

Programmanr. 1
29-05-2010

Dames, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang		In.tijd	Tijd
alg. leeftijdsgroep			
1.	Ilse Kraaijeveld Orca	24.85 9002110	25.91A
2.	Femke Leenstra Orca	26.52 9503038	26.49A
3.	Wendan Poelstra Orca	28.03 9102496	27.07A
4.	Renate Hemmes Dz&pc	27.80 9600418	28.04A
5.	Cynthia Verkaik Orca	29.23 9601288	28.48A
6.	Femke Groos Dz&pc	28.88 9404492	28.55A
7.	Marre Zandringa Orca	28.51 9701136	28.62B
7.	Fiona van Heerde Orca	28.62 9403660	28.62B
9.	Jessie Smeding Orca	28.09 9504528	28.89B
10.	Grytsje Lanting SG Middelse-Skelp	29.54 9306454	28.98B
11.	Hjordis Wagenaar HZ&PC Heerenveen	29.34 9502170	28.99B
12.	Evelien van Ruiten Orca	29.54 9602924	29.08B
13.	Nanda de Vries HZ&PC Heerenveen	28.92 9204328	29.17R
14.	Renske de Groot Dz&pc	31.30 9300276	29.50R
15.	Nenne Venema Dz&pc	29.12 9503586	29.65
16.	Jolanda Crossen Neptunia '24	29.18 8600712	29.89
17.	Freya Holwerda Orca	29.72 9502780	29.92
18.	Danielle Boer de HZ&PC Heerenveen	29.52 9404736	29.94
19.	Saskia Bergsma Zcnf'34	29.57 9301686	29.95
20.	Rixt-Nynke Baron F.Z.C.'54	29.88 9601896	30.02
20.	Josephine Meerman Dz&pc	30.37 9304258	30.02
22.	Kelly de Jong HZ&PC Heerenveen	30.35 9501920	30.06
23.	Claudia Hacke Orca	30.67 9602936	30.11
24.	Simone Mus SG Middelse-Skelp	30.02 9601932	30.15
25.	Mirthe Alkema Orca	31.80 9603616	30.24
26.	Anna-Jetske Baron F.Z.C.'54	30.16 9203044	30.25
27.	Femke de Jong Orca	30.37 9306390	30.38
28.	Anneliene Zuidema Orca	30.83 9800768	30.39
28.	Rixt Wilbers de Granaet	30.25 9503480	30.39
30.	Thea Baas PWC Buitenpost	30.62 9501388	30.48
31.	Myrthe Sijtsma HZ&PC Heerenveen	31.12 9502706	30.50
31.	Femke van der Gaast SG. Bolsward-Workum	29.95 9404142	30.50
33.	Clarise de Vries Dz&pc	31.40 9700942	30.52
34.	Desiree Vedder HZ&PC Heerenveen	30.97 9600864	30.55
35.	Manon Kuiper HZ&PC Heerenveen	29.82 9400302	30.56
36.	Femke Hemstra SG Middelse-Skelp	30.49 9305466	30.57
37.	Lysbeth Wiersma HZ&PC Heerenveen	30.34 9204486	30.78
38.	Ankie van der Meer Orca	30.92 9300504	30.93
39.	Patricia van Dolder de Granaet	30.48 9105676	30.94
40.	Joyce Bakker De Forel	30.86 9600522	31.05
41.	Eline Ligthart De Vikings	30.82 9301706	31.11
42.	Rebecca Jansen Orca	32.50 9703490	31.17
43.	Myrna Gorter Neptunia '24	30.22 9503158	31.25
43.	Lisa Rozema F.Z.C.'54	30.92 9600860	31.25
45.	Kinge Zandringa Orca	32.59 9801422	31.44
46.	Melissa Nauta Orca	32.32 9602388	31.48
47.	Claudia Damski Dz&pc	31.17 9402346	31.52
48.	Iris Wolters Zpd	31.92 9307126	31.60
49.	Henny de Vries HZ&PC Heerenveen	31.29 9500556	31.70
50.	Jill Muller Dz&pc	31.59 9600728	31.74
51.	Rixt Menger Dz&pc	31.68 9602052	31.79
52.	Indyra Hummel Zcnf'34	32.72 9600624	31.86

Programmanr. 1, Dames, 50m vrije slag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
53.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	31.68	9700202	31.87
54.	Roelie de Boer	Wetterwille	31.82	9600508	31.88
55.	Janna Post	Neptunia '24	31.03	9602061	31.93
56.	Joyce Postma	SG. Bolsward-Workum	31.33	9402098	31.99
56.	Joëlle Rozema	Dz&pc	32.48	9601124	31.99
58.	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	32.54	9601930	32.15
59.	Yvonne Dotinga	Neptunia '24	31.66	9306096	32.16
60.	Kirsten Braak	De Vikings	30.86	9307270	32.32
61.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	31.92	9801384	32.41
62.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	32.29	9500284	32.60
63.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	31.66	9300482	32.61
64.	Andrea Bandstra	Neptunia '24	31.06	9501520	32.74
65.	Bregje Tingen	Zcnf'34	32.29	9500960	32.76
66.	Anna Regnerus	Wetterwille	32.02	9701656	33.41
67.	Rixt de Vos	Orca	32.74	9108302	33.46
68.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	32.50	9504590	33.47
69.	Martine van Sluis	De Vikings	32.70	9702888	33.96
70.	Ita Visser	SG. Bolsward-Workum	32.38	9601444	34.30
AFGEM	Amarins Menger	Dz&pc	31.07	9406716	

11 - 13 jaar

1.	Renate Hemmes	Dz&pc	27.80	9600418	28.04A
2.	Cynthia Verkaik	Orca	29.23	9601288	28.48A
3.	Marre Zandringa	Orca	28.51	9701136	28.62B
4.	Evelien van Ruiten	Orca	29.54	9602924	29.08B
5.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	29.88	9601896	30.02
6.	Claudia Hacke	Orca	30.67	9602936	30.11
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	30.02	9601932	30.15
8.	Mirthe Alkema	Orca	31.80	9603616	30.24
9.	Anneliene Zuidema	Orca	30.83	9800768	30.39
10.	Claris de Vries	Dz&pc	31.40	9700942	30.52
11.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	30.97	9600864	30.55
12.	Joyce Bakker	De Forel	30.86	9600522	31.05
13.	Rebecca Jansen	Orca	32.50	9703490	31.17
14.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	30.92	9600860	31.25
15.	Kinge Zandringa	Orca	32.59	9801422	31.44
16.	Melissa Nauta	Orca	32.32	9602388	31.48
17.	Jill Muller	Dz&pc	31.59	9600728	31.74
18.	Rixt Menger	Dz&pc	31.68	9602052	31.79
19.	Indyra Hummel	Zcnf'34	32.72	9600624	31.86
20.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	31.68	9700202	31.87
21.	Roelie de Boer	Wetterwille	31.82	9600508	31.88
22.	Janna Post	Neptunia '24	31.03	9602061	31.93
23.	Joëlle Rozema	Dz&pc	32.48	9601124	31.99
24.	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	32.54	9601930	32.15
25.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	31.92	9801384	32.41
26.	Anna Regnerus	Wetterwille	32.02	9701656	33.41
27.	Martine van Sluis	De Vikings	32.70	9702888	33.96
28.	Ita Visser	SG. Bolsward-Workum	32.38	9601444	34.30

Programmanr. 1, Dames, 50m vrije slag, Voorronde

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	26.52	9503038	26.49A
2.	Femke Groos	Dz&pc	28.88	9404492	28.55A
3.	Fiona van Heerde	Orca	28.62	9403660	28.62B
4.	Jessie Smeding	Orca	28.09	9504528	28.89B
5.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	29.34	9502170	28.99B
6.	Nenne Venema	Dz&pc	29.12	9503586	29.65
7.	Freya Holwerda	Orca	29.72	9502780	29.92
8.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	29.52	9404736	29.94
9.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	30.35	9501920	30.06
10.	Rixt Wilbers	de Granaet	30.25	9503480	30.39
11.	Thea Baas	PWC Buitenpost	30.62	9501388	30.48
12.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	31.12	9502706	30.50
12.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	29.95	9404142	30.50
14.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	29.82	9400302	30.56
15.	Myrna Gorter	Neptunia '24	30.22	9503158	31.25
16.	Claudia Damski	Dz&pc	31.17	9402346	31.52
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	31.29	9500556	31.70
18.	Joyce Postma	SG. Bolsward-Workum	31.33	9402098	31.99
19.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	32.29	9500284	32.60
20.	Andrea Bandstra	Neptunia '24	31.06	9501520	32.74
21.	Bregje Tingen	Zcnf'34	32.29	9500960	32.76
22.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	32.50	9504590	33.47
AFGEM	Amarins Menger	Dz&pc	31.07	9406716	

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	24.85	9002110	25.91A
2.	Wendan Poelstra	Orca	28.03	9102496	27.07A
3.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	29.54	9306454	28.98B
4.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	28.92	9204328	29.17R
5.	Renske de Groot	Dz&pc	31.30	9300276	29.50R
6.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	29.18	8600712	29.89
7.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	29.57	9301686	29.95
8.	Josephine Meerman	Dz&pc	30.37	9304258	30.02
9.	Anna-Jetske Baron	F.Z.C.'54	30.16	9203044	30.25
10.	Femke de Jong	Orca	30.37	9306390	30.38
11.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	30.49	9305466	30.57
12.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	30.34	9204486	30.78
13.	Ankie van der Meer	Orca	30.92	9300504	30.93
14.	Patricia van Dolder	de Granaet	30.48	9105676	30.94
15.	Eline Ligthart	De Vikings	30.82	9301706	31.11
16.	Iris Wolters	Zpd	31.92	9307126	31.60
17.	Yvonne Dotinga	Neptunia '24	31.66	9306096	32.16
18.	Kirsten Braak	De Vikings	30.86	9307270	32.32
19.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	31.66	9300482	32.61
20.	Rixt de Vos	Orca	32.74	9108302	33.46

Programmanr. 2
29-05-2010

Heren, 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Punten: FINA 2008

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
alg. leeftijdsgroep					
1.	Erik Hagting 91	Dz&pc	59.92	662 A	27.76 32.16
2.	Vincent van Iperen 91	Orca	1:01.05	626 A	28.56 32.49
3.	Willem Kees Roos 94	Orca	1:01.45	614 A	27.90 33.55
4.	Ramon Fredrik 94	Orca	1:02.34	588 A	29.16 33.18
5.	Gavin van der Werf 93	HZ&PC Heerenveen	1:02.75	577 A	29.49 33.26
6.	Jelmer Meijer 90	HZ&PC Heerenveen	1:03.22	564 A	28.76 34.46
7.	Dennis Bos 92	HZ&PC Heerenveen	1:03.24	563 B	29.28 33.96
8.	Christiaan van Dijk 92	HZ&PC Heerenveen	1:03.52	556 B	29.00 34.52
9.	Wouter Sikma 93	Neptunia '24	1:03.99	544 B	29.77 34.22
10.	Michael Westers 92	Orca	1:04.05	542 B	30.18 33.87
11.	Maiko Postma 94	Dz&pc	1:04.11	541 B	30.17 33.94
12.	Jildert Prins 89	F.Z.C.'54	1:04.64	528 B	29.52 35.12
13.	Arno Nieuwhof 93	F.Z.C.'54	1:05.65	504 R	30.31 35.34
14.	Jonathan Rozema 95	Dz&pc	1:06.00	496 R	30.03 35.97
15.	Rick Mooij 91	HZ&PC Heerenveen	1:07.11	471	30.29 36.82
16.	Gijs Gertsen 93	Orca	1:07.14	471	31.16 35.98
17.	Maxim Veldhuis 94	HZ&PC Heerenveen	1:07.22	469	30.96 36.26
18.	Bart Haveman 92	Orca	1:07.24	469	32.12 35.12
19.	Henk-Jan Verkaik 93	de Granaet	1:07.90	455	31.67 36.23
20.	Hendrik Ben v/d Boon 88	Zpd	1:08.18	450	32.10 36.08
21.	René Beetsma 69	HZ&PC Heerenveen	1:08.27	448	31.16 37.11
21.	Myrdin Willemse 95	Orca	1:08.27	448	32.44 35.83
23.	Sven Alkema 93	Orca	1:08.85	437	30.74 38.11
24.	Alex Odinga 92	SG Middelse-Skelp	1:08.90	436	32.08 36.82
25.	Ruben Post 91	Neptunia '24	1:09.13	431	31.21 37.92
26.	Matthijs Ganzevoort 93	HZ&PC Heerenveen	1:09.43	426	33.13 36.30
27.	Bauke Ytsma 93	Wetterwille	1:09.72	420	32.43 37.29
28.	Sander Akkerman 95	HZ&PC Heerenveen	1:10.12	413	32.77 37.35
29.	Pieter Ytsma 95	Orca	1:10.26	411	32.08 38.18
30.	Harm Lemstra 93	De Vikings	1:10.93	399	33.89 37.04
31.	Chris ter Beke 93	SG. Bolsward-Workum	1:11.11	396	33.68 37.43
32.	Robert Westerdijk 94	Neptunia '24	1:12.24	378	34.25 37.99
33.	Mark Rozema 92	Dz&pc	1:13.64	357	33.77 39.87
34.	Robin de Joode 96	de Granaet	1:14.55	344	34.83 39.72
AFGEM	Aydin Hummel 92	Zcnf'34			

12 - 15 jaar

1.	Willem Kees Roos 94	Orca	1:01.45	614 A	27.90 33.55
2.	Ramon Fredrik 94	Orca	1:02.34	588 A	29.16 33.18
3.	Maiko Postma 94	Dz&pc	1:04.11	541 B	30.17 33.94
4.	Jonathan Rozema 95	Dz&pc	1:06.00	496 R	30.03 35.97
5.	Maxim Veldhuis 94	HZ&PC Heerenveen	1:07.22	469	30.96 36.26
6.	Myrdin Willemse 95	Orca	1:08.27	448	32.44 35.83
7.	Sander Akkerman 95	HZ&PC Heerenveen	1:10.12	413	32.77 37.35
8.	Pieter Ytsma 95	Orca	1:10.26	411	32.08 38.18
9.	Robert Westerdijk 94	Neptunia '24	1:12.24	378	34.25 37.99
10.	Robin de Joode 96	de Granaet	1:14.55	344	34.83 39.72

16 - 17 jaar

1.	Gavin van der Werf 93	HZ&PC Heerenveen	1:02.75	577 A	29.49 33.26
2.	Dennis Bos 92	HZ&PC Heerenveen	1:03.24	563 B	29.28 33.96
3.	Christiaan van Dijk 92	HZ&PC Heerenveen	1:03.52	556 B	29.00 34.52
4.	Wouter Sikma 93	Neptunia '24	1:03.99	544 B	29.77 34.22
5.	Michael Westers 92	Orca	1:04.05	542 B	30.18 33.87
6.	Arno Nieuwhof 93	F.Z.C.'54	1:05.65	504 R	30.31 35.34

Programmanr. 2, Jongens, 100m wisselslag, Voorronde, 16 - 17 jaar

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
7.	Gijs Gertsen	93 Orca	1:07.14	471	31.16 35.98
8.	Bart Haveman	92 Orca	1:07.24	469	32.12 35.12
9.	Henk-Jan Verkaik	93 de Granaet	1:07.90	455	31.67 36.23
10.	Sven Alkema	93 Orca	1:08.85	437	30.74 38.11
11.	Alex Odinga	92 SG Middelse-Skelp	1:08.90	436	32.08 36.82
12.	Matthijs Ganzevoort	93 HZ&PC Heerenveen	1:09.43	426	33.13 36.30
13.	Bauke Ytsma	93 Wetterwille	1:09.72	420	32.43 37.29
14.	Harm Lemstra	93 De Vikings	1:10.93	399	33.89 37.04
15.	Chris ter Beke	93 SG. Bolsward-Workum	1:11.11	396	33.68 37.43
16.	Mark Rozema	92 Dz&pc	1:13.64	357	33.77 39.87
AFGEM	Aydin Hummel	92 Zcnf'34			

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	91 Dz&pc	59.92	662 A	27.76 32.16
2.	Vincent van Iperen	91 Orca	1:01.05	626 A	28.56 32.49
3.	Jelmer Meijer	90 HZ&PC Heerenveen	1:03.22	564 A	28.76 34.46
4.	Jildert Prins	89 F.Z.C.'54	1:04.64	528 B	29.52 35.12
5.	Rick Mooij	91 HZ&PC Heerenveen	1:07.11	471	30.29 36.82
6.	Hendrik Ben v/d Boon	88 Zpd	1:08.18	450	32.10 36.08
7.	René Beetsma	69 HZ&PC Heerenveen	1:08.27	448	31.16 37.11
8.	Ruben Post	91 Neptunia '24	1:09.13	431	31.21 37.92

Programmanr. 3
29-05-2010

Dames, 50m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang	In.tijd	Tijd			
alg. leeftijdsgroep					
1.	Lia Dekker	Dz&pc	31.35	8700830	34.02A
2.	Wendan Poelstra	Orca	36.11	9102496	34.14A
3.	Renate Hemmes	Dz&pc	35.73	9600418	35.68A
4.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	36.43	8600850	36.16A
5.	Femke Leenstra	Orca	34.76	9503038	36.48A
6.	Paula Duursma	Dz&pc	34.51	9300982	36.53A
7.	Joyce Duurken	Orca	35.15	9205938	36.59B
8.	Cynthia Verkaik	Orca	37.92	9601288	37.03B
9.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	38.38	9404736	37.95B
10.	Willeke Jonkman	Zcnf'34	39.67	9604304	38.48B
11.	Marre Zandringa	Orca	37.17	9701136	38.64B
12.	Freya Holwerda	Orca	38.33	9502780	38.75B
13.	Myrna Gorter	Neptunia '24	39.10	9503158	39.30R
14.	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	39.46	9500436	39.39R
15.	Anneliene Zuidema	Orca	38.75	9800768	39.56
16.	Liza Salverda	Orca	38.64	9500570	39.60
17.	Rixt Menger	Dz&pc	39.12	9602052	39.68
18.	Evelien van Ruiten	Orca	40.33	9602924	39.69
19.	Clariss de Vries	Dz&pc	41.61	9700942	39.88
20.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	38.94	9403928	39.98
20.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	39.10	9600866	39.98
22.	Josephine Meerman	Dz&pc	41.78	9304258	40.33
23.	Anna-Jetske Baron	F.Z.C.'54	40.35	9203044	40.48
24.	Johanna de Boer	Zpd	38.66	9403944	40.50
25.	Eline Ligthart	De Vikings	39.36	9301706	40.53
26.	Melissa Nauta	Orca	41.23	9602388	40.90
27.	Irene Dotinga	Neptunia '24	40.84	9603516	40.98
28.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	41.41	9300482	41.08

Programmanr. 3, Dames, 50m schoolslag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
29.	Jill Muller	Dz&pc	41.15	9600728	41.33
30.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	39.75	9203650	41.35
31.	José Snoek	SG Middelse-Skelp	40.45	9606050	41.37
32.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	41.56	9305466	41.55
33.	Andrea Bandstra	Neptunia '24	40.36	9501520	41.56
34.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	40.58	9404142	41.58
35.	Rebecca Jansen	Orca	41.97	9703490	41.64
36.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	40.75	9703368	41.72
37.	Joyce Bakker	De Forel	40.23	9600522	41.76
38.	Kira Savannah Stavorinus	Zpd	41.23	9704122	42.41
39.	Yolanda de Vegt	Zcnf'34	39.63	9500328	42.69
40.	Bregje Tingen	Zcnf'34	40.53	9500960	42.80
41.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	42.10	9301686	42.87
42.	Amarins Menger	Dz&pc	40.99	9406716	42.99
42.	Yvonne Dotinga	Neptunia '24	43.85	9306096	42.99
44.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	40.75	9601896	43.07
45.	Wendy van Cleef	Orca	42.04	9802760	43.63
46.	Martine van Sluis	De Vikings	40.20	9702888	44.27
47.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	42.36	9600860	45.34
DIS	Femke Groos	Dz&pc	40.26	9404492	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
NG	Ita Visser	SG. Bolsward-Workum	40.78	9601444	

11 - 13 jaar

1.	Renate Hemmes	Dz&pc	35.73	9600418	35.68A
2.	Cynthia Verkaik	Orca	37.92	9601288	37.03B
3.	Willeke Jonkman	Zcnf'34	39.67	9604304	38.48B
4.	Marre Zandringa	Orca	37.17	9701136	38.64B
5.	Anneliene Zuidema	Orca	38.75	9800768	39.56
6.	Rixt Menger	Dz&pc	39.12	9602052	39.68
7.	Evelien van Ruiten	Orca	40.33	9602924	39.69
8.	Claris de Vries	Dz&pc	41.61	9700942	39.88
9.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	39.10	9600866	39.98
10.	Melissa Nauta	Orca	41.23	9602388	40.90
11.	Irene Dotinga	Neptunia '24	40.84	9603516	40.98
12.	Jill Muller	Dz&pc	41.15	9600728	41.33
13.	José Snoek	SG Middelse-Skelp	40.45	9606050	41.37
14.	Rebecca Jansen	Orca	41.97	9703490	41.64
15.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	40.75	9703368	41.72
16.	Joyce Bakker	De Forel	40.23	9600522	41.76
17.	Kira Savannah Stavorinus	Zpd	41.23	9704122	42.41
18.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	40.75	9601896	43.07
19.	Wendy van Cleef	Orca	42.04	9802760	43.63
20.	Martine van Sluis	De Vikings	40.20	9702888	44.27
21.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	42.36	9600860	45.34
NG	Ita Visser	SG. Bolsward-Workum	40.78	9601444	

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	34.76	9503038	36.48A
2.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	38.38	9404736	37.95B
3.	Freya Holwerda	Orca	38.33	9502780	38.75B
4.	Myrna Gorter	Neptunia '24	39.10	9503158	39.30R
5.	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	39.46	9500436	39.39R
6.	Liza Salverda	Orca	38.64	9500570	39.60
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	38.94	9403928	39.98

Programmanr. 3, Meisjes, 50m schoolslag, Voorronde, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
8.	Johanna de Boer	Zpd	38.66	9403944	40.50
9.	Andrea Bandstra	Neptunia '24	40.36	9501520	41.56
10.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	40.58	9404142	41.58
11.	Yolanda de Vegt	Zcnf'34	39.63	9500328	42.69
12.	Bregje Tingen	Zcnf'34	40.53	9500960	42.80
13.	Amarins Menger	Dz&pc	40.99	9406716	42.99
DIS	Femke Groos	Dz&pc	40.26	9404492	

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	Dz&pc	31.35	8700830	34.02A
2.	Wendan Poelstra	Orca	36.11	9102496	34.14A
3.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	36.43	8600850	36.16A
4.	Paula Duursma	Dz&pc	34.51	9300982	36.53A
5.	Joyce Durken	Orca	35.15	9205938	36.59B
6.	Josephine Meerman	Dz&pc	41.78	9304258	40.33
7.	Anna-Jetske Baron	F.Z.C.'54	40.35	9203044	40.48
8.	Eline Ligthart	De Vikings	39.36	9301706	40.53
9.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	41.41	9300482	41.08
10.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	39.75	9203650	41.35
11.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	41.56	9305466	41.55
12.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	42.10	9301686	42.87
13.	Yvonne Dotinga	Neptunia '24	43.85	9306096	42.99

Programmanr. 4
29-05-2010

Heren, 50m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang			In.tijd		Tijd
alg. leeftijdsgroep					
1.	Erik Hagting	Dz&pc	28.31	9100829	27.86A
2.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	27.29	8902201	27.94A
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	28.41	9001961	28.67A
4.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	28.71	9200245	28.71A
5.	Willem Kees Roos	Orca	28.54	9402693	28.76A
6.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	29.18	9302375	29.17A
7.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	28.82	7800471	29.21B
8.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	29.17	8902291	29.43B
9.	Wouter Sikma	Neptunia '24	29.31	9302335	29.51B
10.	Ramon Fredrik	Orca	30.40	9403933	29.54B
11.	Vincent van Iperen	Orca	29.33	9106179	29.55B
12.	Sven Alkema	Orca	28.94	9303083	29.57B
13.	Erik Nijholt	Dz&pc	30.72	9401349	30.03R
14.	Sietse Wijbenga	Zpd	31.31	9301967	31.31R
15.	Michael Westers	Orca	31.93	9204263	31.50
16.	Gijs Gertsen	Orca	31.21	9303485	31.52
17.	Remco Kamps	Dz&pc	31.02	9001465	31.53
18.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	31.40	6900069	32.06
19.	Ruben Post	Neptunia '24	31.86	9106623	32.29
20.	Jens Kuitert	Orca	33.95	9603891	32.30
21.	Pieter Ytsma	Orca	33.93	9501809	32.40
22.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	33.40	9300895	32.55
23.	Myrdin Willemse	Orca	32.91	9500951	32.62
24.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	33.82	9501527	32.80

Programmanr. 4, Heren, 50m rugslag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
25.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	34.26	9205557	32.98
26.	Bauke Ytsma	Wetterwille	32.10	9301131	33.26
27.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	36.33	9504389	33.30
28.	Jelmer Groos	Dz&pc	34.44	9602945	33.38
29.	Harm Lemstra	De Vikings	33.26	9305009	33.44
30.	Minne Koopmans	Neptunia '24	34.01	9603557	33.84
31.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	34.45	9503385	33.91
32.	Axl Akkermans	Zcnf'34	34.84	9301885	34.99
33.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	34.63	9402139	35.05
34.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	36.50	9401883	35.19
35.	Lars Roelofs	De Forel	33.98	9602667	35.34
36.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	35.10	9700071	35.39
37.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	37.15	9501951	35.59
38.	Jorn Steenbergen	Dz&pc	36.82	9700039	35.73
39.	Wijbe Bauke Wouda	Zpd	36.01	9206495	35.82
40.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	36.05	9601523	36.81
41.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	36.56	9700395	36.99

12 - 15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca	28.54	9402693	28.76A
2.	Ramon Fredrik	Orca	30.40	9403933	29.54B
3.	Erik Nijholt	Dz&pc	30.72	9401349	30.03R
4.	Jens Kuitert	Orca	33.95	9603891	32.30
5.	Pieter Ytsma	Orca	33.93	9501809	32.40
6.	Myrdin Willemse	Orca	32.91	9500951	32.62
7.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	33.82	9501527	32.80
8.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	36.33	9504389	33.30
9.	Jelmer Groos	Dz&pc	34.44	9602945	33.38
10.	Minne Koopmans	Neptunia '24	34.01	9603557	33.84
11.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	34.45	9503385	33.91
12.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	34.63	9402139	35.05
13.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	36.50	9401883	35.19
14.	Lars Roelofs	De Forel	33.98	9602667	35.34
15.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	35.10	9700071	35.39
16.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	37.15	9501951	35.59
17.	Jorn Steenbergen	Dz&pc	36.82	9700039	35.73
18.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	36.05	9601523	36.81
19.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	36.56	9700395	36.99

16 - 17 jaar

1.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	28.71	9200245	28.71A
2.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	29.18	9302375	29.17A
3.	Wouter Sikma	Neptunia '24	29.31	9302335	29.51B
4.	Sven Alkema	Orca	28.94	9303083	29.57B
5.	Sietse Wijbenga	Zpd	31.31	9301967	31.31R
6.	Michael Westers	Orca	31.93	9204263	31.50
7.	Gijs Gertsen	Orca	31.21	9303485	31.52
8.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	33.40	9300895	32.55
9.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	34.26	9205557	32.98
10.	Bauke Ytsma	Wetterwille	32.10	9301131	33.26
11.	Harm Lemstra	De Vikings	33.26	9305009	33.44
12.	Axl Akkermans	Zcnf'34	34.84	9301885	34.99
13.	Wijbe Bauke Wouda	Zpd	36.01	9206495	35.82

Programmanr. 4, Heren, 50m rugslag, Voorronde

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	Dz&pc	28.31	9100829	27.86A
2.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	27.29	8902201	27.94A
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	28.41	9001961	28.67A
4.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	28.82	7800471	29.21B
5.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	29.17	8902291	29.43B
6.	Vincent van Iperen	Orca	29.33	9106179	29.55B
7.	Remco Kamps	Dz&pc	31.02	9001465	31.53
8.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	31.40	6900069	32.06
9.	Ruben Post	Neptunia '24	31.86	9106623	32.29

Programmanr. 5
29-05-2010

Dames, 50m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang			In.tijd		Tijd
alg. leeftijdsgroep					
1.	Femke Leenstra	Orca	28.54	9503038	28.94A
2.	Ilse Kraaijeveld	Orca	27.85	9002110	29.06A
3.	Renate Hemmes	Dz&pc	30.88	9600418	30.85A
4.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	31.38	9501920	31.34A
5.	Marre Zandringa	Orca	31.47	9701136	31.38A
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	31.95	9204328	31.95A
7.	Evelien van Ruiten	Orca	31.92	9602924	32.09B
8.	Paula Duursma	Dz&pc	31.28	9300982	32.15B
9.	Femke Groos	Dz&pc	30.92	9404492	32.19B
10.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	31.51	9306454	32.20B
11.	Cynthia Verkaik	Orca	33.59	9601288	32.42B
12.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	33.03	8600712	32.67B
13.	Femke de Jong	Orca	32.95	9306390	32.86R
14.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	33.24	9204486	33.01R
15.	Renske de Groot	Dz&pc	32.13	9300276	33.09
16.	Josephine Meerman	Dz&pc	34.03	9304258	33.30
17.	Freya Holwerda	Orca	32.51	9502780	33.46
18.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	32.60	9600860	33.51
19.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	33.00	9301686	33.70
20.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	34.06	9502706	33.74
21.	Ankie van der Meer	Orca	33.18	9300504	33.93
22.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	34.00	9601932	33.98
22.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	33.58	9600864	33.98
24.	Claudia Hacke	Orca	34.89	9602936	34.05
25.	Myrna Gorter	Neptunia '24	33.64	9503158	34.14
26.	Rixt Wilbers	de Granaet	33.97	9503480	34.33
27.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	34.06	9600950	34.41
28.	Nenne Venema	Dz&pc	32.23	9503586	34.42
29.	Carmen Weistra	Orca	34.47	9802148	34.67
30.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	35.06	9600866	34.79
31.	Jill Muller	Dz&pc	33.17	9600728	34.82
32.	Clariss de Vries	Dz&pc	36.64	9700942	34.84
33.	Kinge Zandringa	Orca	35.84	9801422	35.08
34.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	34.44	9601896	35.16
35.	Claudia Damski	Dz&pc	34.66	9402346	35.36
36.	Anneliene Zuidema	Orca	35.84	9800768	35.42
37.	Johanna de Boer	Zpd	34.48	9403944	35.72
38.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	33.08	9400302	35.95
39.	Joëlle Rozema	Dz&pc	35.47	9601124	36.38

Programmanr. 5, Dames, 50m vlinderslag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
40.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	35.28	9801384	36.40
41.	Merel Weysenfeld	De Vikings	35.95	9404110	36.75
42.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	35.81	9404142	36.79
43.	Janna Post	Neptunia '24	36.41	9602061	36.80
44.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	35.83	9500556	36.97
45.	Iris Wolters	Zpd	36.73	9307126	37.07
46.	Patricia van Dolder	de Granaet	35.40	9105676	37.25

11 - 13 jaar

1.	Renate Hemmes	Dz&pc	30.88	9600418	30.85A
2.	Marre Zandringa	Orca	31.47	9701136	31.38A
3.	Evelien van Ruiten	Orca	31.92	9602924	32.09B
4.	Cynthia Verkaik	Orca	33.59	9601288	32.42B
5.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	32.60	9600860	33.51
6.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	34.00	9601932	33.98
6.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	33.58	9600864	33.98
8.	Claudia Hacke	Orca	34.89	9602936	34.05
9.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	34.06	9600950	34.41
10.	Carmen Weistra	Orca	34.47	9802148	34.67
11.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	35.06	9600866	34.79
12.	Jill Muller	Dz&pc	33.17	9600728	34.82
13.	Clariss de Vries	Dz&pc	36.64	9700942	34.84
14.	Kinge Zandringa	Orca	35.84	9801422	35.08
15.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	34.44	9601896	35.16
16.	Anneliene Zuidema	Orca	35.84	9800768	35.42
17.	Joëlle Rozema	Dz&pc	35.47	9601124	36.38
18.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	35.28	9801384	36.40
19.	Janna Post	Neptunia '24	36.41	9602061	36.80

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	28.54	9503038	28.94A
2.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	31.38	9501920	31.34A
3.	Femke Groos	Dz&pc	30.92	9404492	32.19B
4.	Freya Holwerda	Orca	32.51	9502780	33.46
5.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	34.06	9502706	33.74
6.	Myrna Gorter	Neptunia '24	33.64	9503158	34.14
7.	Rixt Wilbers	de Granaet	33.97	9503480	34.33
8.	Nenne Venema	Dz&pc	32.23	9503586	34.42
9.	Claudia Damski	Dz&pc	34.66	9402346	35.36
10.	Johanna de Boer	Zpd	34.48	9403944	35.72
11.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	33.08	9400302	35.95
12.	Merel Weysenfeld	De Vikings	35.95	9404110	36.75
13.	Femke van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	35.81	9404142	36.79
14.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	35.83	9500556	36.97

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	27.85	9002110	29.06A
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	31.95	9204328	31.95A
3.	Paula Duursma	Dz&pc	31.28	9300982	32.15B
4.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	31.51	9306454	32.20B
5.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	33.03	8600712	32.67B
6.	Femke de Jong	Orca	32.95	9306390	32.86R
7.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	33.24	9204486	33.01R
8.	Renske de Groot	Dz&pc	32.13	9300276	33.09

Programmanr. 5, Dames, 50m vlinderslag, Voorronde, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Josephine Meerman	Dz&pc	34.03	9304258	33.30
10.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	33.00	9301686	33.70
11.	Ankie van der Meer	Orca	33.18	9300504	33.93
12.	Iris Wolters	Zpd	36.73	9307126	37.07
13.	Patricia van Dolder	de Granaet	35.40	9105676	37.25

Programmanr. 6
29-05-2010

Heren, 4 x 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		1:38.50		1:39.47
	Casper Hut	78	25.55	Janco Nolles	89	24.87
	Jelmer Meijer	90	25.35	Dennis Mooij	89	23.70
2.	Orca 1	Orca		1:40.30		1:40.27
	Bart Haveman	92	25.74	Vincent van Iperen	91	24.82
	Michael Westers	92	25.42	Willem Kees Roos	94	24.29
3.	Dz&pc 2	Dz&pc		1:45.79		1:44.23
	Erik Nijholt	94	26.09	Jonathan Rozema	95	25.66
	Maiko Postma	94	25.22	Oebele v/d Velde	95	27.26
4.	Dz&pc 1	Dz&pc		1:48.50		1:47.65
	Jelmer Groos	96	29.28	Erik Hagting	91	25.57
	Mark Rozema	92	27.82	Remco Kamps	90	24.98
5.	Neptunia '24 1	Neptunia '24		1:48.02		1:48.85
	Minne Koopmans	96	28.19	Ruben Post	91	26.56
	Harry Bartelds	92	28.84	Wouter Sikma	93	25.26
6.	Orca 3	Orca		1:46.51		1:49.00
	Myrdin Willemse	95	26.68	Ramon Fredrik	94	25.36
	Jens Kuitert	96	29.23	Pieter Ytsma	95	27.73
7.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		1:53.81		1:52.70
	Sander Akkerman	95	28.78	Ruben Bonnema	95	29.17
	Jacob Sikkas	94	29.02	Maxim Veldhuis	94	25.73
DIS	Orca 2	Orca		1:48.26		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>					
	Marlon Jansen	91	27.22	Gijs Gertsen	93	
	Sven Alkema	93		Stuart Vis	97	
DIS	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		1:43.46		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>					
	Christiaan van Dijk	92	25.25	Dennis Bos	92	
	René Beetsma	69		Rick Mooij	91	
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen		2:07.63		
	Marc de Vries, Niels Visser, Janco Molen van der, Mathijs Mulder					

Programmanr. 7
29-05-2010

Dames, 4 x 50m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Orca 1	Orca	1:59.56		2:05.92
	Wendan Poelstra 91	30.98	Ankie van der Meer 93	33.34	
	Jessie Smeding 95	36.30	Ilse Kraaijeveld 90	25.30	
2.	Orca 2	Orca	2:10.84		2:05.99
	Fiona van Heerde 94	31.86	Femke Leenstra 95	28.58	
	Joyce Durken 92	35.90	Femke de Jong 93	29.65	
3.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	2:08.75		2:09.59
	Manon Kuiper 94	33.66	Kelly de Jong 95	31.58	
	Karin Dijk van 86	36.03	Nanda de Vries 92	28.32	
4.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	2:13.28		2:10.57
	Myrthe Sijtsma 95	32.21	Lysbeth Wiersma 92	32.11	
	Danielle Boer de 94	37.37	Hjordis Wagenaar 95	28.88	
5.	Orca 4	Orca	2:13.38		2:11.83
	Melissa Nauta 96	34.18	Evelien van Ruiten 96	31.73	
	Cynthia Verkaik 96	37.31	Marre Zandringa 97	28.61	
6.	Dz&pc 1	Dz&pc	2:10.30		2:12.10
	Josephine Meerman 93	34.43	Renske de Groot 93	32.19	
	Paula Duursma 93	35.91	Nenne Venema 95	29.57	
7.	Dz&pc 2	Dz&pc	2:14.41		2:16.41
	Clariss de Vries 97	33.04	Jill Muller 96	33.51	
	Rixt Menger 96	39.46	Joëlle Rozema 96	30.40	
8.	Orca 3	Orca	2:17.98		2:16.57
	Mirthe Alkema 96	35.94	Freya Holwerda 95	32.23	
	Liza Salverda 95	38.71	Claudia Hacke 96	29.69	
9.	SG Middelse-Skelp 1	SG Middelse-Skelp	2:19.07		2:17.36
	Karin Odinga 95	37.00	Grytsje Lanting 93	32.18	
	Anja Mus 94	40.49	Femke Hemstra 93	27.69	
10.	Pwc 1	PWC Buitenpost	2:22.11		2:20.74
	Thea Baas 95	34.69	Ellen Jager 98	35.77	
	Sieta Ludema 95	39.00	Maaïke Sikma 94	31.28	
11.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	2:22.42		2:21.10
	Julia Zwertbroek 96	37.84	Desiree Vedder 96	33.36	
	Leandra Vedder 96	39.57	Rixt Meijer 97	30.33	
12.	Orca 5	Orca	2:27.83		2:21.55
	Rebecca Jansen 97	37.15	Kinge Zandringa 98	34.88	
	Maaïke de Ruijter 97	39.87	Anneliene Zuidema 98	29.65	
13.	De Vikings 2	De Vikings	2:22.21		2:24.41
	Kirsten Braak 93	36.37	Merel Weysenfeld 94	36.51	
	Jolien Bleichrodt 92	40.85	Eline Ligthart 93	30.68	
14.	Orca 6	Orca	2:31.44		2:29.01
	Hanny van Dijk 98	37.78	Carmen Weistra 98	34.49	
	Wendy van Cleef 98	44.27	Rixt de Vos 91	32.47	
15.	Zpd 1	Zpd	2:35.46		2:34.57
	Swanet van der Wal 97	39.25	Paulien Peterson 97	39.76	
	Kira Savannah Stavorinus 97	42.68	Femke de Meer 97	32.88	
AFGEM	De Vikings 1	De Vikings	2:35.91		
	Caroline Nauta, Anne Vlottes, Esther Visser, Martine van Sluis				

Programmanr. 8
29-05-2010

Heren, 50m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang			In.tijd	Tijd
alg. leeftijdsgroep				
1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	25.61 8902201	26.20A
2.	Ramon Fredrik	Orca	26.77 9403933	26.90A
3.	Vincent van Iperen	Orca	26.67 9106179	27.15A
4.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	26.95 7800471	27.20A
5.	Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	27.02 7901261	27.27A
6.	Jonathan Rozema	Dz&pc	27.36 9501157	27.37A
7.	Willem Kees Roos	Orca	28.76 9402693	27.69B
8.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	27.35 9106571	27.75B
9.	Wouter Sikma	Neptunia '24	27.76 9302335	27.83B
10.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	27.50 9201965	27.91B
11.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	28.32 9400195	28.08B
12.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	27.34 9001961	28.25B
13.	Remco Kamps	Dz&pc	28.25 9001465	28.42R
14.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	28.29 8902509	28.58R
15.	Ruben Post	Neptunia '24	29.18 9106623	28.88
16.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	28.58 9205557	28.94
17.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	30.09 9200245	29.29
18.	Erik Nijholt	Dz&pc	29.49 9401349	29.33
19.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	30.34 9302375	29.47
20.	Maiko Postma	Dz&pc	28.89 9400963	30.22
21.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	29.92 6900069	30.33
22.	Bauke Ytsma	Wetterwille	30.40 9301131	30.35
23.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	30.20 9305447	30.37
24.	Gijs Gertsen	Orca	29.73 9303485	30.88
25.	Minne Koopmans	Neptunia '24	31.06 9603557	30.92
26.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	31.60 9501527	31.04
27.	Sietse Wijbenga	Zpd	32.36 9301967	31.86
28.	Mark Rozema	Dz&pc	31.38 9202785	31.97
29.	Pieter Ytsma	Orca	31.15 9501809	32.04
30.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	30.34 9305533	32.05
31.	Oebele v/d Velde	Dz&pc	32.62 9502731	32.07
32.	Lars Roelofs	De Forel	32.18 9602667	32.53
33.	Dirk van der Eems	Wetterwille	31.28 9501565	32.61
34.	Harry Bartelds	Neptunia '24	32.56 9200047	32.81
35.	Jelmer Groos	Dz&pc	32.34 9602945	33.56
36.	Robin de Joode	de Granaet	33.47 9601371	34.00
37.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	32.85 9402139	34.17
38.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	33.43 9503385	34.87
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	30.47 8804761	29.31
<i>VM - Na de eerste 15 meter na start of keerpunt het lichaam onder water gehouden.</i>				
AFGEM	Aydin Hummel	Zcnf'34	27.27 9201577	
AFGEM	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	32.84 9401149	

12 - 15 jaar

1.	Ramon Fredrik	Orca	26.77 9403933	26.90A
2.	Jonathan Rozema	Dz&pc	27.36 9501157	27.37A
3.	Willem Kees Roos	Orca	28.76 9402693	27.69B
4.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	28.32 9400195	28.08B
5.	Erik Nijholt	Dz&pc	29.49 9401349	29.33
6.	Maiko Postma	Dz&pc	28.89 9400963	30.22
7.	Minne Koopmans	Neptunia '24	31.06 9603557	30.92
8.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	31.60 9501527	31.04

Programmanr. 8, Jongens, 50m vlinderslag, Voorronde, 12 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Pieter Ytsma	Orca	31.15	9501809	32.04
10.	Oebele v/d Velde	Dz&pc	32.62	9502731	32.07
11.	Lars Roelofs	De Forel	32.18	9602667	32.53
12.	Dirk van der Eems	Wetterwille	31.28	9501565	32.61
13.	Jelmer Groos	Dz&pc	32.34	9602945	33.56
14.	Robin de Joode	de Granaet	33.47	9601371	34.00
15.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	32.85	9402139	34.17
16.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	33.43	9503385	34.87
AFGEM	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	32.84	9401149	

16 - 17 jaar

1.	Wouter Sikma	Neptunia '24	27.76	9302335	27.83B
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	27.50	9201965	27.91B
3.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	28.58	9205557	28.94
4.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	30.09	9200245	29.29
5.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	30.34	9302375	29.47
6.	Bauke Ytsma	Wetterwille	30.40	9301131	30.35
7.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	30.20	9305447	30.37
8.	Gijs Gertsen	Orca	29.73	9303485	30.88
9.	Sietse Wijbenga	Zpd	32.36	9301967	31.86
10.	Mark Rozema	Dz&pc	31.38	9202785	31.97
11.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	30.34	9305533	32.05
12.	Harry Bartelds	Neptunia '24	32.56	9200047	32.81
AFGEM	Aydin Hummel	Zcnf'34	27.27	9201577	

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	25.61	8902201	26.20A
2.	Vincent van Iperen	Orca	26.67	9106179	27.15A
3.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	26.95	7800471	27.20A
4.	Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	27.02	7901261	27.27A
5.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	27.35	9106571	27.75B
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	27.34	9001961	28.25B
7.	Remco Kamps	Dz&pc	28.25	9001465	28.42R
8.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	28.29	8902509	28.58R
9.	Ruben Post	Neptunia '24	29.18	9106623	28.88
10.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	29.92	6900069	30.33
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	30.47	8804761	29.31

VM - Na de eerste 15 meter na start of keerpunt het lichaam onder water gehouden.

Programmanr. 9
29-05-2010

Dames, 50m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang			In.tijd		Tijd
alg. leeftijdsgroep					
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	30.81	9002110	30.24A
2.	Fiona van Heerde	Orca	32.14	9403660	31.29A
3.	Femke Leenstra	Orca	31.85	9503038	32.07A
4.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	32.32	9502706	32.09A
5.	Clariss de Vries	Dz&pc	34.32	9700942	32.66A
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	33.44	9502170	32.84A
7.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	33.99	8600712	32.93B
8.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	32.02	9400302	33.01B
9.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	33.98	9404736	33.13B

Programmanr. 9, Dames, 50m rugslag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
10.	Evelien van Ruiten	Orca	33.96	9602924	33.45B
11.	Freya Holwerda	Orca	34.08	9502780	33.48B
12.	Marre Zandringa	Orca	34.39	9701136	33.62B
13.	Melissa Nauta	Orca	35.06	9602388	33.85R
14.	Cynthia Verkaik	Orca	32.86	9601288	33.92R
15.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	36.19	9501920	34.22
16.	Thea Baas	PWC Buitenpost	36.06	9501388	34.26
17.	Josephine Meerman	Dz&pc	34.54	9304258	34.72
18.	Myrna Gorter	Neptunia '24	34.34	9503158	34.82
19.	Irene Dotinga	Neptunia '24	34.29	9603516	34.90
20.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	34.10	9600860	35.09
21.	Femke de Jong	Orca	34.91	9306390	35.18
22.	Mirthe Alkema	Orca	36.16	9603616	35.25
23.	Nynke Klokman	Dz&pc	35.55	9801424	35.31
24.	Claudia Hacke	Orca	36.43	9602936	35.47
25.	Anna-Jetske Baron	F.Z.C.'54	36.10	9203044	35.53
26.	Renske de Groot	Dz&pc	36.57	9300276	35.55
27.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	35.46	9204486	35.62
28.	Maaïke de Ruijter	Orca	36.19	9704684	35.78
29.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	35.64	9306454	36.00
30.	Anneliene Zuidema	Orca	36.49	9800768	36.16
31.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	36.22	9601896	36.26
32.	Anna Regnerus	Wetterwille	35.85	9701656	36.29
33.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	35.92	9500284	36.30
34.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	36.70	9601932	36.40
35.	Ankie van der Meer	Orca	34.91	9300504	36.45
36.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	37.77	9600866	36.53
37.	Carmen Weistra	Orca	37.90	9802148	36.59
38.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	35.21	9301686	36.65
39.	Kirsten Braak	De Vikings	35.69	9307270	36.68
40.	Merel Weysenfeld	De Vikings	36.39	9404110	36.79
41.	Rebecca Jansen	Orca	37.52	9703490	36.84
42.	Joyce Bakker	De Forel	36.42	9600522	36.91
43.	Jill Muller	Dz&pc	37.30	9600728	36.94
44.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	36.73	9300482	36.95
45.	Indyra Hummel	Zcnf'34	36.73	9600624	37.05
46.	Roelie de Boer	Wetterwille	36.92	9600508	37.16
47.	Johanna de Boer	Zpd	36.77	9403944	37.22
48.	Femke Kirkenier	Dz&pc	36.08	9500936	37.76
49.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	36.88	9703368	37.80
50.	Janna Post	Neptunia '24	36.61	9602061	37.89
51.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	37.14	9801384	38.16
52.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	37.58	9305466	38.25
53.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	35.94	9203650	38.42

11 - 13 jaar

1.	Clariss de Vries	Dz&pc	34.32	9700942	32.66A
2.	Evelien van Ruiten	Orca	33.96	9602924	33.45B
3.	Marre Zandringa	Orca	34.39	9701136	33.62B
4.	Melissa Nauta	Orca	35.06	9602388	33.85R
5.	Cynthia Verkaik	Orca	32.86	9601288	33.92R
6.	Irene Dotinga	Neptunia '24	34.29	9603516	34.90
7.	Lisa Rozema	F.Z.C.'54	34.10	9600860	35.09
8.	Mirthe Alkema	Orca	36.16	9603616	35.25
9.	Nynke Klokman	Dz&pc	35.55	9801424	35.31

Programmanr. 9, Meisjes, 50m rugslag, Voorronde, 11 - 13 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
10.	Claudia Hacke	Orca	36.43	9602936	35.47
11.	Maaïke de Ruijter	Orca	36.19	9704684	35.78
12.	Anneliene Zuidema	Orca	36.49	9800768	36.16
13.	Rixt-Nynke Baron	F.Z.C.'54	36.22	9601896	36.26
14.	Anna Regnerus	Wetterwille	35.85	9701656	36.29
15.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	36.70	9601932	36.40
16.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	37.77	9600866	36.53
17.	Carmen Weistra	Orca	37.90	9802148	36.59
18.	Rebecca Jansen	Orca	37.52	9703490	36.84
19.	Joyce Bakker	De Forel	36.42	9600522	36.91
20.	Jill Muller	Dz&pc	37.30	9600728	36.94
21.	Indyra Hummel	Zcnf'34	36.73	9600624	37.05
22.	Roelie de Boer	Wetterwille	36.92	9600508	37.16
23.	Amber Bosch	F.Z.C.'54	36.88	9703368	37.80
24.	Janna Post	Neptunia '24	36.61	9602061	37.89
25.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	37.14	9801384	38.16

14 - 15 jaar

1.	Fiona van Heerde	Orca	32.14	9403660	31.29A
2.	Femke Leenstra	Orca	31.85	9503038	32.07A
3.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	32.32	9502706	32.09A
4.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	33.44	9502170	32.84A
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	32.02	9400302	33.01B
6.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	33.98	9404736	33.13B
7.	Freya Holwerda	Orca	34.08	9502780	33.48B
8.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	36.19	9501920	34.22
9.	Thea Baas	PWC Buitenpost	36.06	9501388	34.26
10.	Myrna Gorter	Neptunia '24	34.34	9503158	34.82
11.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	35.92	9500284	36.30
12.	Merel Weysenfeld	De Vikings	36.39	9404110	36.79
13.	Johanna de Boer	Zpd	36.77	9403944	37.22
14.	Femke Kirkenier	Dz&pc	36.08	9500936	37.76

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	30.81	9002110	30.24A
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	33.99	8600712	32.93B
3.	Josephine Meerman	Dz&pc	34.54	9304258	34.72
4.	Femke de Jong	Orca	34.91	9306390	35.18
5.	Anna-Jetske Baron	F.Z.C.'54	36.10	9203044	35.53
6.	Renske de Groot	Dz&pc	36.57	9300276	35.55
7.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	35.46	9204486	35.62
8.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	35.64	9306454	36.00
9.	Ankie van der Meer	Orca	34.91	9300504	36.45
10.	Saskia Bergsma	Zcnf'34	35.21	9301686	36.65
11.	Kirsten Braak	De Vikings	35.69	9307270	36.68
12.	Hester Ludema	PWC Buitenpost	36.73	9300482	36.95
13.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	37.58	9305466	38.25
14.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	35.94	9203650	38.42

Programmanr. 10
29-05-2010

Heren, 50m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang			In.tijd	Tijd	
alg. leeftijdsgroep					
1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	29.73	9302971	29.89A
2.	Vincent van Iperen	Orca	31.46	9106179	32.39A
3.	Marlon Jansen	Orca	33.36	9107457	32.70A
4.	Bart Haveman	Orca	33.17	9204093	32.90A
5.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	33.67	8902509	33.06A
6.	Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	33.54	7901261	33.07A
7.	Ramon Fredrik	Orca	33.84	9403933	33.17B
8.	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	34.24	8804761	33.56B
9.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	32.75	9305447	33.72B
10.	Michael Westers	Orca	34.08	9204263	33.88B
11.	Myrdin Willemse	Orca	36.05	9500951	34.36B
12.	Willem Kees Roos	Orca	35.05	9402693	34.50B
13.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	33.04	9001961	34.60R
14.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	35.29	6900069	34.77R
15.	Gijs Gertsen	Orca	32.87	9303485	34.82
16.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	35.45	9503385	35.02
17.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	37.60	9205557	35.69
18.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	36.79	9300895	36.19
19.	Harm Lemstra	De Vikings	36.69	9305009	36.24
20.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	36.04	9402139	37.00
21.	Dirk van der Eems	Wetterwille	37.65	9501565	37.17
22.	Oebele v/d Velde	Dz&pc	38.63	9502731	37.27
23.	Bauke Ytsma	Wetterwille	37.20	9301131	37.39
24.	Allard Veenstra	Zcnf'34	40.02	9703453	37.49
25.	Hessel Korpershoek	PWC Buitenpost	37.74	9200739	37.62
26.	Harry Bartelds	Neptunia '24	37.90	9200047	38.21
27.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	37.54	9601523	38.36
28.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	39.06	9603967	38.86
29.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	37.80	9401883	39.04
30.	Stuart Vis	Orca	39.33	9702991	39.32
31.	Thomas de Boer	Zcnf'34	40.33	9603127	39.83
32.	Lars Roelofs	De Forel	38.40	9602667	40.09
33.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	40.45	9702657	41.67
DIS	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	32.44	8902291	
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>					
AFGEM	Niek Zeilstra	F.Z.C.'54	40.25	9403167	
12 - 15 jaar					
1.	Ramon Fredrik	Orca	33.84	9403933	33.17B
2.	Myrdin Willemse	Orca	36.05	9500951	34.36B
3.	Willem Kees Roos	Orca	35.05	9402693	34.50B
4.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	35.45	9503385	35.02
5.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	36.04	9402139	37.00
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	37.65	9501565	37.17
7.	Oebele v/d Velde	Dz&pc	38.63	9502731	37.27
8.	Allard Veenstra	Zcnf'34	40.02	9703453	37.49
9.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	37.54	9601523	38.36
10.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	39.06	9603967	38.86
11.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	37.80	9401883	39.04
12.	Stuart Vis	Orca	39.33	9702991	39.32
13.	Thomas de Boer	Zcnf'34	40.33	9603127	39.83
14.	Lars Roelofs	De Forel	38.40	9602667	40.09

Programmanr. 10, Jongens, 50m schoolslag, Voorronde, 12 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
15.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	40.45	9702657	41.67
AFGEM	Niek Zeilstra	F.Z.C.'54	40.25	9403167	

16 - 17 jaar

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	29.73	9302971	29.89A
2.	Bart Haveman	Orca	33.17	9204093	32.90A
3.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	32.75	9305447	33.72B
4.	Michael Westers	Orca	34.08	9204263	33.88B
5.	Gijs Gertsen	Orca	32.87	9303485	34.82
6.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	37.60	9205557	35.69
7.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	36.79	9300895	36.19
8.	Harm Lemstra	De Vikings	36.69	9305009	36.24
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	37.20	9301131	37.39
10.	Hessel Korpershoek	PWC Buitenpost	37.74	9200739	37.62
11.	Harry Bartelds	Neptunia '24	37.90	9200047	38.21

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	Orca	31.46	9106179	32.39A
2.	Marlon Jansen	Orca	33.36	9107457	32.70A
3.	Jildert Prins	F.Z.C.'54	33.67	8902509	33.06A
4.	Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	33.54	7901261	33.07A
5.	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	34.24	8804761	33.56B
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	33.04	9001961	34.60R
7.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	35.29	6900069	34.77R
DIS	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	32.44	8902291	

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

Programmanr. 11
29-05-2010

Dames, 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Punten: FINA 2008

Rang	Geb.		Tijd	Pnt		50m	100m
alg. leeftijdsgroep							
1.	Wendan Poelstra	91 Orca	1:05.14	772 A		30.08	35.06
2.	Ilse Kraaijeveld	90 Orca	1:05.44	761 A		30.29	35.15
3.	Femke Leenstra	95 Orca	1:09.07	647 A		31.92	37.15
4.	Renate Hemmes	96 Dz&pc	1:09.29	641 A		32.51	36.78
5.	Paula Duursma	93 Dz&pc	1:10.46	610 A		32.52	37.94
6.	Marre Zandringa	97 Orca	1:10.81	601 A		32.95	37.86
7.	Jessie Smeding	95 Orca	1:13.00	548 B		35.23	37.77
8.	Evelien van Ruiten	96 Orca	1:13.34	541 B		33.37	39.97
9.	Jolanda Cnossen	86 Neptunia '24	1:14.11	524 B		33.53	40.58
9.	Renske de Groot	93 Dz&pc	1:14.11	524 B		33.93	40.18
11.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	1:14.71	512 B		35.11	39.60
12.	Grytsje Lanting	93 SG Middelse-Skelp	1:15.06	504 B		35.64	39.42
13.	Femke Groos	94 Dz&pc	1:15.29	500 R		35.32	39.97
14.	Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	1:15.67	492 R		34.60	41.07
15.	Freya Holwerda	95 Orca	1:16.01	486		35.48	40.53
16.	Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	1:16.14	483		35.51	40.63
17.	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:16.17	483		36.44	39.73
18.	Josephine Meerman	93 Dz&pc	1:16.27	481		35.34	40.93
18.	Saskia Bergsma	93 Zcnf'34	1:16.27	481		35.05	41.22
20.	Melissa Nauta	96 Orca	1:16.52	476		37.19	39.33
21.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:16.61	474		35.94	40.67
22.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	1:16.62	474		34.79	41.83

Programmanr. 11, Dames, 100m wisselslag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
23.	Clariss de Vries	97	Dz&pc	1:16.66	473	34.31	42.35
24.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:16.67	473	34.76	41.91
25.	Myrna Gorter	95	Neptunia '24	1:16.95	468	35.61	41.34
26.	Femke de Jong	93	Orca	1:17.32	461	35.08	42.24
27.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:17.35	461	36.76	40.59
28.	Ankie van der Meer	93	Orca	1:17.45	459	37.36	40.09
29.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:17.52	458	37.14	40.38
30.	Claudia Hacke	96	Orca	1:17.88	452	35.39	42.49
31.	Nenne Venema	95	Dz&pc	1:18.04	449	36.26	41.78
32.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:18.12	447	36.26	41.86
33.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	1:18.28	445	37.05	41.23
34.	Thea Baas	95	Pwc	1:18.37	443	35.86	42.51
35.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:18.57	440	36.88	41.69
36.	Lisa Rozema	96	F.Z.C.'54	1:18.58	440	35.24	43.34
37.	Rixt Menger	96	Dz&pc	1:18.61	439	36.81	41.80
38.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:19.02	432	37.25	41.77
39.	Jill Muller	96	Dz&pc	1:19.12	431	37.34	41.78
40.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:19.39	426	34.99	44.40
41.	Liza Salverda	95	Orca	1:19.55	424	37.67	41.88
42.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:19.56	424	36.70	42.86
43.	Maaik de Ruijter	97	Orca	1:19.76	420	37.93	41.83
44.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:20.12	415	37.23	42.89
45.	Claudia Damski	94	Dz&pc	1:20.28	412	37.60	42.68
46.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:20.33	412	37.24	43.09
47.	Rebecca Jansen	97	Orca	1:20.49	409	38.44	42.05
48.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:21.07	400	36.48	44.59
49.	Yolanda de Vegt	95	Zcnf'34	1:21.46	395	38.68	42.78
50.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:21.56	393	37.46	44.10
51.	Willeke Jonkman	96	Zcnf'34	1:22.01	387	40.78	41.23
52.	Sieta Ludema	95	Pwc	1:22.13	385	38.68	43.45
53.	Joëlle Rozema	96	Dz&pc	1:22.23	384	38.42	43.81
54.	Karin Odinga	95	SG Middelse-Skelp	1:22.80	376	37.52	45.28
55.	Hester Ludema	93	Pwc	1:22.86	375	37.85	45.01
56.	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	1:23.02	373	38.42	44.60
57.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:23.03	373	39.16	43.87
58.	Indyra Hummel	96	Zcnf'34	1:23.07	372	37.90	45.17
59.	Andrea Bandstra	95	Neptunia '24	1:23.10	372	39.23	43.87
60.	Nynke Klokman	98	Dz&pc	1:23.21	370	38.33	44.88
60.	Willeke Willems	96	Zcnf'34	1:23.21	370	38.49	44.72
62.	Femke Kirkenier	95	Dz&pc	1:23.43	367	38.07	45.36
63.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:23.66	364	39.01	44.65
64.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:24.15	358	37.17	46.98
65.	Ellen Jager	98	Pwc	1:24.72	351	38.00	46.72
66.	Jennifer ter Beke	95	SG. Bolsward-Workum	1:26.07	335	39.73	46.34
DIS	Daniëlle Boer de	94	HZ&PC Heerenveen			33.95	
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>							
AFGEM	Sanne-Lobke IJlstra	94	SG. Bolsward-Workum				
AFGEM	Amarins Menger	94	Dz&pc				
AFGEM	Martine Goettsch	92	Zcnf'34				
NG	Ita Visser	96	SG. Bolsward-Workum				

11 - 13 jaar

1.	Renate Hemmes	96	Dz&pc	1:09.29	641 A	32.51	36.78
2.	Marre Zandringa	97	Orca	1:10.81	601 A	32.95	37.86
3.	Evelien van Ruiten	96	Orca	1:13.34	541 B	33.37	39.97
4.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:16.17	483	36.44	39.73
5.	Melissa Nauta	96	Orca	1:16.52	476	37.19	39.33
6.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:16.61	474	35.94	40.67
7.	Clariss de Vries	97	Dz&pc	1:16.66	473	34.31	42.35
8.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:17.35	461	36.76	40.59

Programmanr. 11, Meisjes, 100m wisselslag, Voorronde, 11 - 13 jaar

Rang		Geb.		Tijd	Pnt		50m	100m
9.	Mirthe Alkema	96	Orca	1:17.52	458		37.14	40.38
10.	Claudia Hacke	96	Orca	1:17.88	452		35.39	42.49
11.	Anneliene Zuidema	98	Orca	1:18.12	447		36.26	41.86
12.	Irene Dotinga	96	Neptunia '24	1:18.28	445		37.05	41.23
13.	Lisa Rozema	96	F.Z.C.'54	1:18.58	440		35.24	43.34
14.	Rixt Menger	96	Dz&pc	1:18.61	439		36.81	41.80
15.	Jill Muller	96	Dz&pc	1:19.12	431		37.34	41.78
16.	Maaïke de Ruijter	97	Orca	1:19.76	420		37.93	41.83
17.	Rebecca Jansen	97	Orca	1:20.49	409		38.44	42.05
18.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:21.07	400		36.48	44.59
19.	Rixt-Nynke Baron	96	F.Z.C.'54	1:21.56	393		37.46	44.10
20.	Willeke Jonkman	96	Zcnf'34	1:22.01	387		40.78	41.23
21.	Joëlle Rozema	96	Dz&pc	1:22.23	384		38.42	43.81
22.	Roelie de Boer	96	Wetterwille	1:23.03	373		39.16	43.87
23.	Indyra Hummel	96	Zcnf'34	1:23.07	372		37.90	45.17
24.	Nynke Klokman	98	Dz&pc	1:23.21	370		38.33	44.88
24.	Willeke Willems	96	Zcnf'34	1:23.21	370		38.49	44.72
26.	Joyce Bakker	96	ZC De Forel	1:23.66	364		39.01	44.65
27.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:24.15	358		37.17	46.98
28.	Ellen Jager	98	Pwc	1:24.72	351		38.00	46.72
NG	Ita Visser	96	SG. Bolsward-Workum					

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	95	Orca	1:09.07	647	A	31.92	37.15
2.	Jessie Smeding	95	Orca	1:13.00	548	B	35.23	37.77
3.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:14.71	512	B	35.11	39.60
4.	Femke Groos	94	Dz&pc	1:15.29	500	R	35.32	39.97
5.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:15.67	492	R	34.60	41.07
6.	Freya Holwerda	95	Orca	1:16.01	486		35.48	40.53
7.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:16.62	474		34.79	41.83
8.	Myrna Gorter	95	Neptunia '24	1:16.95	468		35.61	41.34
9.	Nenne Venema	95	Dz&pc	1:18.04	449		36.26	41.78
10.	Thea Baas	95	Pwc	1:18.37	443		35.86	42.51
11.	Rixt Wilbers	95	de Granaet	1:18.57	440		36.88	41.69
12.	Johanna de Boer	94	Zpd	1:19.02	432		37.25	41.77
13.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:19.39	426		34.99	44.40
14.	Liza Salverda	95	Orca	1:19.55	424		37.67	41.88
15.	Claudia Damski	94	Dz&pc	1:20.28	412		37.60	42.68
16.	Femke van der Gaast	94	SG. Bolsward-Workum	1:20.33	412		37.24	43.09
17.	Yolanda de Vegt	95	Zcnf'34	1:21.46	395		38.68	42.78
18.	Sieta Ludema	95	Pwc	1:22.13	385		38.68	43.45
19.	Karin Odinga	95	SG Middelse-Skelp	1:22.80	376		37.52	45.28
20.	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	1:23.02	373		38.42	44.60
21.	Andrea Bandstra	95	Neptunia '24	1:23.10	372		39.23	43.87
22.	Femke Kirkenier	95	Dz&pc	1:23.43	367		38.07	45.36
23.	Jennifer ter Beke	95	SG. Bolsward-Workum	1:26.07	335		39.73	46.34
DIS	Danielle Boer de	94	HZ&PC Heerenveen				33.95	
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>								
AFGEM	Sanne-Lobke IJlstra	94	SG. Bolsward-Workum					
AFGEM	Amarins Menger	94	Dz&pc					

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	91	Orca	1:05.14	772	A	30.08	35.06
2.	Ilse Kraaijeveld	90	Orca	1:05.44	761	A	30.29	35.15
3.	Paula Duursma	93	Dz&pc	1:10.46	610	A	32.52	37.94
4.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia '24	1:14.11	524	B	33.53	40.58
4.	Renske de Groot	93	Dz&pc	1:14.11	524	B	33.93	40.18
6.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:15.06	504	B	35.64	39.42
7.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	1:16.14	483		35.51	40.63
8.	Josephine Meerman	93	Dz&pc	1:16.27	481		35.34	40.93

Programmanr. 11, Dames, 100m wisselslag, Voorronde, 16 jaar en ouder

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
8.	Saskia Bergsma	93	Zcnf'34	1:16.27	481	35.05	41.22
10.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	1:16.67	473	34.76	41.91
11.	Femke de Jong	93	Orca	1:17.32	461	35.08	42.24
12.	Ankie van der Meer	93	Orca	1:17.45	459	37.36	40.09
13.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:19.56	424	36.70	42.86
14.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:20.12	415	37.23	42.89
15.	Hester Ludema	93	Pwc	1:22.86	375	37.85	45.01
AFGEM	Martine Goettsch	92	Zcnf'34				

Programmanr. 12
29-05-2010

Heren, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Voorronde

Rang			In.tijd		Tijd
alg. leeftijdsgroep					
1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	23.33	8902201	24.06A
2.	Wouter Sikma	Neptunia '24	24.43	9302335	25.29A
3.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	25.10	8902291	25.38A
4.	Willem Kees Roos	Orca	24.99	9402693	25.47A
5.	Remco Kamps	Dz&pc	25.42	9001465	25.52A
6.	Vincent van Iperen	Orca	25.25	9106179	25.53A
7.	Bart Haveman	Orca	25.67	9204093	25.60B
7.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	25.40	9106571	25.60B
9.	Ramon Fredrik	Orca	26.36	9403933	25.68B
10.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	25.31	9302375	25.79B
11.	Maiko Postma	Dz&pc	25.54	9400963	25.83B
12.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	25.31	9001961	25.86?
12.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	25.67	9400195	25.86?
14.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	25.64	9200245	25.95R
15.	Michael Westers	Orca	25.82	9204263	26.26
16.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	25.75	9201965	26.28
17.	Jonathan Rozema	Dz&pc	26.29	9501157	26.32
18.	Erik Nijholt	Dz&pc	25.60	9401349	26.36
19.	Myrdin Willemse	Orca	27.05	9500951	26.47
20.	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	25.94	8804761	26.48
21.	Gijs Gertsen	Orca	26.41	9303485	26.55
22.	Ruben Post	Neptunia '24	26.68	9106623	26.64
23.	Marlon Jansen	Orca	26.95	9107457	27.10
24.	Bauke Ytsma	Wetterwille	26.52	9301131	27.28
25.	Sven Alkema	Orca	26.86	9303083	27.48
26.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	27.29	9305447	27.63
27.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	26.67	6900069	27.78
28.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	27.51	9205557	27.84
29.	Pieter Ytsma	Orca	28.11	9501809	27.86
30.	Oebele v/d Velde	Dz&pc	28.36	9502731	28.13
31.	Sietse Wijbenga	Zpd	28.57	9301967	28.15
32.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	26.89	9305533	28.33
33.	Dirk van der Eems	Wetterwille	28.74	9501565	28.38
34.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	28.32	9503385	28.55
35.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	29.36	9504389	28.62
36.	Hessel Korpershoek	PWC Buitenpost	28.83	9200739	28.69
37.	Rick Halma	De Vikings	28.63	9505121	28.86
38.	Minne Koopmans	Neptunia '24	28.42	9603557	28.87
39.	Harm Lemstra	De Vikings	28.74	9305009	28.89
40.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	29.23	9300895	28.94
41.	Stuart Vis	Orca	31.03	9702991	28.97

Programmanr. 12, Heren, 50m vrije slag, Voorronde, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
42.	Mark Rozema	Dz&pc	28.41	9202785	29.11
42.	Robin de Joode	de Granaet	28.92	9601371	29.11
44.	Axl Akkermans	Zcnf'34	29.57	9301885	29.23
45.	Jens Kuitert	Orca	31.05	9603891	29.31
46.	Thomas de Boer	Zcnf'34	29.98	9603127	29.32
47.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	28.16	9402139	29.33
48.	Jelmer Groos	Dz&pc	29.25	9602945	29.70
49.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	30.27	9401883	29.75
50.	Allard Veenstra	Zcnf'34	29.66	9703453	29.80
51.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	31.02	9501951	30.17
52.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	30.32	9700071	30.23
53.	Lars Roelofs	De Forel	30.17	9602667	30.52
54.	Koen van der Eems	Wetterwille	30.80	9700807	30.63
55.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	30.03	9601523	30.79
56.	Rik Oevering	F.Z.C.'54	32.49	9700091	31.88
57.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	31.88	9500381	31.96
58.	Wijbe Bauke Wouda	Zpd	31.89	9206495	32.08
59.	Matthijs Jansen	Wetterwille	31.73	9602379	32.11
60.	Bart Weiland	Wetterwille	32.62	9700777	32.26
61.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	32.31	9700395	32.33
62.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	30.84	9702657	32.41
63.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	31.96	9600281	33.41
DIS	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	28.51	9501527	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Jorn Steenbergen	Dz&pc	32.05	9700039	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
NG.ZA	Kristian Boonstra	SG Middelse-Skelp	28.93	9307232	
AFGEM	Niek Zeilstra	F.Z.C.'54	29.68	9403167	
AFGEM	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	28.70	9401149	
AFGEM	Aydin Hummel	Zcnf'34	25.56	9201577	

12 - 15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca	24.99	9402693	25.47A
2.	Ramon Fredrik	Orca	26.36	9403933	25.68B
3.	Maiko Postma	Dz&pc	25.54	9400963	25.83B
4.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	25.67	9400195	25.86?
5.	Jonathan Rozema	Dz&pc	26.29	9501157	26.32
6.	Erik Nijholt	Dz&pc	25.60	9401349	26.36
7.	Myrdin Willemse	Orca	27.05	9500951	26.47
8.	Pieter Ytsma	Orca	28.11	9501809	27.86
9.	Oebele v/d Velde	Dz&pc	28.36	9502731	28.13
10.	Dirk van der Eems	Wetterwille	28.74	9501565	28.38
11.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	28.32	9503385	28.55
12.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	29.36	9504389	28.62
13.	Rick Halma	De Vikings	28.63	9505121	28.86
14.	Minne Koopmans	Neptunia '24	28.42	9603557	28.87
15.	Stuart Vis	Orca	31.03	9702991	28.97
16.	Robin de Joode	de Granaet	28.92	9601371	29.11
17.	Jens Kuitert	Orca	31.05	9603891	29.31
18.	Thomas de Boer	Zcnf'34	29.98	9603127	29.32
19.	Robert Westerdijk	Neptunia '24	28.16	9402139	29.33
20.	Jelmer Groos	Dz&pc	29.25	9602945	29.70
21.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	30.27	9401883	29.75
22.	Allard Veenstra	Zcnf'34	29.66	9703453	29.80
23.	Lennart van Ligtenberg	Wetterwille	31.02	9501951	30.17

Programmanr. 12, Jongens, 50m vrije slag, Voorronde, 12 - 15 jaar

Rang			In.tijd		Tijd
24.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	30.32	9700071	30.23
25.	Lars Roelofs	De Forel	30.17	9602667	30.52
26.	Koen van der Eems	Wetterwille	30.80	9700807	30.63
27.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	30.03	9601523	30.79
28.	Rik Oevering	F.Z.C.'54	32.49	9700091	31.88
29.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	31.88	9500381	31.96
30.	Matthijs Jansen	Wetterwille	31.73	9602379	32.11
31.	Bart Weiland	Wetterwille	32.62	9700777	32.26
32.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	32.31	9700395	32.33
33.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	30.84	9702657	32.41
34.	Hendrik Rozema	Neptunia '24	31.96	9600281	33.41
DIS	Jorn Steenbergen	Dz&pc	32.05	9700039	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
DIS	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	28.51	9501527	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>				
AFGEM	Jouke Minze Benedictus	PWC Buitenpost	28.70	9401149	
AFGEM	Niek Zeilstra	F.Z.C.'54	29.68	9403167	

16 - 17 jaar

1.	Wouter Sikma	Neptunia '24	24.43	9302335	25.29A
2.	Bart Haveman	Orca	25.67	9204093	25.60B
3.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	25.31	9302375	25.79B
4.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	25.64	9200245	25.95R
5.	Michael Westers	Orca	25.82	9204263	26.26
6.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	25.75	9201965	26.28
7.	Gijs Gertsen	Orca	26.41	9303485	26.55
8.	Bauke Ytsma	Wetterwille	26.52	9301131	27.28
9.	Sven Alkema	Orca	26.86	9303083	27.48
10.	Henk-Jan Verkaik	de Granaet	27.29	9305447	27.63
11.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	27.51	9205557	27.84
12.	Sietse Wijbenga	Zpd	28.57	9301967	28.15
13.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	26.89	9305533	28.33
14.	Hessel Korpershoek	PWC Buitenpost	28.83	9200739	28.69
15.	Harm Lemstra	De Vikings	28.74	9305009	28.89
16.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	29.23	9300895	28.94
17.	Mark Rozema	Dz&pc	28.41	9202785	29.11
18.	Axl Akkermans	Zcnf'34	29.57	9301885	29.23
19.	Wijbe Bauke Wouda	Zpd	31.89	9206495	32.08
NG.ZA	Kristian Boonstra	SG Middelse-Skelp	28.93	9307232	
AFGEM	Aydin Hummel	Zcnf'34	25.56	9201577	

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	23.33	8902201	24.06A
2.	Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen	25.10	8902291	25.38A
3.	Remco Kamps	Dz&pc	25.42	9001465	25.52A
4.	Vincent van Iperen	Orca	25.25	9106179	25.53A
5.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	25.40	9106571	25.60B
6.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	25.31	9001961	25.86?
7.	Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	25.94	8804761	26.48
8.	Ruben Post	Neptunia '24	26.68	9106623	26.64
9.	Marlon Jansen	Orca	26.95	9107457	27.10
10.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	26.67	6900069	27.78

Programmanr. 13
29-05-2010

Dames, 4 x 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Orca 1	Orca		1:47.49		1:51.84
	Wendan Poelstra	91	27.70	Joyce Durken	92	29.58
	Jessie Smeding	95	28.89	Ilse Kraaijeveld	90	25.67
2.	Orca 4	Orca		1:57.95		1:55.26
	Evelien van Ruiten	96	28.72	Cynthia Verkaik	96	28.21
	Marre Zandringa	97	27.99	Claudia Hacke	96	30.34
3.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		1:57.60		1:56.75
	Hjordis Wagenaar	95	29.36	Danielle Boer de	94	29.35
	Myrthe Sijtsema	95	29.58	Nanda de Vries	92	28.46
4.	Dz&pc 1	Dz&pc		1:59.64		1:57.67
	Josephine Meerman	93	29.87	Renske de Groot	93	29.01
	Nenne Venema	95	30.30	Paula Duursma	93	28.49
5.	Orca 2	Orca		2:02.24		1:59.10
	Fiona van Heerde	94	29.56	Ankie van der Meer	93	27.17
	Femke Leenstra	95	32.03	Femke de Jong	93	30.34
6.	SG Middelse-Skelp 1	SG Middelse-Skelp		2:15.13		2:01.19
	Anja Mus	94	27.90	Melanie van der Mossel	95	32.29
	Marrit de Groot	96	31.44	Simone Mus	96	29.56
7.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		2:07.01		2:03.74
	Leandra Vedder	96	31.27	Rixt Meijer	97	31.08
	Julia Zwertbroek	96	31.25	Desiree Vedder	96	30.14
8.	Dz&pc 2	Dz&pc		2:02.47		2:03.88
	Rixt Menger	96	30.92	Claris de Vries	97	30.69
	Jill Muller	96	31.68	Joëlle Rozema	96	30.59
9.	Orca 5	Orca		2:12.73		2:04.53
	Rebecca Jansen	97	31.68	Kinge Zandringa	98	31.45
	Maaïke de Ruijter	97	31.51	Anneliene Zuidema	98	29.89
10.	Orca 3	Orca		2:07.92		2:04.56
	Mirthe Alkema	96	30.78	Liza Salverda	95	32.74
	Freya Holwerda	95	30.03	Melissa Nauta	96	31.01
11.	Neptunia '24 1	Neptunia '24		2:02.08		2:06.17
	Yvonne Dotinga	93	32.06	Myrna Gorter	95	31.36
	Andrea Bandstra	95	32.72	Jolanda Cnossen	86	30.03
12.	Pwc 1	PWC Buitenpost		2:05.51		2:08.12
	Ellen Jager	98	32.70	Maaïke Sikma	94	32.39
	Hester Ludema	93	32.46	Thea Baas	95	30.57
13.	De Vikings 4	De Vikings		2:06.25		2:08.94
	Kirsten Braak	93	32.83	Jolien Bleichrodt	92	32.97
	Merel Weysenfeld	94	32.00	Eline Ligthart	93	31.14
14.	Orca 6	Orca		2:18.49		2:14.15
	Carmen Weistra	98	31.84	Hanny van Dijk	98	33.92
	Rixt de Vos	91	33.74	Wendy van Cleef	98	34.65
15.	Zpd 1	Zpd		2:18.26		2:19.35
	Paulien Peterson	97	34.91	Swanet van der Wal	97	37.18
	Femke de Meer	97	33.22	Kira Savannah Stavorinus	97	34.04
AFGEM	De Vikings 3	De Vikings		2:21.15		
	Caroline Nauta, Anne Vlottes, Esther Visser, Martine van Sluis					

Programmanr. 14
29-05-2010

Heren, 4 x 50m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	1:48.51		1:51.19
	Jelmer Meijer 90	28.83 Dennis Mooij 89			26.58
	Gavin van der Werf 93	30.08 Casper Hut 78			25.70
2.	Orca 1	Orca	1:55.60		1:53.96
	Willem Kees Roos 94	28.10 Vincent van Iperen 91			27.14
	Michael Westers 92	33.33 Bart Haveman 92			25.39
3.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	1:54.05		1:54.92
	Christiaan van Dijk 92	28.69 Dennis Bos 92			27.89
	Janco Nolles 89	33.15 Rick Mooij 91			25.19
4.	Dz&pc 2	Dz&pc	2:00.73		1:57.71
	Erik Nijholt 94	30.32 Jonathan Rozema 95			26.85
	Maiko Postma 94	33.46 Oebele v/d Velde 95			27.08
5.	Dz&pc 1	Dz&pc	2:03.05		2:01.61
	Jelmer Groos 96	34.03 Remco Kamps 90			27.26
	Erik Hagting 91	32.87 Mark Rozema 92			27.45
6.	Orca 2	Orca	2:00.14		2:02.26
	Sven Alkema 93	30.28 Gijs Gertsen 93			30.30
	Marlon Jansen 91	33.07 Stuart Vis 97			28.61
7.	Orca 3	Orca	1:59.20		2:02.48
	Jens Kuitert 96	33.43 Ramon Fredrik 94			
	Myrdin Willemse 95	Pieter Ytsma 95			
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	2:09.30		2:08.63
	Sander Akkerman 95	33.76 Maxim Veldhuis 94			28.58
	Jacob Sikkes 94	37.46 Ruben Bonnema 95			28.83
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen	2:25.61		
	Janco Molen van der, Marc de Vries, Mathijs Mulder, Niels Visser				

Programmanr. 1
29-05-2010

Dames, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Finale

Rang			In.tijd		Tijd
Finale A					
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	25.91	9002110	25.49
2.	Femke Leenstra	Orca	26.49	9503038	26.60
3.	Marre Zandringa	Orca	28.62	9701136	28.23
4.	Cynthia Verkaik	Orca	28.48	9601288	28.47
5.	Femke Groos	Dz&pc	28.55	9404492	28.60
6.	Fiona van Heerde	Orca	28.62	9403660	28.99
Finale B					
7.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	28.98	9306454	28.91
8.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	28.99	9502170	29.19
8.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	29.17	9204328	29.19
10.	Jessie Smeding	Orca	28.89	9504528	29.30
11.	Evelien van Ruiten	Orca	29.08	9602924	29.47
12.	Renske de Groot	Dz&pc	29.50	9300276	29.77

Programmanr. 2 Heren, 100m wisselslag alg. leeftijdsgroep
29-05-2010 Resultaten Finale

Punten: FINA 2008

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Finale A						
1.	Vincent van Iperen	91 Orca	59.46	678		
2.	Erik Hagting	91 Dz&pc	1:00.22	652		
3.	Gavin van der Werf	93 HZ&PC Heerenveen	1:00.33	649		
4.	Willem Kees Roos	94 Orca	1:02.19	592		
5.	Jelmer Meijer	90 HZ&PC Heerenveen	1:02.94	571		
6.	Ramon Fredrik	94 Orca	1:03.23	564		
Finale B						
7.	Christiaan van Dijk	92 HZ&PC Heerenveen	1:03.23	564		
8.	Dennis Bos	92 HZ&PC Heerenveen	1:03.74	550		
9.	Maiko Postma	94 Dz&pc	1:05.40	509		
10.	Michael Westers	92 Orca	1:05.77	501		
11.	Jonathan Rozema	95 Dz&pc	1:06.83	477		
NG.ZA	Rick Mooij	91 HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 15 Meisjes, 4 x 50m wisselslag 8 - 10 jaar
29-05-2010 Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
1.	Dz&pc 1 Naomi Rozema 99 Hinke Groos 99	Dz&pc 38.13 Marrit Steenbergen Elsa Bremer	2:32.23 00 00 2:29.08
2.	Orca 1 Fenna Louwsma 99 Esther Pot 99	Orca 41.86 Nyna Visser Rosalie Baarda	2:53.77 99 99 2:46.66
3.	HZ&PC Heerenveen 1 Chiara Olde Agterhuis 99 Irith Buursma 00	HZ&PC Heerenveen 43.11 Anna Harbers Silke Rinsma	2:54.59 00 99 2:49.27
DIS	HZ&PC Heerenveen 2 <i>EA - Te vroeg overgenomen.</i> Romy Jalving 00 Celeste Sijtsma 00	HZ&PC Heerenveen 50.83 Sabine Lageweg Christien Iemburg	3:06.25 99 99
DIS	de Granaet 1 <i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i> Eva Willebrands 01 Tabitha de Haan 00	de Granaet 47.04 Danieke van der Kooi Nynke Anjema	2:53.38 00 99 2:48.93

Programmanr. 3 Dames, 50m schoolslag alg. leeftijdsgroep
29-05-2010 Resultaten Finale

Rang		In.tijd	Tijd
Finale A			
1.	Lia Dekker	Dz&pc	34.02 8700830 32.57
2.	Wendan Poelstra	Orca	34.14 9102496 34.11
3.	Renate Hemmes	Dz&pc	35.68 9600418 35.43
4.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	36.16 8600850 35.90
5.	Joyce Durken	Orca	36.59 9205938 36.58
6.	Paula Duursma	Dz&pc	36.53 9300982 36.93
Finale B			
7.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	37.95 9404736 37.83
8.	Cynthia Verkaik	Orca	37.03 9601288 37.84

Programmanr. 3, Dames, 50m schoolslag, Finale, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
9.	Freya Holwerda	Orca	38.75	9502780	38.54
NG	Liza Salverda	Orca	39.60	9500570	
NG	Anneliene Zuidema	Orca	39.56	9800768	
NG	Rixt Menger	Dz&pc	39.68	9602052	

Programmanr. 4
29-05-2010

Heren, 50m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Finale

Rang			In.tijd		Tijd
Finale A					
1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	27.94	8902201	27.19
2.	Erik Hagting	Dz&pc	27.86	9100829	27.70
3.	Willem Kees Roos	Orca	28.76	9402693	28.14
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	28.67	9001961	28.28
5.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	28.71	9200245	28.74
6.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	29.17	9302375	29.08
Finale B					
7.	Ramon Fredrik	Orca	29.54	9403933	29.07
8.	Erik Nijholt	Dz&pc	30.03	9401349	30.11
9.	Michael Westers	Orca	31.50	9204263	30.86
10.	Remco Kamps	Dz&pc	31.53	9001465	32.07
NG	Gijs Gertsen	Orca	31.52	9303485	
NG	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	32.06	6900069	

Programmanr. 16
29-05-2010

Jongens, 4 x 50m vrije slag

9 - 11 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	Dz&pc 1	Dz&pc	2:13.66		2:12.83
	Jacob de Roos	99	31.07	Jan-Arnoud Melse	99
	Stefan Reinderink	99		Koendert Kellner	00
2.	HZ&PC Heerenveen 5	HZ&PC Heerenveen	2:17.99		2:17.59
	Rob van Wier	99	37.01	Carlo Ruiz	98
	Daan Zwertbroek	99		Denny Olde Agterhuis	98
3.	Wetterwille 1	Wetterwille	2:26.32		2:25.86
	Mirko van Ligtenberg	98	31.64	Hugo Jan Bosscher	00
	Wietze Woudwijk	98		Almar Kleefstra	99
4.	Orca 1	Orca	2:33.40		2:33.00
	Tom van der Sar	99	38.28	Remco Witteveen	99
	Teun de Boer	99		Auke Jan Ytsma	99
5.	HZ&PC Heerenveen 6	HZ&PC Heerenveen	2:42.17		2:38.64
	Thijs Hoekstra	00	40.68	Jurjen Wal van de	98
	Gerco Ganzevoort	99		Erwin Heinsius	99
6.	HZ&PC Heerenveen 7	HZ&PC Heerenveen	2:57.62		3:03.01
	Fernand Bottema	99	48.70	Thomas Stuiver	00
	Xander Koopmans	99		Jelmer Meijer	99

Programmanr. 5 Dames, 50m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
29-05-2010 Resultaten Finale

Rang		In.tijd	Tijd
Finale A			
1.	Ilse Kraaijeveld Orca	29.06 9002110	28.40
2.	Femke Leenstra Orca	28.94 9503038	28.82
3.	Renate Hemmes Dz&pc	30.85 9600418	30.32
4.	Marre Zandringa Orca	31.38 9701136	31.01
5.	Kelly de Jong HZ&PC Heerenveen	31.34 9501920	31.76
6.	Nanda de Vries HZ&PC Heerenveen	31.95 9204328	32.03
Finale B			
7.	Paula Duursma Dz&pc	32.15 9300982	32.01
7.	Grytsje Lanting SG Middelse-Skelp	32.20 9306454	32.01
9.	Femke Groos Dz&pc	32.19 9404492	32.25
10.	Evelien van Ruiten Orca	32.09 9602924	32.38
11.	Cynthia Verkaik Orca	32.42 9601288	32.79
12.	Femke de Jong Orca	32.86 9306390	33.40

Programmanr. 8 Heren, 50m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
29-05-2010 Resultaten Finale

Rang		In.tijd	Tijd
Finale A			
1.	Dennis Mooij HZ&PC Heerenveen	26.20 8902201	25.98
2.	Vincent van Iperen Orca	27.15 9106179	26.25
3.	Ramon Fredrik Orca	26.90 9403933	26.50
4.	Casper Hut HZ&PC Heerenveen	27.20 7800471	26.57
5.	Paul van Vegchelen F.Z.C.'54	27.27 7901261	27.51
6.	Jonathan Rozema Dz&pc	27.37 9501157	27.80
Finale B			
7.	Rick Mooij HZ&PC Heerenveen	27.75 9106571	27.42
8.	Willem Kees Roos Orca	27.69 9402693	27.93
9.	Maxim Veldhuis HZ&PC Heerenveen	28.08 9400195	28.47
10.	Remco Kamps Dz&pc	28.42 9001465	29.20
DIS	Dennis Bos HZ&PC Heerenveen	27.91 9201965	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>		
NG	Ruben Post Neptunia '24	28.88 9106623	

Programmanr. 17 Meisjes, 4 x 50m vrije slag 8 - 10 jaar
29-05-2010 Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
1.	Dz&pc 1 Dz&pc	2:14.97	2:13.19
	Marrit Steenberg 00 31.60 Naomi Rozema 99		
	Elsa Bremer 00 Hinke Groos 99		
2.	Orca 1 Orca	2:25.11	2:26.29
	Nyna Visser 99 37.00 Esther Pot 99		
	Rosalie Baarda 99 Fenna Louwsma 99		
3.	HZ&PC Heerenveen 4 HZ&PC Heerenveen	2:34.00	2:35.45
	Christien Iiemburg 99 40.09 Chiara Olde Agterhuis 99		
	Sabine Lageweg 99 Anna Harbers 00		

Programmanr. 17, Meisjes, 4 x 50m vrije slag, 8 - 10 jaar

Rang	In.tijd	Tijd
4. de Granaet 1	de Granaet	2:36.29
Tabitha de Haan 00	39.80	Eva Willebrands 01
Nynke Anjema 99		Danieke van der Kooi 00
5. HZ&PC Heerenveen 5	HZ&PC Heerenveen	2:44.32
Celeste Sijtsma 00	41.40	Romy Jalving 00
Irith Buursma 00		Silke Rinsma 99

Programmanr. 9 Dames, 50m rugslag alg. leeftijdsgroep
29-05-2010 Resultaten Finale

Rang	In.tijd	Tijd
Finale A		
1. Ilse Kraaijeveld	Orca	30.24 9002110 29.88
2. Fiona van Heerde	Orca	31.29 9403660 31.18
3. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	32.09 9502706 31.89
4. Claris de Vries	Dz&pc	32.66 9700942 32.58
5. Jolanda Cnossen	Neptunia '24	32.93 8600712 32.69
6. Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	32.84 9502170 33.18
Finale B		
7. Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	33.01 9400302 32.81
8. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	33.13 9404736 33.19
9. Cynthia Verkaik	Orca	33.92 9601288 33.35
10. Freya Holwerda	Orca	33.48 9502780 33.62
11. Melissa Nauta	Orca	33.85 9602388 33.90
12. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	34.22 9501920 34.93

Programmanr. 10 Heren, 50m schoolslag alg. leeftijdsgroep
29-05-2010 Resultaten Finale

Rang	In.tijd	Tijd
Finale A		
1. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	29.89 9302971 30.08
2. Vincent van Iperen	Orca	32.39 9106179 31.06
3. Bart Haveman	Orca	32.90 9204093 32.40
4. Marlon Jansen	Orca	32.70 9107457 32.73
5. Jildert Prins	F.Z.C.'54	33.06 8902509 32.94
6. Paul van Vegchelen	F.Z.C.'54	33.07 7901261 33.59
Finale B		
7. Ramon Fredrik	Orca	33.17 9403933 33.15
8. Hendrik Ben v/d Boon	Zpd	33.56 8804761 33.19
9. Michael Westers	Orca	33.88 9204263 34.07
10. Myrdin Willemse	Orca	34.36 9500951 34.14
NG Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	35.02 9503385
NG Gijs Gertsen	Orca	34.82 9303485

Programmanr. 18
29-05-2010

Jongens, 4 x 50m wisselslag

9 - 11 jaar
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Dz&pc 1	Dz&pc 2:30.33	2:27.54
Jan-Arnoud Melse 99	37.55 Jacob de Roos 99	
Stefan Reinderink 99	Koendert Kellner 00	
2. HZ&PC Heerenveen 5	HZ&PC Heerenveen 2:33.82	2:31.06
Erwin Heinsius 99	42.70 Denny Olde Agterhuis 98	
Carlo Ruiz 98	Daan Zwertbroek 99	
3. Wetterwille 1	Wetterwille 2:45.55	2:46.13
Almar Kleefstra 99	42.30 Mirko van Ligtenberg 98	
Wietze Woudwijk 98	Hugo Jan Bosscher 00	
4. Orca 1	Orca 2:59.10	3:05.15
Tom van der Sar 99	48.12 Auke Jan Ytsma 99	
Remco Witteveen 99	Teun de Boer 99	
5. HZ&PC Heerenveen 7	HZ&PC Heerenveen 3:35.58	3:40.94
Fernand Bottema 99	53.16 Jelmer Meijer 99	
Thomas Stuiver 00	Xander Koopmans 99	
DIS HZ&PC Heerenveen 6	HZ&PC Heerenveen 3:13.38	3:08.13
<i>VD - Schoolslagbenen gezwommen.</i>		
Thijs Hoekstra 00	47.93 Rob van Wier 99	
Gerco Ganzevoort 99	Jurjen Wal van de 98	

Programmanr. 11
29-05-2010

Dames, 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Finale

Punten: FINA 2008

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
Finale A					
1.	Ilse Kraaijeveld 90	Orca	1:04.47	796	
2.	Wendan Poelstra 91	Orca	1:05.39	763	
3.	Femke Leenstra 95	Orca	1:07.28	700	
4.	Renate Hemmes 96	Dz&pc	1:09.18	644	
5.	Marre Zandringa 97	Orca	1:12.53	559	
6.	Paula Duursma 93	Dz&pc	1:13.51	537	
Finale B					
7.	Jessie Smeding 95	Orca	1:11.87	575	
8.	Jolanda Cnossen 86	Neptunia '24	1:14.22	522	
9.	Grytsje Lanting 93	SG Middelse-Skelp	1:14.65	513	
10.	Anja Mus 94	SG Middelse-Skelp	1:14.68	512	
11.	Renske de Groot 93	Dz&pc	1:17.28	462	
12.	Femke Groos 94	Dz&pc	1:22.89	375	

Programmanr. 12
29-05-2010

Heren, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten Finale

Rang	In.tijd	Tijd
Finale A		
1. Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen 24.06	23.90
2. Wouter Sikma	Neptunia '24 25.29	24.67
3. Janco Nolles	HZ&PC Heerenveen 25.38	25.09
4. Vincent van Iperen	Orca 25.53	25.32
5. Willem Kees Roos	Orca 25.47	25.68
6. Remco Kamps	Dz&pc 25.52	25.89
Finale B		
7. Bart Haveman	Orca 25.60	25.29

Programmanr. 12, Heren, 50m vrije slag, Finale, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
8.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	25.60	9106571	25.59
9.	Maiko Postma	Dz&pc	25.83	9400963	25.67
10.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	25.86	9400195	25.77
10.	Ramon Fredrik	Orca	25.68	9403933	25.77
12.	Arno Nieuwhof	F.Z.C.'54	25.79	9302375	25.92