wellerobben	<b>1:13.88</b>	329
72.	Esther Pot	99	Orca	<b>1:13.89</b>	329
73.	Ilse Marije Sijpersma	99	Neptunia '24	<b>1:14.45</b>	321
74.	Christien Liemburg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:14.46</b>	321
75.	Anne Vlottes	97	De Vikings	<b>1:14.66</b>	318
76.	Liv Fledderus	99	ZC De Forel	<b>1:14.78</b>	317
77.	Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	<b>1:14.81</b>	317
78.	Lysbeth Koster	99	Avena	<b>1:14.99</b>	314
79.	Rosalie Spekrijse	98	Neptunia '24	<b>1:15.29</b>	310
80.	Michelle Heddema	00	DZ&PC	<b>1:15.36</b>	310
81.	Hildy Oomens	99	De Vikings	<b>1:16.08</b>	301
82.	Nienke Postma	98	Orca	<b>1:16.31</b>	298
83.	Marleen Leistra	98	Wellerobben	<b>1:17.30</b>	287
84.	Janny Groos	00	DZ&PC	<b>1:17.49</b>	285
85.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	<b>1:18.19</b>	277
86.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:18.23</b>	277
87.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	<b>1:18.51</b>	274
88.	Chiara Olde Agterhuis	99	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.23</b>	230
89.	Romy Jalving	00	HZ&PC Heerenveen	<b>1:23.48</b>	228
DIS	Rosanna van Teijen	98	Isis		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
DIS	Annemiek Halma	97	De Vikings		
	<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>				
AFGEM	Femke de Jong	97	Avena		
AFGEM	Angelique Boersma	80	De Vikings		
AFGEM	Anna Regnerus	97	Wetterwille		

Programmanr. 8  
14-1-2012

Heren, 200m rugslag

1999 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
<b>Gebjr 1999</b>							
1.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	<b>2:31.73</b>	342		
2.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	<b>2:35.08</b>	320		
3.	Sjors Verweij	99	Avena	<b>2:47.74</b>	253		
4.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	<b>2:54.58</b>	224		
5.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	<b>2:55.41</b>	221		
6.	Auke Jan Ytsma	99	Orca	<b>3:04.17</b>	191		

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

Gebjr 1998

1. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>2:32.20</b>	338
2. Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	<b>2:40.23</b>	290
3. Jacko Korporaal	98	Zpd	<b>2:52.97</b>	230

Gebjr 1997

1. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>2:21.97</b>	417
2. Jelmer Postma	97	Orca	<b>2:22.91</b>	409
3. Richard Kuipers	97	Orca	<b>2:24.42</b>	396
4. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:28.69</b>	363
5. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	<b>2:30.15</b>	352
6. Bas Verweij	97	Avena	<b>2:34.38</b>	324
7. Marcel van der Heide	97	De Vikings	<b>2:34.78</b>	322
8. Koen van der Eems	97	Wetterwille	<b>2:36.61</b>	311
9. Patrick de Roos	97	Zpd	<b>2:37.66</b>	304
10. Stuart Vis	97	Orca	<b>2:41.33</b>	284
11. Bart Weiland	97	Wetterwille	<b>2:42.22</b>	279

Gebjr 1996

1. Jens Kuitert	96	Orca	<b>2:26.29</b>	381
DIS Jelmer Groos	96	DZ&PC	<b>2:32.70</b>	
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
NG.ZA Robin de Joode	96	de Granaet		

Gebjr 1994 - 1995

1. Willem Kees Roos	94	Orca	<b>2:11.80</b>	521
2. Ramon Fredrik	94	Orca	<b>2:12.48</b>	513
3. Pieter Ytsma	95	Orca	<b>2:16.41</b>	470
4. Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>2:16.86</b>	466
5. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:33.60</b>	329
6. Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:36.48</b>	311
7. Sjoerd Knol	95	Avena	<b>2:37.92</b>	303
AFGEM Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		

1993 en eerder

1. Sietse Wijbenga	93	Zpd	<b>2:25.50</b>	387
2. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>2:27.92</b>	369
3. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	<b>2:28.69</b>	363
AFGEM Harm Lemstra	93	De Vikings		

1999 en eerder

1. Willem Kees Roos	94	Orca	<b>2:11.80</b>	521
2. Ramon Fredrik	94	Orca	<b>2:12.48</b>	513
3. Pieter Ytsma	95	Orca	<b>2:16.41</b>	470
4. Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>2:16.86</b>	466
5. Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>2:21.97</b>	417
6. Jelmer Postma	97	Orca	<b>2:22.91</b>	409
7. Richard Kuipers	97	Orca	<b>2:24.42</b>	396
8. Sietse Wijbenga	93	Zpd	<b>2:25.50</b>	387
9. Jens Kuitert	96	Orca	<b>2:26.29</b>	381
10. Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>2:27.92</b>	369
11. Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>2:28.69</b>	363 FJ 1
12. René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	<b>2:28.69</b>	363 FJ 2
13. Jorn Steenbergen	97	DZ&PC	<b>2:30.15</b>	352
14. Luuk Veldman	99	Neptunia '24	<b>2:31.73</b>	342
15. Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>2:32.20</b>	338
16. Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:33.60</b>	329
17. Bas Verweij	97	Avena	<b>2:34.38</b>	324

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
18.	Marcel van der Heide	97	De Vikings	<b>2:34.78</b>	322			
19.	Jan-Arnoud Melse	99	DZ&PC	<b>2:35.08</b>	320			
20.	Marc de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	<b>2:36.48</b>	311			
21.	Koen van der Eems	97	Wetterwille	<b>2:36.61</b>	311			
22.	Patrick de Roos	97	Zpd	<b>2:37.66</b>	304			
23.	Sjoerd Knol	95	Avena	<b>2:37.92</b>	303			
24.	Carlo Ruiz	98	HZ&PC Heerenveen	<b>2:40.23</b>	290			
25.	Stuart Vis	97	Orca	<b>2:41.33</b>	284			
26.	Bart Weiland	97	Wetterwille	<b>2:42.22</b>	279			
27.	Sjors Verweij	99	Avena	<b>2:47.74</b>	253			
28.	Jacko Korporaal	98	Zpd	<b>2:52.97</b>	230			
29.	Erwin Heinsius	99	HZ&PC Heerenveen	<b>2:54.58</b>	224			
30.	Almar Kleefstra	99	Wetterwille	<b>2:55.41</b>	221			
31.	Auke Jan Ytsma	99	Orca	<b>3:04.17</b>	191			
DIS	Jelmer Groos	96	DZ&PC	<b>2:32.70</b>				

*RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.*

NG.ZA	Robin de Joode	96	de Granaet					
AFGEM	Harm Lemstra	93	De Vikings					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille					

Programmanr. 9  
14-1-2012

Dames, 200m schoolslag

2000 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
<b>Gebjr 2000</b>								
1.	Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	<b>2:53.37</b>	467			
2.	Irith Buursma	00	HZ&PC Heerenveen	<b>3:07.88</b>	367			
3.	Tabitha de Haan	00	de Granaet	<b>3:24.92</b>	283			
4.	Eva Koster	00	Wetterwille	<b>3:25.42</b>	281			
5.	Janny Groos	00	DZ&PC	<b>3:33.56</b>	250			
6.	Fardau van der Meulen	00	Wetterwille	<b>3:35.56</b>	243			
7.	Froukje Osinga	00	Orca	<b>3:38.56</b>	233			
8.	Myrthe Visser	00	Orca	<b>3:39.06</b>	231			
9.	Manouk Zijlstra	00	AFC Appelscha	<b>3:44.67</b>	214			
DIS	Renée Brouwer	00	HZ&PC Heerenveen	<b>3:30.51</b>				

*SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.*

DIS	Mayke Veltman	00	Avena	<b>3:35.66</b>				
-----	---------------	----	-------	----------------	--	--	--	--

*SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wideste gedeelte v.d. 2e armsglag d*

Gebjr 1999

1.	Hinke Groos	99	DZ&PC	<b>2:51.72</b>	481			
2.	Sigrid Hogendorp	99	Orca	<b>3:05.01</b>	384			
3.	Josien Wijkhuijs	99	Orca	<b>3:08.20</b>	365			
4.	Myrthe Offenga	99	Orca	<b>3:10.55</b>	352			
5.	Myrna van Duijven	99	Isis	<b>3:14.66</b>	330			
6.	Esther Pot	99	Orca	<b>3:17.05</b>	318			
7.	Jildou Speerstra	99	SG. Bolsward-Workum	<b>3:19.00</b>	309			
8.	Rosalie Baarda	99	Orca	<b>3:24.17</b>	286			
9.	Ilse Weggemans	99	Zcnf'34	<b>3:26.72</b>	275			
10.	Sabine Lageweg	99	HZ&PC Heerenveen	<b>3:30.51</b>	261			
11.	Nadine Prins	99	PWC Buitenpost	<b>3:38.04</b>	235			

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag

Gebjr 1998

1. Anneliene Zuidema	98	Orca	<b>3:00.28</b>	415
2. Hanny van Dijk	98	Orca	<b>3:05.16</b>	383
3. Kinge Zandringa	98	Orca	<b>3:11.43</b>	347
4. Anne Tuinstra	98	SG. Bolsward-Workum	<b>3:15.84</b>	324
5. Nienke Postma	98	Orca	<b>3:20.41</b>	302

Gebjr 1996 - 1997

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>2:39.34</b>	602
2. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	<b>2:49.63</b>	499
3. Renate Hemmes	96	DZ&PC	<b>2:50.42</b>	492
4. Claris de Vries	97	Orca	<b>2:57.34</b>	436
5. Melissa Nauta	96	Orca	<b>2:58.10</b>	431
6. Carolien Baarda	97	Orca	<b>2:58.23</b>	430
7. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:59.42</b>	421
8. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:59.81</b>	419
9. Irene Dotinga	96	Neptunia '24	<b>3:03.95</b>	391
10. Lisanne Hassing	97	HZ&PC Heerenveen	<b>3:06.22</b>	377
11. Winnie De Vries	96	Wellerobben	<b>3:09.62</b>	357
12. Marike de Boer	97	de Granaet	<b>3:15.02</b>	328
13. Annemiek Halma	97	De Vikings	<b>3:15.70</b>	325
14. Roelie de Boer	96	Wetterwille	<b>3:16.22</b>	322
15. Eva Janssen	97	ZC De Forel	<b>3:17.56</b>	316
16. Nynke Ytsma	97	Wetterwille	<b>3:18.14</b>	313
17. Maaïke de Ruijter	97	De Vikings	<b>3:20.54</b>	302
18. Kira Savannah Stavorinus	97	Zpd	<b>3:21.11</b>	299
19. Judith Brug van der	97	Avena	<b>3:23.94</b>	287
20. Anne Vlottes	97	De Vikings	<b>3:28.46</b>	269
21. Paulien Peterson	97	Zpd	<b>3:28.78</b>	267
DIS Amber van der Ley	97	Avena	<b>3:15.07</b>	
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wideste gedeelte v.d. 2e armslag d</i>				
AFGEM Esther Visser	97	De Vikings		
AFGEM Amber Bosch	97	F.Z.C.'54		

1995 en eerder

1. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>3:00.14</b>	416
2. Johanna de Boer	94	Zpd	<b>3:05.06</b>	384
3. Eline Ligthart	93	De Vikings	<b>3:05.08</b>	384
4. Daphne de Jong	93	AFC Appelscha	<b>3:10.79</b>	350
5. Amarins Menger	94	HZ&PC Heerenveen	<b>3:15.51</b>	326
AFGEM Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen		
AFGEM Angeliq̃ue Boersma	80	De Vikings		

2000 en eerder

1. Cynthia Verkaik	96	Orca	<b>2:39.34</b>	602
2. Willeke Jonkman	96	DZ&PC	<b>2:49.63</b>	499
3. Renate Hemmes	96	DZ&PC	<b>2:50.42</b>	492
4. Hinke Groos	99	DZ&PC	<b>2:51.72</b>	481
5. Marrit Steenbergen	00	DZ&PC	<b>2:53.37</b>	467
6. Claris de Vries	97	Orca	<b>2:57.34</b>	436
7. Melissa Nauta	96	Orca	<b>2:58.10</b>	431
8. Carolien Baarda	97	Orca	<b>2:58.23</b>	430
9. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:59.42</b>	421
10. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	<b>2:59.81</b>	419
11. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	<b>3:00.14</b>	416
12. Anneliene Zuidema	98	Orca	<b>3:00.28</b>	415
13. Irene Dotinga	96	Neptunia '24	<b>3:03.95</b>	391
14. Sigrid Hogendorp	99	Orca	<b>3:05.01</b>	384
15. Johanna de Boer	94	Zpd	<b>3:05.06</b>	384

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag, 2000 en eerder

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m	150m	200m
16.	Eline Ligthart	93 De Vikings	<b>3:05.08</b>	384				
17.	Hanny van Dijk	98 Orca	<b>3:05.16</b>	383				
18.	Lisanne Hassing	97 HZ&PC Heerenveen	<b>3:06.22</b>	377				
19.	Irith Buursma	00 HZ&PC Heerenveen	<b>3:07.88</b>	367				
20.	Josien Wijkhuijs	99 Orca	<b>3:08.20</b>	365				
21.	Winnie De Vries	96 Wellerobben	<b>3:09.62</b>	357				
22.	Myrthe Offenga	99 Orca	<b>3:10.55</b>	352				
23.	Daphne de Jong	93 AFC Appelscha	<b>3:10.79</b>	350				
24.	Kinge Zandringa	98 Orca	<b>3:11.43</b>	347				
25.	Myrna van Duijven	99 Isis	<b>3:14.66</b>	330				
26.	Marika de Boer	97 de Granaet	<b>3:15.02</b>	328				
27.	Amarins Menger	94 HZ&PC Heerenveen	<b>3:15.51</b>	326				
28.	Annemiek Halma	97 De Vikings	<b>3:15.70</b>	325				
29.	Anne Tuinstra	98 SG. Bolsward-Workum	<b>3:15.84</b>	324				
30.	Roelie de Boer	96 Wetterwille	<b>3:16.22</b>	322				
31.	Esther Pot	99 Orca	<b>3:17.05</b>	318				
32.	Eva Janssen	97 ZC De Forel	<b>3:17.56</b>	316				
33.	Nynke Ytsma	97 Wetterwille	<b>3:18.14</b>	313				
34.	Jildou Speerstra	99 SG. Bolsward-Workum	<b>3:19.00</b>	309				
35.	Nienke Postma	98 Orca	<b>3:20.41</b>	302				
36.	Maaïke de Ruijter	97 De Vikings	<b>3:20.54</b>	302				
37.	Kira Savannah Stavorinus	97 Zpd	<b>3:21.11</b>	299				
38.	Judith Brug van der	97 Avena	<b>3:23.94</b>	287				
39.	Rosalie Baarda	99 Orca	<b>3:24.17</b>	286				
40.	Tabitha de Haan	00 de Granaet	<b>3:24.92</b>	283				
41.	Eva Koster	00 Wetterwille	<b>3:25.42</b>	281				
42.	Ilse Weggemans	99 Zcnf'34	<b>3:26.72</b>	275				
43.	Anne Vlottes	97 De Vikings	<b>3:28.46</b>	269				
44.	Paulien Peterson	97 Zpd	<b>3:28.78</b>	267				
45.	Sabine Lageweg	99 HZ&PC Heerenveen	<b>3:30.51</b>	261				
46.	Janny Groos	00 DZ&PC	<b>3:33.56</b>	250				
47.	Fardau van der Meulen	00 Wetterwille	<b>3:35.56</b>	243				
48.	Nadine Prins	99 PWC Buitenpost	<b>3:38.04</b>	235				
49.	Froukje Osinga	00 Orca	<b>3:38.56</b>	233				
50.	Myrthe Visser	00 Orca	<b>3:39.06</b>	231				
51.	Manouk Zijlstra	00 AFC Appelscha	<b>3:44.67</b>	214				
DIS	Amber van der Ley	97 Avena	<b>3:15.07</b>					
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armsglag d</i>								
DIS	Renée Brouwer	00 HZ&PC Heerenveen	<b>3:30.51</b>					
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>								
DIS	Mayke Veltman	00 Avena	<b>3:35.66</b>					
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armsglag d</i>								
AFGEM	Esther Visser	97 De Vikings						
AFGEM	Angelique Boersma	80 De Vikings						
AFGEM	Amber Bosch	97 F.Z.C.'54						
AFGEM	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen						

Programmanr. 10  
14-1-2012

Herren, 100m vlinderslag

1999 en eerder  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
<b>Gebjr 1999</b>						
1.	Jacob de Roos	99 DZ&PC	<b>1:11.44</b>	312		
2.	Luuk Veldman	99 Neptunia '24	<b>1:13.18</b>	290		
3.	Sjors Verweij	99 Avena	<b>1:23.31</b>	197		

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

Gebjr 1998

1.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	<b>1:09.83</b>	334
2.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>1:14.99</b>	270

Gebjr 1997

1.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:05.79</b>	400
2.	Jelmer Post	97	Avena	<b>1:07.37</b>	372
3.	Guido Postma	97	Avena	<b>1:09.78</b>	335
4.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	<b>1:10.23</b>	328
5.	Richard Kuipers	97	Orca	<b>1:10.31</b>	327
6.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>1:10.44</b>	326
7.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:12.89</b>	294
8.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	<b>1:14.44</b>	276
9.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	<b>1:14.81</b>	272

Gebjr 1996

1.	Minne Koopmans	96	Orca	<b>1:03.07</b>	454
2.	Jens Kuitert	96	Orca	<b>1:09.50</b>	339
3.	Robin de Joode	96	de Granaet	<b>1:09.59</b>	338
4.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	<b>1:12.51</b>	298

Gebjr 1994 - 1995

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	<b>58.18</b>	578
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>1:00.66</b>	510
3.	Willem Kees Roos	94	Orca	<b>1:05.86</b>	398
4.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.43</b>	355
5.	Sander Verkaik	94	de Granaet	<b>1:09.53</b>	338
6.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:09.72</b>	336
7.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	<b>1:11.78</b>	308
8.	Sjoerd Knol	95	Avena	<b>1:13.11</b>	291
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		
AFGEM	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24		

1993 en eerder

1.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	<b>59.04</b>	553
2.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	<b>1:03.46</b>	445
3.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	<b>1:04.38</b>	427
4.	Sietse Wijbenga	93	Zpd	<b>1:06.56</b>	386
5.	René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	<b>1:07.68</b>	367
6.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>1:10.43</b>	326
7.	Johan Dijkstra	71	SG. Bolsward-Workum	<b>1:11.16</b>	316
DIS	Erik Hagting	91	DZ&PC		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start. (geen tijd noteren)</i>					
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	<b>1:05.79</b>	
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					

1999 en eerder

1.	Ramon Fredrik	94	Orca	<b>58.18</b>	578
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	<b>59.04</b>	553
3.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	<b>1:00.66</b>	510
4.	Minne Koopmans	96	Orca	<b>1:03.07</b>	454
5.	Jildert Prins	89	F.Z.C.'54	<b>1:03.46</b>	445
6.	Henk Jan Verkaik	93	Orca	<b>1:04.38</b>	427
7.	Mathijs Mulder	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:05.79</b>	400
8.	Willem Kees Roos	94	Orca	<b>1:05.86</b>	398
9.	Sietse Wijbenga	93	Zpd	<b>1:06.56</b>	386
10.	Jelmer Post	97	Avena	<b>1:07.37</b>	372
11.	René Beetsma	69	HZ&PC Heerenveen	<b>1:07.68</b>	367

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag, 1999 en eerder

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
12.	Ruben Bonnema	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:08.43</b>	355
13.	Jens Kuitert	96	Orca	<b>1:09.50</b>	339
14.	Sander Verkaik	94	de Granaet	<b>1:09.53</b>	338
15.	Robin de Joode	96	de Granaet	<b>1:09.59</b>	338
16.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	<b>1:09.72</b>	336
17.	Guido Postma	97	Avena	<b>1:09.78</b>	335
18.	Denny Olde Agterhuis	98	HZ&PC Heerenveen	<b>1:09.83</b>	334
19.	Vincent Visser	97	SG. Bolsward-Workum	<b>1:10.23</b>	328
20.	Richard Kuipers	97	Orca	<b>1:10.31</b>	327
21.	Bauke Ytsma	93	Wetterwille	<b>1:10.43</b>	326
22.	Olivier Victor van de Voort	97	DZ&PC	<b>1:10.44</b>	326
23.	Johan Dijkstra	71	SG. Bolsward-Workum	<b>1:11.16</b>	316
24.	Jacob de Roos	99	DZ&PC	<b>1:11.44</b>	312
25.	Oebele van der Velde	95	DZ&PC	<b>1:11.78</b>	308
26.	Lars Roelofs	96	ZC De Forel	<b>1:12.51</b>	298
27.	Allard Veenstra	97	HZ&PC Heerenveen	<b>1:12.89</b>	294
28.	Sjoerd Knol	95	Avena	<b>1:13.11</b>	291
29.	Luuk Veldman	99	Neptunia '24	<b>1:13.18</b>	290
30.	Wiebe Auke Postma	97	Wetterwille	<b>1:14.44</b>	276
31.	Niels Koopman	97	ZC De Forel	<b>1:14.81</b>	272
32.	Mirko van Ligtenberg	98	Wetterwille	<b>1:14.99</b>	270
33.	Sjors Verweij	99	Avena	<b>1:23.31</b>	197
DIS	Erik Hagting	91	DZ&PC		
<i>AA - Te vroeg bewogen bij de 1e (1-startregel) of 2e start.(geen tijd noteren)</i>					
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	88	Zpd	<b>1:05.79</b>	
<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
AFGEM	Lennart van Ligtenberg	95	Wetterwille		
AFGEM	Robert Westerdijk	94	Neptunia '24		

Programmanr. 11  
14-1-2012

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep  
Resultaten

Punten: FINA 2010

Rang	Geb.	Tijd	Pnt
1.	Orca 1	<b>4:00.72</b>	647
	Cynthia Verkaik	96	1:00.06
	Evelien van Ruiten	96	Marre Zandringa
			Claris de Vries
2.	HZ&PC Heerenveen 1	<b>4:08.24</b>	590
	Hjordis Wagenaar	95	1:03.30
	Desiree Vedder	96	Nanda de Vries
			Chantal Nap
3.	Orca 3	<b>4:09.60</b>	580
	Kinge Zandringa	98	1:00.79
	Anneliene Zuidema	98	Hanny van Dijk
			Josien Wijkhuijs
4.	DZ&PC 1	<b>4:17.35</b>	529
	Nenne Venema	95	1:02.88
	Willeke Jonkman	96	Jill Muller
			Renate Hemmes
5.	DZ&PC 2	<b>4:20.83</b>	508
	Hinke Groos	99	1:05.82
	Nynke Klokman	98	Linda Noord
			Marrit Steenbergen
6.	Orca 2	<b>4:24.81</b>	486
	Ann Wanter	82	1:03.08
	Melissa Nauta	96	Rixt Menger
			Carolien Baarda
7.	de Granaet 1	<b>4:27.51</b>	471
	Rixt Wilbers	95	1:06.96
	Annemiek Meulenbeld	95	Maayke de Boer
			Marissa Lindemulder

FWK 2012  
Dokkum, 14- - 15-1-2012

---

Programmanr. 11, Dames, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
8.	Orca 4		Orca	<b>4:28.59</b>	465
	Myrthe Offenga	99	1:08.74	Sigrid Hogendorp	99
	Carmen Weistra	98		Rosalie Baarda	99
9.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	<b>4:34.04</b>	438
	Amarins Menger	94	1:08.04	Kelly de Jong	95
	Rixt Meijer	97		Julia Zwertbroek	96
10.	F.Z.C.'54 1		F.Z.C.'54	<b>4:36.52</b>	426
	Sanne Grovenstein	98	1:09.33	Anna Rozema	00
	Gwen Sieswerda	98		Rixt-Nynke Baron	96
11.	Isis 1		Isis	<b>4:53.71</b>	356
	Rosanna van Teijen	98	1:12.78	Anouk Veenstra	96
	Amarins v.d. Bij	96		Myrna van Duijven	99
12.	DZ&PC 3		DZ&PC	<b>4:56.76</b>	345
	Elsa Bremer	00	1:12.64	Michelle Heddema	00
	Janny Groos	00		Arienne Jonkman	98
13.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	<b>5:03.14</b>	324
	Sabine Lageweg	99	1:17.49	Anna Harbers	00
	Irith Buursma	00		Chiara Olde Agterhuis	99
14.	Orca 5		Orca	<b>5:06.38</b>	313
	Fenna Louwsma	99	1:14.69	Nienke Postma	98
	Esther Pot	99		Froukje Osinga	00