

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

1 - 28. november 09

28.11.09 - 14:00

Programmanr. 1 Dames, 200m schoolslag Dames Senioren Open
28.11.09 - 14:00 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:47.50; Jun 2: 3:33.40; Jun 3: 3:27.80; Jgd 1: 3:25.80; Jgd 2: 3:25.80; Sen.: 3:17.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Cynthia Verkaik <i>Limiet gehaald voor de NJK Kortebaan</i>	9601288	de Granaet	3:08.19	2:52.95
2.	Manon Jellinek	8902042	Aqualero	2:51.73	2:59.60
3.	Johanna de Boer	9403944	Zpd	3:02.95	3:06.58
4.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	3:16.37	3:16.47
5.	Eline Stoffels	9704084	Avena	3:25.41	3:18.45
6.	Amarins Zijlstra	9406566	de Granaet	3:26.65	3:20.67
7.	Elzemarij Bosker	9505200	Avena	3:27.10	3:29.38
8.	Anouk Terpstra	9603660	Avena	3:28.44	3:34.02
9.	Femke de Jong	9705092	Avena	3:43.29	3:40.70
DIS	Joyce Bakker <i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>	9600522	ZC De Forel Wolvega	3:22.46	3:28.06
DIS	Saskia Rorijs <i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>	9105012	Avena	3:22.16	3:29.38
AFGEM	Maureen Pranger	9003008	de Granaet	NT	
AFGEM	Iris v.d. Vegte	9204830	Aqualero	3:15.47	

Programmanr. 2 Heren, 200m schoolslag Heren Senioren Open
28.11.09 - 14:12 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:30.70; Jun 2: 3:15.60; Jun 3: 3:09.30; Jun 4: 3:03.90; Jgd 1: 3:02.40; Jgd 2: 3:02.40; Sen.: 2:55.20

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Oane van der Heide	8704903	Zpd	2:35.54	2:36.82
2.	Sybe van Hijum	9206437	de Granaet	NT	3:10.41
3.	Sander Walraven	9406009	Aqualero	3:22.53	3:19.22
4.	Douwe Jan Geelhoed	9106981	de Granaet	NT	3:19.82
5.	Douwe Hoekstra	9306077	de Granaet	NT	3:20.37
6.	Koen van der Eems	9700807	Wetterwille	3:25.45	3:20.86
7.	Finn van Wanrooij	9600203	Aqualero	3:31.32	3:24.97
8.	Matthijs Jansen	9602379	Wetterwille	3:29.67	3:27.19
9.	Derk Wiggers	9700425	Wetterwille	3:33.63	3:27.92
10.	Jonne Westenberg	9601695	ZC De Forel Wolvega	3:45.78	3:33.67

Programmanr. 3 Jongens, 50m vrije slag Jongens Minioren 6 en later
28.11.09 - 14:21 Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
DIS	Arjan Heldoorn <i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.(geen tijd noteren)</i>	9801995	Aqualero	44.84	

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 4 Meisjes, 50m vrije slag Meisjes Junioren 1 en later
28.11.09 - 14:22 Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Liza Heldoorn	0000270	Aqualero	37.41	36.45
DIS	Anouk Heizenberg	9901148	Aqualero	38.00	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				

Programmanr. 5 Dames, 100m vrije slag Dames Senioren Open
28.11.09 - 14:24 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:21.70; Jun 2: 1:16.70; Jun 3: 1:14.80; Jgd 1: 1:13.40; Jgd 2: 1:13.40; Sen.: 1:10.30

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Marlies Cramer	9502164	Zpca	1:11.83	1:06.22
2.	Wytske Klijnstra	9304202	Avena	1:07.12	1:07.76
3.	Maayke de Boer	9505906	de Granaet	1:07.83	1:07.90
4.	Carmen Märsylä	9405244	Zpca	1:08.02	1:08.22
5.	Marieke Dijkstra	9602122	Avena	1:10.65	1:09.69
6.	Lotte Duursma	9500784	Aqualero	1:09.65	1:09.95
7.	Iris Wolters	9307126	Zpd	1:10.39	1:11.37
8.	Laura Terpstra	9402914	Avena	1:11.24	1:11.80
9.	Tessa Benjamins	9500636	Aqualero	1:09.90	1:12.70
10.	Janke Mars	9503868	Zpca	1:16.27	1:13.19
11.	Annette van Dolder	9501880	de Granaet	1:12.45	1:15.48
12.	Lisanne Hassing	9702584	ZC De Forel Wolvega	1:17.12	1:15.75
13.	Nynke Ytsma	9701654	Wetterwille	1:17.98	1:16.02
14.	Raijsa Balasingham	9702182	Avena	1:19.08	1:18.11
15.	Karin v/d Goot	9604084	Avena	1:22.99	1:18.87
16.	Esmee Tuinstra	9604702	Aqualero	1:21.81	1:18.96
17.	Paulien Peterson	9700906	Zpd	1:20.53	1:21.02
18.	Fagmar Wilpstra	9703594	Wetterwille	1:26.59	1:26.64
19.	Klaske Praamstra	9604734	Zpd	1:39.63	1:33.89
AFGEM	Rieka Heldoorn	9604010	Aqualero	1:05.09	
AFGEM	Myran Kleefstra	9701658	Wetterwille	1:24.95	
AFGEM	Yvette Meijer	9400372	Zpca	1:05.57	
AFGEM	Eva Willemsen	9602570	Zpca	1:08.65	

Programmanr. 6 Heren, 100m vrije slag Heren Senioren Open
28.11.09 - 14:34 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:12.90; Jun 2: 1:08.50; Jun 3: 1:06.70; Jun 4: 1:04.80; Jgd 1: 1:03.90; Jgd 2: 1:03.90; Sen.: 1:02.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Jorden Lubbers	8702115	Zpca	57.50	57.58
2.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	58.60	58.54
3.	Mike Bakker	9007253	Zpca	57.65	58.89
4.	Henk-Jan Verkaik	9305447	de Granaet	59.59	59.79
5.	Sander Verkaik	9404057	de Granaet	1:06.67	1:03.64
6.	Cor Sytsma	9503385	SG. Bolsward-Workum	1:04.99	1:04.88
7.	Eko Doedel	9600543	Zpca	1:05.44	1:05.02
8.	Dirk van der Eems	9501565	Wetterwille	1:07.13	1:06.11
9.	Sjoerd Knol	9501601	Avena	1:22.80	1:08.54
10.	Marcel de Groot	9601523	SG. Bolsward-Workum	1:13.16	1:09.89
11.	Melwin v Spil	9701927	Avena	1:13.81	1:10.54
12.	Lennart van Ligtenberg	9501951	Wetterwille	1:08.66	1:10.63
13.	Bas Walraven	9206903	Aqualero	1:14.44	1:10.73

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 6, Heren, 100m vrije slag, Heren Senioren Open

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
14.	Jelmer Post	9702609	Avena	1:13.74	1:11.73
15.	Guido Postma	9702065	Avena	1:12.21	1:12.67
16.	Mirko van Ligtenberg	9800735	Wetterwille	1:11.20	1:12.78
17.	Ruben de Boer	9500941	Avena	1:17.65	1:13.04
18.	Bart Weiland	9700777	Wetterwille	1:13.89	1:13.31
19.	Wiebe Auke Postma	9702657	Wetterwille	1:21.79	1:13.39
20.	Jorn Lampers	9700801	Wetterwille	1:18.22	1:14.42
21.	Marco Leeverink	9301627	SG. Bolsward-Workum	1:14.36	1:14.64
22.	Bas Verweij	9702493	Avena	1:15.75	1:15.54
23.	Finn van Wanrooij	9600203	Aqualero	1:16.48	1:15.81
24.	Thomas Stockman	9107419	de Granaet	1:22.20	1:15.91
25.	Jacko Korporaal	9802247	Zpd	1:16.46	1:18.16
26.	Franck Fluitman	9701865	ZC De Forel Wolvega	1:29.02	1:25.89
AFGEM	Danny Damhuis	9600623	ZC De Forel Wolvega	1:25.43	
AFGEM	Lars Pomp	9604383	Aqualero	1:21.86	

Programmanr. 7 Dames, 200m rugslag Dames Senioren Open
28.11.09 - 14:45 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:26.60; Jun 2: 3:13.50; Jun 3: 3:08.00; Jgd 1: 3:04.00; Jgd 2: 3:04.00; Sen.: 2:54.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Cynthia Verkaik	9601288	de Granaet	2:38.16	2:35.98
	<i>Limiet gehaald voor de NJK Kortebaun</i>				
2.	Marissa Lindemulder	9306392	de Granaet	2:45.80	2:41.51
3.	Marianne van der Zee	9305648	de Granaet	2:48.44	2:46.45
4.	Bianca Jongsma	9601006	Avena	3:00.53	2:52.84
5.	Kira Savannah Stavorinus	9704122	Zpd	3:14.40	3:10.61
DIS	Swanet van der Wal	9701930	Zpd	3:18.34	
	<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)</i>				
DIS	Roelie de Boer	9600508	Wetterwille	3:07.51	2:59.20
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				
DIS	Nada Lisa Hut	9307280	Aqualero	2:56.55	2:59.21
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>				

Programmanr. 8 Heren, 200m rugslag Heren Senioren Open
28.11.09 - 14:53 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:05.40; Jun 2: 2:53.30; Jun 3: 2:48.10; Jun 4: 2:43.40; Jgd 1: 2:41.90; Jgd 2: 2:41.90; Sen.: 2:37.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Sietse Wijbenga	9301967	Zpd	2:31.43	2:30.64

Programmanr. 10 Meisjes, 50m vlinderslag Meisjes Junioren 1 en later
28.11.09 - 14:56 Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Brigitte van der Veen	9802600	de Granaet	43.81	42.51
2.	Anouk Heizenberg	9901148	Aqualero	50.89	48.01

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 11 Dames, 100m vlinderslag Dames Senioren Open
28.11.09 - 14:58 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:34.70; Jun 2: 1:27.80; Jun 3: 1:25.00; Jgd 1: 1:23.20; Jgd 2: 1:23.20; Sen.: 1:19.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Rosanne Jansman	9307450	Aqualero	1:17.25	1:16.89
2.	Rixt Wilbers	9503480	de Granaet	1:17.66	1:17.95
3.	Johanna de Boer	9403944	Zpd	1:17.22	1:20.29
4.	Liesbeth Hoekstra	9206404	Zpd	1:19.78	1:21.12
5.	Marieke Dijkstra	9602122	Avena	1:32.53	1:24.22
6.	Saskia Rorijs	9105012	Avena	1:26.33	1:26.20
7.	Lotte Duursma	9500784	Aqualero	1:18.26	1:26.53
8.	Amanda Twijnstra	9105622	Aqualero	1:22.99	1:26.67
9.	Esmee Tuinstra	9604702	Aqualero	NT	1:35.06
10.	Anna Regnerus	9701656	Wetterwille	1:32.37	1:35.42
11.	Rixt-Nynke Zijlstra	9801456	de Granaet	1:45.34	1:44.42
AFGEM	Rieka Heldoorn	9604010	Aqualero	NT	

Programmanr. 12 Heren, 100m vlinderslag Heren Senioren Open
28.11.09 - 15:04 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:24.30; Jun 2: 1:18.10; Jun 3: 1:15.30; Jun 4: 1:13.00; Jgd 1: 1:12.50; Jgd 2: 1:12.50; Sen.: 1:09.90

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Hendrik Ben v/d Boon	8804761	Zpd	1:09.20	1:09.89
2.	Abe Ringnalda	8302849	SG. Bolsward-Workum	1:15.72	1:12.82
3.	Lars Roelofs	9602667	ZC De Forel Wolvega	1:23.31	1:17.17
4.	Sander Verkaik	9404057	de Granaet	1:25.23	1:17.59
5.	Niels Koopman	9701867	ZC De Forel Wolvega	1:31.23	1:32.95
6.	Vincent Visser	9700395	SG. Bolsward-Workum	1:30.67	1:34.23
7.	Finn van Wanrooij	9600203	Aqualero	1:36.87	1:43.16

Programmanr. 13 Dames, 200m vrije slag Dames Senioren Open
28.11.09 - 15:09 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 2:57.80; Jun 2: 2:46.90; Jun 3: 2:42.70; Jgd 1: 2:39.70; Jgd 2: 2:39.70; Sen.: 2:32.60

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Iris Visser	9504784	Zpca	2:26.72	2:23.92
2.	Maaïke de Wolff	9305422	Avena	2:36.09	2:37.61
3.	Tessa Benjamins	9500636	Aqualero	2:33.61	2:42.22
4.	Marieke de Boer	9705302	de Granaet	2:48.15	2:50.05
5.	Femke de Meer	9703080	Zpd	3:10.56	2:55.03

Programmanr. 14 Jongens, 100m wisselslag Jongens Minioren 6 en later
28.11.09 - 15:13 Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Arjan Heldoorn	9801995	Aqualero	NT	1:50.03

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 15
28.11.09 - 15:14

Heren, 400m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Jelmer Post	9702609	Avena	5:48.15	5:40.95
2.	Guido Postma	9702065	Avena	5:45.70	5:43.02
3.	Melwin v Spil	9701927	Avena	6:30.34	5:59.80

Programmanr. 16
28.11.09 - 15:36

Dames, 400m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Charissa Zijlstra	9402514	Zpd	4:58.66	5:08.56
2.	Marissa Lindemulder	9306392	de Granaet	NT	5:11.16
3.	Rixt Wilbers	9503480	de Granaet	5:20.39	5:11.24
4.	Manon Jellinek	8902042	Aqualero	5:21.00	5:22.84
5.	Joyce Bakker	9600522	ZC De Forel Wolvega	5:28.51	5:34.34
6.	Nada Lisa Hut	9307280	Aqualero	6:16.93	5:52.73
AFGEM	Rieka Heldoorn	9604010	Aqualero	NT	
AFGEM	Roelie de Boer	9600508	Wetterwille	6:06.30	

Programmanr. 17
28.11.09 - 15:50

Meisjes, 100m wisselslag

Meisjes Junioren 1 en later
Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Brigitte van der Veen	9802600	de Granaet	1:31.13	1:30.55
2.	Anouk Heizenberg	9901148	Aqualero	1:42.55	1:40.30

Programmanr. 18
28.11.09 - 15:53

Heren, 200m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 2:41.00; Jun 2: 2:31.30; Jun 3: 2:27.30; Jun 4: 2:23.20; Jgd 1: 2:21.20; Jgd 2: 2:21.20; Sen.: 2:18.20

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Jorden Lubbers	8702115	Zpca	2:11.89	2:11.50
2.	Hendrik Ben v/d Boon	8804761	Zpd	2:10.05	2:12.21
3.	Cor Sytsma	9503385	SG. Bolsward-Workum	2:27.57	2:24.91
4.	Roderik Stoffels	9504143	Avena	2:31.56	2:27.87
5.	Sjoerd Knol	9501601	Avena	2:44.38	2:38.43
6.	Douwe Jan Geelhoed	9106981	de Granaet	NT	2:38.72
7.	Wijbe Bauke Wouda	9206495	Zpd	2:42.24	2:45.04
8.	Douwe Hoekstra	9306077	de Granaet	NT	2:45.90
9.	Sander Walraven	9406009	Aqualero	2:56.77	2:46.44
10.	Marco Leeverink	9301627	SG. Bolsward-Workum	2:51.53	2:51.18

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 19 Dames, 100m schoolslag Dames Senioren Open
28.11.09 - 16:00 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:46.10; Jun 2: 1:39.60; Jun 3: 1:37.00; Jgd 1: 1:36.00; Jgd 2: 1:36.00; Sen.: 1:31.60

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Iris Visser	9504784	Zpca	1:26.54	1:26.78
2.	Amarins Zijlstra	9406566	de Granaet	1:32.08	1:33.03
3.	Eline Stoffels	9704084	Avena	1:34.16	1:33.75
4.	Anouk de Haan	9705382	Aqualero	1:37.67	1:34.95
5.	Tineke Nicolai	9603032	de Granaet	1:35.77	1:36.20FJ 1
6.	Elzemarij Bosker	9505200	Avena	1:36.02	1:36.20FJ 2
7.	Annette van Dolder	9501880	de Granaet	1:34.47	1:38.03
8.	Fagmar Wilpstra	9703594	Wetterwille	1:48.05	1:44.27
9.	Klaske Praamstra	9604734	Zpd	1:46.28	1:48.37
AFGEM	Maureen Pranger	9003008	de Granaet	1:39.03	
AFGEM	Myran Kleefstra	9701658	Wetterwille	1:49.16	
AFGEM	Iris v.d. Vegte	9204830	Aqualero	1:29.21	

Programmanr. 20 Heren, 100m schoolslag Heren Senioren Open
28.11.09 - 16:07 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:36.90; Jun 2: 1:30.00; Jun 3: 1:27.10; Jun 4: 1:24.60; Jgd 1: 1:23.90; Jgd 2: 1:23.90; Sen.: 1:20.70

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Oane van der Heide	8704903	Zpd	1:10.16	1:11.60
2.	Henk-Jan Verkaik	9305447	de Granaet	1:13.38	1:13.25
3.	Mike Bakker	9007253	Zpca	1:15.22	1:14.93
4.	Ramon Fredrik	9403933	Wetterwille	1:15.25	1:16.16
5.	Lars Roelofs	9602667	ZC De Forel Wolvega	1:30.99	1:27.38
6.	Ruben de Boer	9500941	Avena	1:29.91	1:29.00
7.	Bas Walraven	9206903	Aqualero	1:35.22	1:33.35
8.	Mike Huisman	9203241	Aqualero	1:35.41	1:34.53
9.	Mirko van Ligtenberg	9800735	Wetterwille	1:35.94	1:37.12
10.	Jorn Lampers	9700801	Wetterwille	1:36.14	1:39.31
11.	Jonne Westenberg	9601695	ZC De Forel Wolvega	1:45.23	1:40.16
12.	Franck Fluitman	9701865	ZC De Forel Wolvega	1:53.82	1:50.65

Programmanr. 21 Dames, 200m wisselslag Dames Senioren Open
28.11.09 - 16:14 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:27.80; Jun 2: 3:13.90; Jun 3: 3:09.00; Jgd 1: 3:05.00; Jgd 2: 3:05.00; Sen.: 2:59.20

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Johanna de Boer	9403944	Zpd	2:44.42	2:46.47
2.	Marianne van der Zee	9305648	de Granaet	2:50.82	2:48.47
3.	Rosanne Jansman	9307450	Aqualero	2:57.30	2:52.25
4.	Laura Terpstra	9402914	Avena	2:55.12	2:55.44
5.	Bianca Jongsma	9601006	Avena	3:01.92	2:58.71
6.	Tessa Benjamins	9500636	Aqualero	2:50.69	3:02.06
7.	Amanda Twijnstra	9105622	Aqualero	2:58.88	3:04.19
8.	Anouk Terpstra	9603660	Avena	3:11.47	3:10.87
9.	Paulien Peterson	9700906	Zpd	NT	3:14.31
10.	Karin v/d Goot	9604084	Avena	3:23.87	3:17.09
11.	Esmee Tuinstra	9604702	Aqualero	3:20.17	3:19.59
12.	Femke de Jong	9705092	Avena	3:35.80	3:23.87
13.	Raijsa Balasingham	9702182	Avena	3:29.67	3:24.82
14.	Rixt-Nynke Zijlstra	9801456	de Granaet	3:18.53	3:27.56

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 21, Dames, 200m wisselslag, Dames Senioren Open

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
DIS	Kira Savannah Stavorinus	9704122	Zpd	NT	3:13.06

SC - De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

Programmanr. 23
28.11.09 - 16:25

Meisjes, 50m rugslag

Meisjes Junioren 1 en later
Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
AFGEM	Liset de Haan	9804556	Aqualero	49.52	

Programmanr. 24
28.11.09 - 16:27

Heren, 200m wisselslag

Heren Senioren Open
Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:24.00; Jun 2: 3:07.60; Jun 3: 3:00.30; Jun 4: 2:54.50; Jgd 1: 2:50.70; Jgd 2: 2:50.70; Sen.: 2:40.70

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
	1. Roderik Stoffels	9504143	Avena	2:52.50	2:44.47
	2. Eko Doedel	9600543	Zpca	2:42.89	2:46.76
	3. Sybe van Hijum	9206437	de Granaet	2:56.29	2:58.00
	4. Marcel de Groot	9601523	SG. Bolsward-Workum	3:07.59	3:00.84
	5. Matthijs Jansen	9602379	Wetterwille	3:04.22	3:01.50
	6. Bas Verweij	9702493	Avena	3:19.50	3:05.09
	7. Niels Koopman	9701867	ZC De Forel Wolvega	3:25.08	3:07.07
DIS	Wiebe Auke Postma	9702657	Wetterwille	3:30.00	3:08.84

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

AFGEM	Danny Damhuis	9600623	ZC De Forel Wolvega	3:31.45	
AFGEM	Lars Pomp	9604383	Aqualero	3:37.58	

Programmanr. 25
28.11.09 - 16:35

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:35.20; Jun 2: 1:29.20; Jun 3: 1:26.60; Jgd 1: 1:24.80; Sen.: 1:20.40

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
	1. Marlies Cramer	9502164	Zpca	1:16.59	1:13.99
	2. Maayke de Boer	9505906	de Granaet	1:15.37	1:15.64
	3. Wytske Klijnstra	9304202	Avena	1:16.66	1:17.61
	4. Anna Regnerus	9701656	Wetterwille	1:24.55	1:20.74
	5. Janke Mars	9503868	Zpca	1:24.48	1:22.18
	6. Carmen Märsylä	9405244	Zpca	1:22.92	1:23.73
	7. Nada Lisa Hut	9307280	Aqualero	1:22.52	1:25.01
	8. Lisanne Hassing	9702584	ZC De Forel Wolvega	1:30.47	1:28.19
	9. Tineke Nicolai	9603032	de Granaet	1:25.94	1:29.00
	10. Marike de Boer	9705302	de Granaet	1:31.78	1:33.13
DIS	Femke de Meer	9703080	Zpd	1:31.06	1:27.10

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te

DIS	Swanet van der Wal	9701930	Zpd	1:30.75	1:32.66
-----	--------------------	---------	-----	---------	----------------

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te

AFGEM	Yvette Meijer	9400372	Zpca	1:14.51	
AFGEM	Eva Willemsen	9602570	Zpca	1:21.31	
AFGEM	Iris v.d. Vegte	9204830	Aqualero	1:29.16	

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 26 Heren, 100m rugslag Heren Senioren Open
28.11.09 - 16:41 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 1:24.30; Jun 2: 1:18.80; Jun 3: 1:16.40; Jun 4: 1:14.30; Jgd 1: 1:13.60; Jgd 2: 1:13.60; Sen.: 1:11.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Abe Ringnalda	8302849	SG. Bolsward-Workum	1:15.19	1:12.56
2.	Dirk van der Eems	9501565	Wetterwille	1:17.52	1:16.50
3.	Sander Verkaik	9404057	de Granaet	1:20.39	1:18.75
4.	Wijbe Bauke Wouda	9206495	Zpd	1:19.86	1:19.54
5.	Mike Huisman	9203241	Aqualero	1:19.25	1:22.57
6.	Lennart van Ligtenberg	9501951	Wetterwille	1:23.53	1:23.51
7.	Koen van der Eems	9700807	Wetterwille	1:26.39	1:23.78
8.	Vincent Visser	9700395	SG. Bolsward-Workum	1:26.96	1:27.41
9.	Derk Wiggers	9700425	Wetterwille	1:26.05	1:27.92
10.	Jacko Korporaal	9802247	Zpd	1:29.34	1:29.19

Programmanr. 27 Dames, 200m vlinderslag Dames Senioren Open
28.11.09 - 16:46 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:27.70; Jun 2: 3:12.70; Jun 3: 3:06.40; Jgd 1: 3:02.60; Jgd 2: 3:02.60; Sen.: 2:55.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Cynthia Verkaik	9601288	de Granaet	2:46.46	2:45.09
2.	Lotte Duursma	9500784	Aqualero	2:59.00	3:09.36
DIS	Nynke Ytsma	9701654	Wetterwille	3:29.36	3:18.33

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

Programmanr. 28 Heren, 200m vlinderslag Heren Senioren Open
28.11.09 - 16:50 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jun 1: 3:10.20; Jun 2: 2:56.30; Jun 3: 2:49.80; Jun 4: 2:44.70; Jgd 1: 2:43.60; Jgd 2: 2:43.60; Sen.: 2:37.00

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Oane van der Heide	8704903	Zpd	NT	2:40.25
2.	Sietse Wijbenga	9301967	Zpd	2:43.48	2:46.50
3.	Hendrik Ben v/d Boon	8804761	Zpd	2:48.54	2:47.74
4.	Bart Weiland	9700777	Wetterwille	3:44.00	3:22.19

Programmanr. 29 Jongens, 50m schoolslag Jongens Minioren 6 en later
28.11.09 - 16:54 Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Arjan Heldoorn	9801995	Aqualero	45.03	45.46

Limiet zwemwedstrijd ZPD
De Westereen, 28.11.2009

Programmanr. 30
28.11.09 - 16:55

Meisjes, 50m schoolslag

Meisjes Junioren 1 en later
Resultaten

Rang	Naam	Startnum	Vereniging	Inschrijftijd	Eindtijd
1.	Brigitte van der Veen	9802600	de Granaet	47.24	46.54
2.	Liza Heldoorn	0000270	Aqualero	50.34	50.17
AFGEM	Liset de Haan	9804556	Aqualero	50.87	