

Programmanr. 1  
7-10-2017 - 16:00

Heren, 400m vrije slag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT			
1.	David Kuipers	Orca	4:03.94	200003633	4:02.67	746		
	50m: 27.76	27.76	150m: 1:29.05	30.89	250m: 2:31.79	31.41	350m: 3:33.31	30.62
	100m: 58.16	30.40	200m: 2:00.38	31.33	300m: 3:02.69	30.90	400m: 4:02.67	29.36
2.	Darren Chen	De Kikker	4:23.89	200001149	4:20.72	601		
	50m: 29.36	29.36	150m:	250m:	350m:		350m:	
	100m: 1:02.05	32.69	200m: 2:09.10	300m: 3:17.19	400m: 4:20.72		400m: 4:20.72	
3.	Makai van Haren	De Forel	4:35.84	200200627	4:34.56	515		
	50m: 30.60	30.60	150m: 1:39.20	34.93	250m: 2:50.07	35.74	350m: 4:00.60	34.93
	100m: 1:04.27	33.67	200m: 2:14.33	35.13	300m: 3:25.67	35.60	400m: 4:34.56	33.96
4.	Jelle Heijman	Steenwijk 1934	4:45.28	200000635	4:45.03	460		
	50m:	150m: 1:45.84	37.21	250m: 2:58.06	35.38	350m: 4:10.43	36.28	
	100m: 1:08.63	200m: 2:22.68	36.84	300m: 3:34.15	36.09	400m: 4:45.03	34.60	
5.	Joël Malda	Orca	5:10.15	200301017	4:51.12	432		
	50m: 31.67	31.67	150m: 1:44.38	37.42	250m: 3:00.45	38.08	350m: 4:16.42	37.65
	100m: 1:06.96	35.29	200m: 2:22.37	37.99	300m: 3:38.77	38.32	400m: 4:51.12	34.70
6.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	5:02.38	200400377	4:54.58	417		
	50m: 32.10	32.10	150m: 1:44.86	36.50	250m: 3:01.22	37.77	350m: 4:17.75	38.41
	100m: 1:08.36	36.26	200m: 2:23.45	38.59	300m: 3:39.34	38.12	400m: 4:54.58	36.83
7.	Mathijs Baarda	Orca	4:59.23	200300633	5:02.39	385		
	50m: 32.21	32.21	150m: 1:46.14	38.15	250m: 3:05.00	39.71	350m: 4:25.38	39.78
	100m: 1:07.99	35.78	200m: 2:25.29	39.15	300m: 3:45.60	40.60	400m: 5:02.39	37.01
8.	Eise van der Zee	Orca	NT	200501437	6:09.95	211		
	50m: 39.62	39.62	150m: 2:14.04	47.32	250m: 3:51.51	48.54	350m: 5:28.47	47.75
	100m: 1:26.72	47.10	200m: 3:02.97	48.93	300m: 4:40.72	49.21	400m: 6:09.95	41.48
9.	Jasper Dijks	Orca	6:31.38	200500109	6:28.80	181		
	50m: 42.55	42.55	150m: 2:21.98	49.67	250m: 4:02.19		350m: 5:41.55	48.85
	100m: 1:32.31	49.76	200m:	300m: 4:52.70	50.51	400m: 6:28.80	47.25	

Programmanr. 2  
7-10-2017 - 16:13

Dames, 400m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT			
1.	Lize Janna de Vries	Orca	4:37.70	200101948	4:37.16	636		
	50m: 29.59	29.59	150m: 1:37.45	34.43	250m: 2:48.33	35.63	350m: 4:01.22	36.61
	100m: 1:03.02	33.43	200m: 2:12.70	35.25	300m: 3:24.61	36.28	400m: 4:37.16	35.94
2.	Silke Huisman	Orca	4:50.25	200301182	4:42.73	599		
	50m: 30.50	30.50	150m: 1:41.36	36.20	250m: 2:54.05	36.52	350m: 4:06.56	36.29
	100m: 1:05.16	34.66	200m: 2:17.53	36.17	300m: 3:30.27	36.22	400m: 4:42.73	36.17
3.	Myrthe Natzijl	De Kikker	4:48.32	200400076	4:50.52	552		
	50m: 32.10	32.10	150m: 1:44.75	37.09	250m: 2:59.98		350m: 4:14.77	37.27
	100m: 1:07.66	35.56	200m:	300m: 3:37.50	37.52	400m: 4:50.52	35.75	
4.	Britt Gerdes	De Kikker	5:14.21	200201636	4:53.19	537		
	50m: 33.26	33.26	150m: 1:46.80	37.45	250m:		350m: 4:16.35	37.37
	100m: 1:09.35	36.09	200m:	300m: 3:38.98		400m: 4:53.19	36.84	
5.	Madelon van der Ploeg	De Kikker	4:50.40	200100070	4:56.17	521		
	50m: 32.18	32.18	150m: 1:45.51	37.16	250m: 3:02.07	38.39	350m: 4:18.84	38.30
	100m: 1:08.35	36.17	200m: 2:23.68	38.17	300m: 3:40.54	38.47	400m: 4:56.17	37.33
6.	Carolien Baarda	Orca	4:51.44	199704060	4:56.87	518		
	50m: 31.83	31.83	150m: 1:45.07	37.41	250m: 3:01.71	38.64	350m: 4:19.02	38.71
	100m: 1:07.66	35.83	200m: 2:23.07	38.00	300m: 3:40.31	38.60	400m: 4:56.87	37.85
7.	Joyce Kuipers	Orca	4:55.14	200103426	4:58.10	511		
	50m: 33.04	33.04	150m: 1:47.52	37.68	250m: 3:03.37	37.92	350m: 4:20.08	38.34
	100m: 1:09.84	36.80	200m: 2:25.45	37.93	300m: 3:41.74	38.37	400m: 4:58.10	38.02
8.	Marte Hieke van der Kamp	SG FZC54-De Vikings	5:09.98	200500218	5:07.02	468		
	50m: 33.70	33.70	150m: 1:51.30	39.42	250m: 3:10.14	39.42	350m: 4:29.64	39.44
	100m: 1:11.88	38.18	200m: 2:30.72	39.42	300m: 3:50.20	40.06	400m: 5:07.02	37.38
9.	Sarina Beuker	SG FZC54-De Vikings	5:24.37	200303454	5:09.32	458		
	50m: 33.02	33.02	150m: 1:50.21	39.62	250m: 3:11.92	40.99	350m: 4:32.30	39.36
	100m: 1:10.59	37.57	200m: 2:30.93	40.72	300m: 3:52.94	41.02	400m: 5:09.32	37.02
10.	Tove Beltman	Orca	5:18.74	200301618	5:23.36	401		
	50m: 35.81	35.81	150m: 1:57.36	41.26	250m: 3:20.57	40.90	350m: 4:43.53	41.39
	100m: 1:16.10	40.29	200m: 2:39.67	42.31	300m: 4:02.14	41.57	400m: 5:23.36	39.83
11.	Marlies Berends	HZ&PC Heerenveen	5:24.74	200402194	5:24.39	397		
	50m: 35.23	35.23	150m: 1:57.20	41.75	250m: 3:21.18	41.47	350m: 4:44.55	41.62
	100m: 1:15.45	40.22	200m: 2:39.71	42.51	300m: 4:02.93	41.75	400m: 5:24.39	39.84
12.	Fleur Bos	Orca	5:39.93	200500674	5:24.83	395		
	50m: 38.09	38.09	150m:	250m: 3:22.42		350m: 4:46.72	42.47	
	100m:	200m:	300m: 4:04.25	41.83	400m: 5:24.83	38.11		

Programmanr. 2, Dames, 400m vrije slag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd			tijd			RT	
13.	Maike van der Heide	de Granaet	5:39.50			200500828			<b>5:36.06</b>	357
	50m: 37.33	37.33	150m: 2:00.36	41.71	250m: 3:27.27	44.11	350m: 4:55.68	44.33		
	100m: 1:18.65	41.32	200m: 2:43.16	42.80	300m: 4:11.35	44.08	400m: 5:36.06	40.38		
14.	Jessica Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	7:06.01			200600180			<b>6:43.58</b>	206
	50m: 45.08	45.08	150m: 2:27.42	51.26	250m: 4:11.97	51.90	350m: 5:56.36	51.46		
	100m: 1:36.16	51.08	200m: 3:20.07	52.65	300m: 5:04.90	52.93	400m: 6:43.58	47.22		
DIS	Hellen van Vliet	Orca	6:09.26			196200426				
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>									
AFGEM	Lotte-Lynn Sterken	De Kikker	5:14.95			200301342				

Programmanr. 3  
7-10-2017 - 16:32

Heren, 100m schoolslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
1.	Carlo Ruiz	De Forel	1:09.74	199802549	<b>1:10.29</b>	560	32.59	1:10.29
2.	Jurre Broekstra	SG FZC54-De Vikings	1:16.27	200201483	<b>1:15.88</b>	445	35.25	1:15.88
3.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	1:19.84	200300565	<b>1:15.90</b>	444	35.19	1:15.90
4.	Wouter Zijlstra	De Forel	1:23.09	200401545	<b>1:20.52</b>	372	38.41	1:20.52
5.	Jan Berend Sipma	de Granaet	1:20.99	200201443	<b>1:20.73</b>	369	37.26	1:20.73
6.	Kevin Postma	Zcnf'34	1:23.52	200302913	<b>1:22.05</b>	352	39.26	1:22.05
7.	Yoram van der Tuin	SG FZC54-De Vikings	1:23.71	200202439	<b>1:22.12</b>	351	38.74	1:22.12
8.	Erik van der Heide	Wetterwille	1:23.43	200104975	<b>1:25.91</b>	306	39.64	1:25.91
9.	Rick van Dalen	Orca	1:26.61	200103605	<b>1:26.70</b>	298	40.86	1:26.70
10.	Vito Kuperus	SG FZC54-De Vikings	1:28.46	200401389	<b>1:26.96</b>	295	40.74	1:26.96
11.	David da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings	1:30.00	200500019	<b>1:28.58</b>	280	41.04	1:28.58
12.	Jasper van der Bijl	Orca	1:37.75	200301273	<b>1:32.23</b>	248	43.95	1:32.23
13.	Niels ten Berg	Orca	NT	200403817	<b>1:39.29</b>	199	46.47	1:39.29

Programmanr. 4  
7-10-2017 - 16:39

Dames, 100m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
1.	Anneke vd Laan	Orca	1:22.76	200201154	<b>1:20.59</b>	509	37.25	1:20.59
2.	Eirieke Buurlage	Zcnf'34	1:24.45	200100524	<b>1:23.79</b>	453	38.65	1:23.79
3.	Arienne Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:24.37	200500304	<b>1:26.75</b>	408	40.27	1:26.75
4.	Martine Kamminga	de Granaet	1:25.59	200201172	<b>1:26.84</b>	407	41.20	1:26.84
5.	Anna van Eeken	HZ&PC Heerenveen	1:26.25	200401414	<b>1:27.78</b>	394	42.61	1:27.78
6.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	1:27.86	200401416	<b>1:29.34</b>	374	41.58	1:29.34
7.	Romana Jonker	HZ&PC Heerenveen	1:32.68	200403016	<b>1:29.35</b>	374	43.05	1:29.35
8.	Sterre van der Wal	Orca	1:32.35	200502356	<b>1:31.25</b>	351	43.65	1:31.25
9.	Daphne Outhuijse	SG FZC54-De Vikings	1:29.54	200003582	<b>1:32.20</b>	340	42.53	1:32.20
10.	Debbie Wray	SG. Bolsward-Workum	1:33.43	200501314	<b>1:33.33</b>	328	44.87	1:33.33
11.	Rianne Beuker	SG FZC54-De Vikings	1:36.19	200402560	<b>1:34.81</b>	313	44.80	1:34.81
12.	Mette van Maren	HZ&PC Heerenveen	1:40.10	200602030	<b>1:38.16</b>	282	45.67	1:38.16
13.	Joyce Toonstra	Neptunia '24	1:42.54	200501298	<b>1:39.25</b>	273	46.93	1:39.25
14.	Lisa Veenstra	SG FZC54-De Vikings	NT	200304294	<b>1:39.77</b>	268	47.37	1:39.77
15.	Elisa Hofstra	SG. Bolsward-Workum	1:44.22	200500534	<b>1:40.42</b>	263	48.37	1:40.42
16.	Leona Ronda	Orca	1:46.79	200603772	<b>1:43.01</b>	244	48.16	1:43.01
17.	Feyona Vonk	SG FZC54-De Vikings	1:46.63	200600814	<b>1:43.06</b>	243	47.54	1:43.06
	*							
18.	Ackelien Vonk	SG FZC54-De Vikings	NT	200303896	<b>1:48.01</b>	211	50.96	1:48.01
19.	Aafke Tassenaar	Orca	1:45.77	200503824	<b>1:48.24</b>	210	51.67	1:48.24
20.	Aryana Amini	Orca	1:57.12	200503870	<b>1:59.17</b>	157	55.62	1:59.17
AFGEM	Fleur Schutten	Orca	1:39.52	200105942				
AFGEM	Aletta Nagy	De Kikker	1:46.62	200403036				

Programmanr. 5  
7-10-2017 - 16:48

Heren, 50m vlinderslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Marcel Delfstra	Wetterwille	27.65	200100037	<b>26.82</b> 585
2.	Darren Sieswerda	SG FZC54-De Vikings	30.50	200001763	<b>29.31</b> 448
3.	Robert Hoiting	Orca	29.60	198002369	<b>29.94</b> 420

Programmanr. 6  
7-10-2017 - 16:49

Dames, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Noa Teuben	SG FZC54-De Vikings	30.86	200500254	<b>30.62</b> 508
2.	Rixt-Nynke Baron	SG FZC54-De Vikings	31.41	199601896	<b>31.28</b> 476
3.	Luna van den Ende	SG FZC54-De Vikings	35.74	200201518	<b>33.99</b> 371
4.	Marrit Tiekstra	Orca	34.78	200301796	<b>34.89</b> 343
5.	Hanna Oving	De Kikker	35.85	200400738	<b>35.90</b> 315
6.	Lisanne Rinzema	Wetterwille	33.95	200204294	<b>36.31</b> 305
	Rinlaphad Elzinga	de Granaet	36.73	200502822	<b>36.31</b> 305
8.	Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	37.37	200500868	<b>36.83</b> 292
9.	Esmée Mulder	Orca	40.17	200402924	<b>36.84</b> 292
10.	Ilse van der Kooi	de Granaet	38.65	200202150	<b>39.03</b> 245
11.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	41.36	200300968	<b>40.02</b> 227
12.	Lieke van Dalen	Orca	42.84	200302992	<b>40.63</b> 217
13.	Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	39.65	200601672	<b>45.27</b> 157
14.	Feyona Vonk	SG FZC54-De Vikings	49.12	200600814	<b>49.60</b> 119
	*				
15.	Catharina Rixt Menzel	Orca	52.13	200602430	<b>51.39</b> 107
AFGEM	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	51.69	200603016	

Programmanr. 7  
7-10-2017 - 16:53

Heren, 100m rugslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Jasper Zuidema	SG. Bolsward-Workum	1:06.11	200004409	<b>1:06.28</b>	+0,73 481	32.07 1:06.28
2.	Jan Berend Sipma	de Granaet	1:10.87	200201443	<b>1:11.60</b>	+0,73 382	35.30 1:11.60
3.	Domingo Kuipers	Orca	1:19.45	200501787	<b>1:14.59</b>	+0,62 338	36.38 1:14.59
4.	Quint van Haren	De Forel	1:13.47	200400215	<b>1:15.80</b>	+0,80 322	38.15 1:15.80

Programmanr. 8  
7-10-2017 - 16:55

Dames, 100m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Myrthe Offenga	SG FZC54-De Vikings	1:11.43	199901874	<b>1:09.37</b>	+0,62 588	33.25 1:09.37
2.	Marije Sweering	Neptunia '24	1:13.62	200101228	<b>1:12.89</b>	+0,72 507	36.16 1:12.89
3.	Elriecke Buurlage	Zcnf'34	1:13.73	200100524	<b>1:14.65</b>	+0,63 472	36.09 1:14.65
4.	Gerda Woldendorp	SG FZC54-De Vikings	1:17.89	200300418	<b>1:17.52</b>	+0,78 421	38.27 1:17.52
5.	Merle Stavorinus	de Granaet	1:19.11	200400138	<b>1:20.05</b>	+0,80 383	39.47 1:20.05
6.	Marijne van der Veen	Orca	1:18.18	200300960	<b>1:20.31</b>	+0,78 379	37.85 1:20.31
7.	Loïs Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:21.42	200400280	<b>1:20.82</b>	+0,85 372	39.48 1:20.82
8.	Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:26.58	200600282	<b>1:24.26</b>	+0,81 328	42.31 1:24.26
9.	Merlinthe Buurlage	Zcnf'34	1:25.26	200400626	<b>1:24.63</b>	+0,70 324	41.10 1:24.63
10.	Suze Buikema	Wetterwille	1:27.02	200600872	<b>1:25.93</b>	+0,75 309	41.64 1:25.93
11.	Sterre van der Wal	Orca	1:26.68	200502356	<b>1:26.05</b>	+0,67 308	42.16 1:26.05
12.	Luna Vroegh	Zcnf'34	1:32.46	200600590	<b>1:30.77</b>	+0,69 263	44.22 1:30.77
13.	Aryana Amini	Orca	1:48.88	200503870	<b>1:48.47</b>	+0,62 154	51.80 1:48.47
DIS	Rizlaane Aissa	Neptunia '24	NT	200501940	+1,02		
	<i>RF - Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de rugligging niet aangenomen.</i>						
DIS	Djoeke Olivier	Neptunia '24	1:53.07	200403918	+0,89		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.</i>						
DIS	Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:32.67	200501418	+0,71		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.</i>						
AFGEM	Myrte van Mook	HZ&PC Heerenveen	1:25.64	200600610			

Programmanr. 9  
7-10-2017 - 17:02

Heren, 200m wisselslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1. Bryan Chen	De Kikker	2:15.36	199803201	<b>2:14.50</b>	609	28.06	1:04.45	1:41.90	2:14.50
2. Hessel Broekstra	SG FZC54-De Vikings	2:26.92	200400253	<b>2:22.28</b>	514	31.06	1:08.63	1:49.32	2:22.28
3. Makai van Haren	De Forel	2:29.68	200200627	<b>2:24.54</b>	491	31.83	1:08.07	1:51.90	2:24.54
4. Yoram van der Tuin	SG FZC54-De Vikings	2:37.70	200202439	<b>2:37.60</b>	378	33.62	1:13.45	2:00.88	2:37.60
5. Jelle Heijman	Steenwijk 1934	2:40.77	200000635	<b>2:41.01</b>	355	31.71	1:14.41	2:05.23	2:41.01
6. Djurre van der Wal	Orca	3:00.85	200500301	<b>3:01.46</b>	248	38.04	1:24.78	2:18.41	3:01.46

Programmanr. 10  
7-10-2017 - 17:06

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1. Noa Teuben	SG FZC54-De Vikings	2:34.59	200500254	<b>2:39.32</b>	496	35.23	1:17.14	2:03.25	2:39.32
2. M. van der Kamp	SG FZC54-De Vikings	2:54.05	200500218	<b>2:50.10</b>	408	38.50	1:21.15	2:12.77	2:50.10
3. Arianne Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:56.37	200500304	<b>2:54.95</b>	375	39.83	1:26.42	2:14.98	2:54.95
4. Anna van Eeken	HZ&PC Heerenveen	3:01.05	200401414	<b>3:04.96</b>	317	46.07	1:29.92	2:22.05	3:04.96
5. Lieke Visser	de Granaet	3:00.24	200400666	<b>3:05.62</b>	314	42.10	1:28.92	2:24.64	3:05.62
6. Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	3:13.13	200300968	<b>3:16.12</b>	266	43.00	1:33.79	2:32.01	3:16.12
7. Mare Broekstra	SG FZC54-De Vikings	3:19.49	200600616	<b>3:16.19</b>	266	44.45	1:33.15	2:31.96	3:16.19
8. Elisa Hofstra	SG. Bolsward-Workum	3:43.48	200500534	<b>3:19.03</b>	254	49.85	1:40.57	2:35.25	3:19.03
DIS Annagreet Engelmoer	Neptunia '24	3:26.78	200404578						

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.

Programmanr. 11  
7-10-2017 - 17:14

Heren, 100m vrije slag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1. Auke Jan Ytsma	Orca	55.89	199900905	<b>55.81</b>	594	26.67	55.81
2. Carlo Ruiz	De Forel	57.56	199802549	<b>57.74</b>	536	28.02	57.74
3. Darren Sieswerda	SG FZC54-De Vikings	58.92	200001763	<b>58.98</b>	503	28.16	58.98
4. Frederik Adema	de Granaet	1:01.71	200300253	<b>59.26</b>	496	28.28	59.26
5. Joël Malda	Orca	1:00.19	200301017	<b>1:00.16</b>	474	28.58	1:00.16
6. Ruben van Veenen	Zcnf'34	1:02.70	200400425	<b>1:01.27</b>	449	29.66	1:01.27
7. Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	1:00.69	200300565	<b>1:01.41</b>	446	29.38	1:01.41
8. Erik van der Heide	Wetterwille	1:04.31	200104975	<b>1:04.13</b>	391		1:04.13
9. Senna van den Hoed	De Forel	1:05.85	200400609	<b>1:04.55</b>	384	31.56	1:04.55
10. Rick van Dalen	Orca	1:06.25	200103605	<b>1:07.88</b>	330	32.83	1:07.88
11. David da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings	1:08.14	200500019	<b>1:09.73</b>	304	33.32	1:09.73
12. Vito Kuperus	SG FZC54-De Vikings	1:09.20	200401389	<b>1:09.85</b>	303	33.27	1:09.85
13. Kevin Postma	Zcnf'34	1:10.12	200302913	<b>1:10.68</b>	292	34.37	1:10.68
14. Quinten Bragt	Zcnf'34	1:11.22	200303905	<b>1:11.68</b>	280	33.63	1:11.68
15. Jasper van der Bijl	Orca	1:19.26	200301273	<b>1:16.36</b>	232	36.91	1:16.36
16. Kennie Slagter	Orca	NT	200500501	<b>1:29.86</b>	142	42.07	1:29.86

Programmanr. 12  
7-10-2017 - 17:19

Dames, 100m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1. Zana Udo	De Forel	1:01.31	200202686	<b>1:01.66</b>	602	29.16	1:01.66
2. Carolien Baarda	Orca	1:03.31	199704060	<b>1:03.28</b>	557	29.85	1:03.28
3. Rixt-Nynke Baron	SG FZC54-De Vikings	1:01.90	199601896	<b>1:03.99</b>	539	30.01	1:03.99
4. Ingrid de Vries	de Granaet	1:06.28	200100500	<b>1:06.03</b>	490	31.95	1:06.03
5. Merle Stavorinus	de Granaet	1:08.69	200400138	<b>1:06.74</b>	475	32.86	1:06.74
6. Lotte van Hof	de Granaet	1:07.55	200202640	<b>1:07.52</b>	459	32.91	1:07.52
7. Luna van den Ende	SG FZC54-De Vikings	1:07.94	200201518	<b>1:07.91</b>	451	32.70	1:07.91
8. Marijne van der Veen	Orca	1:07.51	200300960	<b>1:08.26</b>	444	32.33	1:08.26
9. Anneke vd Laan	Orca	1:06.78	200201154	<b>1:08.73</b>	435	32.44	1:08.73
10. Marrit Tiekstra	Orca	1:09.99	200301796	<b>1:11.56</b>	385	34.10	1:11.56

Programmanr. 12, Dames, 100m vrije slag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
11.	Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	1:12.51	200500868	<b>1:12.99</b>	363	33.88	1:12.99
	Roos de Jong	Zcnf'34	1:13.06	200302948	<b>1:12.99</b>	363	35.17	1:12.99
13.	Rinlaphad Elzinga	de Granaet	1:11.74	200502822	<b>1:13.07</b>	362	34.34	1:13.07
14.	Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:16.34	200600282	<b>1:15.97</b>	322	37.30	1:15.97
15.	Debbie Wray	SG. Bolsward-Workum	1:15.00	200501314	<b>1:16.04</b>	321	36.56	1:16.04
16.	Ilse van der Kooi	de Granaet	1:16.21	200202150	<b>1:17.31</b>	306	36.12	1:17.31
17.	Jildou Twijnstra	Zcnf'34	1:17.03	200502612	<b>1:17.36</b>	305	37.82	1:17.36
18.	Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	1:18.43	200601672	<b>1:17.38</b>	305	37.92	1:17.38
19.	Mette van Maren	HZ&PC Heerenveen	1:20.25	200602030	<b>1:18.04</b>	297	37.84	1:18.04
20.	Rianne Beuker	SG FZC54-De Vikings	1:17.85	200402560	<b>1:18.22</b>	295	38.21	1:18.22
21.	Hanne- Mayke Chardon	Zcnf'34	1:16.36	200304188	<b>1:18.51</b>	292	37.19	1:18.51
22.	Madelief de Waal	Orca	1:37.51	200501312	<b>1:21.63</b>	260	37.60	1:21.63
23.	Lisa Veenstra	SG FZC54-De Vikings	NT	200304294	<b>1:22.34</b>	253	38.33	1:22.34
24.	Ackelien Vonk	SG FZC54-De Vikings	NT	200303896	<b>1:24.86</b>	231	39.87	1:24.86
25.	Feyona Vonk	SG FZC54-De Vikings	1:26.42	200600814	<b>1:25.60</b>	225	40.43	1:25.60
	*							
26.	Leona Ronda	Orca	NT	200603772	<b>1:33.77</b>	171		1:33.77
AFGEM	Myrte van Mook	HZ&PC Heerenveen	1:19.15	200600610				
AFGEM	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	1:26.93	200603016				
AFGEM	Fleur Schutten	Orca	1:23.54	200105942				
AFGEM	Aletta Nagy	De Kikker	1:21.18	200403036				

Programmanr. 13  
7-10-2017 - 17:29

Heren, 400m wisselslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Marcel Delfstra	Wetterwille	4:41.35		200100037	<b>4:46.29</b> 618
	50m: 29.30	29.30	150m: 1:42.08	37.70	250m: 2:57.97	39.11
	100m: 1:04.38	35.08	200m: 2:18.86	36.78	300m: 3:38.22	40.25
					350m: 4:13.58	35.36
					400m: 4:46.29	32.71
2.	Darren Chen	De Kikker	4:54.94		200001149	<b>4:54.99</b> 565
	50m: 31.67	31.67	150m: 2:27.66		250m: 3:09.14	41.48
	100m: 1:07.82	36.15	200m: 2:27.66		300m: 3:51.43	42.29
					350m: 4:24.11	32.68
					400m: 4:54.99	30.88
3.	Wouter Zijlstra	De Forel	5:41.02		200401545	<b>5:22.29</b> 433
	50m: 35.43	35.43	150m: 1:57.59	41.58	250m: 3:24.51	45.85
	100m: 1:16.01	40.58	200m: 2:38.66	41.07	300m: 4:09.35	44.84
					350m: 4:46.72	37.37
					400m: 5:22.29	35.57
4.	Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	5:43.90		200400377	<b>5:42.84</b> 360
	50m: 36.27	36.27	150m: 2:01.20	41.45	250m: 3:33.39	51.77
	100m: 1:19.75	43.48	200m: 2:41.62	40.42	300m: 4:25.02	51.63
					350m: 5:04.32	39.30
					400m: 5:42.84	38.52

Programmanr. 14  
7-10-2017 - 17:36

Dames, 400m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Silke Huisman	Orca	5:15.21		200301182	<b>5:16.51</b> 610
	50m: 33.59	33.59	150m: 1:55.63	41.44	250m: 3:19.40	42.89
	100m: 1:14.19	40.60	200m: 2:36.51	40.88	300m: 4:03.00	43.60
					350m: 4:40.63	37.63
					400m: 5:16.51	35.88
2.	Hanna Oving	De Kikker	6:12.81		200400738	<b>5:54.47</b> 434
	50m: 40.88		150m: 2:00.00		250m: 4:35.02	51.06
	100m: 1:07.82		200m: 3:43.96		300m: 5:15.90	40.88
					350m: 5:54.47	
3.	Marlies Berends	HZ&PC Heerenveen	NT		200402194	<b>6:08.48</b> 387
	50m: 39.65	39.65	150m: 2:12.92	45.61	250m: 3:52.28	54.61
	100m: 1:27.31	47.66	200m: 2:57.67	44.75	300m: 4:46.05	53.77
					350m: 5:27.26	41.21
					400m: 6:08.48	41.22
4.	Fleur Bos	Orca	NT		200500674	<b>6:11.53</b> 377
	50m: 40.47	40.47	150m: 2:17.79	46.77	250m: 3:54.30	51.94
	100m: 1:31.02	50.55	200m: 3:02.36	44.57	300m: 4:45.09	50.79
					350m: 5:29.17	44.08
					400m: 6:11.53	42.36
5.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	6:20.13		200401416	<b>6:12.66</b> 374
	50m: 42.81	42.81	150m: 3:05.53	1:30.66	250m: 4:48.58	52.48
	100m: 1:34.87	52.06	200m: 3:56.10	50.57	300m: 4:48.58	52.48
					350m: 5:31.57	
					400m: 6:12.66	41.09

Programmanr. 15  
7-10-2017 - 17:43

Heren, 200m vrije slag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1. Jelle Heijman	Steenwijk 1934	2:14.67	200000635	<b>2:15.33</b>	428	31.32	1:05.73	1:40.89	2:15.33
2. Yoram van der Tuin	SG FZC54-De Vikings	2:17.23	200202439	<b>2:18.70</b>	398	31.75	1:07.71	1:44.05	2:18.70
3. Robert Hoiting	Orca	NT	198002369	<b>2:23.46</b>	359	31.14	1:06.99	1:45.43	2:23.46
4. Senna van den Hoed	De Forel	2:22.85	200400609	<b>2:27.42</b>	331	34.06	1:12.17	1:51.30	2:27.42

Programmanr. 16  
7-10-2017 - 17:46

Dames, 200m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1. Lize Janna de Vries	Orca	2:08.42	200101948	<b>2:11.47</b>	635	29.27	1:02.43	1:37.23	2:11.47
2. Myrthe Offenga	SG FZC54-De Vikings	2:17.53	199901874	<b>2:16.42</b>	568	29.82	1:04.74	1:40.96	2:16.42
3. Joyce Kuipers	Orca	2:16.42	200103426	<b>2:20.79</b>	517	31.84	1:07.38	1:44.10	2:20.79
4. Merle Stavorus	de Granaet	2:29.73	200400138	<b>2:30.04</b>	427	34.84	1:13.80	1:53.17	2:30.04
5. Lois Jalving	HZ&PC Heerenveen	2:32.60	200400280	<b>2:30.55</b>	423	35.04	1:13.91	1:52.34	2:30.55
6. Lotte van Hof	de Granaet	2:31.55	200202640	<b>2:31.12</b>	418	33.51	1:13.44	1:54.29	2:31.12
7. Daphne Outhuijse	SG FZC54-De Vikings	2:33.66	200003582	<b>2:32.67</b>	405	34.29		1:52.94	2:32.67
8. Amélie Wortel	Orca	2:48.28	200500814	<b>2:39.23</b>	357	35.95	1:16.12	1:58.20	2:39.23
9. Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	2:38.40	200500868	<b>2:43.36</b>	331	35.77			2:43.36
10. Lieke Visser	de Granaet	2:38.96	200400666	<b>2:43.39</b>	331	35.64	1:16.10		2:43.39
11. Suze Buikema	Wetterwille	3:04.33	200600872	<b>2:47.03</b>	309	37.37	1:20.10	2:04.14	2:47.03
12. Lieke van Dalen	Orca	3:04.81	200302992	<b>2:49.90</b>	294	37.93	1:20.90		2:49.90
13. Rizlaane Aissa	Neptunia '24	3:07.10	200501940	<b>2:57.61</b>	257				2:57.61
14. Annagreet Engelmoer	Neptunia '24	3:03.19	200404578	<b>3:03.22</b>	234	42.88	1:30.99	2:18.66	3:03.22
**									
15. Jessica Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	3:25.12	200600180	<b>3:12.83</b>	201	43.38	1:34.73	2:25.91	3:12.83
16. Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	3:17.78	200501418	<b>3:15.30</b>	194	43.92	1:35.62		3:15.30

Programmanr. 17  
7-10-2017 - 17:57

Heren, 100m vlinderslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1. Makai van Haren	De Forel	1:09.15	200200627	<b>1:06.84</b>	414	31.82	1:06.84
2. Jasper Zuidema	SG. Bolsward-Workum	1:06.71	200004409	<b>1:07.08</b>	410	31.20	1:07.08
3. Jurre Broekstra	SG FZC54-De Vikings	1:07.71	200201483	<b>1:10.34</b>	355	31.75	1:10.34
4. Frederik Adema	de Granaet	1:12.12	200300253	<b>1:11.37</b>	340	33.10	1:11.37
5. Ruben van Veenen	Zcnf'34	1:16.12	200400425	<b>1:13.65</b>	310	34.76	1:13.65
6. Quint van Haren	De Forel	1:16.52	200400215	<b>1:17.20</b>	269	36.40	1:17.20
7. Djurre van der Wal	Orca	1:23.12	200500301	<b>1:20.92</b>	233	36.70	1:20.92

Programmanr. 18  
7-10-2017 - 18:01

Dames, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
1. Silke Huisman	Orca	1:13.31	200301182	<b>1:10.38</b>	494	32.84	1:10.38
2. Zana Udo	De Forel	1:11.07	200202686	<b>1:14.38</b>	419	33.41	1:14.38
3. Sarina Beuker	SG FZC54-De Vikings	1:17.16	200303454	<b>1:15.92</b>	394	35.09	1:15.92
4. Anneke vd Laan	Orca	1:15.88	200201154	<b>1:18.66</b>	354	35.69	1:18.66
5. Britt Gerdes	De Kikker	1:21.90	200201636	<b>1:22.88</b>	303	37.05	1:22.88
6. Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:28.48	200600282	<b>1:29.28</b>	242	39.81	1:29.28
7. Romana Jonker	HZ&PC Heerenveen	1:35.72	200403016	<b>1:30.47</b>	233	42.42	1:30.47
8. Debbie Wray	SG. Bolsward-Workum	1:28.49	200501314	<b>1:33.22</b>	213	42.04	1:33.22
9. Jildou Tuijnstra	Zcnf'34	1:43.84	200502612	<b>1:42.15</b>	162	46.60	1:42.15
10. Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:34.15	200300968	<b>1:43.93</b>	153	45.12	1:43.93
11. Luna Vroegh	Zcnf'34	1:44.79	200600590	<b>1:48.86</b>	134	50.37	1:48.86
*							
12. Joyce Toonstra	Neptunia '24	2:30.23	200501298	<b>1:54.79</b>	114	52.53	1:54.79
*							

Programmanr. 19  
7-10-2017 - 18:06

Heren, 50m rugslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	
1.	Auke Jan Ytsma	Orca	30.40	199900905	<b>30.02</b>	+0,72	514
2.	Hessel Broekstra	SG FZC54-De Vikings	30.48	200400253	<b>30.28</b>	+0,71	500
3.	Jan Berend Sipma	de Granaet	32.53	200201443	<b>33.23</b>	+0,67	379
4.	Mathijs Baarda	Orca	34.87	200300633	<b>34.72</b>	+0,73	332
5.	Erik van der Heide	Wetterwille	36.88	200104975	<b>36.40</b>	+0,79	288
6.	Vito Kuperus	SG FZC54-De Vikings	37.96	200401389	<b>37.70</b>	+0,78	259
7.	Quinten Bragt	Zcnf'34	39.58	200303905	<b>39.20</b>	+0,72	231
8.	Eise van der Zee	Orca	NT	200501437	<b>42.90</b>	+0,67	176
9.	Jasper Dijks	Orca	43.86	200500109	<b>45.20</b>	+0,68	150
10.	Kennie Slagter	Orca	NT	200500501	<b>47.04</b>	+0,75	133
11.	Niels ten Berg	Orca	51.78	200403817	<b>47.92</b>	+0,78	126

Programmanr. 20  
7-10-2017 - 18:09

Dames, 50m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	
1.	Marije Sweering	Neptunia '24	33.73	200101228	<b>33.77</b>	+0,69	515
2.	Carolien Baarda	Orca	33.89	199704060	<b>34.47</b>	+0,66	484
	*						
3.	Gerda Woldendorp	SG FZC54-De Vikings	35.26	200300418	<b>36.34</b>	+0,75	413
4.	Lisanne Rinzema	Wetterwille	36.02	200204294	<b>37.39</b>	+0,83	379
5.	Daphne Outhuijse	SG FZC54-De Vikings	37.67	200003582	<b>37.49</b>	+0,71	376
6.	Marrit Tiekstra	Orca	37.26	200301796	<b>38.02</b>	+0,62	361
7.	Marte Hieke van der Kamp	SG FZC54-De Vikings	36.82	200500218	<b>38.23</b>	+0,79	355
8.	Rinlaphad Elzinga	de Granaet	39.25	200502822	<b>38.75</b>	+0,84	341
9.	Merlinthe Buurlage	Zcnf'34	41.25	200400626	<b>39.04</b>	+0,68	333
10.	Tove Beltman	Orca	39.06	200301618	<b>39.14</b>	+0,79	330
11.	Amélie Wortel	Orca	40.15	200500814	<b>40.95</b>	+0,75	289
12.	Mare Broekstra	SG FZC54-De Vikings	40.76	200600616	<b>41.44</b>	+0,91	278
13.	Mette van Maren	HZ&PC Heerenveen	45.66	200602030	<b>41.55</b>	+0,53	276
AFGEM	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	47.40	200603016			
AFGEM	Lotte-Lynn Sterken	De Kikker	34.69	200301342			

Programmanr. 21  
7-10-2017 - 18:13

Heren, 200m schoolslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Marcel Delfstra	Wetterwille	2:26.22	200100037	<b>2:26.87</b>	647	34.02	1:11.98	1:49.95	2:26.87
2.	Bryan Chen	De Kikker	2:28.59	199803201	<b>2:26.92</b>	646	32.23	1:10.39	1:49.21	2:26.92
3.	Carlo Ruiz	De Forel	2:33.08	199802549	<b>2:38.23</b>	517	34.94	1:15.30	1:56.26	2:38.23
4.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	2:54.85	200300565	<b>2:47.02</b>	440	36.42	1:18.94	2:03.17	2:47.02
5.	Kevin Postma	Zcnf'34	2:57.87	200302913	<b>3:00.11</b>	351	40.31	1:27.51	2:15.10	3:00.11
6.	Domingo Kuipers	Orca	3:07.31	200501787	<b>3:01.35</b>	344	41.56	1:28.74	2:15.94	3:01.35
7.	Senna van den Hoed	De Forel	3:03.45	200400609	<b>3:10.05</b>	298	42.21	1:31.52	2:21.27	3:10.05

Programmanr. 22  
7-10-2017 - 18:20

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Ingrid de Vries	de Granaet	3:02.58	200100500	<b>3:02.26</b>	445	41.24	1:26.91	2:14.50	3:02.26
2.	Elriecke Buurlage	Zcnf'34	3:10.27	200100524	<b>3:05.46</b>	422	40.71	1:27.86	2:16.53	3:05.46
3.	Arienne Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:05.41	200500304	<b>3:06.91</b>	412	41.54	1:28.69	2:18.26	3:06.91
4.	Martine Kamminga	de Granaet	3:05.36	200201172	<b>3:07.46</b>	409	42.76	1:30.18	2:20.38	3:07.46
5.	Luna van den Ende	SG FZC54-De Vikings	3:06.54	200201518	<b>3:09.62</b>	395	42.45	1:29.40	2:18.91	3:09.62
6.	Roos de Jong	Zcnf'34	3:13.65	200302948	<b>3:12.71</b>	376	43.71	1:33.45	2:23.25	3:12.71
7.	Sterre van der Wal	Orca	3:18.44	200502356	<b>3:13.56</b>	371	44.56	1:34.23	2:24.57	3:13.56
8.	Anna van Eeken	HZ&PC Heerenveen	3:09.09	200401414	<b>3:14.53</b>	366	43.98	1:34.49	2:25.82	3:14.53
9.	Esmée Mulder	Orca	3:15.29	200402924	<b>3:14.88</b>	364	43.67	1:34.14	2:25.59	3:14.88
10.	Fleur Bos	Orca	3:20.54	200500674	<b>3:16.72</b>	354	45.71	1:34.94	2:26.29	3:16.72
11.	H. Chardon	Zcnf'34	NT	200304188	<b>3:24.86</b>	313	45.85	1:38.53	2:33.95	3:24.86
12.	Rianne Beuker	SG FZC54-De Vikings	3:41.28	200402560	<b>3:25.05</b>	312	45.68	1:38.60	2:34.82	3:25.05

Programmanr. 22, Dames, 200m schoolslag, Senioren Open

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
13. Madelief de Waal	Orca	3:46.20 200501312	<b>3:34.49</b>	273	46.90	1:41.99	2:38.60	3:34.49
14. Aafke Tassenaar	Orca	NT 200503824	<b>3:46.74</b>	231	51.11	1:49.11	2:49.38	3:46.74
15. Catharina Rixt Menzel	Orca	NT 200602430	<b>4:00.90</b>	193	53.96	1:54.59	2:58.17	4:00.90
16. Djoeke Olivier	Neptunia '24	4:16.01 200403918	<b>4:08.53</b>	175	56.22	2:00.33	3:05.64	4:08.53
AFGEM Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	3:08.45 200401416						
AFGEM Aletta Nagy	De Kikker	3:40.96 200403036						

Programmanr. 23  
7-10-2017 - 18:33

Heren, 200m rugslag

Junioren 1 en ouder  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. David Kuipers	Orca	2:18.77 200003633	<b>2:14.69</b>	+0,70 574	31.96	1:06.05	1:40.60	2:14.69
2. Makai van Haren	De Forel	2:20.13 200200627	<b>2:21.87</b>	+0,73 491	33.69	1:09.26	1:46.03	2:21.87
3. Frederik Adema	de Granaet	2:28.38 200300253	<b>2:27.03</b>	+0,53 441	34.05	1:11.88	1:50.00	2:27.03
4. Darren Sieswerda	SG FZC54-De Vikings	2:28.89 200001763	<b>2:28.97</b>	+0,69 424	34.64	1:12.29	1:51.53	2:28.97
5. Joël Malda	Orca	2:35.15 200301017	<b>2:32.01</b>	+0,68 399	35.51	1:13.75	1:53.62	2:32.01
6. Meindert Dekkinga	HZ&PC Heerenveen	2:34.86 200400377	<b>2:34.29</b>	+0,76 382	35.94	1:14.97	1:55.56	2:34.29
7. Quint van Haren	De Forel	2:34.70 200400215	<b>2:36.68</b>	+0,79 364	37.66	1:17.50	1:57.90	2:36.68
*								
8. Wouter Zijlstra	De Forel	2:38.66 200401545	<b>2:45.01</b>	+0,78 312	38.69	1:20.61	2:03.10	2:45.01
9. Djurre van der Wal	Orca	3:05.40 200500301	<b>3:06.56</b>	+0,66 216	44.11	1:31.33	2:19.35	3:06.56

Programmanr. 24  
7-10-2017 - 18:40

Dames, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Myrthe Natzijl	De Kikker	2:29.43 200400076	<b>2:31.46</b>	+0,75 550	35.69	1:14.23	1:53.12	2:31.46
2. Britt Gerdes	De Kikker	2:40.73 200201636	<b>2:45.84</b>	+0,86 419	39.67	1:21.66	2:03.90	2:45.84
*								
3. Ilse van der Kooi	de Granaet	2:46.05 200202150	<b>2:48.32</b>	+0,82 400	39.87	1:22.32	2:05.89	2:48.32
4. Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	3:09.13 200601672	<b>3:07.72</b>	+0,72 289	43.49	1:32.38	2:21.83	3:07.72
5. Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	NT 200501418	<b>3:17.47</b>	+0,87 248				3:17.47
AFGEM Myrte van Mook	HZ&PC Heerenveen	3:05.75 200600610						
AFGEM Lotte-Lynn Sterken	De Kikker	2:40.29 200301342						