



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 1  
27-10-2019

Heren, 400m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Quinn Heederik	ZPC Hoogeveen	4:27.58	200400093	4:20.40 +0,77
	50m: 30.18	30.18 150m: 1:35.34	32.92 250m: 2:43.01	34.00 350m: 3:49.82	33.13
	100m: 1:02.42	32.24 200m: 2:09.01	33.67 300m: 3:16.69	33.68 400m: 4:20.40	30.58
2.	Colin Bes	ZC Polaris	4:29.24	200500201	4:21.49 +0,75
	50m: 28.29	28.29 150m: 1:34.15	33.64 250m: 2:41.58	33.48 350m: 3:49.30	33.65
	100m: 1:00.51	32.22 200m: 2:08.10	33.95 300m: 3:15.65	34.07 400m: 4:21.49	32.19
3.	Sjoerd de Jong	Avena	NT	199903907	4:24.81 +0,78
	50m: 28.82	28.82 150m: 1:34.10	33.21 250m: 2:42.02	34.13 350m: 3:51.04	34.75
	100m: 1:00.89	32.07 200m: 2:07.89	33.79 300m: 3:16.29	34.27 400m: 4:24.81	33.77
4.	Andrei Turta	ZV New Wave Almere	4:28.89	200404549	4:27.94 +0,84
	50m: 29.70	29.70 150m: 1:35.82	33.23 250m: 2:44.60	34.75 350m: 3:54.17	34.60
	100m: 1:02.59	32.89 200m: 2:09.85	34.03 300m: 3:19.57	34.97 400m: 4:27.94	33.77
5.	Justin Jansen	ZV New Wave Almere	4:37.46	200302079	4:36.40 +0,72
	50m: 30.15	30.15 150m: 1:38.32	34.47 250m: 2:49.59	35.96 350m: 4:01.89	36.35
	100m: 1:03.85	33.70 200m: 2:13.63	35.31 300m: 3:25.54	35.95 400m: 4:36.40	34.51
6.	Olivier Wilbers	ZPC Hoogeveen	4:44.48	200600181	4:36.58
	50m: 31.44	31.44 150m: 1:41.16	35.06 250m: 2:51.81	35.26 350m: 4:02.18	35.05
	100m: 1:06.10	34.66 200m: 2:16.55	35.39 300m: 3:27.13	35.32 400m: 4:36.58	34.40
7.	David da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings 1	4:46.92	200500019	4:37.07 +0,93
	50m: 30.83	30.83 150m: 1:40.78	35.29 250m: 2:52.47	35.99 350m: 4:03.60	35.19
	100m: 1:05.49	34.66 200m: 2:16.48	35.70 300m: 3:28.41	35.94 400m: 4:37.07	33.47
8.	Ivar Kleuver	ZV New Wave Almere	4:56.70	200601457	4:41.59 +0,57
	50m: 30.45	30.45 150m: 1:39.99	35.44 250m: 2:53.17	37.05 350m: 4:07.10	37.27
	100m: 1:04.55	34.10 200m: 2:16.12	36.13 300m: 3:29.83	36.66 400m: 4:41.59	34.49
9.	Diederik de Boer	Steenwijk 1934	4:44.83	200000269	4:52.59 +0,79
	50m: 30.37	30.37 150m: 1:39.65	35.57 250m: 2:54.32	37.88 350m: 4:13.08	39.85
	100m: 1:04.08	33.71 200m: 2:16.44	36.79 300m: 3:33.23	38.91 400m: 4:52.59	39.51
10.	Max Verschuur	ZV New Wave Almere	5:10.36	200702455	5:09.61 +0,51
	50m: 34.58	34.58 150m: 1:53.22	39.47 250m: 3:14.26	40.26 350m: 4:32.14	38.94
	100m: 1:13.75	39.17 200m: 2:34.00	40.78 300m: 3:53.20	38.94 400m: 5:09.61	37.47
11.	Siete Bootsma	SG. Bolsward-Workum	5:25.38	200600065	5:13.89 +0,81
	50m: 34.44	34.44 150m: 1:53.42	39.73 250m: 3:14.51	39.87 350m: 4:34.86	40.85
	100m: 1:13.69	39.25 200m: 2:34.64	41.22 300m: 3:54.01	39.50 400m: 5:13.89	39.03
12.	Joachim Wolbersen	Aqua 68	5:27.78	200600771	5:14.87 +0,74
	50m: 34.22	34.22 150m: 1:54.77	40.37 250m: 3:16.01	40.62 350m: 4:36.63	40.09
	100m: 1:14.40	40.18 200m: 2:35.39	40.62 300m: 3:56.54	40.53 400m: 5:14.87	38.24
13.	Jetze de Vries	SG FZC54-De Vikings 1	5:56.89	200602589	5:25.22 +0,67
	50m: 36.85	36.85 150m: 2:01.05	42.64 250m: 3:24.77	41.82 350m: 4:47.83	40.26
	100m: 1:18.41	41.56 200m: 2:42.95	41.90 300m: 4:07.57	42.80 400m: 5:25.22	37.39
14.	Stefan van der Feer	Bubble	5:43.53	200701607	5:30.88
	50m: 35.52	35.52 150m: 1:56.95	41.47 250m: 3:23.89	43.99 350m: 4:49.97	43.03
	100m: 1:15.48	39.96 200m: 2:39.90	42.95 300m: 4:06.94	43.05 400m: 5:30.88	40.91
15.	Jeroen Tijmsma	Pwc	7:04.44	199503655	5:40.72 +0,78
	50m: 35.59	35.59 150m: 1:55.53	40.94 250m: 3:21.50	43.55 350m: 4:53.23	46.48
	100m: 1:14.59	39.00 200m: 2:37.95	42.42 300m: 4:06.75	45.25 400m: 5:40.72	47.49
16.	Axel Jorn Veenstra	Pwc	6:07.64	200500577	5:40.98
	50m: 38.75	38.75 150m: 2:04.70	43.70 250m: 3:32.40	43.99 350m: 5:00.58	43.81
	100m: 1:21.00	42.25 200m: 2:48.41	43.71 300m: 4:16.77	44.37 400m: 5:40.98	40.40
17.	Tim Zuurman	ZPC Hoogeveen	6:17.63	200700131	6:10.99
	50m: 40.23	40.23 150m: 2:12.59	47.28 250m: 3:47.70	47.74 350m: 5:23.51	48.29
	100m: 1:25.31	45.08 200m: 2:59.96	47.37 300m: 4:35.22	47.52 400m: 6:10.99	47.48
18.	Yannick Dijks	Orca 1	6:31.66	200700923	6:27.39
	50m: 42.20	42.20 150m: 2:20.21	50.37 250m: 4:01.30	50.14 350m: 5:39.52	48.98
	100m: 1:29.84	47.64 200m: 3:11.16	50.95 300m: 4:50.54	49.24 400m: 6:27.39	47.87



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 2  
27-10-2019

Dames, 400m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT			
1.	Mariëlle Dolfijn	TriVia	4:30.98	200201640	4:38.64 +0,73			
	50m: 31.74	31.74	150m: 1:40.34	34.43	250m: 2:50.66	35.33	350m: 4:02.64	36.34
	100m: 1:05.91	34.17	200m: 2:15.33	34.99	300m: 3:26.30	35.64	400m: 4:38.64	36.00
2.	Chantal Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	4:41.96	200302452	4:42.32 +0,77			
	50m: 31.41	31.41	150m: 1:41.39	35.23	250m: 2:53.00	36.06	350m: 4:05.89	36.50
	100m: 1:06.16	34.75	200m: 2:16.94	35.55	300m: 3:29.39	36.39	400m: 4:42.32	36.43
3.	Hilde Dekker	ReVeLie Swim Team	4:40.11	199901926	4:45.41 +0,98			
	50m: 31.89	31.89	150m: 1:42.21	35.46	250m: 2:56.03	37.23	350m: 4:10.67	37.40
	100m: 1:06.75	34.86	200m: 2:18.80	36.59	300m: 3:33.27	37.24	400m: 4:45.41	34.74
4.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	4:42.21	200200438	4:45.42 +0,70			
	50m: 31.59	31.59	150m: 1:42.69	35.99	250m: 2:55.98	36.29	350m: 4:09.56	36.79
	100m: 1:06.70	35.11	200m: 2:19.69	37.00	300m: 3:32.77	36.79	400m: 4:45.42	35.86
5.	Fleur Bos	Orca 1	4:52.76	200500674	4:53.74			
	50m: 31.82	31.82	150m: 1:43.94	36.79	250m: 2:58.78	37.75	350m: 4:15.59	38.48
	100m: 1:07.15	35.33	200m: 2:21.03	37.09	300m: 3:37.11	38.33	400m: 4:53.74	38.15
6.	Sterre-Marit Drok	Bubble	4:49.05	200400880	4:54.18 +0,72			
	50m: 32.84	32.84	150m: 1:45.94	36.81	250m: 3:01.09	37.40	350m: 4:16.71	37.94
	100m: 1:09.13	36.29	200m: 2:23.69	37.75	300m: 3:38.77	37.68	400m: 4:54.18	37.47
7.	Merle Stavorinus	de Granaet	5:02.91	200400138	4:57.00 +0,83			
	50m: 33.13	33.13	150m: 1:48.26	37.72	250m: 3:04.05	38.05	350m: 4:20.51	37.53
	100m: 1:10.54	37.41	200m: 2:26.00	37.74	300m: 3:42.98	38.93	400m: 4:57.00	36.49
8.	Julia Redzimska	ZPC Hoogeveen	5:10.96	200503384	5:01.53 +0,67			
	50m: 33.31	33.31	150m: 1:48.55	37.84	250m: 3:06.46	39.55	350m: 4:23.67	38.35
	100m: 1:10.71	37.40	200m: 2:26.91	38.36	300m: 3:45.32	38.86	400m: 5:01.53	37.86
9.	Michelle van den Hoofdakker	HZ&PC Heerenveen	4:54.97	200302708	5:03.81 +0,77			
	50m: 33.30	33.30	150m: 1:51.10	39.21	250m: 3:09.38	38.80	350m: 4:26.26	38.69
	100m: 1:11.89	38.59	200m: 2:30.58	39.48	300m: 3:47.57	38.19	400m: 5:03.81	37.55
10.	Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	5:05.13	200500868	5:05.54 +0,75			
	50m: 33.58	33.58	150m: 1:50.44	38.73	250m: 3:07.50	37.80	350m: 4:27.39	39.93
	100m: 1:11.71	38.13	200m: 2:29.70	39.26	300m: 3:47.46	39.96	400m: 5:05.54	38.15
11.	Myrte van Mook	HZ&PC Heerenveen	6:11.59	200600610	5:08.43 +0,72			
	50m: 35.54	35.54	150m: 1:54.40	39.50	250m: 3:13.24	39.16	350m: 4:31.14	39.08
	100m: 1:14.90	39.36	200m: 2:34.08	39.68	300m: 3:52.06	38.82	400m: 5:08.43	37.29
12.	Mare Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	5:27.36	200600616	5:10.18 +0,86			
	50m: 32.70	32.70	150m: 1:49.57	38.68	250m: 3:11.26	40.64	350m: 4:32.31	40.47
	100m: 1:10.89	38.19	200m: 2:30.62	41.05	300m: 3:51.84	40.58	400m: 5:10.18	37.87
13.	Annemarijn Damhoff	ReVeLie Swim Team	5:07.82	200501000	5:18.20 +0,86			
	50m: 34.34	34.34	150m: 1:52.74	39.99	250m: 3:14.65	41.01	350m: 4:37.92	41.29
	100m: 1:12.75	38.41	200m: 2:33.64	40.90	300m: 3:56.63	41.98	400m: 5:18.20	40.28
14.	Britt Colijn	ZV New Wave Almere	5:33.43	200700544	5:23.39 +0,61			
	50m: 34.82	34.82	150m: 1:56.36	41.38	250m: 3:19.15	41.13	350m: 4:43.02	41.83
	100m: 1:14.98	40.16	200m: 2:38.02	41.66	300m: 4:01.19	42.04	400m: 5:23.39	40.37
15.	Maud Roffel	HZ&PC Heerenveen	6:07.04	200700840	5:30.48			
	50m: 36.91	36.91	150m: 2:00.79	42.37	250m: 3:25.73	42.02	350m: 4:50.72	42.45
	100m: 1:18.42	41.51	200m: 2:43.71	42.92	300m: 4:08.27	42.54	400m: 5:30.48	39.76
16.	Linde Fortuin	Orca 1	5:49.55	200801530	5:45.68			
	50m: 37.61	37.61	150m: 2:02.80	43.59	250m: 3:33.24	45.31	350m: 5:02.18	44.18
	100m: 1:19.21	41.60	200m: 2:47.93	45.13	300m: 4:18.00	44.76	400m: 5:45.68	43.50
17.	Kyra Kootstra	Pwc	7:18.12	200501834	5:59.07			
	50m: 39.69	39.69	150m: 2:10.28	46.66	250m: 3:44.67	47.57	350m: 5:16.63	46.43
	100m: 1:23.62	43.93	200m: 2:57.10	46.82	300m: 4:30.20	45.53	400m: 5:59.07	42.44
18.	Zeineb Bichri	TriVia	6:02.14	200802184	6:13.75 +0,90			
	<i>* 250/300/350 backuptijden</i>							
	50m: 36.18	36.18	150m: 2:07.64	47.04	250m: 3:44.08	47.56	350m: 5:18.49	46.16
	100m: 1:20.60	44.42	200m: 2:56.52	48.88	300m: 4:32.33	48.25	400m: 6:13.75	55.26
19.	Aimée Wolbersen	Aqua 68	6:30.72	200800346	6:51.95			
	50m: 41.33	41.33	150m: 2:22.74	51.53	250m: 4:05.23	51.62	350m: 5:51.04	51.98
	100m: 1:31.21	49.88	200m: 3:13.61	50.87	300m: 4:59.06	53.83	400m: 6:51.95	1:00.91
DIS	Femke Smilde	HZ&PC Heerenveen	6:14.54	200801826				
	<i>AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>							
AFGEM	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	4:43.24	200003332	S9			



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 3  
27-10-2019

Heren, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	27.26	200100789	<b>27.22</b>	+0,68
2.	Jaime Fais	TriVia	28.13	200400291	<b>28.07</b>	+0,59
3.	Frederik Adema	de Granaet	28.37	200300253	<b>28.17</b>	+0,62
4.	Marten Zomers	ZC Borger	29.58	200003907	<b>28.87</b>	+0,84
5.	Pascal Kok	Avena	29.95	200203359	<b>29.17</b>	+0,53
6.	Thomas Boer	ZC Polaris	32.23	200600769	<b>29.73</b>	+0,74
7.	Anouar Visser	ZV New Wave Almere	30.40	200301829	<b>30.10</b>	+0,49
8.	Frank Scheltens	ZC Polaris	29.49	199903935	<b>30.20</b>	+0,77
9.	Max Pathuis	Bubble	29.82	200000979	<b>30.40</b>	+0,70
10.	Wouter Sies	TriVia	30.45	200500369	<b>30.76</b>	+0,75
11.	Flynn Peeks	ZPC Hoogeveen	32.12	200500231	<b>32.23</b>	+0,68
12.	David Wesseling	ZC Polaris	33.59	200500251	<b>33.58</b>	
13.	Siete Bootsma	SG. Bolsward-Workum	35.50	200600065	<b>34.48</b>	+0,61
14.	Eise van der Zee	Orca 1	34.84	200501437	<b>34.77</b>	+0,65
15.	Xander de Roos	ZC Borger	37.91	200500655	<b>36.51</b>	+0,71
16.	Rowan Bosma	Bubble	38.38	200702021	<b>37.85</b>	+0,80
17.	Wytse Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	38.83	200800121	<b>38.73</b>	
18.	Niek Hofstra	SG. Bolsward-Workum	40.45	200700571	<b>40.93</b>	
19.	Paul Meijer	HZ&PC Heerenveen	41.38	200800177	<b>42.90</b>	+0,61
DIS	Thierry Esveldt	ZV New Wave Almere	35.35	200403253		+0,59

AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).

Programmanr. 4  
27-10-2019

Dames, 50m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Olena Dijkstra	TriVia	29.62	200202624	<b>30.22</b>	+0,74
2.	Noa Teuben	SG FZC54-De Vikings 1	30.23	200500254	<b>31.19</b>	+0,70
3.	Senna van der Veen	ZPC Hoogeveen	31.06	200400072	<b>31.57</b>	+0,67
4.	Dyan Rothschild	ZC Borger	34.01	200300998	<b>31.95</b>	+0,69
5.	Sarina Beuker	Orca 1	32.31	200303454	<b>32.05</b>	+0,55
6.	Xoë Stuit	Aqua 68	33.62	200400754	<b>32.18</b>	+0,82
7.	Robin Meide van der	ZC Polaris	33.51	200601778	<b>32.54</b>	+0,78
8.	Ciska de Lugt	Aqua 68	32.01	200503302	<b>32.61</b>	+0,66
9.	Laura Noord	De Wellerobben	32.63	200202568	<b>32.65</b>	+0,69
	Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	32.52	200000616	<b>32.65</b>	+0,67
11.	Nienke Bakker	TriVia	32.04	200501178	<b>32.71</b>	+0,74
12.	Amélie Wortel	Orca 1	33.47	200500814	<b>33.35</b>	+0,72
13.	Kiki Bootsman	Azuro	34.79	200502850	<b>33.67</b>	
14.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	33.59	200401416	<b>33.72</b>	+0,73
15.	Esmee van Peer	TriVia	32.05	200201114	<b>33.97</b>	+0,82
16.	Amarins Klooster	Dz&Pc	34.24	200403906	<b>34.22</b>	+0,79
17.	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	35.76	200603016	<b>34.24</b>	+0,68
18.	Monique Tienstra	ReVeLie Swim Team	34.13	200600354	<b>34.40</b>	+0,78
19.	Celine Helder	Orca 1	35.60	200602426	<b>34.42</b>	+0,84
20.	Amelina Stevens	Azuro	36.56	200402740	<b>34.79</b>	+0,72
21.	Selma Boertien	Aqua 68	35.22	200203834	<b>35.28</b>	+0,60
22.	Carlijn Gruppen	ZPC Hoogeveen	36.84	200700046	<b>35.64</b>	
23.	Veerle Tuinema	Orca 1	36.68	200701480	<b>36.14</b>	
24.	Carmen van Dijk	ZC Borger	38.13	200700276	<b>36.83</b>	
25.	Nynke van der Zee	Orca 1	40.90	200700604	<b>37.53</b>	
26.	Samijn Janine Wiersma	Orca 1	37.11	200403130	<b>37.82</b>	+0,87
27.	Anna van Eeken	HZ&PC Heerenveen	39.45	200401414	<b>38.14</b>	
28.	Amber Godlieb	Azuro	41.88	200702978	<b>40.54</b>	+0,99
29.	Anouk Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	40.43	200402758	<b>41.27</b>	+0,81
30.	Elisa Stevens	Azuro	43.21	200600604	<b>42.65</b>	
31.	Jenna Wiersma	Orca 1	51.96	200801906	<b>45.56</b>	+0,63
32.	Sarah Vellinga	Orca 1	47.83	200801516	<b>47.31</b>	
33.	Mirthe Agricola	HZ&PC Heerenveen	53.97	200702306	<b>47.47</b>	+0,87
DIS	Marrit Bijma	Pwc	NT	200802586		

VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.

AFGEM Marle Sewüster ZC Polaris 33.58 199804104



## Limietwedstrijd Heerenveen Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 5  
27-10-2019

Heren, 100m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	1:09.40 200300565	<b>1:11.82</b>	+0,69	33.32	1:11.82
2.	Mike Fuhler	ZC Borger	1:12.46 200201983	<b>1:12.54</b>	+0,71	33.73	1:12.54
3.	Robin Diekema	Azuro	1:10.97 200201431	<b>1:13.35</b>	+0,68	34.12	1:13.35
4.	Rowan Bosma	Bubble	1:38.91 200702021	<b>1:37.51</b>	+0,79	45.84	1:37.51
5.	Lars van Zessen	HZ&PC Heerenveen	1:46.63 200603045	<b>1:40.97</b>	+0,77	47.35	1:40.97
6.	Vasco Strampel	HZ&PC Heerenveen	1:43.34 200702073	<b>1:41.13</b>		48.39	1:41.13
7.	Geert Sies	TriVia	1:43.03 200700763	<b>1:45.51</b>		49.57	1:45.51
8.	Jesse Stel	HZ&PC Heerenveen	1:49.87 200700589	<b>1:47.08</b>	+0,69 117	51.29	1:47.08
9.	Ivar Zaal	TriVia	1:56.44 200700761	<b>1:54.92</b>		54.70	1:54.92
DIS	Ivo Kroes	Azuro	1:05.70 200300079		+0,79		

SR - Meer dan één vlinderbeenslag na start en/of keerpunt gemaakt.

Programmanr. 6  
27-10-2019

Dames, 100m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Iris Nieuwhof	TriVia	1:14.58 200401944	<b>1:15.93</b>	+0,65	35.70	1:15.93
2.	Riemke Tinnevelt	ZPC Hoogeveen	1:19.72 200503018	<b>1:21.03</b>	+0,80	38.73	1:21.03
3.	Nora Baljé	ReVeLie Swim Team	1:25.07 200503228	<b>1:22.77</b>	+0,91	38.83	1:22.77
4.	Desanka Stoppels	Azuro	1:21.09 200101362	<b>1:22.93</b>	+0,68	38.64	1:22.93
5.	Ingrid de Vries	de Granaet	1:21.54 200100500	<b>1:23.92</b>		39.94	1:23.92
6.	Melanie Schaap	Bubble	1:26.13 200501180	<b>1:27.00</b>		39.57	1:27.00
7.	Dachen Haaijer	ZPC Hoogeveen	1:27.27 200800380	<b>1:27.69</b>		41.20	1:27.69
8.	Debbie Wray	SG. Bolsward-Workum	1:26.41 200501314	<b>1:28.00</b>	+0,64	41.85	1:28.00
9.	Anna Rodenhuis	Orca 1	1:25.35 200602126	<b>1:29.76</b>	+0,87	42.82	1:29.76
10.	Jorylyn Kaijser	ZC Borger	1:31.47 200700036	<b>1:30.97</b>		43.09	1:30.97
11.	Elisa Hofstra	SG. Bolsward-Workum	1:30.42 200500534	<b>1:31.48</b>	+0,60	43.23	1:31.48
12.	Aletta Leijendekker	Pwc	1:40.44 200604514	<b>1:34.65</b>		44.26	1:34.65
13.	Jannoula Jaspers	SG FZC54-De Vikings 1	1:36.16 200800202	<b>1:35.04</b>		45.38	1:35.04
14.	Ilse Bentum	ZPC Hoogeveen	1:35.20 200600462	<b>1:35.05</b>	+0,83	44.79	1:35.05
15.	Annelie Klinkhamer	ZC Borger	1:32.44 200702606	<b>1:35.21</b>		43.45	1:35.21
16.	Sofie Vos	ZPC Hoogeveen	1:42.49 200800804	<b>1:36.52</b>		46.07	1:36.52
17.	Joy ten Hoove	ZPC Hoogeveen	1:44.85 200802370	<b>1:38.61</b>	+0,77	45.87	1:38.61
18.	Jenna Wiersma	Orca 1	1:45.58 200801906	<b>1:39.69</b>	+0,80	47.21	1:39.69
19.	Sarah Vellinga	Orca 1	2:00.79 200801516	<b>1:59.53</b>		55.89	1:59.53

Programmanr. 7  
27-10-2019

Heren, 200m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Kylian Heederik	ZPC Hoogeveen	2:01.71 200300353	<b>2:00.25</b>	+0,75	27.48	58.58	1:30.33	2:00.25
2.	Sjoerd de Jong	Avena	2:07.27 199903907	<b>2:04.99</b>	+0,72	28.41	1:00.16	1:32.84	2:04.99
3.	Senna van den Hoed	HZ&PC Heerenveen	2:05.27 200400609	<b>2:06.45</b>	+0,69	28.10	1:00.59	1:34.40	2:06.45
4.	Tiamo van der Veen	ZPC Hoogeveen	2:14.58 200600033	<b>2:10.97</b>	+0,82	29.70	1:02.82	1:36.89	2:10.97
5.	Jan Berend Sipma	de Granaet	2:12.71 200201443	<b>2:12.05</b>	+0,68	28.64	1:02.03	1:37.37	2:12.05
6.	Olivier Wilbers	ZPC Hoogeveen	2:19.27 200600181	<b>2:12.66</b>		30.72	1:04.48	1:38.98	2:12.66
7.	Ruben Kommerie	Dz&Pc	2:13.15 200401105	<b>2:12.83</b>	+0,70	30.03	1:02.66	1:38.05	2:12.83
8.	Cai Mink	ZPC Hoogeveen	2:32.39 200601683	<b>2:23.11</b>	+0,80	31.72	1:08.18	1:45.82	2:23.11
9.	Jordey Thole	ZPC Hoogeveen	2:41.75 200700385	<b>2:35.04</b>	+0,83	34.73	1:14.80	1:56.07	2:35.04
10.	Jorn Kroes	Azuro	2:36.67 200600049	<b>2:35.12</b>	+0,46	34.48	1:14.88	1:56.23	2:35.12
11.	Gijs Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	2:48.57 200800275	<b>2:40.38</b>		35.83	1:17.33	1:59.90	2:40.38
12.	Vasco Strampel	HZ&PC Heerenveen	3:01.40 200702073	<b>2:44.34</b>	+0,57	37.96	1:19.99	2:03.17	2:44.34
13.	Ivar Zaal	TriVia	3:14.41 200700761	<b>3:24.19</b>		46.40	1:38.66	2:32.56	3:24.19
DIS	Luc Kerpels	ZPC Hoogeveen	2:23.25 200503015	<b>2:20.54</b>	+0,43	31.68	1:07.47	1:44.92	2:20.54

AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).

AFGEM Kai Zwerver	SG FZC54-De Vikings	12:01.48	200401175
AFGEM Kaj Bosma	TriVia	2:34.60	200400537
AFGEM Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	2:11.38	199900763



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 8  
27-10-2019

Dames, 200m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	2:09.46 200200436	<b>2:10.57</b>	+0,76	29.54	1:01.90	1:35.95	2:10.57
2. Brenda Beijering	ZC Borger	2:18.56 200300352	<b>2:17.73</b>	+0,83	31.35	1:06.33	1:42.56	2:17.73
3. Esmee van Peer	TriVia	2:15.38 200201114	<b>2:20.03</b>	+0,81	30.35	1:04.68	1:41.90	2:20.03
4. Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	2:23.08 200601672	<b>2:20.87</b>	+0,73	31.73	1:07.92	1:45.55	2:20.87
5. Imke Boontjes	Aqua 68	2:26.48 200600386	<b>2:24.77</b>		32.86	1:09.73	1:47.42	2:24.77
6. Amber Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	2:27.38 200600782	<b>2:25.13</b>	+0,69	33.59	1:11.38	1:49.70	2:25.13
7. Hedwig Bolt	HZ&PC Heerenveen	2:27.72 200602660	<b>2:25.20</b>	+0,79	33.09	1:10.74	1:47.97	2:25.20
8. Miron Schimmelpenning	ZPC Hoogeveen	2:22.06 200500426	<b>2:25.28</b>	+0,88	33.21	1:10.14	1:48.25	2:25.28
9. Daniëlle Cosse	Bubble	2:24.88 200500448	<b>2:27.78</b>	+0,76	33.84	1:10.96	1:49.55	2:27.78
10. Jasmijn Sterken	ZPC Hoogeveen	2:34.07 200701196	<b>2:29.31</b>	+0,89	34.50	1:13.15	1:52.40	2:29.31
11. Rianne Beuker	Orca 1	2:39.36 200402560	<b>2:31.13</b>	+0,78	34.40	1:12.92	1:53.53	2:31.13
12. Lisanne Ensing	ReVeLie Swim Team	2:35.65 200600904	<b>2:31.51</b>	+0,67	34.03	1:12.84	1:53.46	2:31.51
13. Lotte van Hof	de Granaet	2:31.34 200202640	<b>2:32.13</b>	+0,76	33.63	1:13.01	1:54.09	2:32.13
14. Sanne Bosker	Azuro	2:37.16 200702976	<b>2:34.31</b>		35.31	1:14.77	1:55.85	2:34.31
15. Almyra Santing	ZPC Hoogeveen	2:36.68 200602786	<b>2:35.10</b>		35.27	1:15.00	1:55.95	2:35.10
16. Esmee van der Tuuk	ZPC Hoogeveen	2:38.32 200800682	<b>2:38.73</b>		36.76	1:17.56	1:59.01	2:38.73
17. Margreet Bosch	Pwc	3:15.66 200400470	<b>2:48.26</b>	+0,73	39.42	1:24.03	2:07.73	2:48.26
18. Anouk Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	2:58.39 200402758	<b>2:52.32</b>	+0,81	38.06	1:22.04	2:07.90	2:52.32
19. Renske Driessen	Pwc	3:18.80 200405636	<b>2:54.11</b>	+0,79	39.54	1:23.69	2:09.84	2:54.11
20. Isa Kerpels	ZPC Hoogeveen	2:51.83 200800880	<b>2:58.34</b>		40.23	1:26.24	2:13.43	2:58.34

Programmanr. 9  
27-10-2019

Heren, 50m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Sybren Beeksma	TriVia	28.43 200400133	<b>28.37</b>	
2. Hessel Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	28.25 200400253	<b>28.67</b>	
3. Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	28.80 200100789	<b>29.61</b>	
4. Marc Hoogeveen	Aqua 68	30.47 200101585	<b>29.82</b>	
5. Justin Jansen	ZV New Wave Almere	30.28 200302079	<b>30.55</b>	
6. Quinten Stuit	Aqua 68	31.53 200203239	<b>31.35</b>	
7. Pascal Kok	Avena	31.76 200203359	<b>31.58</b>	
8. Max Pathuis	Bubble	30.85 200000979	<b>31.70</b>	
9. Vito Kuperus	SG FZC54-De Vikings 1	32.25 200401389	<b>32.23</b>	
10. Wouter Sies	TriVia	34.48 200500369	<b>34.41</b>	
11. Pepijn Houwen	Bubble	35.24 200500433	<b>35.06</b>	
12. Rick Smit	Aqua 68	40.53 200602435	<b>38.83</b>	
13. Ids Harms	TriVia	40.71 200702753	<b>38.95</b>	
14. Jasper Dijks	Orca 1	41.99 200500109	<b>39.88</b>	
15. Yannick Dijks	Orca 1	43.68 200700923	<b>43.48</b>	
AFGEM Kyan Dijkstra	Pwc	53.49 200603227		

Programmanr. 10  
27-10-2019

Dames, 50m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1. Joline Koop	Aqua 68	31.88 200403174	<b>31.11</b>	
2. Michelle van den Hoofdakker	HZ&PC Heerenveen	31.77 200302708	<b>31.67</b>	
3. Ciska de Lugt	Aqua 68	34.10 200503302	<b>33.41</b>	
4. Loïs Jalving	HZ&PC Heerenveen	34.71 200400280	<b>34.49</b>	
5. Kamina van Osch	Aqua 68	36.74 200603974	<b>34.73</b>	
6. Merle Stavorinus	de Granaet	34.12 200400138	<b>34.78</b>	
7. Robin Meide van der	ZC Polaris	34.87 200601778	<b>34.92</b>	
8. Xoë Stuit	Aqua 68	36.00 200400754	<b>34.97</b>	
9. Annemarijn Damhoff	ReVeLie Swim Team	35.48 200501000	<b>36.20</b>	
10. Anouk Poelstra	Steenwijk 1934	36.14 199800166	<b>36.68</b>	
11. Anna van Eeken	HZ&PC Heerenveen	38.09 200401414	<b>36.77</b>	
12. Sari Schott	Bubble	36.64 200602846	<b>37.23</b>	
13. Nynke van der Zee	Orca 1	37.94 200700604	<b>37.53</b>	FJ 1
14. Ambersophie Bakker	Orca 1	37.97 200500206	<b>37.53</b>	FJ 2
15. Laura van Etten	HZ&PC Heerenveen	39.61 200800264	<b>38.67</b>	
16. Gabriella da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings 1	39.51 200700088	<b>39.53</b>	



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 10, Dames, 50m rugslag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
17.	Nienke Koop	Aqua 68	43.37	200800884	<b>39.73</b>	
18.	Anna Rodenhuis	Orca 1	39.00	200602126	<b>40.14</b>	
19.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	41.26	200300968	<b>40.22</b>	
20.	Luesza Siahajja	Aqua 68	44.54	200801316	<b>40.43</b>	
21.	Tove Kienhuis	Aqua 68	39.87	200203486	<b>40.54</b>	
22.	Lynn Kamman	Aqua 68	43.53	200800954	<b>43.79</b>	
23.	Marrit Bijma	Pwc	1:02.98	200802586	<b>1:15.16</b>	
AFGEM	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	40.61	200003332		S9

Programmanr. 11  
27-10-2019

Heren, 200m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Ivo Kroes	Azuro	2:21.91	200300079	<b>2:22.13</b>	+0,80	32.50	1:09.60	1:46.10	2:22.13
2.	Emile Dost	ZC Borger	2:22.85	200100731	<b>2:22.32</b>	+0,70	32.42	1:09.16	1:46.17	2:22.32
3.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	2:36.08	200300565	<b>2:41.09</b>	+0,73	34.77	1:15.50	1:57.65	2:41.09
4.	Mike Fuhler	ZC Borger	2:44.95	200201983	<b>2:43.97</b>	+0,74	35.71	1:17.31	2:00.73	2:43.97
5.	Ivar Kleuver	ZV New Wave Almere	3:03.19	200601457	<b>3:02.23</b>	+0,87	41.02	1:27.85	2:15.25	3:02.23
6.	Jeroen Tijmsma	Pwc	2:54.05	199503655	<b>3:06.48</b>	+0,66	40.58	1:26.89	2:15.81	3:06.48
7.	Wytse Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	NT	200800121	<b>3:07.97</b>		41.64	1:30.28	2:19.27	3:07.97
8.	Jorn Kroes	Azuro	3:13.42	200600049	<b>3:15.85</b>		43.14	1:33.37	2:24.81	3:15.85
9.	Max Verschuur	ZV New Wave Almere	3:32.57	200702455	<b>3:30.07</b>		48.22	1:43.27	2:37.60	3:30.07
10.	Lars van Zessen	HZ&PC Heerenveen	3:39.21	200603045	<b>3:37.19</b>	+0,83	47.32	1:43.25	2:39.82	3:37.19
11.	Ivar Zaal	TriVia	4:00.06	200700761	<b>4:07.88</b>	+0,74	56.55	2:00.65	3:03.66	4:07.88

Programmanr. 12  
27-10-2019

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Romana Jonker	HZ&PC Heerenveen	2:46.66	200403016	<b>2:46.63</b>	+0,82	37.23	1:20.25	2:03.70	2:46.63
2.	Anneke vd Laan	Orca 1	2:51.54	200201154	<b>2:50.89</b>	+0,69	38.33	1:22.25	2:07.00	2:50.89
3.	Sarina Beuker	Orca 1	2:55.23	200303454	<b>3:00.85</b>	+0,51	40.23	1:26.18	2:13.76	3:00.85
4.	Laura Noord	De Wellerobben	3:12.65	200202568	<b>3:02.16</b>	+0,72	40.21	1:26.81	2:14.26	3:02.16
5.	Sanne Kloezen	Bubble	2:58.77	200204644	<b>3:02.21</b>	+0,44	38.66	1:23.68	2:12.79	3:02.21
6.	Wilma Bouma	Aqua 68	3:04.74	200405148	<b>3:05.90</b>	+0,67	42.01	1:30.59	2:18.41	3:05.90
7.	Dachen Haaijer	ZPC Hoogeveen	3:14.25	200800380	<b>3:09.27</b>		43.44	1:31.54	2:20.78	3:09.27
8.	Mandy Noord	De Wellerobben	3:26.41	200600584	<b>3:17.21</b>	+0,86	44.00	1:35.74	2:27.09	3:17.21
9.	Annelie Klinkhamer	ZC Borger	3:22.79	200702606	<b>3:23.81</b>		44.27	1:36.99	2:31.44	3:23.81
10.	Jannoula Jaspers	SG FZC54-De Vikings	13:22.35	200800202	<b>3:24.19</b>		46.12	1:38.46	2:31.85	3:24.19
11.	Zeineb Bichri	TriVia	3:34.93	200802184	<b>3:31.63</b>		46.70	1:40.88	2:36.69	3:31.63
12.	Myrte van Mook	HZ&PC Heerenveen	3:50.61	200600610	<b>3:31.74</b>	+0,69	47.55	1:41.70	2:37.23	3:31.74
13.	Linde Fortuin	Orca 1	3:46.36	200801530	<b>3:36.68</b>		49.15	1:45.24	2:41.79	3:36.68
14.	Veerle Tuinema	Orca 1	NT	200701480	<b>3:37.33</b>		48.96	1:44.31	2:41.28	3:37.33
15.	Mirthe Agricola	HZ&PC Heerenveen	3:41.94	200702306	<b>3:49.82</b>	+0,92	51.80	1:51.94	2:51.07	3:49.82
16.	N. Veenstra	Pwc	4:13.64	200800352	<b>4:23.18</b>		57.79	2:09.12	3:17.19	4:23.18
DIS	Jenthe Visser	Dz&Pc	3:29.41	200800604		+0,73				

AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).

Programmanr. 13  
27-10-2019

Heren, 200m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m	
1.	Andrei Turta	ZV New Wave Almere	2:31.24	200404549	<b>2:25.99</b>	+0,76	30.88	1:07.16	1:45.65	2:25.99
2.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	2:31.73	200401545	<b>2:29.87</b>	+0,69	31.25	1:08.95	1:48.34	2:29.87
3.	Flynn Peekes	ZPC Hoogeveen	2:42.98	200500231	<b>2:38.52</b>	+0,69	33.50	1:12.65	1:54.26	2:38.52
4.	Dimitri Lans	ZV New Wave Almere	2:55.00	200401325	<b>2:53.91</b>	+0,62	37.37	1:21.28	2:07.35	2:53.91



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 14  
27-10-2019

Dames, 200m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Sterre-Marit Drok	Bubble	2:41.78 200400880	<b>2:46.28</b>	+0,58	33.94	1:14.63	2:00.98	2:46.28
2. Senna van der Veen	ZPC Hoogeveen	2:47.68 200400072	<b>2:47.40</b>		36.67	1:19.27	2:02.31	2:47.40
3. Ciska de Lugt	Aqua 68	2:52.28 200503302	<b>2:57.66</b>	+0,73	36.26	1:20.78	2:08.42	2:57.66

Programmanr. 15  
27-10-2019

Heren, 100m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1. Sybren Beekma	TriVia	54.68 200400133	<b>54.14</b>	+0,67	25.51	54.14
2. Senna van den Hoed	HZ&PC Heerenveen	55.97 200400609	<b>55.81</b>	+0,67	26.60	55.81
3. Frederik Adema	de Granaet	56.03 200300253	<b>56.49</b>	+0,78	27.21	56.49
4. Quinten Stuut	Aqua 68	57.08 200203239	<b>57.47</b>	+0,67	27.08	57.47
5. Tim Speijer	Bubble	58.03 200301661	<b>57.54</b>	+0,75	27.15	57.54
6. Hessel Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	55.37 200400253	<b>57.91</b>	+0,71	26.42	57.91
7. Marten Zomers	ZC Borger	1:00.74 200003907	<b>1:00.21</b>	+0,87	28.53	1:00.21
Robin Diekema	Azuro	59.51 200201431	<b>1:00.21</b>	+0,74	28.49	1:00.21
9. Jaime Fais	TriVia	1:01.78 200400291	<b>1:00.45</b>	+0,68	28.54	1:00.45
10. Frank Scheltens	ZC Polaris	58.80 199903935	<b>1:00.92</b>	+0,64	28.21	1:00.92
Tiamo van der Veen	ZPC Hoogeveen	1:01.95 200600033	<b>1:00.92</b>	+0,78	29.28	1:00.92
12. Thomas Boer	ZC Polaris	1:02.78 200600769	<b>1:00.99</b>	+0,62	28.86	1:00.99
13. Anouar Visser	ZV New Wave Almere	1:00.35 200301829	<b>1:01.29</b>	+0,64	29.07	1:01.29
14. Cai Mink	ZPC Hoogeveen	1:05.00 200601683	<b>1:03.68</b>		30.25	1:03.68
15. Luc Kerpels	ZPC Hoogeveen	1:05.46 200503015	<b>1:04.98</b>		30.82	1:04.98
16. Jetze de Vries	SG FZC54-De Vikings 1	1:10.34 200602589	<b>1:05.88</b>	+0,68	31.32	1:05.88
17. Xander de Roos	ZC Borger	1:06.23 200500655	<b>1:06.32</b>	+0,71	31.83	1:06.32
18. Thierry Esveldt	ZV New Wave Almere	1:08.04 200403253	<b>1:08.71</b>	+0,74	32.91	1:08.71
19. Rowan Bosma	Bubble	1:15.83 200702021	<b>1:12.91</b>	+0,63	35.20	1:12.91
20. Gijs Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:14.73 200800275	<b>1:13.82</b>		35.20	1:13.82
21. Ids Harms	TriVia	1:15.50 200702753	<b>1:14.74</b>	+0,74	35.89	1:14.74
22. Tim Zuurman	ZPC Hoogeveen	1:13.45 200700131	<b>1:14.82</b>		36.05	1:14.82
23. Jasper Dijks	Orca 1	1:19.12 200500109	<b>1:17.30</b>		36.64	1:17.30
24. Paul Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:22.24 200800177	<b>1:18.74</b>		37.47	1:18.74
25. Geert Sies	TriVia	1:39.04 200700763	<b>1:39.14</b>		45.23	1:39.14
DIS Jesse Stel	HZ&PC Heerenveen	1:23.09 200700589	S10	+0,46		

AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).

AFGEM Casper Hut HZ&PC Heerenveen 52.22 197800471

Programmanr. 16  
27-10-2019

Dames, 100m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1. Mariëlle Dolfijn	TriVia	57.84 200201640	<b>59.50</b>	+0,73	28.34	59.50
2. Noa Teuben	SG FZC54-De Vikings 1	59.18 200500254	<b>1:00.01</b>	+0,67	28.44	1:00.01
3. Joline Koop	Aqua 68	1:01.69 200403174	<b>1:01.23</b>	+0,75	29.72	1:01.23
4. Esmee van Peer	TriVia	1:01.29 200201114	<b>1:02.80</b>		29.68	1:02.80
5. Iris Nieuwhof	TriVia	1:02.89 200401944	<b>1:03.02</b>	+0,66	29.96	1:03.02
6. Chantal Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	1:02.12 200302452	<b>1:03.09</b>	+0,75	30.09	1:03.09
7. Olena Dijkstra	TriVia	1:00.80 200202624	<b>1:03.26</b>	+0,75	30.08	1:03.26
8. Kamina van Osch	Aqua 68	1:04.10 200603974	<b>1:03.55</b>	+0,67	30.64	1:03.55
9. Dyan Rothschild	ZC Borger	1:07.05 200300998	<b>1:05.35</b>	+0,56	31.69	1:05.35
10. Romy Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:04.21 200000616	<b>1:05.43</b>	+0,70	31.31	1:05.43
11. Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	1:08.67 200401416	<b>1:05.93</b>	+0,72	32.23	1:05.93
12. Nienke Bakker	TriVia	1:06.01 200501178	<b>1:06.17</b>	FJ 1 +0,80	31.57	1:06.17
13. Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	1:04.68 200500868	<b>1:06.17</b>	FJ 2 +0,75	32.63	1:06.17
14. Melanie Schaap	Bubble	1:07.08 200501180	<b>1:06.34</b>	+0,68	31.18	1:06.34
15. Julia Redzimska	ZPC Hoogeveen	1:07.47 200503384	<b>1:06.42</b>		31.87	1:06.42
16. Lotte van Hof	de Granaet	1:07.88 200202640	<b>1:07.25</b>	+0,62	32.18	1:07.25
17. Loïs Jalving	HZ&PC Heerenveen	1:05.94 200400280	<b>1:07.30</b>		32.21	1:07.30
18. Imke Boontjes	Aqua 68	1:07.65 200600386	<b>1:07.43</b>	+0,78	32.68	1:07.43
19. Kiki Bootsman	Azuro	1:07.87 200502850	<b>1:07.50</b>		32.70	1:07.50



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 16, Dames, 100m vrije slag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	
20.	Daniëlle Cosse	Bubble	1:07.49	200500448	<b>1:07.53</b>	32.94	1:07.53	
21.	Carlijn Gruppen	ZPC Hoogeveen	1:08.35	200700046	<b>1:08.15</b>	32.51	1:08.15	
	Jasmijn Sterken	ZPC Hoogeveen	1:09.16	200701196	<b>1:08.15</b>	+0,87	33.91	1:08.15
23.	Anouk Poelstra	Steenwijk 1934	1:06.83	199800166	<b>1:08.22</b>	+0,81	31.55	1:08.22
24.	Celine Helder	Orca 1	1:09.22	200602426	<b>1:08.43</b>	+0,82	32.27	1:08.43
25.	Amarins Klooster	Dz&Pc	1:10.54	200403906	<b>1:08.56</b>	+0,81	32.47	1:08.56
	Romana Jonker	HZ&PC Heerenveen	1:09.31	200403016	<b>1:08.56</b>		33.89	1:08.56
27.	Almyra Santing	ZPC Hoogeveen	1:09.49	200602786	<b>1:09.05</b>		32.88	1:09.05
28.	Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:08.01	200600282	<b>1:09.76</b>	+0,72	33.03	1:09.76
29.	Amber Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	1:10.56	200600782	<b>1:09.82</b>		32.88	1:09.82
30.	Britt Colijn	ZV New Wave Almere	1:13.21	200700544	<b>1:09.85</b>		33.83	1:09.85
31.	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	1:10.66	200603016	<b>1:10.03</b>	+0,54	33.69	1:10.03
32.	Riemke Tinnevelt	ZPC Hoogeveen	1:08.06	200503018	<b>1:10.46</b>		33.67	1:10.46
33.	Sofie Vos	ZPC Hoogeveen	1:12.15	200800804	<b>1:11.10</b>		34.48	1:11.10
34.	Monique Tienstra	ReVeLie Swim Team	1:11.43	200600354	<b>1:11.42</b>	+0,64	34.49	1:11.42
35.	Joy ten Hoove	ZPC Hoogeveen	1:12.29	200802370	<b>1:11.75</b>	+0,84	34.37	1:11.75
	Elisa Hofstra	SG. Bolsward-Workum	1:11.31	200500534	<b>1:11.75</b>	+0,65	35.14	1:11.75
37.	Sanne Bosker	Azuro	1:15.49	200702976	<b>1:11.78</b>		34.66	1:11.78
38.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:12.63	200300968	<b>1:12.17</b>	+0,61	34.57	1:12.17
39.	Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:13.62	200501418	<b>1:12.33</b>	+0,70	35.54	1:12.33
40.	Esmee van der Tuuk	ZPC Hoogeveen	1:11.23	200800682	<b>1:12.45</b>		35.28	1:12.45
41.	Carmen van Dijk	ZC Borger	1:16.01	200700276	<b>1:13.23</b>		35.46	1:13.23
42.	Ilse Bentum	ZPC Hoogeveen	1:15.30	200600462	<b>1:15.13</b>	+0,90	35.34	1:15.13
43.	Laura van Etten	HZ&PC Heerenveen	1:16.68	200800264	<b>1:15.27</b>		35.19	1:15.27
44.	Amber Godlieb	Azuro	1:20.97	200702978	<b>1:15.45</b>	+0,91	35.83	1:15.45
45.	Elisa Stevens	Azuro	1:21.71	200600604	<b>1:18.45</b>	+0,66	36.78	1:18.45
AFGEM	Marle Sewüster	ZC Polaris	1:03.31	199804104				
AFGEM	Sanne Hoving	HZ&PC Heerenveen	1:13.98	200003332	S9			

Programmanr. 17  
27-10-2019

Heren, 50m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	29.01	199201965	<b>29.29</b>	+0,60
2.	Sjoerd de Jong	Avena	33.10	199903907	<b>32.98</b>	+0,78
3.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	33.71	200401545	<b>34.11</b>	+0,69
4.	Arnoud Bos	Bubble	36.07	200203241	<b>34.43</b>	+0,78
5.	David Wesseling	ZC Polaris	38.22	200500251	<b>37.48</b>	
6.	Kevin Vermeulen	Aqua 68	40.03	200203849	<b>37.73</b>	
7.	Wouter Sies	TriVia	35.54	200500369	<b>38.34</b>	+0,64
8.	Eise van der Zee	Orca 1	41.49	200501437	<b>41.00</b>	+0,64
9.	Niek Hofstra	SG. Bolsward-Workum	46.33	200700571	<b>45.96</b>	+0,90
10.	Axel Jorn Veenstra	Pwc	47.04	200500577	<b>46.61</b>	+0,69
AFGEM	Kaj Bosma	TriVia	39.94	200400537		
AFGEM	Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	32.20	199900763		
AFGEM	Kyan Dijkstra	Pwc	54.18	200603227		

Programmanr. 18  
27-10-2019

Dames, 50m schoolslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	
1.	Hedwig Bolt	HZ&PC Heerenveen	37.94	200602660	<b>36.93</b>	+0,76
2.	Desanka Stoppels	Azuro	36.88	200101362	<b>37.27</b>	+0,67
3.	Fleur Bos	Orca 1	38.03	200500674	<b>37.42</b>	+0,64
4.	Nora Baljé	ReVeLie Swim Team	38.55	200503228	<b>37.48</b>	+0,92
5.	Wilma Bouma	Aqua 68	40.82	200405148	<b>39.42</b>	
6.	Anna van Eeken	HZ&PC Heerenveen	39.61	200401414	<b>39.48</b>	+0,72
7.	Rianne Beuker	Orca 1	39.39	200402560	<b>40.02</b>	+0,65
8.	Mare Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	40.94	200600616	<b>40.29</b>	+0,79
9.	Mandy Noord	De Wellerobben	41.43	200600584	<b>42.18</b>	+0,87
10.	Amelina Stevens	Azuro	41.25	200402740	<b>42.62</b>	
11.	Jorylyn Kaijser	ZC Borger	43.43	200700036	<b>42.65</b>	
12.	Aletta Leijendekker	Pwc	43.36	200604514	<b>43.81</b>	+0,75
13.	Jula Deuring	ZC Borger	44.17	200700152	<b>44.83</b>	





Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 18, Dames, 50m schoolslag, Senioren Open

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
14.	Kyra Kootstra	Pwc	45.41	200501834	<b>45.38</b>
15.	Samijn Janine Wiersma	Orca 1	46.26	200403130	<b>45.67</b>
16.	Vienna Maura Delea	SG FZC54-De Vikings 1	49.39	200800962	<b>45.84</b>
17.	Jenna Wiersma	Orca 1	46.76	200801906	<b>46.24</b>
18.	Naenke Brecht Veenstra	Pwc	52.87	200800352	<b>53.59</b>
19.	Marrit Bijma	Pwc	1:03.30	200802586	<b>1:10.71</b>

Programmanr. 19  
27-10-2019

Heren, 100m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Colin Bes	ZC Polaris	1:05.92	200500201	<b>1:03.18</b>	30.75	1:03.18
2.	Marc Hoogeveen	Aqua 68	1:04.38	200101585	<b>1:03.62</b>	31.01	1:03.62
3.	Vito Kuperus	SG FZC54-De Vikings 1	1:08.81	200401389	<b>1:09.45</b>	33.34	1:09.45
4.	Olivier Wilbers	ZPC Hoogeveen	1:09.74	200600181	<b>1:10.78</b>	34.06	1:10.78
5.	Jan Berend Sipma	de Granaet	1:08.50	200201443	<b>1:11.10</b>	35.16	1:11.10
6.	Dimitri Lans	ZV New Wave Almere	1:13.13	200401325	<b>1:12.62</b>	35.72	1:12.62
7.	Arnoud Bos	Bubble	1:09.35	200203241	<b>1:14.06</b>	35.64	1:14.06
8.	Jordey Thole	ZPC Hoogeveen	1:24.66	200700385	<b>1:24.20</b>	40.86	1:24.20

Programmanr. 20  
27-10-2019

Dames, 100m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Hilde Dekker	ReVeLie Swim Team	1:08.48	199901926	<b>1:08.29</b>	33.02	1:08.29
2.	Leonie van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:09.08	200200436	<b>1:10.03</b>	33.91	1:10.03
3.	Miron Schimmelpenning	ZPC Hoogeveen	1:10.35	200500426	<b>1:12.67</b>	35.51	1:12.67
4.	Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	1:20.99	200601672	<b>1:12.84</b>	35.27	1:12.84
5.	Ingrid de Vries	de Granaet	1:11.36	200100500	<b>1:13.22</b>	36.55	1:13.22
6.	Maud Roffel	HZ&PC Heerenveen	1:17.43	200700840	<b>1:14.33</b>	37.80	1:14.33
7.	Amélie Wortel	Orca 1	1:14.59	200500814	<b>1:15.07</b>	36.43	1:15.07
8.	Sanne Kloezen	Bubble	1:13.43	200204644	<b>1:15.72</b>	36.35	1:15.72
9.	Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:16.15	200501418	<b>1:15.86</b>	38.04	1:15.86
10.	Merle Stavorinus	de Granaet	1:13.94	200400138	<b>1:16.16</b>	36.95	1:16.16
11.	Ambersophie Bakker	Orca 1	1:21.57	200500206	<b>1:21.72</b>	39.21	1:21.72
12.	Nynke van der Zee	Orca 1	1:22.11	200700604	<b>1:22.10</b>	39.96	1:22.10
13.	Vienna Maura Delea	SG FZC54-De Vikings 1	1:29.08	200800962	<b>1:26.64</b>	41.95	1:26.64
14.	Femke Smilde	HZ&PC Heerenveen	1:27.61	200801826	<b>1:28.08</b>	42.64	1:28.08
15.	Jenthe Visser	Dz&Pc	1:28.69	200800604	<b>1:30.20</b>	43.74	1:30.20
16.	Renske Driessen	Pwc	1:37.81	200405636	<b>1:31.32</b>	44.97	1:31.32

Programmanr. 21  
27-10-2019

Heren, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Hessel Broekstra	SG FZC54-De Vikings	12:14.80	200400253	<b>2:19.45</b>	32.48	1:07.02	1:42.95	2:19.45
2.	Diederik de Boer	Steenwijk 1934	2:23.22	200000269	<b>2:26.28</b>	33.99	1:10.71	1:48.55	2:26.28
3.	Flynn Peeks	ZPC Hoogeveen	2:29.55	200500231	<b>2:28.22</b>	35.68	1:13.14	1:51.14	2:28.22
4.	Luc Kerpels	ZPC Hoogeveen	2:38.61	200503015	<b>2:35.30</b>	36.46	1:15.97	1:56.41	2:35.30
5.	Siete Bootsma	SG. Bolsward-Workum	NT	200600065	<b>2:46.85</b>	40.07	1:23.61	2:07.67	2:46.85
6.	Joachim Wolbersen	Aqua 68	2:48.76	200600771	<b>2:49.04</b>	39.87	1:23.39	2:07.97	2:49.04
7.	Jetze de Vries	SG FZC54-De Vikings	12:49.27	200602589	<b>2:49.13</b>	39.81	1:23.67	2:07.80	2:49.13
DIS	Jesse Stel	HZ&PC Heerenveen	3:29.27	200700589	S10				

RF - Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de rugligging niet aangenomen.



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 22  
27-10-2019

Dames, 200m rugslag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1. Brenda Beijering	ZC Borger	2:26.41	200300352	<b>2:29.78</b>	34.95	1:12.84	1:51.79	2:29.78
2. Senna van der Veen	ZPC Hoogeveen	2:28.96	200400072	<b>2:31.99</b>	35.59	1:13.92	1:53.81	2:31.99
3. Julia Redzimska	ZPC Hoogeveen	2:34.33	200503384	<b>2:32.07</b>	35.54	1:13.94	1:53.38	2:32.07
4. Lisanne Ensing	ReVeLie Swim Team	3:03.59	200600904	<b>2:45.25</b>	37.33	1:18.62	2:02.42	2:45.25
5. Sofie Vos	ZPC Hoogeveen	2:53.64	200800804	<b>2:50.04</b>	41.10	1:25.37	2:09.08	2:50.04
6. Debbie Wray	SG. Bolsward-Workum	3:06.67	200501314	<b>2:50.15</b>	39.71	1:23.52	2:07.78	2:50.15
7. Dachen Haaijer	ZPC Hoogeveen	2:50.97	200800380	<b>2:52.01</b>	40.54	1:24.00	2:08.92	2:52.01
8. Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	2:59.49	200603016	<b>2:52.75</b>	40.34	1:24.79	2:10.82	2:52.75
9. G. da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings	12:57.24	200700088	<b>2:57.32</b>	41.08	1:25.63	2:11.73	2:57.32
10. Isa Kerpels	ZPC Hoogeveen	3:03.80	200800880	<b>3:10.89</b>	43.70	1:32.95	2:23.47	3:10.89
DIS Margreet Bosch	Pwc	NT	200400470					

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.,  
dis RC

Programmanr. 23  
27-10-2019

Heren, 50m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	
1. Sybren Beeksmas	TriVia	24.13	200400133	<b>24.61</b>	+0,63
2. Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	24.72	200100789	<b>25.16</b>	+0,70
3. Frederik Adema	de Granaet	25.67	200300253	<b>25.83</b>	+0,75
4. Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	25.62	200300565	<b>25.90</b>	+0,69
5. Jan Berend Sipma	de Granaet	25.95	200201443	<b>26.40</b>	+0,60
6. Colin Bes	ZC Polaris	26.69	200500201	<b>26.51</b>	+0,77
7. Frank Scheltens	ZC Polaris	25.92	199903935	<b>26.76</b>	+0,74
8. Jaime Fais	TriVia	25.98	200400291	<b>26.82</b>	+0,67
9. Max Pathuis	Bubble	26.93	200000979	<b>27.05</b>	+0,58
10. Marten Zomers	ZC Borger	26.97	200003907	<b>27.15</b>	+0,85
11. Vito Kuperus	SG FZC54-De Vikings 1	27.74	200401389	<b>27.38</b>	+0,70
12. David da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings 1	27.96	200500019	<b>27.41</b>	+0,75
13. Ruben Kommerie	Dz&Pc	27.79	200401105	<b>27.78</b>	+0,70
14. Robin Diekema	Azuro	27.27	200201431	<b>27.92</b>	+0,75
15. Thomas Boer	ZC Polaris	29.48	200600769	<b>28.15</b>	
16. Kevin Vermeulen	Aqua 68	27.74	200203849	<b>28.22</b>	+0,62
17. Arnoud Bos	Bubble	27.21	200203241	<b>28.37</b>	+0,76
18. David Wesseling	ZC Polaris	29.62	200500251	<b>30.42</b>	+0,58
19. Xander de Roos	ZC Borger	30.32	200500655	<b>30.45</b>	+0,82
20. Pepijn Houwen	Bubble	30.94	200500433	<b>30.72</b>	
21. Wytse Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	32.29	200800121	<b>30.95</b>	
22. Dimitri Lans	ZV New Wave Almere	30.60	200401325	<b>31.13</b>	+0,76
23. Rick Smit	Aqua 68	32.28	200602435	<b>31.90</b>	+0,67
24. Stefan van der Feer	Bubble	34.37	200701607	<b>32.70</b>	
25. Ids Harms	TriVia	34.33	200702753	<b>33.42</b>	
26. Vasco Strampel	HZ&PC Heerenveen	34.18	200702073	<b>33.86</b>	+0,57
27. Gijs Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	34.70	200800275	<b>34.29</b>	
28. Tim Zuurman	ZPC Hoogeveen	35.83	200700131	<b>34.35</b>	
29. Jasper Dijks	Orca 1	35.60	200500109	<b>35.09</b>	+0,83
30. Paul Meijer	HZ&PC Heerenveen	35.80	200800177	<b>36.47</b>	+0,49
31. Yannick Dijks	Orca 1	38.74	200700923	<b>38.41</b>	
32. Geert Sies	TriVia	42.22	200700763	<b>42.70</b>	
AFGEM Kai Zwerwer	SG FZC54-De Vikings 1	25.81	200401175		
AFGEM Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	26.01	199900763		
AFGEM Kyan Dijkstra	Pwc	39.57	200603227		



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 24  
27-10-2019

Dames, 50m vrije slag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Hilde Dekker	ReVeLie Swim Team	27.98	199901926	<b>28.02</b> +0,70
2.	Joline Koop	Aqua 68	28.73	200403174	<b>28.32</b> +0,77
3.	Xoë Stuit	Aqua 68	29.47	200400754	<b>29.08</b> +0,75
4.	Mare Broekstra	SG FZC54-De Vikings 1	29.52	200600616	<b>29.13</b> +0,75
5.	Iris Nieuwhof	TriVia	29.31	200401944	<b>29.41</b> +0,78
6.	Robin Meide van der Dyan Rothschild	ZC Polaris	29.48	200601778	<b>29.55</b> +0,71
		ZC Borger	29.59	200300998	<b>29.55</b> +0,66
8.	Amélie Wortel	Orca 1	29.25	200500814	<b>29.58</b> +0,59
9.	Kamina van Osch	Aqua 68	31.04	200603974	<b>29.79</b> +0,74
10.	Charley Zethoven	HZ&PC Heerenveen	29.00	200500868	<b>29.81</b> +0,57
11.	Desanka Stoppels	Azuro	29.62	200101362	<b>29.82</b> +0,77
12.	Anouk Poelstra	Steenwijk 1934	30.06	199800166	<b>30.15</b> +0,77
13.	Lotte van Hof	de Granaet	30.48	200202640	<b>30.39</b> +0,78
14.	Kiki Bootsman	Azuro	31.13	200502850	<b>30.52</b>
15.	Loïs Jalving	HZ&PC Heerenveen	30.36	200400280	<b>31.00</b> +0,65
16.	Celine Helder	Orca 1	31.47	200602426	<b>31.03</b> +0,80
17.	Imke Boontjes	Aqua 68	30.67	200600386	<b>31.33</b>
18.	Amelina Stevens	Azuro	31.16	200402740	<b>31.90</b> +0,61
19.	Almyra Santing	ZPC Hoogeveen	31.63	200602786	<b>32.02</b>
20.	Sari Schott	Bubble	31.39	200602846	<b>32.37</b> +0,81
21.	Tove Kienhuis	Aqua 68	32.92	200203486	<b>32.48</b> +0,75
22.	Wilma Bouma	Aqua 68	33.11	200405148	<b>32.67</b> +0,64
23.	Maud Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	33.05	200501418	<b>32.89</b> +0,61
	Anna Rodenhuis	Orca 1	33.43	200602126	<b>32.89</b> +0,72
25.	Aletta Leijendekker	Pwc	35.00	200604514	<b>33.18</b> +0,74
26.	Luesza Siahaija	Aqua 68	35.95	200801316	<b>33.60</b> +0,73
27.	Gabriella da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings 1	33.73	200700088	<b>33.63</b>
28.	Amber Godlieb	Azuro	35.20	200702978	<b>33.70</b> +0,90
29.	Selma Boertien	Aqua 68	33.46	200203834	<b>33.77</b> +0,65
30.	Renske Driessen	Pwc	34.02	200405636	<b>33.78</b> +0,76
31.	Samijn Janine Wiersma	Orca 1	33.90	200403130	<b>33.81</b> +0,84
32.	Veerle Tuinema	Orca 1	34.98	200701480	<b>34.38</b> +0,98
33.	Jorylyn Kaijser	ZC Borger	34.89	200700036	<b>34.42</b>
34.	Annelie Klinkhamer	ZC Borger	35.30	200702606	<b>34.61</b> +0,65
35.	Mandy Noord	De Wellerobben	33.94	200600584	<b>34.63</b> +0,71
36.	Zeineb Bichri	TriVia	34.13	200802184	<b>34.73</b>
37.	Laura van Etten	HZ&PC Heerenveen	36.61	200800264	<b>34.80</b> +0,57
	Elisa Stevens	Azuro	34.91	200600604	<b>34.80</b> +0,79
39.	Jula Deuring	ZC Borger	35.86	200700152	<b>35.22</b>
40.	Lynn Kamman	Aqua 68	35.57	200800954	<b>35.25</b>
41.	Jannoula Jaspers	SG FZC54-De Vikings 1	35.54	200800202	<b>35.74</b>
42.	Nienke Koop	Aqua 68	37.56	200800884	<b>35.86</b> +0,58
43.	Vienna Maura Delea	SG FZC54-De Vikings 1	35.83	200800962	<b>35.90</b>
44.	Jenthe Visser	Dz&Pc	37.40	200800604	<b>35.92</b> +0,85
45.	Aimée Wolbersen	Aqua 68	39.09	200800346	<b>38.78</b> +0,64
46.	Sarah Vellinga	Orca 1	46.00	200801516	<b>44.25</b> +0,61
47.	Naenke Brecht Veenstra	Pwc	43.86	200800352	<b>48.43</b>
AFGEM	Marle Sewüster	ZC Polaris	28.96	199804104	

Programmanr. 25  
27-10-2019

Heren, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Quinn Heederik	ZPC Hoogeveen	1:07.90	200400093	<b>1:05.45</b> +0,76	30.39	1:05.45
2.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	1:07.55	200401545	<b>1:07.81</b> +0,70	30.85	1:07.81
3.	Anouar Visser	ZV New Wave Almere	1:08.52	200301829	<b>1:11.31</b> +0,49	31.96	1:11.31
4.	Jorn Kroes	Azuro	1:34.96	200600049	<b>1:35.06</b> +0,56	42.53	1:35.06
AFGEM	Kai Zwerver	SG FZC54-De Vikings 1	1:04.68	200401175			
AFGEM	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	58.33	197800471			



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 26  
27-10-2019

Dames, 100m vlinderslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
1.	Olena Dijkstra	TriVia	1:08.24 200202624	<b>1:08.41</b>	+0,72	31.39	1:08.41
2.	Lianne van Wier	HZ&PC Heerenveen	1:09.89 200200438	<b>1:09.79</b>	+0,69	31.14	1:09.79
3.	Noa Teuben	SG FZC54-De Vikings 1	1:09.08 200500254	<b>1:10.57</b>	+0,60	32.63	1:10.57
4.	Maud Dokter	HZ&PC Heerenveen	1:16.02 200601672	<b>1:12.13</b>	+0,70	33.08	1:12.13
5.	Nienke Bakker	TriVia	1:13.90 200501178	<b>1:14.26</b>	+0,76	34.03	1:14.26
6.	Laura Noord	De Wellerobben	1:14.60 200202568	<b>1:15.38</b>	+0,68	34.71	1:15.38
7.	Annemarijn Damhoff	ReVeLie Swim Team	1:13.78 200501000	<b>1:16.99</b>	+0,66	36.31	1:16.99
8.	Monique Tienstra	ReVeLie Swim Team	1:15.63 200600354	<b>1:17.19</b>	+0,73	35.44	1:17.19
9.	Amber Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	1:26.73 200600782	<b>1:19.15</b>		35.85	1:19.15
10.	Rianne Beuker	Orca 1	1:22.63 200402560	<b>1:19.67</b>	+0,69	36.34	1:19.67
11.	Daniëlle Cosse	Bubble	1:17.34 200500448	<b>1:20.08</b>	+0,77	37.53	1:20.08
12.	Amarinske Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:18.47 200600282	<b>1:22.60</b>	+0,76	37.72	1:22.60
13.	Amarins Klooster	Dz&Pc	1:26.56 200403906	<b>1:23.00</b>	+0,80	36.90	1:23.00
14.	Britt Colijn	ZV New Wave Almere	1:21.24 200700544	<b>1:24.00</b>		37.94	1:24.00
15.	Silke Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	1:26.44 200300968	<b>1:24.45</b>	+0,62	38.10	1:24.45
16.	Esmee van der Tuuk	ZPC Hoogeveen	1:31.60 200800682	<b>1:28.64</b>		41.41	1:28.64
17.	Ilse Bentum	ZPC Hoogeveen	1:28.80 200600462	<b>1:28.72</b>	+0,87	39.72	1:28.72
18.	Linde Fortuin	Orca 1	1:29.08 200801530	<b>1:31.93</b>		40.62	1:31.93
19.	Joy ten Hoove	ZPC Hoogeveen	1:29.40 200802370	<b>1:33.09</b>	+0,87	43.21	1:33.09
20.	Femke Smilde	HZ&PC Heerenveen	1:43.16 200801826	<b>1:43.80</b>		46.78	1:43.80

Programmanr. 27  
27-10-2019

Heren, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Emile Dost	ZC Borger	2:06.36 200100731	<b>2:08.58</b>	+0,73	27.72	1:00.20	1:37.47	2:08.58
2.	Kylian Heederik	ZPC Hoogeveen	2:11.04 200300353	<b>2:15.38</b>	+0,71	28.26	1:03.01	1:41.80	2:15.38
3.	Ivo Kroes	Azuro	2:17.70 200300079	<b>2:20.17</b>	+0,69	31.29	1:08.86	1:46.44	2:20.17
4.	Andrei Turta	ZV New Wave Almere	2:22.56 200404549	<b>2:22.17</b>	+0,73	30.69	1:05.31	1:48.96	2:22.17
5.	Tim Speijer	Bubble	2:26.74 200301661	<b>2:26.59</b>	FJ+0,75	30.08	1:10.52	1:51.43	2:26.59
6.	David da Silva Miranda	SG FZC54-De Vikings 12	2:27.93 200500019	<b>2:26.59</b>	FJ+0,81	32.93	1:12.14	1:53.09	2:26.59
7.	Pascal Kok	Avena	2:24.50 200203359	<b>2:26.77</b>	+0,57	31.73	1:09.98	1:51.91	2:26.77
8.	Senna van den Hoed	HZ&PC Heerenveen	2:31.76 200400609	<b>2:27.25</b>	+0,69	29.33	1:09.32	1:56.08	2:27.25
9.	Justin Jansen	ZV New Wave Almere	2:29.45 200302079	<b>2:29.21</b>	+0,72	32.40	1:08.96	1:56.27	2:29.21
10.	Ivar Kleuver	ZV New Wave Almere	2:31.49 200601457	<b>2:29.66</b>	+0,64	32.86	1:08.68	1:55.96	2:29.66
11.	Cai Mink	ZPC Hoogeveen	2:31.94 200601683	<b>2:36.33</b>	+0,90	35.51	1:15.28	1:59.99	2:36.33
12.	Tiamo van der Veen	ZPC Hoogeveen	2:43.52 200600033	<b>2:42.34</b>		33.04	1:08.17	2:06.94	2:42.34
13.	Eise van der Zee	Orca 1	2:45.53 200501437	<b>2:42.71</b>	+0,74	36.14	1:16.95	2:06.06	2:42.71
14.	Thierry Esveldt	ZV New Wave Almere	2:51.15 200403253	<b>2:47.70</b>	+0,76	36.73	1:20.07	2:08.55	2:47.70
15.	Max Verschuur	ZV New Wave Almere	2:55.32 200702455	<b>2:56.27</b>		39.97	1:22.63	2:18.17	2:56.27
16.	Jordey Thole	ZPC Hoogeveen	2:56.25 200700385	<b>3:00.11</b>	+0,72	40.14	1:27.97	2:20.85	3:00.11
17.	Axel Jorn Veenstra	Pwc	3:04.03 200500577	<b>3:04.24</b>	+0,65	41.98	1:28.65	2:25.68	3:04.24

Programmanr. 28  
27-10-2019

Dames, 200m wisselslag

Senioren Open  
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
1.	Mariëlle Dolfijn	TriVia	2:29.98 200201640	<b>2:31.27</b>		32.03	1:11.10	1:57.64	2:31.27
2.	Chantal Tiesinga	HZ&PC Heerenveen	2:35.86 200302452	<b>2:35.43</b>	+0,81	34.35	1:13.65	1:59.50	2:35.43
3.	Anneke vd Laan	Orca 1	2:38.48 200201154	<b>2:38.27</b>	+0,79	34.25	1:18.30	2:01.96	2:38.27
4.	Fleur Bos	Orca 1	2:41.13 200500674	<b>2:38.87</b>	+0,80	34.71	1:17.10	2:02.64	2:38.87
5.	Sterre-Marit Drok	Bubble	2:33.93 200400880	<b>2:41.86</b>	+0,77	34.49	1:17.60	2:06.01	2:41.86
6.	Romana Jonker	HZ&PC Heerenveen	2:50.24 200403016	<b>2:41.87</b>	+0,81	35.57	1:18.21	2:02.82	2:41.87
7.	Sarina Beuker	Orca 1	2:40.41 200303454	<b>2:41.90</b>	+0,51	33.84	1:15.77	2:04.57	2:41.90
8.	Miron Schimmelpenning	ZPC Hoogeveen	2:40.36 200500426	<b>2:42.34</b>	+0,91	38.06	1:17.50	2:03.79	2:42.34
9.	Nora Baljé	ReVeLie Swim Team	2:50.18 200503228	<b>2:43.20</b>	+0,83	36.48	1:20.03	2:06.23	2:43.20
10.	Riemke Tinnevelt	ZPC Hoogeveen	2:50.50 200503018	<b>2:43.69</b>	+0,81	37.71	1:22.25	2:05.59	2:43.69
11.	M. van den Hoofdakker	HZ&PC Heerenveen	2:38.91 200302708	<b>2:44.93</b>	+0,81	33.51	1:14.96	2:08.79	2:44.93
12.	Carlijn Gruppen	ZPC Hoogeveen	2:52.19 200700046	<b>2:45.65</b>		38.32	1:18.87	2:08.79	2:45.65
13.	Amber Boomsma	HZ&PC Heerenveen	2:45.56 200401416	<b>2:48.35</b>		37.25	1:22.76	2:11.22	2:48.35
14.	Jasmijn Sterken	ZPC Hoogeveen	2:51.71 200701196	<b>2:48.44</b>		38.67	1:19.65	2:09.72	2:48.44



Limietwedstrijd Heerenveen  
Heerenveen, 27-10-2019

Programmanr. 28, Dames, 200m wisselslag, Senioren Open

rang naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m	150m	200m
15. Hedwig Bolt	HZ&PC Heerenveen	2:49.84 200602660	<b>2:48.75</b>	+0,75	37.08	1:21.92	2:09.06	2:48.75
16. Melanie Schaap	Bubble	2:49.69 200501180	<b>2:55.19</b>	+0,88	40.06	1:24.49	2:13.71	2:55.19
17. Maud Roffel	HZ&PC Heerenveen	2:59.71 200700840	<b>2:55.54</b>		40.74	1:22.28	2:17.12	2:55.54
18. Sanne Bosker	Azuro	3:02.43 200702976	<b>2:58.48</b>		36.89	1:23.20	2:19.03	2:58.48
19. Carmen van Dijk	ZC Borger	3:01.85 200700276	<b>3:02.34</b>	+0,68	40.15	1:26.60	2:20.83	3:02.34
20. Anouk Hoekstra	HZ&PC Heerenveen	3:32.32 200402758	<b>3:13.81</b>	+0,64	43.20	1:30.44	2:28.56	3:13.81
21. Isa Kerpels	ZPC Hoogeveen	3:06.05 200800880	<b>3:14.27</b>		45.57	1:34.77	2:32.16	3:14.27
22. Mirthe Agricola	HZ&PC Heerenveen	3:27.06 200702306	<b>3:36.02</b>	+0,92	54.06	1:49.28	2:51.41	3:36.02
DIS Ambersophie Bakker	Orca 1	3:02.35 200500206						

*RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.*