

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 3, Meisjes, 50m vlinderslag, minioren 5 en junioren 1

Rang			In.tijd	Tijd
11.	ELSE HIEMSTRA,	Isis	NT 9903322	52.92
12.	INEKE VISSER,	Wellerobben	NT 9902948	58.64
13.	VANESSA VAN TEIJEN,	Isis	NT 0001138	1:00.16
14.	SJOUKJE BERGSMA,	HZ&PC Heerenveen 2	NT 0003796	1:00.24
15.	EVA LISE,	Wellerobben	NT 9901216	1:02.28
16.	ESTHER ROELE,	HZ&PC Heerenveen 2	1:09.32 0001056	1:04.74
17.	MARJOLEIN OOSTING,	Wellerobben	NT 0003856	1:05.46
18.	CYNTHIA VERKERK,	Wellerobben	NT 9904986	1:05.97
19.	SANNE HOVING,	HZ&PC Heerenveen 2	1:16.02 0003332	1:11.52
DIS	DAISY WESSTRA,	Wellerobben	NT 0003946	1:21.54
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>			
DIS	MONIQUE VEENSTRA,	Isis	NT 9900254	1:22.38
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>			

Programmanr. 4
9-7-2011 - 10:10

Jongens, 50m vlinderslag

minioren 5-6
Resultaten

9-11G/H : 37.40

Rang			In.tijd	Tijd
1.	THIJS HOEKSTRA,	HZ&PC Heerenveen	48.95 0000495	46.47
2.	ERWIN HEINSIUS,	HZ&PC Heerenveen	44.22 9900695	48.13
3.	SHERCO ALGRA,	Jzpc Jubbega	NT 9900709	49.75
4.	FERNAND BOTTEMA,	HZ&PC Heerenveen 2	50.89 9902703	50.54
5.	ARWIN AKKERMAN,	HZ&PC Heerenveen 2	59.04 0001623	51.17
DIS	WILLEM JANSSEN,	De Forel	51.24 0000911	56.85
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>			
DIS	THOMAS STUIVER,	HZ&PC Heerenveen 2	1:00.81 0001723	1:07.10
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>			

Programmanr. 5
9-7-2011 - 10:15

Meisjes, 50m vrije slag

junioren 2-3
Resultaten

11-13 G/H : 32.10

Rang			In.tijd	Tijd
1.	ROSANNA VANTEIJEN,	Isis	33.75 9803524	33.29
2.	EEKE BASTIAANSEN,	Avvlo-Frisocombinatie	37.56 9701256	34.66
3.	EVA JANSSEN,	De Forel	35.69 9703410	34.74
4.	TRINEKE V/D SCHAAF,	HZ&PC Heerenveen	35.93 9700200	34.81
5.	CAITLIN MACPHAIL,	Wellerobben	NT 9801594	35.06
6.	ASTRID HOOGENDIJK,	De Forel	34.82 9700086	35.70
7.	CAROLA STUIVER,	HZ&PC Heerenveen 2	39.41 9803444	36.87
8.	MARLEEN LEISTRA,	Wellerobben	35.75 9801592	37.12
9.	CHRISTIEN LIEMBURG,	HZ&PC Heerenveen	36.09 9903672	37.39
10.	NIESJEN IPEMA,	HZ&PC Heerenveen 2	37.30 9801738	39.14
11.	TESSA HEINSIUS,	HZ&PC Heerenveen 2	45.97 9703610	39.47
12.	ANITA MENNEMA,	Wellerobben	NT 9800654	40.09
13.	ANOUC VAN DUIJVEN,	Isis	40.58 9800888	40.31
14.	YLONA BOONSTRA,	Jzpc Jubbega	41.62 9801860	40.72
15.	SJOERA JONGSMA,	Jzpc Jubbega	47.06 9700826	42.09
16.	ALIEKE MEPSCHEN,	Isis	45.72 9805150	42.48
17.	LIANNE OOSTING,	Wellerobben	45.48 9704948	42.68

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 6 9-7-2011 - 10:20	Jongens, 50m vrije slag	junioren 1-2 Resultaten
11-13 G/H : 30.33		

Rang		In.tijd	Tijd
1.	NIELS KOOPMAN, De Forel	31.56 9701867	30.88
2.	SILVAN AKKERMAN, HZ&PC Heerenveen	32.80 9700113	31.84
3.	FRANK V/D WAL, HZ&PC Heerenveen 2	33.90 9700645	33.21
4.	HENDRIK VELDKAMP, Isis	37.37 9703419	33.71
5.	FRANCK FLUITMAN, De Forel	34.84 9701865	33.97
6.	PASCAL DE JONG, Avvlo-Frisocombinatie	36.56 9700415	36.69
7.	TIM HUISMAN, Wellerobben	37.50 9704521	37.93
8.	RICO OUDE LANSINK, De Forel	42.77 9804879	39.33
9.	THOMAS KRAAK, De Forel	46.83 9805031	44.25

Programmanr. 7 9-7-2011 - 10:20	Meisjes, 50m vlinderslag	jeugd 1-2 Resultaten
11-15 G/H : 33.23		

Rang		In.tijd	Tijd
1.	JOYCE BAKKER, De Forel	36.22 9600522	39.58
2.	CAITLIN MACPHAIL, Wellerobben	NT 9801594	41.46
3.	ANOUK VEENSTRA, Isis	43.68 9601412	45.50
4.	ANNA BRUINS, Avvlo-Frisocombinatie	NT 9601232	49.05
5.	ANITA MENNEMA, Wellerobben	45.26 9800654	49.12
6.	MARLEEN LEISTRA, Wellerobben	NT 9801592	52.88
BM	WILLEKE WILLEMS, Wellerobben	38.36 9600232	40.35

Programmanr. 8 9-7-2011 - 10:25	Jongens, 50m vlinderslag	junioren 3-4 Resultaten
11-15 G/H : 30.73		

Rang		In.tijd	Tijd
1.	JONNE WESTENBERG, De Forel	35.95 9601695	38.95
2.	NIELS VISSER, HZ&PC Heerenveen	42.81 9702251	42.22
3.	ELMO DOORN, De Forel	42.15 9601995	43.22
4.	DANNY DAMHUIS, De Forel	43.72 9600623	44.38

Programmanr. 9 9-7-2011 - 10:25	Dames, 50m schoolslag	senioren 1-2 Resultaten
11-17G/H : 38.28		

Rang		In.tijd	Tijd
1.	WINNIE DE VRIES, Wellerobben	41.61 9601456	40.69
2.	DAPHNE DE JONG, Avvlo-Frisocombinatie	41.60 9302388	41.58
3.	ELINA JONGSMA, Jzpc Jubbega	46.97 9401494	48.37
4.	BRIYANKA KOEN, Jzpc Jubbega	44.88 9303058	48.87
5.	GEEKE VISSER, Avvlo-Frisocombinatie	46.67 9403840	49.41
6.	ESTHER TOURNIER, De Forel	46.42 9407274	49.75

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 14
9-7-2011 - 10:35

25m rugslag

7 - 9 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
minioren 3-4, Meisjes				
1.	DANIELLE HOFSTRA,	De Forel	NT 0102016	21.85
2.	KIRSTEN HUISMAN,	Wellerobben	26.76 0101518	22.28
3.	JITS JENT BOOTSMA,	HZ&PC Heerenveen 2	25.30 0201116	25.96
4.	BRITT KLEINSMIT,	De Forel	27.76 0201482	26.00
5.	LAURA VERKERK,	Wellerobben	24.64 0102690	27.53
6.	FEMKE BROUWER,	HZ&PC Heerenveen 2	36.41 0101820	28.42
7.	LISSET SIJTEMA,	Isis	33.56 0200768	29.18
8.	MEREL AZIER,	Jzpc Jubbega	37.25 0101998	30.35
9.	KIRSTEN V/D AKKER,	De Forel	34.06 0201480	35.08
10.	WIANNE STOELWINDER,	Isis	NT 0202328	42.63

minioren 3-4, Jongens

1.	JELMAR KOOPMAN,	De Forel	21.96 0100249	22.03
2.	DIJKSTRA, Remco	HZ&PC Heerenveen	24.09 0100789	24.22
3.	QUENTIN RUIZ,	HZ&PC Heerenveen	23.93 0100187	24.96
4.	MAKAI VAN HAREN,	De Forel	33.06 0200627	26.00
5.	SYTZE DURK V/D SPOEL,	Jzpc Jubbega	NT 0200525	30.35
6.	JORNT HIEMSTRA,	Isis	30.28 0200519	31.91

Programmanr. 15
9-7-2011 - 10:40

Meisjes, 50m schoolslag

minioren 5 junioren 1
Resultaten

9-11G/H : 42.73

Rang			In.tijd	Tijd
1.	MYRNA VAN DUIJVEN,	Isis	44.94 9900252	46.70
2.	RENÉE BROUWER,	HZ&PC Heerenveen	46.88 0003324	47.24
3.	SIGRID HUISMAN,	Wellerobben	NT 9904050	47.71
4.	HILJA GROEN,	Wellerobben	49.70 9903536	49.66FJ 1
5.	MARTHE LUBBERTS,	HZ&PC Heerenveen	47.51 0000846	49.66FJ 2
6.	JILDAU HOLTROP,	HZ&PC Heerenveen	51.57 9902832	50.25
7.	MANOUK ZIJLSTRA,	Avvlo-Frisocombinatie	50.65 0001230	51.08
8.	MIRJAM NUMAN,	Isis	49.53 9903328	52.20
9.	ELSE HIEMSTRA,	Isis	51.03 9903322	52.25
10.	VANESSA VAN TEIJEN,	Isis	52.33 0001138	55.14
11.	ESTHER ROELE,	HZ&PC Heerenveen 2	55.84 0001056	56.39
12.	SJOUKJE BERGSMA,	HZ&PC Heerenveen 2	57.70 0003796	59.08
13.	ZITA HOUWER,	Wellerobben	51.92 9900662	59.10
14.	CYNTHIA VERKERK,	Wellerobben	NT 9904986	1:01.38
15.	MONIQUE VEENSTRA,	Isis	58.88 9900254	1:02.63
16.	EVA LISE,	Wellerobben	55.97 9901216	1:02.97
17.	HELEEN HANNEMA,	Wellerobben	NT 9905534	1:03.00
18.	MARJOLEIN OOSTING,	Wellerobben	NT 0003856	1:03.05
19.	INEKE VISSER,	Wellerobben	1:00.31 9902948	1:03.09
20.	SANNE HOVING,	HZ&PC Heerenveen 2	1:13.29 0003332	1:04.30
21.	DAISY WESSTRA,	Wellerobben	1:07.80 0003946	1:12.48
DIS	ALICIA HELENA DE VRIES,	Isis	50.12 9903326	53.29

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdstede gedeelte v.d. 2e a

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 16 9-7-2011 - 10:45	Jongens, 50m schoolslag	minioren 5-6 Resultaten
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------

9-11G/H : 41.72

Rang		In.tijd	Tijd
1.	ERWIN HEINSIUS, HZ&PC Heerenveen	44.29 9900695	48.68
2.	THIJS HOEKSTRA, HZ&PC Heerenveen	52.91 0000495	50.53
3.	FERNAND BOTTEMA, HZ&PC Heerenveen 2	54.18 9902703	53.91
4.	SHERCO ALGRA, Jzpc Jubbega	53.87 9900709	53.92
5.	WILLEM JANSSEN, De Forel	56.56 0000911	54.66
6.	ARWIN AKKERMAN, HZ&PC Heerenveen 2	1:00.11 0001623	56.35
7.	THOMAS STUIVER, HZ&PC Heerenveen 2	56.17 0001723	59.43

Programmanr. 17 9-7-2011 - 10:50	Meisjes, 50m schoolslag	junioren 2-3 Resultaten
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------

11-13 G/H : 40.03

Rang		In.tijd	Tijd
1.	EVA JANSSEN, De Forel	44.27 9703410	44.01
2.	MARLEEN LEISTRA, Wellerobben	45.28 9801592	46.84
3.	EEKE BASTIAANSEN, Avvlo-Frisocombinatie	50.72 9701256	47.69
4.	ASTRID HOOGENDIJK, De Forel	48.47 9700086	48.09
5.	SJOERA JONGSMA, Jzpc Jubbega	51.91 9700826	48.92
6.	ROSANNA VANTEIJEN, Isis	48.69 9803524	49.67
7.	CAROLA STUIVER, HZ&PC Heerenveen 2	51.36 9803444	50.67
8.	CAITLIN MACPHAIL, Wellerobben	NT 9801594	51.27
9.	ALIEKE MEPSCHEN, Isis	55.21 9805150	52.34
10.	CHRISTIEN LIEMBURG, HZ&PC Heerenveen	51.93 9903672	52.44
11.	NIESJEN IPEMA, HZ&PC Heerenveen 2	49.99 9801738	52.91
12.	TESSA HEINSIUS, HZ&PC Heerenveen 2	58.72 9703610	53.25
13.	ANOUK VAN DUIJVEN, Isis	54.22 9800888	53.89
14.	ANITA MENNEMA, Wellerobben	NT 9800654	54.10
15.	YLONA BOONSTRA, Jzpc Jubbega	57.56 9801860	56.89

Programmanr. 18 9-7-2011 - 10:55	Jongens, 50m schoolslag	junioren 1-2 Resultaten
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------

11-13 G/H : 37.64

Rang		In.tijd	Tijd
1.	FRANK V/D WAL, HZ&PC Heerenveen 2	44.15 9700645	41.85
2.	SILVAN AKKERMAN, HZ&PC Heerenveen	45.20 9700113	42.56
3.	NIELS KOOPMAN, De Forel	46.91 9701867	43.93
4.	PASCAL DE JONG, Avvlo-Frisocombinatie	47.94 9700415	45.39
5.	FRANCK FLUITMAN, De Forel	47.47 9701865	47.63
6.	TIM HUISMAN, Wellerobben	NT 9704521	50.76
7.	HENDRIK VELDKAMP, Isis	51.90 9703419	50.94
8.	RICO OUDE LANSINK, De Forel	57.82 9804879	51.56
9.	THOMAS KRAAK, De Forel	1:09.50 9805031	1:06.50

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 19 9-7-2011 - 10:55	Meisjes, 50m schoolslag	jeugd 1-2 Resultaten
-------------------------------------	-------------------------	-------------------------

11-15 G/H : 39.25

Rang		In.tijd		Tijd
1.	JOYCE BAKKER, De Forel	42.35	9600522	43.90
2.	ANOUK VEENSTRA, Isis	46.59	9601412	44.94
3.	TRINEKE V/D SCHAAF, HZ&PC Heerenveen	45.75	9700200	46.68
4.	ANNA BRUINS, Avvlo-Frisocombinatie	53.79	9601232	52.38

Programmanr. 20 9-7-2011 - 11:00	Jongens, 50m schoolslag	juniores 3-4 Resultaten
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------

11-15 G/H : 36.62

Rang		In.tijd		Tijd
1.	JONNE WESTENBERG, De Forel	45.65	9601695	44.31
2.	NIELS VISSER, HZ&PC Heerenveen	46.72	9702251	46.78
3.	ELMO DOORN, De Forel	51.19	9601995	51.69
4.	DANNY DAMHUIS, De Forel	54.57	9600623	53.31

Programmanr. 21 9-7-2011 - 11:00	Dames, 50m vrije slag	seniores 1-2 Resultaten
-------------------------------------	-----------------------	----------------------------

11-17G/H : 30.51

Rang		In.tijd		Tijd
1.	WINNIE DE VRIES, Wellerobben	33.38	9601456	35.39
2.	DAPHNE DE JONG, Avvlo-Frisocombinatie	34.44	9302388	35.53
3.	SIGRID HUISMAN, Wellerobben	NT	9904050	36.40
4.	GEEKE VISSER, Avvlo-Frisocombinatie	35.97	9403840	36.57
5.	ESTHER TOURNIER, De Forel	35.51	9407274	37.73
6.	BRIYANKA KOEN, Jzpc Jubbega	37.02	9303058	40.14
7.	LIANNE OOSTING, Wellerobben	45.48	9704948	43.37
8.	ELINA JONGSMA, Jzpc Jubbega	43.28	9401494	45.41
BM	WILLEKE WILLEMS, Wellerobben	33.36	9600232	33.20

Programmanr. 22 9-7-2011 - 11:05	Jongens, 50m vrije slag	jeugd 1-2 Resultaten
-------------------------------------	-------------------------	-------------------------

11-17G/H : 28.14

Rang		In.tijd		Tijd
1.	BART BEKKEMA, De Forel	28.63	9502133	28.65
2.	JOUKE V/D MEER, Isis	28.52	9405003	28.70
3.	ANDREI VONK, De Forel	30.93	9303455	31.25
4.	MARTIJN LAGEWEG, HZ&PC Heerenveen	36.53	9701323	36.00
5.	TIM HUISMAN, Wellerobben	37.50	9704521	39.40

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 23 Dames, 50m vrije slag senioren open
9-7-2011 - 11:05 Resultaten
11-99G/H : 30.20

Rang			In.tijd		Tijd
1.	RITA SPITHOFF,	HZ&PC Heerenveen	32.00	8806778	31.62
2.	ANNA LAUXEN,	Norger zwem & polo club	31.70	9108154	33.97
3.	ALINDA TEN HOOR,	Avvlo-Frisocombinatie	33.58	9101324	34.87
4.	MARGJE ALTHUISIUS,	HZ&PC Heerenveen 2	37.11	9105566	37.29
5.	FOKJE VISSER,	Jzpc Jubbega	40.60	8804590	41.17
BM	SASKIA BERGSMA,	Wellerobben	29.86	9301686	31.34

Programmanr. 24 Heren, 50m vrije slag senioren open
9-7-2011 - 11:05 Resultaten
11-99G/H : 27.21

Rang			In.tijd		Tijd
1.	HYLKE MEIJER,	HZ&PC Heerenveen	28.17	9101565	27.78
2.	RENÉ VAN DIJK,	Isis	29.16	8400489	29.72
3.	HERMAN VAN DIJK,	Wellerobben	28.97	8900691	30.32
4.	LAMBERTUS SIKKES,	HZ&PC Heerenveen	31.07	8602825	30.99
5.	RUDY DE JONG,	De Forel	29.18	8301061	31.46
6.	BRIAN VAN LINDE,	Jzpc Jubbega	35.28	8702059	36.85

Programmanr. 25 Gemengd, 4 x 50m vrije slag 11 jaar en ouder
9-7-2011 - 11:10 Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	NT		2:11.01
	TRINEKE V/D SCHAAF, 97	HYLKE MEIJER, 91			
	LAMBERTUS SIKKES, 86	RITA SPITHOFF, 88			
2.	Isis 1	Isis	2:18.55		2:12.97
	JOUKE V/D MEER, 94	RENÉ VAN DIJK, 84			
	MYRNA VAN DUIJVEN, 99	ANOUK VEENSTRA, 96			
3.	ZC De Forel Wolvega 1	De Forel	2:05.17		2:14.25
	JOYCE BAKKER, 96	ASTRID HOOGENDIJK, 97			
	BART BEKKEMA, 95	RUDY DE JONG, 83			
4.	Wellerobben 1	Wellerobben	NT		2:15.40
	SASKIA BERGSMA, 93	CAITLIN MACPHAIL, 98			
	HERMAN VAN DIJK, 89	WINNIE DE VRIES, 96			
5.	ZC De Forel Wolvega 2	De Forel	2:16.48		2:19.76
	NIELS KOOPMAN, 97	JONNE WESTENBERG, 96			
	EVA JANSSEN, 97	ESTHER TOURNIER, 94			
6.	AFC 1	Avvlo-Frisocombinatie	2:20.55		2:28.69
	PASCAL DE JONG, 97	DAPHNE DE JONG, 93			
	GEEKE VISSER, 94	ALINDA TEN HOOR, 91			
7.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	NT		2:30.19
	JILDAU HOLTROP, 99	CHRISTIEN LIEMBURG, 99			
	NIELS VISSER, 97	SILVAN AKKERMAN, 97			
8.	HZ&pc 2 1	HZ&PC Heerenveen 2	NT		2:35.94
	FERNAND BOTTEMA, 99	FRANK V/D WAL, 97			
	NIESJEN IPEMA, 98	MARGJE ALTHUISIUS, 91			

Frisocup
Appelscha, 9-7-2011

Programmanr. 25, Gemengd, 4 x 50m vrije slag, 11 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd
9.	Wellerobben 2	Wellerobben	NT	2:38.26
	SIGRID HUISMAN,	99	MARLEEN LEISTRA,	98
	TIM HUISMAN,	97	ANITA MENNEMA,	98
10.	Jzpc Jubbega 1	Jzpc Jubbega	2:21.39	2:45.09
	ELINA JONGSMA,	94	FOKJE VISSER,	88
	BRIAN VAN LINDE,	86	SHERCO ALGRA,	99