



1 - Zuyderzee Masters Circuit - Zwolle

7-1-2023 - 12:00

Programmanr. 1
7-1-2023 - 12:00

25m rugslag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
20 - 24 jaar, Heren				
1.	Ian van der Pal	Swol 1894	16.00 200203645	14.58
2.	Franklin Paassen	Zv 44	14.98 200003881	14.73
3.	Daan Rienties	Swol 1894	16.00 200103369	14.81
4.	Lars Bruinink	Noord-Veluwe	NT 200303865	17.87
20 - 24 jaar, Dames				
1.	Daphne van Rees	SG Octopus - ZVV	18.07 200301766	17.60
2.	Jildou Cleveringa	Swol 1894	20.00 200006754	20.32
25 - 29 jaar, Heren				
1.	Lars Jacobsen	Dwk	16.50 199705453	16.11
25 - 29 jaar, Dames				
1.	Tamara Grove	De Dolfijn	15.39 199601266	15.03
2.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	20.49 199401252	20.15
30 - 34 jaar, Heren				
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	14.73 199000505	15.29
2.	Patrick de Jonge	Deltasteur	15.24 198906635	15.51
3.	Tom de Lange	Deltasteur	18.08 199300303	17.60
4.	Marnix Wieringa	Swol 1894	NT 199207443	17.75
30 - 34 jaar, Dames				
1.	Vera Kraijer	Swol 1894	16.20 199206688	15.73
2.	Petra Zandstra	ZPC Isis	19.51 199006248	20.56
3.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	26.40 198907422	27.84
35 - 39 jaar, Dames				
1.	Kim Visser	H2Oldambt	20.11 198704350	20.02
40 - 44 jaar, Heren				
1.	Sander de Velde	Deltasteur	17.21 198302165	18.33
2.	Mark Brinkhuis	TriVia	19.86 198302609	19.36
40 - 44 jaar, Dames				
1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	16.90 197901558	17.42
2.	Angela Giezen	Zwemvereniging Hoogland	16.89 198302796	17.51
3.	Roelien Stegeman	Zv 44	25.98 198102350	18.82
4.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	18.39 197901560	19.06
5.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwemmers	20.70 198102278	21.02
6.	Simone Weijland	Zv 44	24.98 197901610	22.99



Programmanr. 1, 25m rugslag

45 - 49 jaar, Heren

1. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	16.95	197501015	16.97
2. Ritsert Boonstra	MSV-Zeemacht	18.00	197800139	18.80

45 - 49 jaar, Dames

1. Margriet Leeffers	Deltasteur	21.14	197800448	20.32
2. Jessica van Velzen	Zv 44	21.15	197601122	21.76
3. Femke Poll	Zv 44	25.07	197401066	25.21

50 - 54 jaar, Heren

1. Heiner Stevens	Zignea	17.45	197201299	17.81
2. Alistair Critchell	Deltasteur	17.16	197101655	18.35

50 - 54 jaar, Dames

1. Rinette van der Vliet	Swol 1894	20.00	197300518	21.34
DIS Henriette Manting	H2Oldambt	18.99	197100246	

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

55 - 59 jaar, Heren

1. Erik Wetsteijn	Swol 1894	16.23	196501019	16.77
2. Robert de Brauwer	De Duinkickers	16.58	196401383	17.32
3. Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	19.12	196701535	19.58
4. Maarten Koolman	Steenwijk 1934	25.00	196801649	25.86

55 - 59 jaar, Dames

1. Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	18.74	196700662	19.96
2. Christine Buist	De Duinkickers	19.07	196400608	20.28
3. Annette van Dok	MSV-Zeemacht	20.39	196800742	21.42
4. Riekke Schra	Steenwijk 1934	32.08	196400404	34.09

60 - 64 jaar, Heren

1. Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	17.58	196301341	19.04
2. John Dam	Zignea	19.49	196000915	19.66
3. Jack Barends	WS Twente	18.87	196201011	19.96

60 - 64 jaar, Dames

1. Jenny Westervaarder	H2Oldambt	23.05	196200424	23.58
------------------------	-----------	-------	-----------	--------------

65 - 69 jaar, Heren

1. Paul Bunnik	WZ&PC Triton	19.00	195600413	18.31
2. Jappie Kuiper	Swol 1894	22.00	195500417	22.99

70 - 74 jaar, Dames

1. Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	35.00	195200034	24.20
-----------------	------------------	-------	-----------	--------------

80 - 84 jaar, Heren

1. Rob Hanou	Psv	22.23	194300109	24.77
--------------	-----	-------	-----------	--------------



ZMC deel 1 Zwolle
Zwolle, 7-1-2023

Programmanr. 2
7-1-2023 - 12:09

200m vlinderslag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang		In.tijd		50m	100m	150m	200m	
25 - 29 jaar, Heren								
1.	Patrick Graver	Gzww	2:53.35	199404735	35.93	1:19.29	2:06.72	2:56.39
2.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	3:45.34	199404979				3:42.02
25 - 29 jaar, Dames								
1.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	3:57.26	199401252	48.90	1:46.75	2:47.50	3:48.37
30 - 34 jaar, Heren								
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	2:21.33	199000505	31.75	1:10.30	1:49.07	2:29.36
2.	Huub Scholing	Swol 1894	2:40.24	199301179	34.74	1:15.20	1:57.20	2:39.83
3.	Wessel Everloo	WS Twente	2:41.37	198906597	35.41	1:18.49	2:05.22	2:52.89
30 - 34 jaar, Dames								
1.	Elmi Roelofsen	SG Octopus - ZVV	2:50.50	199008198	35.07	1:18.47	2:06.18	2:56.96
2.	Marjan Rikken	SG Octopus - ZVV	3:24.86	199206114				3:41.73
40 - 44 jaar, Heren								
1.	Arjan Prins	Dedemsvaart-AC	NT	198201383	33.99	1:14.14	1:57.00	2:44.16
2.	Marcel Reefhuis	WS Twente	2:45.83	198101381	34.08	1:15.32	1:59.96	2:46.27
3.	Wilco Steenwijk	SG Octopus - ZVV	2:55.00	198002465	38.11	1:24.92	2:14.65	3:05.07
4.	Peter Lommert	Swol 1894	3:25.84	197900787	40.86	1:31.43	2:23.32	3:17.69
40 - 44 jaar, Dames								
1.	Angela Giezen	Zwemvereniging Hoogland	3:07.52	198302796	42.07	1:32.54	2:25.07	3:17.48
45 - 49 jaar, Dames								
1.	Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	3:39.04	197601006	44.80	1:38.02	2:32.59	3:27.64
50 - 54 jaar, Heren								
1.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	2:54.27	197101629				3:04.30
50 - 54 jaar, Dames								
1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	3:08.24	197000652	37.12	1:23.02	2:12.02	3:01.15
2.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	4:44.23	197100696	56.20	2:03.80	3:18.02	4:35.20
55 - 59 jaar, Heren								
1.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	3:17.21	196701535	42.20	1:31.36	2:22.62	3:13.31
60 - 64 jaar, Dames								
1.	Betsie Klompmaker-Mulde	Noord-Veluwe	7:01.55	195900200	1:27.12	3:23.80	5:23.87	7:07.36



ZMC deel 1 Zwolle
Zwolle, 7-1-2023

Programmanr. 3
7-1-2023 - 12:25

50m vrije slag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Daan Rienties	Swol 1894	25.24	200103369	25.45
2.	Ian van der Pal	Swol 1894	26.08	200203645	26.02
3.	Lars Bruinink	Noord-Veluwe	30.72	200303865	30.80
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	NT	200300232	29.77
2.	Sheila ten Voorde	SG Octopus - ZVV	31.04	199904538	30.17
3.	Maud Heldoorn	Deltasteur	29.41	200000564	30.74
4.	Daphne van Rees	SG Octopus - ZVV	30.95	200301766	31.03
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Erwin Pras	Gzww	26.47	199601781	26.63
2.	Hugo Herbers	Swol 1894	29.30	199500507	27.89
3.	Lars Jacobsen	Dwk	28.56	199705453	28.54
4.	Rutger Curfs	Swol 1894	31.67	199402893	29.07
5.	Jeroen de Heer	Swol 1894	32.00	199504155	29.67
6.	Patrick Graver	Gzww	30.28	199404735	31.24
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Tamara Grove	De Dolfijn	26.37	199601266	26.78
2.	Lieke van Essen	Swol 1894	29.30	199502814	28.98
3.	Evelien de Jong	Z&PC Neptunia '24	29.18	199805316	29.31
4.	Myrthe Meenhorst	Swol 1894	30.55	199507062	29.90
5.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	29.60	199702360	30.50
6.	Marleen Welten	Deltasteur	29.87	199701526	30.52
7.	Rachel Trapman	De Duinkickers	31.83	199606760	31.66
8.	Julia Koopman	Swol 1894	31.25	199606688	32.36
9.	Jolijn Walgien	Swol 1894	34.00	199602284	32.95
10.	Heleen Visser	Zv 44	32.69	199703414	33.14
11.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	37.93	199401252	37.74
12.	Mylene Kok	H2Oldambt	43.75	199602674	38.32
13.	Sylvia Hidding	H2Oldambt	43.50	199603886	45.43
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Patrick de Jonge	Deltasteur	27.57	198906635	28.37
2.	Tom de Lange	Deltasteur	27.49	199300303	28.45
3.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	28.49	199007703	28.54
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	32.94	199300559	32.26
5.	Marnix Wieringa	Swol 1894	NT	199207443	32.32
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	28.64	199002956	29.53
2.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	30.26	199204328	29.93
3.	Petra Zandstra	ZPC Isis	31.20	199006248	33.44
4.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	45.37	198907422	46.57



Programmanr. 3, 50m vrije slag

35 - 39 jaar, Heren

1.	Arjen van der Boom	Zignea	28.88	198604449	27.95
2.	Rene Knijpstra	ZPC Isis	28.24	198806181	28.53
3.	Edward van Dootingh	Zv 44	29.03	198403341	29.02
4.	Albert Dijkma	ZPC Isis	28.23	198700711	29.53
5.	Thomas Wieringa	Swol 1894	NT	198806345	33.04

35 - 39 jaar, Dames

1.	Miriam Visserman	Swol 1894	36.00	198704364	32.36
2.	Kim Visser	H2Oldambt	36.44	198704350	35.20

40 - 44 jaar, Heren

1.	Sander Zoer	Dedemsvaart-AC	28.68	198302447	26.20
2.	Arjan Prins	Dedemsvaart-AC	27.32	198201383	27.31
3.	Rubert Boer	Aqualero	29.09	197902011	28.27
4.	Rudy de Jong	ZPC Isis	29.48	198301061	30.76
5.	Dick Aaldenberg	Zv 44	34.05	198002531	33.26

40 - 44 jaar, Dames

1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	32.56	197901558	32.70
2.	Angela Giezen	Zwemvereniging Hoogland	31.29	198302796	32.80
3.	Agnes vosselman	SG Octopus - ZVV	40.20	198302184	33.64
4.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	35.16	197901560	35.10
5.	Greetje Vos	Aqualero	36.50	197901594	35.36
6.	Tilja den Broeder	Swol 1894	39.00	198001380	35.44
7.	Simone Weijland	Zv 44	44.57	197901610	41.18

45 - 49 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25.00	197800471	24.36
2.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	26.42	197501055	27.31
3.	Johan Wezenberg	Swol 1894	28.67	197601023	29.43
4.	Antoine Karel	Noord-Veluwe	34.34	197801973	30.15
5.	Tom Bandsma	Psv	29.42	197701625	30.42
6.	Ritsert Boonstra	MSV-Zeemacht	34.00	197800139	30.64
7.	Peter van Velzen	Zv 44	40.27	197801945	39.98

45 - 49 jaar, Dames

1.	Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	34.20	197701166	34.28
2.	Inge Roskam	De Duinkickers	33.89	197801296	35.18
3.	Margriet Leeffers	Deltasteur	35.93	197800448	35.39
4.	Angela van Dijken-Manro	ZPC Nova	38.50	197501006	36.39
5.	Nienke Oosterhuis	MSV-Zeemacht	40.00	197501002	37.32
6.	Nicolette Zuidema	Zv 44	38.57	197500978	40.92
7.	Femke Poll	Zv 44	44.58	197401066	42.48

50 - 54 jaar, Heren

1.	Gerko Versluis	Zuiderzeewemmers	28.05	196901439	28.37
2.	Michael van Bekkum	Swol 1894	28.00	197200051	28.70
3.	Heiner Stevens	Zignea	29.06	197201299	29.13
4.	Martijn de Jong	Dwk	29.71	197101659	29.95
5.	Alex Hagedoorn	Z & PC Triton Putten	32.53	197100319	31.45
6.	Erik Zoethout	Aqualero	35.42	196901157	31.92
7.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	33.10	197200941	32.07



Programmanr. 3, Heren, 50m vrije slag, 50 - 54 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	
8.	Berry Koning	Aqualero	41.00	197300479	32.21
9.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	30.99	197201665	32.30
10.	Alistair Critchell	Deltasteur	30.45	197101655	35.21
50 - 54 jaar, Dames					
1.	Annette de Visser	Oceanus	30.76	197100602	31.77
2.	Iris van Aurich	Dwk	31.53	196900866	32.80
3.	Henriette Manting	H2Oldambt	35.57	197100246	34.97
4.	Rinette van der Vliet	Swol 1894	38.00	197300518	38.34
5.	Klasien Blankestijn	De Duinkickers	53.23	196900934	56.30
55 - 59 jaar, Heren					
1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	28.67	196400645	27.54
2.	Theo Bakker	TriVia	29.00	196401231	29.37
3.	Erik Wetsteijn	Swol 1894	29.66	196501019	30.52
4.	Adri Pasmaan	Zuiderzeezwemmers	38.10	196400573	38.55
5.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	43.99	196801649	44.35
55 - 59 jaar, Dames					
1.	Laura Staal	Oceanus	33.80	196700358	34.59
2.	Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	38.00	196700662	36.60
3.	Christine Buist	De Duinkickers	36.14	196400608	39.38
4.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	38.30	196800742	44.18
60 - 64 jaar, Heren					
1.	Evert Jan Verweij	Swol 1894	32.00	196301143	31.10
2.	Jack Barends	WS Twente	33.98	196201011	33.78
3.	Pier van der Sluis	De Vikings	33.35	195900757	35.66
4.	Robert Schulein	H2Oldambt	42.10	195900843	41.23
60 - 64 jaar, Dames					
1.	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	40.08	196000292	42.39
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	46.36	195900254	44.19
65 - 69 jaar, Heren					
1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	29.83	195800149	28.39
2.	Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	33.09	195500359	31.79
3.	Fred Zanting	TriVia	34.00	195400323	33.21
4.	Jappie Kuiper	Swol 1894	36.00	195500417	34.06
5.	Jaap Vis	TriVia	36.47	195600515	35.10
6.	Wiebren Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	36.96	195800745	35.18
7.	Joop van Dijk	Deltasteur	35.86	195700075	36.27
65 - 69 jaar, Dames					
1.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	36.66	195600082	39.65
2.	Elly Kiestra-Broertjes	Zignea	48.30	195600100	41.77
70 - 74 jaar, Heren					
1.	Harry Dokter	Swol 1894	30.20	195100037	30.52
2.	Be van der Ziel	Swol 1894	38.23	195200213	39.26



ZMC deel 1 Zwolle
Zwolle, 7-1-2023

Programmanr. 3, 50m vrije slag

70 - 74 jaar, Dames

1. Christien Nieuwenhuis Swol 1894 34.04 195100022 **33.98**

75 - 79 jaar, Heren

1. Mans Buis Swol 1894 46.50 194700133 **41.77**

Programmanr. 4
7-1-2023 - 12:46

100m wisselslag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Daan Rienties	Swol 1894	1:05.81	200103369	30.57	1:05.74
2.	Carsten Bruinink	Noord-Veluwe	1:19.30	200303861	37.46	1:19.78
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Lisanne Boets	ZPC Nova	1:08.66	200200346	31.06	1:07.99
2.	Marije Sweering	Z&PC Neptunia '24	1:12.78	200101228	31.20	1:09.18
3.	Jildou Cleveringa	Swol 1894	1:31.63	200006754	41.79	1:26.07
25 - 29 jaar, Heren						
1.	Erwin Pras	Gzw	1:08.03	199601781	31.09	1:09.06
2.	Hugo Herbers	Swol 1894	1:12.38	199500507	33.00	1:10.59
3.	Jeroen de Heer	Swol 1894	1:19.42	199504155	36.02	1:18.63
4.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	1:26.34	199404979	41.77	1:27.75
25 - 29 jaar, Dames						
1.	Myrthe Meenhorst	Swol 1894	1:23.17	199507062	34.93	1:18.43
2.	Rachel Trapman	De Duinkickers	1:22.02	199606760	37.54	1:22.72
3.	Heleen Visser	Zv 44	1:25.31	199703414	40.11	1:25.29
4.	Mylene Kok	H2Oldambt	1:48.55	199602674	44.65	1:37.52
30 - 34 jaar, Heren						
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	1:03.10	199000505	30.26	1:05.02
2.	Marnix Wieringa	Swol 1894		NT 199207443	37.67	1:25.71
30 - 34 jaar, Dames						
1.	Relinda Baas	TriVia	1:25.00	198900144	37.88	1:22.53
2.	Nadine Blouw	TriVia	1:26.00	199302314	38.59	1:25.43
3.	Petra Zandstra	ZPC Isis	1:26.90	199006248	44.30	1:33.45
35 - 39 jaar, Heren						
1.	Albert van Piekeren	Swol 1894	1:12.00	198401767	31.35	1:08.72
2.	Thomas Wieringa	Swol 1894		NT 198806345	42.88	1:34.25
35 - 39 jaar, Dames						
1.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	1:19.51	198702786	36.35	1:19.04
2.	Miriam Visserman	Swol 1894	1:25.00	198704364	38.99	1:24.93
3.	Kim Visser	H2Oldambt	1:39.99	198704350	41.05	1:29.41



Programmanr. 4, 100m wisselslag

40 - 44 jaar, Heren

1.	Marcel Reefhuis	WS Twente	1:09.76	198101381	31.84	1:10.18
2.	Sander Zoer	Dedemsvaart-AC		NT 198302447	31.95	1:10.64
3.	Wilco Steenwijk	SG Octopus - ZVV	1:15.76	198002465	35.02	1:15.67
4.	Mark Brinkhuis	TriVia	1:22.92	198302609	40.48	1:23.81

40 - 44 jaar, Dames

1.	Roelien Stegeman	Zv 44	1:32.79	198102350	41.58	1:28.54
2.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeewemmers	1:29.96	198102278	45.04	1:37.60

45 - 49 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	1:03.78	197800471	30.44	1:04.38
2.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	1:08.80	197501055	32.23	1:10.12
3.	Erwin Zuijdervelt	AZ&PC De Futen	1:15.05	197501015	35.09	1:15.98
4.	Emiel Kamman	Zv 44	1:20.98	197701333	36.94	1:18.21

45 - 49 jaar, Dames

1.	Monique Boets	ZPC Stadskanaal	1:14.51	197600230	35.69	1:17.21
2.	Rebecca Irvine-Pronk	De Otters Het Gooi	1:25.00	197500982	39.16	1:24.44
3.	Jessica van Velzen	Zv 44	1:41.08	197601122	48.76	1:40.86
4.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	1:58.38	197401086	1:00.37	1:57.03

50 - 54 jaar, Heren

1.	Peter ter Horst	Swol 1894	1:13.79	197201261	33.03	1:13.25
2.	Berry Koning	Aqualero	1:15.00	197300479	39.36	1:22.83
DIS	Martijn de Jong	Dwk	1:17.37	197101659		

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

50 - 54 jaar, Dames

1.	Iris van Aurich	Dwk	1:18.82	196900866	39.71	1:22.33
2.	Annette de Visser	Oceanus	1:22.01	197100602	40.55	1:23.57
3.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	1:28.58	196900922	40.11	1:25.83

55 - 59 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	1:11.21	196400645	33.96	1:12.31
2.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	1:12.15	196501637	35.22	1:15.88
3.	Robert de Brauwer	De Duinkickers	1:15.83	196401383	36.34	1:18.99
4.	Edwin Petri	De Otters Het Gooi	1:19.07	196601687	37.66	1:19.89
5.	Bauke Posthumus	HZ&PC Heerenveen	1:50.00	196401505	44.41	1:38.66
6.	Adri Pasman	Zuiderzeewemmers	1:46.66	196400573	52.56	1:50.07

55 - 59 jaar, Dames

1.	Laura Staal	Oceanus	1:30.10	196700358	43.07	1:28.00
2.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	1:24.29	196400632	40.55	1:28.69
3.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	1:37.08	196800742	50.42	1:45.49
DIS	Riekje Schra	Steenwijk 1934	2:25.20	196400404		

VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.



Programmanr. 4, 100m wisselslag

60 - 64 jaar, Heren

1.	Evert Jan Verweij	Swol 1894	1:20.00	196301143	37.85	1:19.46
2.	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	1:21.71	196301341	37.97	1:19.95
3.	John Dam	Zignea	1:27.30	196000915	43.79	1:32.04

60 - 64 jaar, Dames

1.	Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	1:29.11	195900158	44.53	1:31.51
2.	Annemarie Vuist	Swol 1894	1:32.14	196300282	45.87	1:34.96
3.	Hannie Poletiek	TriVia	1:33.64	195900278	46.44	1:36.47
4.	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	2:03.50	196000292	51.80	1:47.95
5.	Betsie Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	2:01.74	195900200	1:05.75	2:17.15
DIS	Jenny Westervaarder	H2Oldambt	1:47.09	196200424		

SO - Tijdens de race op de rug gedraaid.

65 - 69 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	1:25.00	195600413	37.78	1:19.02
2.	Wiebren Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:50.00	195800745	55.80	1:43.12

70 - 74 jaar, Dames

1.	Christien Nieuwenhuis	Swol 1894	1:30.88	195100022	43.75	1:31.29
2.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:06.00	195200034	58.82	2:00.44

80 - 84 jaar, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	1:52.00	194300109	56.91	1:57.67
----	-----------	-----	---------	-----------	-------	---------

Programmanr. 5
7-1-2023 - 13:11

50m schoolslag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Patrick Graver	Gzww	38.18	199404735	38.24
2.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	40.04	199404979	42.64
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Marleen Welten	Deltasteur	35.00	199701526	36.56
2.	Tamara Grove	De Dolfijn	36.24	199601266	36.68
3.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	36.67	199702360	38.33
4.	Jolijn Walgien	Swol 1894	41.30	199602284	40.31
5.	Julia Koopman	Swol 1894	41.76	199606688	42.23
6.	Rachel Trapman	De Duinkickers	44.71	199606760	45.43
7.	Sylvia Hidding	H2Oldambt	55.50	199603886	54.26
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	34.74	199007703	34.97
2.	Tom de Lange	Deltasteur	33.35	199300303	35.00
3.	Huub Scholing	Swol 1894	40.40	199301179	36.87
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	40.48	199300559	39.23



Programmanr. 5, 50m schoolslag

30 - 34 jaar, Dames

1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	35.82	199002956	36.44
2.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	56.69	198907422	58.77

35 - 39 jaar, Heren

1.	Stefan van de Grift	Swol 1894	34.70	198701121	34.81
2.	Arjen van der Boom	Zignea	35.20	198604449	35.86
3.	Albert Dijkema	ZPC Isis	40.18	198700711	41.18

40 - 44 jaar, Heren

1.	Peter Lommert	Swol 1894	38.81	197900787	39.23
2.	Rudy de Jong	ZPC Isis	41.02	198301061	40.88
3.	Sander de Velde	Deltasteur	41.06	198302165	42.65

40 - 44 jaar, Dames

1.	Roelien Stegeman	Zv 44	45.60	198102350	43.38
2.	Agnes vosselman	SG Octopus - ZVV	48.50	198302184	45.88
3.	Greetje Vos	Aqualero	47.00	197901594	45.90
4.	Tilja den Broeder	Swol 1894	46.00	198001380	46.29
5.	Simone Weijland	Zv 44	46.67	197901610	47.37

45 - 49 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	34.00	197800471	33.73
2.	Tom Bandsma	Psv	37.43	197701625	40.03
3.	Peter van Velzen	Zv 44	43.27	197801945	43.20

45 - 49 jaar, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkickers	39.29	197801296	39.55
2.	Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	45.80	197701166	45.74
3.	Margriet Leeffers	Deltasteur	47.95	197800448	49.10
4.	Angela van Dijken-Manro	ZPC Nova	49.09	197501006	49.63
5.	Nicolette Zuidema	Zv 44	50.39	197500978	51.99
6.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	55.42	197401086	54.43
7.	Femke Poll	Zv 44	53.98	197401066	54.78

50 - 54 jaar, Heren

1.	Michael van Bekkum	Swol 1894	35.50	197200051	36.01
2.	Heiner Stevens	Zignea	35.28	197201299	36.31
3.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	37.82	197101629	38.69
4.	Alistair Critchell	Deltasteur	38.05	197101655	40.51
5.	Erik Zoethout	Aqualero	40.05	196901157	42.62
6.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	41.36	197201665	42.79
DIS	Alex Hagedoorn	Z & PC Triton Putten	47.00	197100319	

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

50 - 54 jaar, Dames

1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	39.19	197000652	40.53
2.	Iris van Aurich	Dwk	40.17	196900866	41.40
3.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	45.83	196900922	45.92
4.	Henriette Manting	H2Oldambt	46.08	197100246	46.28
5.	Rinette van der Vliet	Swol 1894	45.00	197300518	49.06
6.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	52.03	197100696	51.72
7.	Klasien Blankestijn	De Duinkickers	1:02.60	196900934	1:07.99



Programmanr. 5, 50m schoolslag

55 - 59 jaar, Heren

1.	Marcel Jonkman	Aqualero	35.47	196801389	35.84
2.	Theo Bakker	TriVia	35.50	196401231	36.05
3.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	38.04	196701535	38.83
4.	Adri Pasma	Zuiderzeewemmers	57.03	196400573	49.96
5.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	49.92	196801649	50.03

55 - 59 jaar, Dames

1.	Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	44.65	196700662	43.48
2.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	1:02.60	196400404	1:06.46

60 - 64 jaar, Heren

1.	Robert Schulein	H2Oldambt	46.46	195900843	44.84
----	-----------------	-----------	-------	-----------	--------------

60 - 64 jaar, Dames

1.	Annemarie Vuist	Swol 1894	45.36	196300282	48.16
----	-----------------	-----------	-------	-----------	--------------

65 - 69 jaar, Heren

1.	Joop van Dijk	Deltasteur	43.75	195700075	44.51
----	---------------	------------	-------	-----------	--------------

65 - 69 jaar, Dames

1.	Elly Kiestra-Broertjes	Zignea	1:02.23	195600100	53.12
----	------------------------	--------	---------	-----------	--------------

70 - 74 jaar, Heren

1.	Harry Dokter	Swol 1894	39.20	195100037	40.00
----	--------------	-----------	-------	-----------	--------------

70 - 74 jaar, Dames

1.	Bea Swijnenberg	Swol 1894	49.45	194900010	48.29
----	-----------------	-----------	-------	-----------	--------------

75 - 79 jaar, Heren

1.	Mans Buis	Swol 1894	58.00	194700133	55.28
----	-----------	-----------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 6
7-1-2023 - 13:24

200m vrije slag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
20 - 24 jaar, Heren								
1.	Franklin Paassen	Zv 44	2:03.77	200003881	26.64	57.08	1:43.67	2:26.55
2.	Lars Bruinink	Noord-Veluwe	2:30.39	200303865	34.59	1:14.32	1:55.50	2:33.79
20 - 24 jaar, Dames								
1.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	NT	200300232	32.16	1:07.98	1:45.54	2:22.18
2.	Maud Heldoorn	Deltasteur	2:30.58	200000564	34.06	1:12.83	1:53.39	2:34.25
3.	Sheila ten Voorde	SG Octopus - ZVV	2:34.72	199904538	34.27	1:13.09	1:54.13	2:36.29
25 - 29 jaar, Heren								
1.	Erwin Pras	Gzww	2:11.67	199601781	30.12	1:04.13	1:39.53	2:14.88
2.	Lars Jacobsen	Dwk	2:14.98	199705453	30.57	1:05.59	1:42.48	2:17.70



Programmanr. 6, 200m vrije slag

25 - 29 jaar, Dames

1. Lieke van Essen	Swol 1894	2:19.90	199502814	31.72	1:06.63	1:42.95	2:19.90
2. Evelien de Jong	Z&PC Neptunia '24	2:32.00	199805316	34.27	1:12.70	1:52.79	2:33.32
3. Mylene Kok	H2Oldambt	3:27.30	199602674	42.95	1:33.16	2:27.78	3:22.61
4. Sylvia Hidding	H2Oldambt	3:20.50	199603886	49.30	1:44.23	2:41.67	3:41.33

30 - 34 jaar, Heren

1. Wessel Everloo	WS Twente	2:11.95	198906597	32.56	1:09.05	1:45.27	2:20.50
-------------------	-----------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

30 - 34 jaar, Dames

1. Elmi Roelofsen	SG Octopus - ZVV	2:28.31	199008198	32.85	1:09.65	1:46.68	2:23.51
2. Nanda de Vries	Steenwijk 1934	2:33.85	199204328	33.26	1:10.33	1:48.72	2:27.27
3. Relinda Baas	TriVia	2:48.00	198900144	35.99	1:15.67	1:56.04	2:37.42
4. Nadine Blouw	TriVia	2:50.00	199302314	35.84	1:17.15	2:00.08	2:42.60
5. Marjan Rikken	SG Octopus - ZVV	2:38.04	199206114	40.21	1:25.79	2:11.00	2:55.86

35 - 39 jaar, Heren

1. Rene Knijpstra	ZPC Isis	2:24.08	198806181	32.49	1:08.21	1:46.90	2:24.78
2. Edward van Dootingh	Zv 44	2:27.05	198403341	32.82	1:09.62	1:48.78	2:28.19
3. Thomas Wieringa	Swol 1894		NT 198806345	37.76	1:20.73	2:05.82	2:52.18

35 - 39 jaar, Dames

1. Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	2:34.26	198702786	35.13	1:13.94	1:53.71	2:33.47
----------------------	----------------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

40 - 44 jaar, Heren

1. Arjan Prins	Dedemsvaart-AC	2:08.07	198201383	29.94	1:03.38	1:38.11	2:13.95
2. Sander Zoer	Dedemsvaart-AC	2:10.70	198302447	29.23	1:02.53	1:38.26	2:14.09
3. Marcel Reefhuis	WS Twente	2:11.18	198101381	30.70	1:04.32	1:39.53	2:15.51
4. Rubert Boer	Aqualero	2:35.94	197902011	31.74	1:07.96	1:46.82	2:28.82

40 - 44 jaar, Dames

1. Gea van der Schaaf	Deltasteur	2:39.02	197901558	35.51	1:15.21	1:57.35	2:39.33
2. Leonie Scholten	Steenwijk 1934	3:00.80	197901560	38.26	1:23.37	2:10.87	2:58.91

45 - 49 jaar, Heren

1. Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	2:16.50	197501055	32.69	1:08.88	1:45.12	2:21.03
2. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	2:29.13	197501015	34.13	1:11.21	1:48.58	2:25.11
3. Ritsert Boonstra	MSV-Zeemacht	2:45.00	197800139	34.69	1:15.30	1:57.50	2:37.12

45 - 49 jaar, Dames

1. Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	2:40.69	197601006	37.84	1:19.27	2:01.72	2:43.43
2. Inge Roskam	De Duinkickers	2:55.33	197801296	39.78	1:24.54	2:12.65	2:59.61
3. Jessica van Velzen	Zv 44	3:20.76	197601122	45.46	1:36.76	2:28.81	3:18.64
4. Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	3:26.23	197401086	47.89	1:40.16	2:35.01	3:25.67

50 - 54 jaar, Heren

1. Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	2:34.65	196901439	30.84	1:06.76	1:45.29	2:23.96
2. Martijn de Jong	Dwk	2:30.66	197101659	34.95	1:14.73	1:56.84	2:37.36
3. Berry Koning	Aqualero	2:30.00	197300479	36.44	1:16.42	1:59.53	2:44.97



ZMC deel 1 Zwolle
Zwolle, 7-1-2023

Programmanr. 6, 200m vrije slag

50 - 54 jaar, Dames

1. Bianca Groot	MSV-Zeemacht	2:25.16	197000652	34.38	1:12.62	1:52.21	2:31.78
2. Annette de Visser	Oceanus	2:30.37	197100602	34.89	1:13.47	1:53.32	2:32.97
3. Iris van Aurich	Dwk	2:35.29	196900866	35.86	1:15.87	1:57.86	2:39.36

55 - 59 jaar, Heren

1. Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	2:18.43	196400645	30.67	1:04.56	1:39.98	2:15.70
2. Robert de Brauwer	De Duinkickers	2:38.23	196401383	35.47	1:17.13	2:02.46	2:45.23
3. Bauke Posthumus	HZ&PC Heerenveen	3:06.00	196401505	39.48	1:26.67	2:19.50	3:13.05
4. Adri Pasman	Zuiderzeezwemmers	3:20.71	196400573	46.24	1:37.22	2:29.60	3:22.10

55 - 59 jaar, Dames

1. Laura Staal	Oceanus	2:55.60	196700358	37.43	1:19.22	2:02.68	2:46.42
----------------	---------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

60 - 64 jaar, Heren

1. Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	2:34.31	196301341	35.16	1:14.39	1:55.41	2:36.02
2. John Dam	Zignea	2:40.92	196000915	38.62	1:22.76	2:09.83	2:53.30
3. Jack Barends	WS Twente	2:56.64	196201011	39.50	1:24.89	2:11.00	2:55.71
4. Pier van der Sluis	De Vikings	2:49.04	195900757	38.51	1:23.22	2:10.30	2:55.73

60 - 64 jaar, Dames

1. Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	2:47.53	195900158	39.72	1:23.13	2:07.72	2:51.58
2. Hannie Poletiek	TriVia	3:06.62	195900278	43.03	1:30.68	2:20.69	3:11.07
3. Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	3:09.58	196000292	45.07	1:35.93	2:28.75	3:20.14
4. Jenny Westervaarder	H2Oldambt	3:20.50	196200424	45.53	1:36.25	2:29.18	3:20.53
5. Willy Schoenmaker-ter VeDwk		3:48.08	195900254	48.36	1:44.52	2:43.32	3:43.20
6. Betsie Klompmaker-MuldeNoord-Veluwe		3:35.00	195900200	54.09	1:56.96	3:00.93	4:03.18

65 - 69 jaar, Heren

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	2:22.16	195800149	32.78	1:07.76	1:43.31	2:18.63
2. Paul Bunnik	WZ&PC Triton	2:45.00	195600413	35.59	1:15.10	1:57.02	2:37.63
3. Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	2:37.03	195500359	35.82	1:16.13	1:59.00	2:39.00
4. Jaap Vis	TriVia	2:58.00	195600515	40.20	1:23.44	2:08.12	2:50.80
5. Fred Zanting	TriVia	2:50.00	195400323	41.00	1:27.15	2:14.81	2:59.27

65 - 69 jaar, Dames

1. Monica Bakker	Steenwijk 1934	3:17.87	195600082	44.59	1:32.01	2:21.20	3:08.38
------------------	----------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

75 - 79 jaar, Heren

1. Mans Buis	Swol 1894	4:15.00	194700133	54.38	1:56.97	3:04.03	4:08.98
--------------	-----------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

Programmanr. 7
7-1-2023 - 13:58

50m vlinderslag

20 - 94 jaar
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Franklin Paassen	Zv 44		26.90	200003881	27.98
2.	Ian van der Pal	Swol 1894		28.62	200203645	28.63
3.	Daan Rienties	Swol 1894		27.68	200103369	28.64
4.	Carsten Bruinink	Noord-Veluwe		36.06	200303861	37.19
5.	Lars Bruinink	Noord-Veluwe		37.23	200303865	40.45



Programmanr. 7, 50m vlinderslag

20 - 24 jaar, Dames

1.	Marije Sweering	Z&PC Neptunia '24	30.31	200101228	30.02
2.	Lisanne Boets	ZPC Nova	30.01	200200346	30.04
3.	Daphne van Rees	SG Octopus - ZVV	37.66	200301766	37.41
4.	Jildou Cleveringa	Swol 1894	45.60	200006754	41.53

25 - 29 jaar, Heren

1.	Erwin Pras	Gzww	28.23	199601781	29.87
2.	Patrick Graver	Gzww	32.73	199404735	34.18
3.	Rutger Curfs	Swol 1894	36.72	199402893	34.60
4.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	38.70	199404979	39.71

25 - 29 jaar, Dames

1.	Myrthe Meenhorst	Swol 1894	33.90	199507062	33.80
2.	Rachel Trapman	De Duinkikkers	36.67	199606760	35.45
3.	Heleen Visser	Zv 44	39.44	199703414	37.89

30 - 34 jaar, Heren

1.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	32.25	199007703	31.77
2.	Patrick de Jonge	Deltasteur	30.82	198906635	31.87
3.	Marnix Wieringa	Swol 1894	NT	199207443	36.98*

30 - 34 jaar, Dames

1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	30.68	199002956	32.07
2.	Vera Kraijer	Swol 1894	33.33	199206688	33.17

35 - 39 jaar, Heren

1.	Arjen van der Boom	Zignea	30.72	198604449	30.95
2.	Albert van Piekeren	Swol 1894	33.00	198401767	31.98
3.	Rene Knijpstra	ZPC Isis	31.93	198806181	33.07
4.	Albert Dijkma	ZPC Isis	31.97	198700711	33.84
5.	Thomas Wieringa	Swol 1894	NT	198806345	38.52

35 - 39 jaar, Dames

1.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	34.80	198702786	35.73
2.	Miriam Visserman	Swol 1894	38.00	198704364	36.41

40 - 44 jaar, Heren

1.	Peter Lommert	Swol 1894	35.60	197900787	35.86
2.	Mark Brinkhuis	TriVia	36.02	198302609	36.22
3.	Rudy de Jong	ZPC Isis	35.00	198301061	36.26
4.	Dick Aaldenberg	Zv 44	41.25	198002531	41.92
5.	Sander de Velde	Deltasteur	38.98	198302165	44.08

40 - 44 jaar, Dames

1.	Angela Giezen	Zwemvereniging Hoogland	34.39	198302796	36.64
2.	Tilja den Broeder	Swol 1894	44.00	198001380	44.23*
3.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwimmers	41.29	198102278	44.40



Programmanr. 7, 50m vlinderslag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	30.00	197501055	30.15
2.	Antoine Karel	Noord-Veluwe	38.38	197801973	35.66
3.	Tom Bandsma	Psv	39.98	197701625	44.36
DIS	Johan Wezenberg	Swol 1894	33.50	197601023	

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

45 - 49 jaar, Dames

1.	Monique Boets	ZPC Stadskanaal	34.50	197600230	34.51
2.	Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	35.81	197701166	38.82
3.	Rebecca Irvine-Pronk	De Otters Het Gooi	42.63	197500982	39.81
4.	Nicolette Zuidema	Zv 44	48.36	197500978	47.77
5.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	56.17	197401086	57.11*

50 - 54 jaar, Heren

1.	Peter ter Horst	Swol 1894	30.54	197201261	31.10
2.	Heiner Stevens	Zignea	30.92	197201299	31.82
3.	Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	32.79	196901439	32.95
4.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	33.00	197101629	33.59
5.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	34.50	197200941	35.08
6.	Martijn de Jong	Dwk	32.75	197101659	35.52
7.	Alistair Critchell	Deltasteur	35.35	197101655	39.76
8.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	43.13	197201665	44.15

50 - 54 jaar, Dames

1.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	38.67	196900922	37.98
2.	Henriette Manting	H2Oldambt	38.51	197100246	38.84
3.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	54.18	197100696	54.67

55 - 59 jaar, Heren

1.	Erik Wetsteijn	Swol 1894	32.26	196501019	32.35
2.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	32.54	196501637	33.08
3.	Theo Bakker	TriVia	33.00	196401231	33.99
4.	Edwin Petri	De Otters Het Gooi	34.21	196601687	34.70

55 - 59 jaar, Dames

1.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	37.67	196400632	39.63
2.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	46.58	196800742	51.51

60 - 64 jaar, Dames

1.	Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	40.61	195900158	41.82
----	-----------------	----------------	-------	-----------	--------------

65 - 69 jaar, Heren

1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	34.12	195800149	32.82
2.	Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	33.95	195500359	34.93
3.	Fred Zanting	TriVia	36.00	195400323	35.27
4.	Jaap de Boer	De Duinkickers	38.13	195800691	39.82
5.	Joop van Dijk	Deltasteur	41.40	195700075	41.72



ZMC deel 1 Zwolle
Zwolle, 7-1-2023

Programmanr. 7, 50m vlinderslag

70 - 74 jaar, Dames

1. Ineke Meijer HZ&PC Heerenveen 1:05.48 195200034 **1:04.38**

80 - 84 jaar, Heren

1. Rob Hanou Psv 59.98 194300109 **1:02.64***

Programmanr. 8
7-1-2023 - 14:13

4 x 100m vrije slag

lft 80 - 800
Resultaten

Rang					In.tijd			Tijd
MIXED 80+, Gemengd								
1.	Swol 1894 1		Swol 1894		4:10.81			4:11.86
	Jildou Cleveringa	+0,83	35.39 1:14.33	Ian van der Pal		+0,24	27.00	57.66
	Lieke van Essen	+0,36	30.78 1:04.14	Daan Rienties		+0,28	26.39	55.73
MIXED 100+, Gemengd								
1.	Deltasteur 1		Deltasteur		4:20.25			4:34.03
	Tom de Lange		32.46 1:09.29	Patrick de Jonge		+0,18	30.48	1:07.13
	Marleen Welten		31.91 1:07.96	Maud Heldoorn		+0,41	33.32	1:09.65
MIXED 120+, Gemengd								
1.	Steenwijk 1934 2		Steenwijk 1934		4:30.94			4:49.36
	Nanda de Vries	+0,88	32.19 1:08.06	Jacyntha Plat		+0,35	34.32	1:14.42
	Patrick Wobben	+0,57	34.92 1:14.89	Korstiaan de Boer			33.86	1:11.99
MIXED 120+, Heren								
1.	Swol 1894 2		Swol 1894		4:14.00			4:13.57
	Huub Scholing	+0,83	30.79 1:03.42	Michael van Bekkum		+0,55	30.32	1:03.95
	Hugo Herbers	+0,42	28.83 1:01.48	Albert van Piekeren		+0,40	30.63	1:04.72
2.	Swol 1894 5		Swol 1894		5:29.00			5:01.96
	Marnix Wieringa	+0,78	35.90 1:15.80	Bennie van der Ziel		+0,41	37.03	1:20.42
	Thomas Wieringa	+0,56	35.06 1:15.39	Jeroen de Heer		+0,69	33.69	1:10.35
MIXED 160+, Gemengd								
1.	Aqualero 1		Aqualero		4:59.00			5:00.23
	Annette Korving-Leijenaar	+0,82	38.23 1:20.98	Greetje Vos		+0,67	38.17	1:20.20
	Erik Zoethout	+0,32	34.28 1:15.12	Rubert Boer		+0,44	30.68	1:03.93
MIXED 160+, Heren								
1.	Swol 1894 4		Swol 1894		4:28.84			4:30.65
	Stefan van de Grift	+0,86	31.39 1:07.79	Peter Lommert		+0,37	31.16	1:06.45
	Erik Wetsteijn	+0,44	33.72 1:09.92	Peter ter Horst			31.61	1:06.49
2.	Zv 44 1		Zv 44		5:38.18			5:09.07
	Dick Aaldenberg	+0,77	38.79 1:23.40	Emiel Kamman			31.00	1:07.08
	Edward van Dootingh		32.02 1:06.85	Peter van Velzen			42.41	1:31.74
MIXED 160+, Dames								
1.	Zv 44 1		Zv 44		6:21.30			6:04.91
	Jessica van Velzen		43.80 1:33.07	Roelien Stegeman		+0,50	36.31	1:16.49
	Simone Weijland	+0,70	45.14 1:37.05	Femke Poll		+0,69	46.62	1:38.30



ZMC deel 1 Zwolle
Zwolle, 7-1-2023

Programmanr. 8, 4 x 100m vrije slag

MIXED 200+, Gemengd

1. Steenwijk 1934 1		Steenwijk 1934		4:58.69		5:12.42	
Huyb Stegeman	67	33.93	1:09.99	Monica Bakker	56	41.92	1:28.36
Casper Dollekamp	63	35.24	1:12.33	Leonie Scholten	79	38.04	1:21.74

MIXED 200+, Heren

1. HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen		4:38.30		4:29.33	
Casper Hut	+0,75	26.17	55.12	Marten de Groot	+0,53	31.87	1:06.10
Wiebren Dijkstra	+0,32	37.50	1:20.15	Marten Ettema	+0,48	31.91	1:07.96

MIXED 280+, Gemengd

1. Swol 1894 3		Swol 1894		5:25.00		5:23.84	
Harry Dokter	+0,87	33.80	1:12.14	Jappie Kuiper	+0,24	37.56	1:19.55
Bea Swijnenberg		44.34	1:32.48	Christien Nieuwenhuis	+0,42	37.90	1:19.67