

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 1 Dames, 100m rugslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:09.09	9502706		1:09.47
2.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:11.43	9502170		1:09.89
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:11.62	9204328		1:13.57
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:16.48	9600866		1:14.56
5.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.60	9500472		1:16.81
6.	Amber Bosch	F.z.c.'54	1:18.22	9703368		1:19.66
7.	Angela Hemme	de Plons	1:19.46	9006548		1:20.15
8.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:20.63	9500284		1:21.20
9.	Shanna Hofstra	Avena	1:17.24	9303974		1:23.03
10.	Jildou Temming	Avena	1:22.68	9802768		1:23.17
11.	Marjet de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:24.83	9505810		1:23.18
12.	Lotte Rolink	ZC Polaris	1:24.33	9504880		1:24.12
13.	Nienke Zijlstra	Avena	1:18.53	8503906		1:24.25
14.	Naomi Habing	de Plons	1:27.71	9402742		1:24.74
15.	Suzanne Kah	de Plons	1:30.73	9803312		1:25.17
16.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:24.07	9600942		1:25.25
	Nikita Mik	Z.C. Haren	1:23.74	9901204		1:25.25
18.	Lysbeth Koster	Avena	1:27.73	9901952		1:27.32
19.	Caroline Nauta	De Vikings	1:30.25	9803148		1:29.14
20.	Marleen Leistra	Wellerobben	1:30.85	9801592		1:30.57
21.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:24.48	9901084		1:30.72
22.	Raijsa Balasingham	Avena	1:31.84	9702182		1:32.86
23.	Laura Staal	Wellerobben	1:33.40	9705388		1:33.48
24.	Caitlin MacPhail	Wellerobben	1:46.38	9801594		1:34.15
25.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:36.17	9900926	A	1:34.19
	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	1:31.86	9900732	B	1:34.19
27.	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:35.31	9904050		1:34.42
28.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:42.48	5200034		1:40.87
DIS	Wieneke Braaksma	Avena	1:31.32	9805362		1:34.78
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Chantal Hemme	de Plons	1:22.20	9501202		
AFGEM	Marjolein Wolting	de Plons	1:25.94	9405124		

Programmanr. 2 Heren, 100m rugslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:00.77	9200245		1:02.69
2.	Arno Nieuwhof	F.z.c.'54	1:01.26	9302375		1:03.98
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:08.14	9501527		1:08.37
4.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:12.56	9300895		1:10.56
5.	Sjoerd Knol	Avena	1:14.51	9501601		1:10.84
6.	Jacco v/d Wal	Avena	1:14.60	9504145		1:13.13
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:13.51	9504389		1:14.52
8.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:15.68	9600759		1:15.02
9.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen		NT 5800149		1:15.47
10.	Niels Koopman	de Forel	1:14.18	9701867		1:15.84
11.	Thijs Berends	de Plons	1:21.70	9704127		1:16.84
12.	Guido Postma	Avena	1:20.96	9702065		1:16.97
13.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:20.76	9700113		1:21.33
14.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:24.93	9701323		1:25.35
15.	Dennis Kolk	Steenwijk 1934	1:30.07	9502219		1:25.84

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 2, Heren, 100m rugslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		50m	100m
16.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	1:25.93	9802549		1:28.19
AFGEM	Bas v.d. Velde	ZC Polaris	1:31.52	9801693		
AFGEM	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:17.85	9401883		

Programmanr. 3
18-12-2010 Dames, 200m vlinderslag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:59.11	9600950		1:21.68		2:56.34
2.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	3:03.41	9501920		1:19.58		2:57.25

Programmanr. 4
18-12-2010 Heren, 200m vlinderslag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Rick Driezen	Steenwijk 1934	2:16.60	8600713		1:04.07		2:25.04
2.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:43.68	9700071		1:11.83		2:35.47
3.	Jelmer Post	Avena	NT	9702609		1:16.73		2:47.34

Programmanr. 5
18-12-2010 Dames, 100m wisselslag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:13.70	9204328		1:14.36
2.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:13.63	9502170		1:14.37
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:15.92	8600850		1:15.59
4.	Judith Ringnalda	Steenwijk 1934	1:20.85	9603904		1:15.74
5.	Iris van Marle	Steenwijk 1934	1:17.92	9600928		1:18.90
6.	Stephanie Schmidt	Steenwijk 1934	1:20.89	9605688		1:20.16
7.	Iris Rüwen	de Plons	1:22.45	9003230		1:25.84
8.	Joyce Veenstra	de Plons	1:26.40	9306434		1:27.64
9.	Eliza van der Werf	Steenwijk 1934	1:32.67	9900728		1:30.20
10.	Sanne van de Meeberg	Steenwijk 1934	NT	9602512		1:32.25
AFGEM	Danique Schulte	ZC Polaris	1:25.12	9802364		

Programmanr. 6
18-12-2010 Heren, 100m wisselslag 11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:03.24	9201965		1:03.02
2.	Jildert Prins	F.z.c.'54	1:04.11	8902509		1:05.28
3.	Willem-Jan Huisman	Steenwijk 1934	1:06.73	9402125		1:08.72
4.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:09.80	9501527		1:09.50
5.	Mike Koelewijn	Steenwijk 1934	1:08.77	9303597	A	1:09.51
	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:03.23	9200245	B	1:09.51
7.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	NT	5800149		1:11.19
8.	Bart Bekkema	de Forel	1:15.66	9502133		1:11.31
9.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:25.04	9700645		1:23.98
AFGEM	Mark Pijper	ZC Polaris	1:14.18	9601677		

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 6, Heren, 100m wisselslag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd		50m	100m
AFGEM	Rob de Vries	ZC Polaris	1:19.96	9505481		
AFGEM	Twan Klaver	Steenwijk 1934	1:10.78	9300265		

Programmanr. 7
18-12-2010

Dames, 200m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:49.84	8600850		1:20.00		2:48.85
2.	Angelique Boersma	De Vikings	3:01.92	8001586		1:27.12		2:59.66
3.	Liza Salverda	SG. Bolsward-Workum	2:59.20	9500570		1:24.20		2:59.95
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	3:05.29	9600866		1:28.23		3:01.08
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	3:03.97	9204328		1:28.54		3:02.59
6.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	3:06.76	9601088		1:31.24		3:11.59
7.	Eline Ligthart	De Vikings	3:11.57	9301706		1:31.36		3:11.66
8.	Lisanne Hassing	de Forel	3:14.32	9702584		1:34.24		3:11.81
9.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	3:19.19	9700202		1:35.41		3:15.79
10.	Daphne de Jong	Afc	3:27.34	9302388		1:33.02		3:18.39
11.	Lysbeth Koster	Avena	NT	9901952		1:39.52		3:24.81
12.	Judith Brug van der	Avena	3:48.78	9704082		1:42.02		3:28.27
13.	Randi Dekker	Steenwijk 1934	3:41.98	9900842		1:44.21		3:37.27
14.	Marrit v. Aalzum	Avena	3:53.29	9803206		1:40.46		3:37.77
15.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	NT	9901622		1:46.74		3:43.66
16.	Anouk Poelstra	Steenwijk 1934	NT	9800166		1:47.80		3:46.90

Programmanr. 8
18-12-2010

Heren, 200m schoolslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
1.	Harm Lemstra	De Vikings	2:47.89	9305009		1:22.05		2:47.96
2.	Bas Verweij	Avena	3:02.46	9702493		1:24.16		2:56.39
3.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	NT	9802549		1:30.86		3:04.67
4.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	NT	9801235		1:34.01		3:12.13
5.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	3:30.20	9500381	B	1:33.74		3:13.11
	Eelco Nauta	De Vikings	3:16.29	9305011	A	1:34.48		3:13.11
7.	Sydo de Jong	De Vikings	3:18.89	9306871		1:35.81		3:20.87
8.	Werner Veltman	Avena	3:40.70	9803417		1:39.80		3:27.72
9.	Remco Koelewijn	Steenwijk 1934	NT	9900783		1:56.67		4:00.99
AFGEM	Frank Bruins	ZC Polaris	3:02.69	9603489				

Programmanr. 9
18-12-2010

Dames, 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
1.	Angelique Boersma	De Vikings	1:03.20	8001586		1:03.00
2.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:03.67	9600864		1:03.63
3.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:03.33	9502170		1:03.64
4.	Floor Rüwen	de Plons	1:04.91	9402746		1:05.08
5.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:07.75	9600866		1:05.53
6.	Rixt-Nynke Baron	F.z.c.'54	1:04.89	9601896		1:05.79
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:08.39	9501920		1:06.06
8.	Joyce Bakker	de Forel	1:06.84	9600522		1:08.09

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 9, Dames, 100m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	50m	100m
9.	Gosina van Stralen	HZ&PC Heerenveen	1:08.10	8603450	1:08.70
10.	Marieke Dijkstra	Avena	1:08.81	9602122	1:08.78
11.	Eline Ligthart	De Vikings	1:07.65	9301706	1:09.81
12.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:06.00	9502706	1:10.09
13.	Joyce Postma	SG. Bolsward-Workum	1:10.94	9402098	1:10.11
14.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	1:15.20	9900840	1:11.92
15.	Josien Wijkhuijs	F.z.c.'54	1:18.16	9902866	1:11.96
16.	Amber Bosch	F.z.c.'54	1:11.69	9703368	1:13.31
17.	Nikita Mik	Z.C. Haren	1:14.78	9901204	1:13.99
18.	Femke de Jong	Avena	1:15.26	9705092	1:14.46
19.	Gwen Sieswerda	F.z.c.'54	1:17.21	9802342	1:14.74
20.	Amber v/d Ley	Avena	1:16.29	9705172	1:14.78
21.	Stefanie Brands	ZC Polaris	1:13.64	9602416	1:14.94
22.	Naomi Habing	de Plons	1:15.65	9402742	1:15.56
23.	Raijsa Balasingham	Avena	1:17.85	9702182	1:16.10
24.	Saskia Rorijs	Avena	1:14.75	9105012	1:16.27
25.	Evabeth de Jong	De Vikings	1:20.71	9506240	1:20.02
26.	Sigrid Huisman	Wellerobben	1:22.03	9904050	1:21.13
27.	Caroline Nauta	De Vikings	1:23.26	9803148	1:22.47
28.	Christien Iiemburg	HZ&PC Heerenveen	1:26.60	9903672	1:23.04
29.	Caitlin MacPhail	Wellerobben	1:25.70	9801594	1:23.80
30.	Laura Staal	Wellerobben	1:24.04	9705388	1:24.75
31.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:23.79	9900926	1:25.99
32.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:36.41	5200034	1:29.98
AFGEM	Marjolein Wolting	de Plons	1:12.86	9405124	
AFGEM	Alissa Bruning	ZC Polaris	1:24.71	9901254	

Programmanr. 10
18-12-2010

Heren, 100m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	54.53	9001961	55.07
2.	Arno Nieuwhof	F.z.c.'54	55.54	9302375	56.51
3.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	55.67	9200245	56.74
4.	Harm Lemstra	De Vikings	1:01.09	9305009	1:01.66
5.	Eelco Nauta	De Vikings	1:01.36	9305011	1:02.38
6.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:01.57	9501527	1:03.53
7.	Melwin v Spil	Avena	1:07.70	9701927	1:05.09
8.	Janco van der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:05.96	9600759	1:05.72
9.	Guido Postma	Avena	1:09.20	9702065	1:06.96
10.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:09.52	9700395	1:08.38
11.	Marco Leeverink	SG. Bolsward-Workum	1:09.92	9301627	1:08.96
12.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	1:09.68	9702251	1:12.15
13.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:04.23	9700071	1:13.42
14.	Cor Politiek	Avena	1:15.61	9804273	1:13.82
15.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:17.57	9701323	1:18.16
16.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:01.96	9504389	1:25.09
AFGEM	Volter v.d Veen	Z.C. Haren	57.65	9505099	
AFGEM	Rob de Vries	ZC Polaris	1:11.28	9505481	
AFGEM	Mark Pijper	ZC Polaris	1:03.42	9601677	

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 11 Dames, 200m rugslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:29.11 9502706		1:16.63		2:36.95
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:33.65 9204328				2:43.64
3.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:50.81 9600866				2:44.56
4.	Bianca Jongasma	Avena	2:47.99 9601006				2:47.62
5.	Esther Visser	De Vikings	3:00.67 9700544		1:23.43		2:50.01
6.	Sigrid Hogendorp	F.z.c.'54	3:03.58 9900962				2:52.69
7.	Iris van Marle	Steenwijk 1934	3:05.95 9600928		1:24.59		2:53.50
8.	Shanna Hofstra	Avena	2:49.73 9303974		1:28.64		2:58.39
9.	Nienke Zijlstra	Avena	2:47.20 8503906		1:28.26		3:00.68
10.	Roegina Ofrein	Steenwijk 1934	2:56.78 9600108		1:29.75		3:03.79
11.	Sanne van de Meeberg	Steenwijk 1934	NT 9602512		1:42.26		3:29.60
DIS	Debbie uit den Bosch	Steenwijk 1934	3:33.51 9801318				3:22.02
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
DIS	Wieneke Braaksma	Avena	NT 9805362				3:23.13
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
AFGEM	Merel Weysenfeld	De Vikings	2:55.40 9404110				

Programmanr. 12 Heren, 200m rugslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Robert Braad	Steenwijk 1934	2:22.09 8600407		1:08.69		2:23.03
2.	Bart Bekkema	de Forel	2:52.95 9502133		1:16.91		2:37.92
3.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:46.00 9701503				2:42.54
4.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:59.76 9700113				2:59.30
5.	Toni van de Meeberg	Steenwijk 1934	NT 9900143				3:08.81
DIS	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	NT 5800149		1:20.70		2:44.04
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						

Programmanr. 13 Dames, 100m vlinderslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:14.50 8600850		1:16.63
2.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:13.99 9502706		1:23.78
3.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:26.10 9500472		1:24.66
4.	Lotte Rolink	ZC Polaris	NT 9504880		1:29.28
5.	Suzanne Kah	de Plons	1:51.20 9803312		1:40.10
AFGEM	Danique Schulte	ZC Polaris	NT 9802364		

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 14 Heren, 100m vlinderslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Jildert Prins	F.z.c.'54	1:03.62 8902509		1:03.47
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:10.49 9501527		1:12.14
3.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	NT 5800149		1:14.26
4.	Bas Verweij	Avena	1:34.58 9702493		1:20.52
5.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	1:28.12 9700395		1:21.45
6.	Denny Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:20.23 9801235		1:22.08
AFGEM	Bas v.d. Velde	ZC Polaris	NT 9801693		
AFGEM	Wolter v.d Veen	Z.C. Haren	1:03.10 9505099		

Programmanr. 15 Dames, 200m wisselslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:42.22 9600866				2:37.85
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:44.66 8600850				2:43.22
3.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:44.92 9501920				2:47.80
4.	Esther Visser	De Vikings	2:54.23 9700544				2:48.44
5.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:51.64 9700202				2:48.62
6.	Liza Salverda	SG. Bolsward-Workum	2:44.23 9500570				2:49.45
7.	Joyce Bakker	de Forel	2:58.82 9600522				2:53.60
8.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:43.82 9502706				2:54.88
9.	Rixt-Nynke Baron	F.z.c.'54	2:54.01 9601896				2:58.17
10.	Stephanie Schmidt	Steenwijk 1934	3:19.60 9605688				2:59.17
11.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	3:05.67 9600942				3:01.23
12.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:57.37 9600950				3:01.48
13.	Gwen Sieswerda	F.z.c.'54	3:12.05 9802342				3:03.90
14.	Jildou Temming	Avena	3:08.26 9802768				3:05.83
15.	Amber v/d Ley	Avena	3:13.84 9705172				3:10.79
16.	Sigrid Hogendorp	F.z.c.'54	3:20.00 9900962				3:11.09
17.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:56.86 9601088				3:11.28
18.	Evabeth de Jong	De Vikings	3:07.74 9506240				3:12.36
19.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	3:21.23 9900840				3:14.60
20.	Anouk Poelstra	Steenwijk 1934	NT 9800166				3:22.37
21.	Silke Rinsma	HZ&PC Heerenveen	3:32.72 9900732				3:26.95
DIS	Christien lienburg	HZ&PC Heerenveen	3:27.68 9903672				3:30.92
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>							
AFGEM	Martine van Sluis	De Vikings	3:06.66 9702888				
AFGEM	Merel Weysenfeld	De Vikings	3:00.22 9404110				

Programmanr. 16 Heren, 200m wisselslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Rick Driezen	Steenwijk 1934	2:20.87 8600713				2:26.51
2.	Willem-Jan Huisman	Steenwijk 1934	2:31.07 9402125				2:35.83
3.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	NT 5800149				2:39.98
4.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	2:43.34 9700071				2:42.00
5.	Melwin v Spil	Avena	3:33.28 9701927				2:57.10
6.	Dennis Kolk	Steenwijk 1934	3:23.20 9502219				3:03.45
7.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	3:12.57 9701323				3:13.70

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 17 Dames, 100m schoolslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:17.10 8600850		1:17.71
2.	Floor Rüwen	de Plons	1:22.92 9402746		1:21.42
3.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:26.92 9204328		1:26.26
4.	Jennifer ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:34.77 9500284		1:33.11
5.	Saskia Rorijs	Avena	1:34.25 9105012		1:34.05
6.	Iris Rüwen	de Plons	1:28.39 9003230		1:34.65
7.	Daphne de Jong	Afc	1:33.35 9302388		1:35.60
8.	Josien Wijkhuijs	F.z.c.'54	1:34.10 9902866		1:36.17
9.	Bianca Jongsmá	Avena	1:33.12 9601006		1:36.62
10.	Femke de Jong	Avena	1:37.60 9705092		1:37.62
11.	Judith Brug van der	Avena	1:39.74 9704082		1:38.93
12.	Eeke Bastiaansen	Afc	1:49.19 9701256		1:44.28
13.	Marleen Leistra	Wellerobben	1:44.06 9801592		1:46.70
14.	Chiara Olde Agterhuis	HZ&PC Heerenveen	1:54.07 9901084		1:47.78
15.	Lisanne Faber	HZ&PC Heerenveen	1:45.86 9901622		1:48.23
16.	Sabine Lageweg	HZ&PC Heerenveen	1:47.14 9900926		1:49.80
AFGEM	Martine van Sluis	De Vikings	1:32.23 9702888		
AFGEM	Alissa Bruning	ZC Polaris	NT 9901254		

Programmanr. 18 Heren, 100m schoolslag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:12.25 9201965		1:13.09
2.	Chris ter Beke	SG. Bolsward-Workum	1:19.36 9300895		1:18.16
3.	Mike Koelewijn	Steenwijk 1934	1:17.03 9303597		1:19.54
4.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:22.42 9501527		1:22.00
5.	Marco LEEVERINK	SG. Bolsward-Workum	1:29.28 9301627		1:29.13
6.	Jelmer Post	Avena	1:31.59 9702609		1:29.82
7.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:37.48 9500381		1:29.85
8.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:24.34 9504389		1:30.23
9.	Sydo de Jong	De Vikings	1:29.26 9306871		1:32.03
10.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	1:31.20 9700071		1:32.26
11.	Frank van der Wal	HZ&PC Heerenveen	1:36.34 9700645		1:33.43
12.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	1:37.53 9700113		1:34.13
13.	Werner Veltman	Avena	1:39.64 9803417		1:41.04
AFGEM	Bas v.d. Velde	ZC Polaris	1:45.17 9801693		

Programmanr. 19 Dames, 200m vrije slag 11 jaar en ouder
18-12-2010 Resultaten

Rang			In.tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:18.50 9600864		1:06.36		2:16.47
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:16.86 9204328		1:11.04		2:25.01
3.	Judith Ringnalda	Steenwijk 1934	2:26.67 9603904		1:08.17		2:25.42
4.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:26.59 9501920		1:14.12		2:32.72
5.	Marieke Dijkstra	Avena	2:32.21 9602122		1:14.00		2:33.39
6.	Lisanne Hassing	de Forel	2:33.88 9702584		1:16.99		2:35.67
7.	Gosina van Stralen	HZ&PC Heerenveen	2:37.39 8603450		1:14.49		2:35.94
8.	Angela Hemme	de Plons	2:36.64 9006548		1:17.07		2:39.48

limiet
Heerenveen, 18.12.2010

Programmanr. 19, Dames, 200m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m
9.	Joyce Postma	SG. Bolsward-Workum	2:37.07	9402098	1:16.30	2:39.99
10.	Stefanie Brands	ZC Polaris	2:39.05	9602416	1:18.15	2:42.87
11.	Joyce Veenstra	de Plons	2:48.30	9306434	1:21.24	2:47.39
12.	Roegina Ofrein	Steenwijk 1934	2:38.64	9600108	1:21.02	2:47.58
13.	Randi Dekker	Steenwijk 1934	3:20.64	9900842	1:28.87	3:00.24
14.	Debbie uit den Bosch	Steenwijk 1934	NT	9801318	1:26.50	3:01.73
15.	Marrit v. Aalzum	Avena	2:59.13	9803206	1:26.16	3:02.72
16.	Eliza van der Werf	Steenwijk 1934	NT	9900728	1:29.57	3:06.82
AFGEM	Chantal Hemme	de Plons	2:49.91	9501202		

Programmanr. 20
18-12-2010

Heren, 200m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m	
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:02.04	9001961	58.55	2:02.19	
2.	Robert Braad	Steenwijk 1934	2:11.26	8600407	1:07.00	2:23.73	
3.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:26.43	9701503	A 30.99	1:10.55	2:24.94
	Sjoerd Knol	Avena	2:24.27	9501601	B	1:08.45	2:24.94
5.	Jacco v/d Wal	Avena	2:25.51	9504145		2:25.35	
6.	Niels Koopman	de Forel	2:28.48	9701867	1:13.26	2:31.16	
7.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	2:35.02	9700395	1:15.57	2:33.02	
8.	Thijs Berends	de Plons	2:40.34	9704127	1:17.10	2:35.88	
9.	Carlo Ruiz	HZ&PC Heerenveen	2:48.17	9802549	1:22.68	2:40.59	
10.	Cor Politiek	Avena	3:00.34	9804273	1:19.80	2:49.82	
11.	Toni van de Meeberg	Steenwijk 1934	NT	9900143	1:32.42	3:05.60	
12.	Remco Koelewijn	Steenwijk 1934	3:54.70	9900783	1:37.21	3:19.99	
AFGEM	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	2:34.03	9702251			
AFGEM	Twan Klaver	Steenwijk 1934	2:25.86	9300265			
AFGEM	Frank Bruins	ZC Polaris	2:45.22	9603489			