

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 1
9.1.10 - 9:30

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Meisjes Junioren 1					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	3:07.24	9800768	2:55.21
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	2:54.59	9801424	2:55.43
3.	Carmen Weistra	ORCA	3:07.54	9802148	2:59.55
4.	Kinge Zandringa	ORCA	3:12.00	9801422	3:01.79
5.	Brigitte van der Veen	De Granaet	3:17.75	9802600	3:09.77
6.	Linda Noord	DZ&PC	3:15.07	9800454	3:12.21
7.	Danielle Trippenzee	ORCA	3:16.45	9802146	3:14.28
8.	Jildou Temming	Avena	3:20.16	9802768	3:15.16
DIS	Marlies v/d Brug	DZ&PC	3:15.03	9801428	
DIS	Wendy van Cleef	ORCA	3:23.07	9802760	3:09.58
Meisjes Junioren 2					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:34.11	9701136	2:37.04
2.	Claris de Vries	DZ&PC	2:44.94	9700942	2:47.91
3.	Esther Visser	De Vikings	2:55.23	9700544	2:54.23
4.	Annemiek Halma	De Vikings	3:03.40	9702884	2:59.43
5.	Nynke Ytsma	Wetterwille	3:12.41	9701654	2:59.91
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:58.60	9700202	3:00.26
7.	Amber Bosch	FZC'54	3:03.35	9703368	3:00.62
8.	Carolien Baarda	ORCA	3:07.37	9704060	3:05.53
9.	Anna Regnerus	Wetterwille	3:01.94	9701656	3:05.76
10.	Anke Koopmans	Neptunia'24	3:03.64	9702702	3:10.26
DIS	Marika de Boer	De Granaet	3:08.30	9705302	
DIS	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	3:10.40	9704122	3:13.45
Meisjes Junioren 3					
1.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:44.10	9600864	2:42.70
2.	Evelien van Ruiten	ORCA	2:47.77	9602924	2:42.90
3.	Rixt Menger	DZ&PC	2:44.10	9602052	2:43.16
4.	Melissa Nauta	ORCA	2:43.69	9602388	2:44.80
5.	Lisa Rozema	FZC'54	2:53.01	9600860	2:46.89
6.	Jill Muller	DZ&PC	2:40.69	9600728	2:47.21
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	2:50.69	9601932	2:47.48
8.	Mirthe Alkema	ORCA	2:53.40	9603616	2:49.96
9.	Irene Dotinga	Neptunia'24	2:50.83	9603516	2:50.13
10.	Marieke Dijkstra	Avena	2:49.91	9602122	2:52.06
11.	Joëlle Rozema	DZ&PC	2:56.23	9601124	2:53.04
12.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	2:52.34	9601896	2:54.01
13.	Indyra Hummel	ZCNF'34	2:51.91	9600624	2:54.52
14.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:43.92	9600866	2:58.29
15.	Bianca Jongasma	Avena	2:58.71	9601006	2:58.81
16.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	2:58.63	9601088	2:59.02
17.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	2:57.37	9600950	2:59.99
18.	Janna Post	Neptunia'24	3:08.43	9602061	3:00.36
19.	Roelie de Boer	Wetterwille	3:00.56	9600508	3:00.62
20.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	3:02.73	9600342	3:03.03
21.	Joyce Bakker	De Forel	3:02.60	9600522	3:05.49
22.	Esmee Verhoef	ORCA	3:06.92	9603802	3:08.18
DIS	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:35.09	9601288	2:34.67
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	3:05.12	9600232	

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	2:26.95	9503038	2:30.76
2.	Jessie Smeding	ORCA	2:36.28	9504528	2:34.88
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:37.48	9404736	2:36.21
4.	Nenne Venema	DZ&PC	2:42.83	9503586	2:40.65
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	2:46.84	9403928	2:45.93
6.	Rixt Wilbers	De Granaet	2:44.23	9503480	2:47.09
7.	Maayke de Boer	De Granaet	2:48.66	9505906	2:48.42
8.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	2:52.54	9501920	2:48.96
9.	Minke Betten	DZ&PC	2:42.09	9404012	2:49.10
10.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	2:46.31	9501242	2:51.33
11.	Femke Groos	DZ&PC	2:42.81	9404492	2:51.73
12.	Claudia Damski	DZ&PC	2:53.87	9402346	2:52.29
13.	Laura Terpstra	Avena	2:55.44	9402914	2:55.60
14.	Amarins Menger	DZ&PC	2:55.66	9406716	2:55.73
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	2:58.90	9501388	2:56.03
16.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	2:46.67	9501520	2:56.10
17.	Ilse Dammer	De Granaet	2:54.67	9403130	2:58.82
18.	Elbrich Gerritsma	Avena	2:57.94	9500472	3:00.07
19.	Merel Weysenfeld	De Vikings	2:56.82	9404110	3:00.22
20.	Bregje Tingen	ZCNF'34	2:56.93	9500960	3:00.29
21.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:56.29	9500556	3:01.24
22.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:02.28	9500328	3:03.03
DIS	Johanna de Boer	ZPD	2:44.25	9403944	2:43.26

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	ORCA	2:20.71	9102496	2:24.79
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:37.45	9204328	2:37.89
3.	Iris Rozema	FZC'54	2:38.65	9305108	2:40.20
4.	Paula Duursma	DZ&PC	2:33.26	9300982	2:40.75
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	2:43.97	9204486	2:42.85
6.	Josephine Meerman	DZ&PC	2:38.92	9304258	2:43.20
7.	Marissa Lindemulder	De Granaet	2:46.32	9306392	2:46.05
8.	Renske de Groot	DZ&PC	2:42.62	9300276	2:48.22
9.	Wytske Klijnstra	Avena	2:50.39	9304202	2:50.05
10.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	2:45.25	9301686	2:52.47
11.	Marianne van der Zee	De Granaet	2:48.47	9305648	2:52.81
12.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	2:48.38	9202452	2:55.07
13.	Shanna Hofstra	Avena	2:54.43	9303974	2:55.43
14.	Maaike de Wolff	Avena	2:58.70	9305422	2:55.53
15.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	2:51.16	9203650	2:56.39
16.	Saskia Rorijs	Avena	2:58.56	9105012	3:09.25

Programmanr. 2
9.1.10 - 10:30

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:26.00	9703453	1:24.46
2.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	1:26.42	9700039	1:26.70
3.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:32.67	9702657	1:29.35
4.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:32.06	9700807	1:30.05
5.	Mathijs Mulder	De Forel	1:33.16	9700071	1:31.20

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 2, Jongens, 100m schoolslag, Jongens Junioren 1

Rang			In.tijd		Tijd
6.	Vincent Visser	SGZ Bolsward/Workum	1:30.67	9700395	1:31.27
7.	Richard Kuipers	ORCA	1:36.34	9704171	1:34.96
8.	Jelmer Postma	ORCA	1:36.55	9701631	1:35.76
9.	Jorn Lampers	Wetterwille	1:36.14	9700801	1:36.40
10.	Guido Postma	Avena	1:36.38	9702065	1:37.17
DIS	Stuart Vis	ORCA	1:31.47	9702991	1:29.93
AFGEM	Bas Verweij	Avena	1:31.02	9702493	

Jongens Junioren 2

1.	Marcel de Groot	SGZ Bolsward/Workum	1:24.70	9601523	1:22.53
2.	Robin de Joode	De Granaet	1:25.55	9601371	1:23.47
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:27.28	9602667	1:24.95
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:25.65	9603967	1:27.92
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	1:26.54	9600281	1:28.24
6.	Thomas de Boer	ZCNF'34	1:26.47	9603127	1:29.10
7.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:29.94	9603557	1:30.31
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:29.47	9600759	

Jongens Junioren 3

1.	Myrdin Willemse	ORCA	1:18.48	9500951	1:18.77
2.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:22.01	9501565	1:20.03
3.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	1:24.06	9503385	1:21.49
4.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	1:25.58	9503655	1:23.77
5.	Pieter Ytsma	ORCA	1:24.84	9501809	1:24.20
6.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	1:25.72	9502731	1:24.46
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:26.83	9504389	1:30.06
NG.ZA	Roderik Stoffels	Avena	1:26.31	9504143	

Jongens Junioren 4

1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	1:14.85	9403933	1:13.03
2.	Willem Kees Roos	ORCA	1:18.13	9402693	1:15.89
3.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.67	9400195	1:17.20
4.	Sander Verkaik	De Granaet	1:19.59	9404057	1:18.42
5.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	1:18.04	9402139	1:18.77
6.	Bram ter Ellen	ORCA	1:19.56	9402689	1:19.63
7.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:23.78	9401883	1:24.18

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	1:13.25	9305447	1:11.99
2.	Michael Westers	ORCA	1:12.75	9204263	1:12.13
3.	Bart Haveman	ORCA	1:15.27	9204093	1:13.84
4.	Aydin Hummel	ZCNF'34	1:14.13	9201577	1:14.11
5.	Gijs Gertsen	ORCA	1:12.77	9303485	1:14.14
6.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:12.96	9200245	1:14.33
7.	Harm Lemstra	De Vikings	1:18.49	9305009	1:17.50
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:22.06	9305533	1:17.64
9.	Chris ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:20.10	9300895	1:19.36
10.	Tom Vermeeren	ORCA	1:22.19	9202431	1:20.33
11.	Pieter Groos	DZ&PC	1:22.01	9304907	1:21.24

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

18 jaar en ouder

1. Vincent van Iperen	ORCA	1:07.46	9106179	1:06.49
2. Jildert Prins	FZC'54	1:10.92	8902509	1:11.50
3. Herman van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:10.21	8900691	1:12.92
4. Marlon Jansen	ORCA	1:15.40	9107457	1:14.21
5. Frank van de Wal	ORCA	1:16.31	8302887	1:16.62
6. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:16.32	8804761	1:17.39
7. Roelof de Jong	ZPD	1:17.70	8905551	1:19.26

Programmanr. 3

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open

9.1.10 - 10:50

Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd	
Meisjes Junioren 1					
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:17.51	9801424	1:17.50
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:21.40	9800768	1:17.90
3.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.67	9801384	1:22.12
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:25.93	9802342	1:22.65
5.	Carmen Weistra	ORCA	1:24.16	9802148	1:24.34
6.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:25.58	9800036	1:25.41
7.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:29.25	9802600	1:26.51
8.	Kinge Zandringa	ORCA	1:26.19	9801422	1:26.58
9.	Jildou Temming	Avena	1:24.11	9802768	1:26.75
10.	Hanny van Dijk	ORCA	1:28.51	9804514	1:27.34
11.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:32.57	9803854	1:28.14
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:30.42	9800258	1:28.91
13.	Linda Noord	DZ&PC	1:27.66	9800454	1:29.63
14.	Wendy van Cleef	ORCA	1:28.40	9802760	1:29.76
15.	Nienke Postma	ORCA	1:32.09	9801096	1:34.13
DIS	Marlies v/d Brug	DZ&PC	1:29.10	9801428	

Meisjes Junioren 2

1.	Clariss de Vries	DZ&PC	1:13.83	9700942	1:12.68
2.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:20.74	9701656	1:19.04
3.	Rebecca Jansen	ORCA	1:22.26	9703490	1:21.46
4.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9700202	1:21.89
5.	Aldith Pasveer	ORCA	1:24.35	9701398	1:22.05
6.	Maike de Ruijter	ORCA	1:21.54	9704684	1:22.29
7.	Amber Bosch	FZC'54	1:20.94	9703368	1:22.59
8.	Esther Visser	De Vikings	1:18.58	9700544	1:22.66
9.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:29.08	9701654	1:24.20
10.	Femke de Meer	ZPD	1:27.10	9703080	1:24.82
11.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.19	9702584	1:28.10
12.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:28.61	9704122	1:29.74
13.	Anke Koopmans	Neptunia'24	1:23.56	9702702	1:30.99
DIS	Paulien Peterson	ZPD	1:25.94	9700906	1:25.89

Meisjes Junioren 3

1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:12.66	9601288	1:13.04
2.	Melissa Nauta	ORCA	1:12.65	9602388	1:13.18
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:13.10	9602924	1:13.26
4.	Lisa Rozema	FZC'54	1:15.32	9600860	1:15.81
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	1:19.41	9603516	1:17.24

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Meisjes Junioren 3

Rang			In.tijd		Tijd
6.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9600866	1:18.71
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.48	9601932	1:18.81
8.	Claudia Hacke	ORCA	1:16.26	9602936	1:18.86
9.	Mirthe Alkema	ORCA	1:17.29	9603616	1:19.29
10.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:19.41	9601896	1:20.07
11.	Bianca Jongsma	Avena	1:22.14	9601006	1:20.09
12.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.53	9602122	1:20.43
13.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:16.98	9600864	1:21.28
14.	Janna Post	Neptunia'24	1:21.84	9602061	1:22.11
15.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:18.29	9600624	1:22.35
16.	Esmee Verhoef	ORCA	1:24.03	9603802	1:23.42
17.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:23.89	9600508	1:23.59
18.	Anouk Terpstra	Avena	1:25.41	9603660	1:24.14
19.	Joyce Bakker	De Forel	1:21.22	9600522	1:24.48
20.	Tineke Nicolai	De Granaet	1:25.94	9603032	1:29.08
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	1:22.64	9600232	

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Fiona van Heerde	ORCA	1:10.80	9403660	1:09.17
2.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:08.61	9502706	1:09.48
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:11.25	9404736	1:09.82
4.	Freya Holwerda	ORCA	1:13.70	9502780	1:11.15
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:08.70	9400302	1:11.58
6.	Femke Leenstra	ORCA	1:09.70	9503038	1:11.78
7.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:12.25	9502170	1:13.68
8.	Aukje Zwart	Avena	1:12.14	9402916	1:14.88
9.	Myrna Gorter	Neptunia'24	1:17.71	9503158	1:15.00
10.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.34	9500472	1:16.44
11.	Maayke de Boer	De Granaet	1:15.37	9505906	1:17.64
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:19.92	9501388	1:18.05
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:17.34	9403928	1:18.14
14.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.88	9503586	1:18.29
15.	Johanna de Boer	ZPD	1:18.00	9403944	1:18.56
16.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:17.04	9501920	1:19.81
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:17.51	9500556	1:19.95
18.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:23.18	9404142	1:20.19
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:22.56	9500284	1:20.63
20.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:18.92	9404110	1:20.99
21.	Laura Terpstra	Avena	1:18.36	9402914	1:21.15
22.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:23.44	9503480	1:21.18
23.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:20.32	9501242	1:21.51
24.	Femke Kirkenier	DZ&PC	1:19.07	9500936	1:21.61
25.	Tineke Wind	DZ&PC	1:18.06	9400826	1:22.22
26.	Arianne Huisman	ZCNF'34	1:23.50	9403036	1:22.82
27.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:23.29	9506230	1:24.89
28.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	1:22.16	9401968	1:25.17

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:04.62	9002110	1:04.16
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	1:08.57	8600712	1:10.58
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:13.23	9304658	1:14.11
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:17.15	9306392	1:15.15
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:16.43	9204486	1:15.58
6.	Iris Rozema	FZC'54	1:14.32	9305108	1:15.86

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Femke de Jong	ORCA	1:15.56	9306390	1:16.53
8.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:15.04	9304258	1:16.88
9.	Ankie van der Meer	ORCA	1:12.49	9300504	1:17.03
10.	Eline Ligthart	De Vikings	1:16.82	9301706	1:17.28
11.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:14.36	9203044	1:17.57
12.	Wytske Klijnstra	Avena	1:17.61	9304202	1:18.09
13.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.53	9202452	1:18.83
14.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	1:20.14	9203650	1:20.47
15.	Shanna Hofstra	Avena	1:18.93	9303974	1:20.65
16.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:19.98	9305466	1:20.84
17.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:18.67	9305648	1:21.61
18.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:14.23	9301686	1:21.72

Programmanr. 4
9.1.10 - 12:00

Heren, 200m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:22.88	9700039	2:23.69
2.	Mathijs Mulder	De Forel	2:27.98	9700071	2:28.22
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:36.87	9703453	2:28.76
4.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:25.98	9701503	2:29.50
5.	Bart Weiland	Wetterwille	2:38.88	9700777	2:36.17
6.	Jelmer Postma	ORCA	2:39.92	9701631	2:36.25
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	2:19.58	9601371	2:17.66
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:26.25	9602945	2:21.06
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:26.42	9603891	2:25.21
4.	Minne Koopmans	Neptunia'24	2:30.33	9603557	2:26.13
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:28.97	9600281	2:34.87
Jongens Junioren 3					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:06.18	9501157	2:06.82
2.	Pieter Ytsma	ORCA	2:15.54	9501809	2:15.64
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:21.81	9501527	2:18.49
4.	Rick Halma	De Vikings	2:19.59	9505121	2:18.59
5.	Myrdin Willemse	ORCA	2:18.70	9500951	2:21.69
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:24.91	9503385	2:21.98
7.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	2:20.88	9502731	2:22.13
8.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:23.50	9504389	2:28.45
Jongens Junioren 4					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	1:58.95	9402693	2:00.32
2.	Maiko Postma	DZ&PC	2:02.98	9400963	2:02.70
3.	Ramon Fredrik	Wetterwille	2:11.02	9403933	2:06.45
4.	Bram ter Ellen	ORCA	2:16.49	9402689	2:18.82
DIS	Erik Nijholt	DZ&PC	2:04.76	9401349	

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Michael Westers	ORCA	1:59.82	9204263	2:00.74
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:01.24	9201965	2:02.97
3.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:09.99	9302375	2:04.90
4.	Gijs Gertsen	ORCA	2:06.02	9303485	2:08.28
5.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:11.77	9305447	2:09.77
6.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:03.09	9302335	2:10.73
7.	Bart Haveman	ORCA	2:16.51	9204093	2:11.85
8.	Marco Krips	Neptunia'24	2:13.40	9203835	2:13.32
9.	Mark Rozema	DZ&PC	2:16.47	9202785	2:14.04
10.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:14.07	9202787	2:15.05
11.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:16.38	9305533	2:17.33
12.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:06.02	9200245	2:17.68
13.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	2:15.85	9205557	2:25.79

18 jaar en ouder

1.	Ewoud Potiek	DZ&PC	1:55.84	8902503	1:57.38
2.	Vincent van Iperen	ORCA	1:57.64	9106179	1:57.40
3.	Erik Hagting	DZ&PC	2:01.28	9100829	1:58.55
4.	Jorrit Visser	FZC'54	2:02.36	8903393	2:02.12
5.	Jildert Prins	FZC'54	2:10.20	8902509	2:04.66
6.	Remco Kamps	DZ&PC	2:02.09	9001465	2:05.72
7.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:10.05	8804761	2:10.69
8.	Ruben Post	Neptunia'24	2:13.42	9106623	2:14.67
9.	Peter Werkman	DZ&PC	2:15.28	8703739	2:19.56

Programmanr. 5

Dames, 200m vlinderslag

Dames Senioren Open
Resultaten

9.1.10 - 12:30

Rang			In.tijd		Tijd
Meisjes Junioren 1					
1.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:20.60	9801384	3:17.86
Meisjes Junioren 2					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:56.10	9701136	2:53.63
Meisjes Junioren 3					
1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:45.09	9601288	2:40.36
2.	Evelien van Ruiten	ORCA	2:47.79	9602924	2:44.53
3.	Jill Muller	DZ&PC	3:05.25	9600728	2:57.92
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:58.99	9600864	3:01.66
5.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:04.93	9600950	3:12.96
Dames Jeugd 1 en 2					
1.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.50	9503038	2:32.67
2.	Jessie Smeding	ORCA	2:45.03	9504528	2:45.11
3.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9502706	2:50.26
4.	Minke Betten	DZ&PC	2:52.16	9404012	2:56.06
DIS	Rixt Wilbers	De Granaet	2:52.66	9503480	2:59.26

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m vlinderslag

16 jaar en ouder

1. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:52.26	9204328	2:44.46
2. Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	2:48.53	8904130	3:14.11

Programmanr. 6
9.1.10 - 13:10

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
1.	DZ&PC 1	DZ&PC	3:59.23		4:03.14
	Erik Hagting	91	59.25	Ewoud Potiek	89
	Bart v/d Hoeven	87		Remco Kamps	90
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:00.36		4:07.98
	Jelmer Meijer	90	1:02.08	Dennis Bos	92
	Herman van Dijk	89		Casper Hut	78
3.	ORCA 1	ORCA	4:13.50		4:08.09
	Willem Kees Roos	94	1:00.97	Vincent van Iperen	91
	Gijs Gertsen	93		Michael Westers	92
4.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:10.56		4:22.28
	Christiaan van Dijk	92	1:03.22	Rick Mooij	91
	Janco Nolles	89		Matthijs Ganzevoort	93
5.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:22.57		4:24.79
	Erik Nijholt	94	1:05.99	Jonathan Rozema	95
	Maiko Postma	94		Oebele v/d Velde	95
6.	Neptunia'24 1	Neptunia'24	4:26.81		4:32.21
	Marco Krips	92	1:07.71	Ruben Post	91
	Robert Westerdijk	94		Wouter Sikma	93
7.	ORCA 2	ORCA	4:42.80		4:43.59
	Frank van de Wal	83	1:13.50	Bart Haveman	92
	Marlon Jansen	91		Tom Vermeeren	92
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	4:42.60		4:49.16
	Ruben Bonnema	95	1:15.96	Maxim Veldhuis	94
	Jacob Sikkes	94		Sander Akkerman	95
9.	ORCA 3	ORCA	4:36.29		4:49.24
	Jens Kuitert	96	1:15.00	Pieter Ytsma	95
	Bram ter Ellen	94		Myrdin Willemse	95

Programmanr. 7
9.1.10 - 14:30

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Meisjes Junioren 1					
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:12.44	9800768	1:09.75
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:10.40	9801384	1:10.84
3.	Carmen Weistra	ORCA	1:15.11	9802148	1:11.47
4.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:11.37	9801424	1:12.77
5.	Kinge Zandringa	ORCA	1:15.82	9801422	1:13.57
6.	Linda Noord	DZ&PC	1:15.21	9800454	1:14.58
7.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:17.11	9800036	1:16.94
8.	Hanny van Dijk	ORCA	1:17.55	9804514	1:17.63
9.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:18.56	9802600	1:18.35
10.	Jildou Temming	Avena	1:17.39	9802768	1:19.18
11.	Wendy van Cleef	ORCA	1:19.83	9802760	1:20.30

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Meisjes Junioren 1

Rang			In.tijd		Tijd
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:18.34	9800258	1:20.64
13.	Rixt-Nynke Zijlstra	De Granaet	1:20.36	9801456	1:21.52 FJ 1
14.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:20.16	9803854	1:21.52 FJ 2

Meisjes Junioren 2

1.	Marre Zandringa	ORCA	1:02.02	9701136	1:04.11
2.	Claris de Vries	DZ&PC	1:07.03	9700942	1:08.10
3.	Esther Visser	De Vikings	1:07.67	9700544	1:08.28
4.	Rebecca Jansen	ORCA	1:13.07	9703490	1:11.56
5.	Martine van Sluis	De Vikings	1:09.36	9702888	1:11.72
6.	Annemiek Halma	De Vikings	1:12.23	9702884	1:11.93
7.	Aldith Pasveer	ORCA	1:11.03	9701398	1:12.34
8.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:14.36	9700202	1:12.94
9.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:12.20	9701656	1:13.19
10.	Amber Bosch	FZC'54	1:14.31	9703368	1:14.45
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:16.02	9701654	1:14.90
12.	Lisanne Hassing	De Forel	1:15.75	9702584	1:16.44
13.	Marike de Boer	De Granaet	1:16.44	9705302	1:16.45
14.	Femke de Meer	ZPD	1:14.98	9703080	1:16.46
NG.ZA	Eline Stoffels	Avena	1:16.37	9704084	

Meisjes Junioren 3

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:01.86	9600418	1:00.91
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:03.57	9601288	1:04.00
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:04.43	9602924	1:05.09
4.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:05.90	9601896	1:05.76
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:06.62	9600864	1:07.06
6.	Mirthe Alkema	ORCA	1:08.83	9603616	1:07.23
7.	Melissa Nauta	ORCA	1:08.05	9602388	1:08.54
8.	Joëlle Rozema	DZ&PC	1:09.12	9601124	1:08.77
	Jill Muller	DZ&PC	1:06.83	9600728	1:08.77
10.	Marieke Dijkstra	Avena	1:09.69	9602122	1:09.14
11.	Claudia Hacke	ORCA	1:05.50	9602936	1:09.48
12.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:09.34	9601932	1:09.98
13.	Janna Post	Neptunia'24	1:10.15	9602061	1:10.56
14.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.23	9600522	1:10.86
	Lisa Rozema	FZC'54	1:07.39	9600860	1:10.86
16.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:12.04	9600950	1:11.40
17.	Bianca Jongsma	Avena	1:12.45	9601006	1:11.96
18.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.29	9600624	1:13.03
19.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:07.76	9600866	1:13.37

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	56.89	9503038	58.94
2.	Fiona van Heerde	ORCA	1:02.56	9403660	1:01.54
3.	Jessie Smeding	ORCA	1:00.67	9504528	1:02.23
4.	Femke Groos	DZ&PC	1:02.32	9404492	1:02.26
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:04.12	9403928	1:02.56
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:05.04	9502170	1:04.62
7.	Freya Holwerda	ORCA	1:05.22	9502780	1:04.77
8.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:04.46	9404736	1:04.85
9.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:05.76	9400302	1:05.83
10.	Nenne Venema	DZ&PC	1:05.95	9503586	1:06.06
11.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:05.62	9503480	1:06.44

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Dames Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
12.	Myrthe Sijtsma	HZ&PC Heerenveen	1:05.19	9502706	1:07.08
13.	Minke Betten	DZ&PC	1:06.37	9404012	1:07.79
14.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:07.82	9404142	1:08.54
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:10.72	9501388	1:08.62
16.	Amarins Menger	DZ&PC	1:11.00	9406716	1:08.91
17.	Claudia Damski	DZ&PC	1:08.93	9402346	1:09.13
18.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:08.04	9506230	1:09.21
19.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:08.94	9501920	1:09.33
20.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.84	9500556	1:09.59
21.	Maayke de Boer	De Granaet	1:07.83	9505906	1:09.67
22.	Laura Terpstra	Avena	1:11.80	9402914	1:10.90
23.	Tineke Wind	DZ&PC	1:06.94	9400826	1:11.14
24.	Maike Sikma	PWC Buitenpost	1:10.82	9402060	1:11.51
25.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:12.22	9500960	1:11.52
26.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:10.13	9500472	1:11.79
27.	Joyce Postma	SGZ Bolsward/Workum	1:13.15	9402098	1:12.10
28.	Ilse Dammer	De Granaet	1:11.88	9403130	1:12.13
29.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	1:08.32	9501520	1:12.19
30.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:13.22	9404110	1:12.94
31.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:11.74	9501242	1:14.00
32.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:11.08	9504590	1:15.56
33.	Marit Brink	ZCNF'34	1:12.37	9503940	1:16.00
34.	Annette van Dolder	De Granaet	1:12.45	9501880	1:16.96
DIS	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	1:12.27	9400936	

16 jaar en ouder

1.	Iris Rozema	FZC'54	1:01.17	9305108	1:02.87
2.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	1:04.04	9306454	1:03.22
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:02.32	9304658	1:03.46
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:05.11	9306392	1:04.51
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.67	9204328	1:04.60
6.	Wytske Klijnstra	Avena	1:05.97	9304202	1:05.26
7.	Paula Duursma	DZ&PC	1:05.51	9300982	1:05.41
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:05.67	9203044	1:05.66
9.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:06.03	9305648	1:06.13
10.	Femke de Jong	ORCA	1:04.65	9306390	1:06.48
11.	Renske de Groot	DZ&PC	1:05.89	9300276	1:07.18
12.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:06.20	9303990	1:07.23
13.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:02.44	9301686	1:07.59
14.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:05.26	9204486	1:07.91
15.	Gosina Stralen van	HZ&PC Heerenveen	1:07.49	8603450	1:08.10
16.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:06.54	9304258	1:08.36
17.	Eline Ligthart	De Vikings	1:06.06	9301706	1:09.39
18.	Patricia van Dolder	De Granaet	1:05.36	9105676	1:09.71
19.	Rixt de Vos	ORCA	1:10.24	9108302	1:11.73
20.	Shanna Hofstra	Avena	1:09.76	9303974	1:12.63
21.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	1:08.26	8904130	1:15.92

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 8 Heren, 200m rugslag 12 jaar en ouder
9.1.10 - 15:20 Resultaten

FWK 2010 Burgum Jgd1-2: 2:41.90

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:42.48	9700039	2:43.68
2.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:43.49	9701503	2:46.00
3.	Jelmer Postma	ORCA	2:53.93	9701631	2:49.44
4.	Jelmer Post	Avena	2:59.28	9702609	2:52.64
5.	Stuart Vis	ORCA	3:04.69	9702991	2:53.97
6.	Daniel Borghardt	ORCA	2:56.33	9700973	2:55.38
DIS	Richard Kuipers	ORCA	3:03.25	9704171	2:57.69
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	2:34.35	9601371	2:33.05
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:42.26	9602945	2:39.63
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:40.43	9603891	2:41.74
4.	Lars Roelofs	De Forel	2:43.46	9602667	2:47.86
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:52.17	9600281	2:51.68
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:50.60	9600759	
Jongens Junioren 3					
1.	Pieter Ytsma	ORCA	2:32.62	9501809	2:29.83
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.29	9501527	2:37.79
3.	Myrdin Willemse	ORCA	2:37.24	9500951	2:39.62
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.35	9504389	2:40.49
5.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:46.86	9501565	2:41.34
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:49.78	9503385	2:46.16
Jongens Junioren 4					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	2:13.83	9402693	2:15.28
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:21.33	9401349	2:20.48
3.	Bram ter Ellen	ORCA	2:38.07	9402689	2:35.57
4.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	2:39.42	9402139	2:37.41
Heren Jeugd 1 en 2					
1.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:21.87	9302375	2:17.78
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:19.72	9200245	2:22.48
3.	Michael Westers	ORCA	2:25.98	9204263	2:23.26
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:21.49	9302335	2:23.88
5.	Marco Krips	Neptunia'24	2:27.23	9203835	2:28.06
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:30.64	9301967	2:28.17
7.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:29.13	9305447	2:29.08
8.	Harm Lemstra	De Vikings	2:34.86	9305009	2:34.96
9.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:41.28	9202787	2:37.99
10.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	9305533	2:46.43
11.	Tom Vermeeren	ORCA	2:41.23	9202431	2:47.31
DIS	Pieter Groos	DZ&PC	2:37.09	9304907	2:38.62
18 jaar en ouder					
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.68	9001961	2:12.87FJ 1
2.	Ewoud Potiek	DZ&PC	2:12.70	8902503	2:12.87FJ 2
3.	Vincent van Iperen	ORCA	2:14.90	9106179	2:13.73

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 9
9.1.10 - 15:50

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd
Meisjes Junioren 1				
1.	Anneliene Zuidema	3:12.98	9800768	3:10.94
2.	Nynke Klokman	3:18.25	9801424	3:22.41
3.	Carmen Weistra	3:31.68	9802148	3:23.49
4.	Wendy van Cleef	3:29.55	9802760	3:27.53
5.	Astrid de Vegt	3:33.65	9800036	3:28.56
6.	Danielle Trippenzee	3:36.45	9802146	3:34.55FJ 1
7.	Brecht Buis	3:34.45	9803854	3:34.55FJ 2
8.	Brigitte van der Veen	3:39.83	9802600	3:37.86
9.	Gwen Sieswerda	3:47.36	9802342	3:38.12
10.	Marlies v/d Brug	3:32.32	9801428	3:43.55
11.	Nienke Postma	3:42.93	9801096	3:45.03FJ 1
12.	Nadine Smits	3:47.07	9801098	3:45.03FJ 2
Meisjes Junioren 2				
1.	Marre Zandringa	2:57.48	9701136	2:59.99
2.	Maaïke de Ruijter	3:19.40	9704684	3:10.01
3.	Rebecca Jansen	3:16.75	9703490	3:12.42
4.	Amber Bosch	3:13.82	9703368	3:13.72
5.	Carolien Baarda	3:19.64	9704060	3:17.96
6.	Kira Savannah Stavorinus	3:19.80	9704122	3:18.43
7.	Annemiek Halma	3:30.85	9702884	3:22.78
8.	Eline Stoffels	3:18.45	9704084	3:22.82
9.	Marïke de Boer	3:31.16	9705302	3:23.88
10.	Rixt Meijer	3:19.19	9700202	3:24.03
11.	Nynke Ytsma	3:24.65	9701654	3:24.91
12.	Amber v/d Ley	3:24.84	9705172	3:27.43
13.	Lisanne Hassing	3:22.31	9702584	3:31.28
14.	Rianne Weggemans	3:28.11	9703306	3:35.15
15.	Heleen Visser	3:29.36	9703414	3:35.90
16.	Siebrina van der Meulen	3:32.47	9700904	3:36.75
Meisjes Junioren 3				
1.	Renate Hemmes	2:49.51	9600418	2:50.29
2.	Cynthia Verkaik	2:52.95	9601288	2:51.52
3.	Rixt Menger	2:54.41	9602052	2:58.83
4.	Melissa Nauta	2:58.86	9602388	3:02.43
5.	Irene Dotinga	3:06.22	9603516	3:05.83
6.	Jill Muller	3:04.80	9600728	3:06.50
7.	Aniek Bergsma	3:07.70	9601088	3:06.76
8.	Mirthe Alkema	3:09.29	9603616	3:09.41
9.	Willeke Jonkman	3:18.41	9604304	3:14.07
10.	Marïeke Dijkstra	3:25.02	9602122	3:15.36
11.	Simone Mus	3:12.88	9601932	3:15.81
12.	Winnie de Vries	3:27.65	9601456	3:15.94
13.	Reina Dijkstra	3:14.92	9600342	3:19.63
14.	Leandra Vedder	3:05.29	9600866	3:20.00
15.	Rixt-Nynke Baron	3:22.09	9601896	3:21.64
16.	Ita Visser	3:14.82	9601444	3:22.22
17.	Lisa Rozema	3:20.56	9600860	3:25.36
18.	Joyce Bakker	3:22.46	9600522	3:31.31

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Jessie Smeding	ORCA	2:40.83	9504528	2:46.25
2.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:51.61	9404736	2:51.78
3.	Johanna de Boer	ZPD	3:02.95	9403944	3:00.21
4.	Nenne Venema	DZ&PC	3:07.29	9503586	3:02.11
5.	Freya Holwerda	ORCA	3:07.45	9502780	3:04.03
6.	Myrna Gorter	Neptunia'24	3:05.50	9503158	3:08.30
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:14.09	9403928	3:10.61
8.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	3:04.95	9501520	3:10.93
9.	Maayke de Boer	De Granaet	3:17.93	9505906	3:11.34
10.	Amarins Menger	DZ&PC	3:13.96	9406716	3:12.67
11.	Aukje Zwart	Avena	3:09.04	9402916	3:13.17
12.	Rixt Wilbers	De Granaet	3:06.57	9503480	3:14.14
13.	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:10.30	9500960	3:14.42
14.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:06.59	9500328	3:17.13
15.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	3:14.99	9401968	3:18.58
16.	Amarins Zijlstra	De Granaet	3:20.67	9406566	3:19.60
17.	Lenneke Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:14.62	9500128	3:19.82
18.	Elbrich Gerritsma	Avena	3:18.04	9500472	3:23.48
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	3:25.49	9500284	3:24.34
20.	Laura Terpstra	Avena	3:19.92	9402914	3:24.71
21.	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:23.73	9400936	3:35.01
DIS	Femke Kirkenier	DZ&PC	3:18.61	9500936	3:26.90

16 jaar en ouder

1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:48.92	8600850	2:49.84
2.	Joyce Durken	ORCA	2:49.05	9205938	2:58.33
3.	Paula Duursma	DZ&PC	2:49.74	9300982	2:59.41
4.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	3:05.36	9306454	3:07.00
5.	Ankie van der Meer	ORCA	3:05.36	9300504	3:08.30
6.	Eline Ligthart	De Vikings	3:07.33	9301706	3:12.32
7.	Lotte Nienhuis	Avena	3:16.46	9205256	3:13.54
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	3:03.63	9203044	3:13.88
9.	Maaïke de Wolff	Avena	3:14.86	9305422	3:14.75
10.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	3:15.72	9303990	3:20.05

Programmanr. 10
9.1.10 - 17:00

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Mathijs Mulder	De Forel	1:13.22	9700071	1:13.54
2.	Jelmer Post	Avena	1:22.29	9702609	1:22.51
3.	Hotze van der Werf	SG Middelse-Skelp	1:21.32	9701329	1:23.18
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	1:16.48	9601371	1:12.67
2.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:15.08	9603557	1:17.15
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:17.17	9602667	1:19.21

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

Jongens Junioren 3

1. Jonathan Rozema	DZ&PC	1:01.38	9501157	1:01.47
2. Pieter Ytsma	ORCA	1:13.98	9501809	1:15.89

Jongens Junioren 4

1. Ramon Fredrik	Wetterwille	1:05.15	9403933	1:01.83
2. Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:01.58	9400195	1:03.92
3. Willem Kees Roos	ORCA	1:06.01	9402693	1:04.21

Heren Jeugd 1 en 2

1. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	59.94	9201965	1:00.54
2. Aydin Hummel	ZCNF'34	1:02.87	9201577	1:04.67
3. Bart Haveman	ORCA	1:11.49	9204093	1:07.42
4. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	1:05.08	9205557	1:08.54
5. Gijs Gertsen	ORCA	1:07.23	9303485	1:09.78
6. Mark Rozema	DZ&PC	1:11.89	9202785	1:12.63
DIS Sietse Wijbenga	ZPD	1:12.38	9301967	

18 jaar en ouder

1. Ewoud Potiek	DZ&PC	56.24	8902503	58.22
2. Vincent van Iperen	ORCA	57.99	9106179	59.06
3. Erik Hagting	DZ&PC	1:01.51	9100829	59.60
4. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:00.36	9001961	1:00.75
5. Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	1:00.29	9106571	1:02.11
6. Jildert Prins	FZC'54	1:01.52	8902509	1:02.68
7. Ruben Post	Neptunia'24	1:07.42	9106623	1:07.01
8. Remco Kamps	DZ&PC	1:04.75	9001465	1:07.22
DIS Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:09.89	8804761	1:09.94
AFGEM Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	56.20	8902201	

Programmanr. 11
9.1.10 - 17:20

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	4:04.77	4:09.82
	Fiona van Heerde 94	1:01.16	Femke Leenstra 95	
	Jessie Smeding 95		Femke de Jong 93	
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:18.36	4:18.64
	Danielle de Boer 94	1:04.39	Hjordis Wagenaar 95	
	Myrthe Sijtsema 95		Nanda de Vries 92	
3.	FZC'54 1	FZC'54	4:20.13	4:21.57
	Rixt-Nynke Baron 96	1:05.88	Anna-Jetske Baron 92	
	Lisa Rozema 96		Iris Rozema 93	
4.	De Granaet 1	De Granaet	4:20.33	4:24.00
	Cynthia Verkaik 96	1:05.43	Marianne van der Zee 93	
	Rixt Wilbers 95		Marissa Lindemulder 93	
5.	ORCA 2	ORCA	4:20.00	4:26.35
	Evelien van Ruiten 96	1:05.03	Melissa Nauta 96	
	Claudia Hacke 96		Marre Zandringa 97	
6.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:20.26	4:29.29
	Josephine Meerman 93	1:08.10	Paula Duursma 93	
	Renske de Groot 93		Femke Groos 94	

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 11, Dames, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd		Tijd
7.	DZ&PC 2	DZ&PC	4:31.34		4:39.12
	Rixt Menger 96	1:09.21	Jill Muller 96		
	Clarix de Vries 97		Joëlle Rozema 96		
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	4:40.31		4:46.43
	Leandra Vedder 96	1:11.71	Julia Zwertbroek 96		
	Aniek Bergsma 96		Desiree Vedder 96		
9.	De Vikings 2	De Vikings	4:51.46		4:57.97
	Myrthe Offenga 99	1:23.16	Annemiek Halma 97		
	Martine van Sluis 97		Esther Visser 97		
DIS	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:26.31		
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
	Manon Kuiper, Karin van Dijk, Gosina Stralen van, Lysbeth Wiersma				
DIS	ORCA 4	ORCA	5:05.60		
	<i>AQ - Niet goedgekeurde zwemkleding gebruikt (geen tijden noteren)</i>				
	Esmee Verhoef, Rebecca Jansen, Maaïke de Ruijter, Hanny van Dijk				
DIS	ORCA 3	ORCA	4:50.79		
	<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd. (meer dan twee slagen: geen tijden noteren)</i>				
	Mirthe Alkema, Carmen Weistra, Kinge Zandringa, Aldith Pasveer				

Programmanr. 2
9.1.10 - 10:30

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	1:26.00	9703453	1:24.46
2.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	1:26.42	9700039	1:26.70
3.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	1:32.67	9702657	1:29.35
4.	Koen van der Eems	Wetterwille	1:32.06	9700807	1:30.05
5.	Mathijs Mulder	De Forel	1:33.16	9700071	1:31.20
6.	Vincent Visser	SGZ Bolsward/Workum	1:30.67	9700395	1:31.27
7.	Richard Kuipers	ORCA	1:36.34	9704171	1:34.96
8.	Jelmer Postma	ORCA	1:36.55	9701631	1:35.76
9.	Jorn Lampers	Wetterwille	1:36.14	9700801	1:36.40
10.	Guido Postma	Avena	1:36.38	9702065	1:37.17
DIS	Stuart Vis	ORCA	1:31.47	9702991	1:29.93
AFGEM	Bas Verweij	Avena	1:31.02	9702493	
Jongens Junioren 2					
1.	Marcel de Groot	SGZ Bolsward/Workum	1:24.70	9601523	1:22.53
2.	Robin de Joode	De Granaet	1:25.55	9601371	1:23.47
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:27.28	9602667	1:24.95
4.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	1:25.65	9603967	1:27.92
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	1:26.54	9600281	1:28.24
6.	Thomas de Boer	ZCNF'34	1:26.47	9603127	1:29.10
7.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:29.94	9603557	1:30.31
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	1:29.47	9600759	

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

Jongens Junioren 3

1.	Myrdin Willemse	ORCA	1:18.48	9500951	1:18.77
2.	Dirk van der Eems	Wetterwille	1:22.01	9501565	1:20.03
3.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	1:24.06	9503385	1:21.49
4.	Jeroen Tijtsma	PWC Buitenpost	1:25.58	9503655	1:23.77
5.	Pieter Ytsma	ORCA	1:24.84	9501809	1:24.20
6.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	1:25.72	9502731	1:24.46
7.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	1:26.83	9504389	1:30.06
NG.ZA	Roderik Stoffels	Avena	1:26.31	9504143	

Jongens Junioren 4

1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	1:14.85	9403933	1:13.03
2.	Willem Kees Roos	ORCA	1:18.13	9402693	1:15.89
3.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:14.67	9400195	1:17.20
4.	Sander Verkaik	De Granaet	1:19.59	9404057	1:18.42
5.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	1:18.04	9402139	1:18.77
6.	Bram ter Ellen	ORCA	1:19.56	9402689	1:19.63
7.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	1:23.78	9401883	1:24.18

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	1:13.25	9305447	1:11.99
2.	Michael Westers	ORCA	1:12.75	9204263	1:12.13
3.	Bart Haveman	ORCA	1:15.27	9204093	1:13.84
4.	Aydin Hummel	ZCNF'34	1:14.13	9201577	1:14.11
5.	Gijs Gertsen	ORCA	1:12.77	9303485	1:14.14
6.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:12.96	9200245	1:14.33
7.	Harm Lemstra	De Vikings	1:18.49	9305009	1:17.50
8.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	1:22.06	9305533	1:17.64
9.	Chris ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:20.10	9300895	1:19.36
10.	Tom Vermeeren	ORCA	1:22.19	9202431	1:20.33
11.	Pieter Groos	DZ&PC	1:22.01	9304907	1:21.24

18 jaar en ouder

1.	Vincent van Iperen	ORCA	1:07.46	9106179	1:06.49
2.	Jildert Prins	FZC'54	1:10.92	8902509	1:11.50
3.	Herman van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:10.21	8900691	1:12.92
4.	Marlon Jansen	ORCA	1:15.40	9107457	1:14.21
5.	Frank van de Wal	ORCA	1:16.31	8302887	1:16.62
6.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:16.32	8804761	1:17.39
7.	Roelof de Jong	ZPD	1:17.70	8905551	1:19.26

Programmanr. 3
9.1.10 - 10:50

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Meisjes Junioren 1					
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:17.51	9801424	1:17.50
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelste-Skelp	1:21.40	9800768	1:17.90
3.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:21.67	9801384	1:22.12
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	1:25.93	9802342	1:22.65
5.	Carmen Weistra	ORCA	1:24.16	9802148	1:24.34
6.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:25.58	9800036	1:25.41

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Meisjes Junioren 1

Rang			In.tijd		Tijd
7.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:29.25	9802600	1:26.51
8.	Kinge Zandringa	ORCA	1:26.19	9801422	1:26.58
9.	Jildou Temming	Avena	1:24.11	9802768	1:26.75
10.	Hanny van Dijk	ORCA	1:28.51	9804514	1:27.34
11.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:32.57	9803854	1:28.14
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:30.42	9800258	1:28.91
13.	Linda Noord	DZ&PC	1:27.66	9800454	1:29.63
14.	Wendy van Cleef	ORCA	1:28.40	9802760	1:29.76
15.	Nienke Postma	ORCA	1:32.09	9801096	1:34.13
DIS	Marlies v/d Brug	DZ&PC	1:29.10	9801428	

Meisjes Junioren 2

1.	Clariss de Vries	DZ&PC	1:13.83	9700942	1:12.68
2.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:20.74	9701656	1:19.04
3.	Rebecca Jansen	ORCA	1:22.26	9703490	1:21.46
4.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:21.13	9700202	1:21.89
5.	Aldith Pasveer	ORCA	1:24.35	9701398	1:22.05
6.	Maaïke de Ruijter	ORCA	1:21.54	9704684	1:22.29
7.	Amber Bosch	FZC'54	1:20.94	9703368	1:22.59
8.	Esther Visser	De Vikings	1:18.58	9700544	1:22.66
9.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:29.08	9701654	1:24.20
10.	Femke de Meer	ZPD	1:27.10	9703080	1:24.82
11.	Lisanne Hassing	De Forel	1:28.19	9702584	1:28.10
12.	Kira Savannah Stavorinus	ZPD	1:28.61	9704122	1:29.74
13.	Anke Koopmans	Neptunia'24	1:23.56	9702702	1:30.99
DIS	Paulien Peterson	ZPD	1:25.94	9700906	1:25.89

Meisjes Junioren 3

1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:12.66	9601288	1:13.04
2.	Melissa Nauta	ORCA	1:12.65	9602388	1:13.18
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:13.10	9602924	1:13.26
4.	Lisa Rozema	FZC'54	1:15.32	9600860	1:15.81
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	1:19.41	9603516	1:17.24
6.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:20.23	9600866	1:18.71
7.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:20.48	9601932	1:18.81
8.	Claudia Hacke	ORCA	1:16.26	9602936	1:18.86
9.	Mirthe Alkema	ORCA	1:17.29	9603616	1:19.29
10.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:19.41	9601896	1:20.07
11.	Bianca Jongsma	Avena	1:22.14	9601006	1:20.09
12.	Marieke Dijkstra	Avena	1:21.53	9602122	1:20.43
13.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:16.98	9600864	1:21.28
14.	Janna Post	Neptunia'24	1:21.84	9602061	1:22.11
15.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:18.29	9600624	1:22.35
16.	Esmee Verhoef	ORCA	1:24.03	9603802	1:23.42
17.	Roelie de Boer	Wetterwille	1:23.89	9600508	1:23.59
18.	Anouk Terpstra	Avena	1:25.41	9603660	1:24.14
19.	Joyce Bakker	De Forel	1:21.22	9600522	1:24.48
20.	Tineke Nicolai	De Granaet	1:25.94	9603032	1:29.08
AFGEM	Willeke Willems	ZCNF'34	1:22.64	9600232	

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Fiona van Heerde	ORCA	1:10.80	9403660	1:09.17
2.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:08.61	9502706	1:09.48
3.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:11.25	9404736	1:09.82
4.	Freya Holwerda	ORCA	1:13.70	9502780	1:11.15
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:08.70	9400302	1:11.58
6.	Femke Leenstra	ORCA	1:09.70	9503038	1:11.78
7.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:12.25	9502170	1:13.68
8.	Aukje Zwart	Avena	1:12.14	9402916	1:14.88
9.	Myrna Gorter	Neptunia'24	1:17.71	9503158	1:15.00
10.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:14.34	9500472	1:16.44
11.	Maayke de Boer	De Granaet	1:15.37	9505906	1:17.64
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:19.92	9501388	1:18.05
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:17.34	9403928	1:18.14
14.	Nenne Venema	DZ&PC	1:18.88	9503586	1:18.29
15.	Johanna de Boer	ZPD	1:18.00	9403944	1:18.56
16.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:17.04	9501920	1:19.81
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:17.51	9500556	1:19.95
18.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:23.18	9404142	1:20.19
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	1:22.56	9500284	1:20.63
20.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:18.92	9404110	1:20.99
21.	Laura Terpstra	Avena	1:18.36	9402914	1:21.15
22.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:23.44	9503480	1:21.18
23.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:20.32	9501242	1:21.51
24.	Femke Kirkenier	DZ&PC	1:19.07	9500936	1:21.61
25.	Tineke Wind	DZ&PC	1:18.06	9400826	1:22.22
26.	Arianne Huisman	ZCNF'34	1:23.50	9403036	1:22.82
27.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:23.29	9506230	1:24.89
28.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	1:22.16	9401968	1:25.17

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	ORCA	1:04.62	9002110	1:04.16
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	1:08.57	8600712	1:10.58
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:13.23	9304658	1:14.11
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:17.15	9306392	1:15.15
5.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:16.43	9204486	1:15.58
6.	Iris Rozema	FZC'54	1:14.32	9305108	1:15.86
7.	Femke de Jong	ORCA	1:15.56	9306390	1:16.53
8.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:15.04	9304258	1:16.88
9.	Ankie van der Meer	ORCA	1:12.49	9300504	1:17.03
10.	Eline Ligthart	De Vikings	1:16.82	9301706	1:17.28
11.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:14.36	9203044	1:17.57
12.	Wytske Klijnstra	Avena	1:17.61	9304202	1:18.09
13.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	1:18.53	9202452	1:18.83
14.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	1:20.14	9203650	1:20.47
15.	Shanna Hofstra	Avena	1:18.93	9303974	1:20.65
16.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	1:19.98	9305466	1:20.84
17.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:18.67	9305648	1:21.61
18.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:14.23	9301686	1:21.72

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 4 Heren, 200m vrije slag 12 jaar en ouder
9.1.10 - 12:00 Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenberg	DZ&PC	2:22.88	9700039	2:23.69
2.	Mathijs Mulder	De Forel	2:27.98	9700071	2:28.22
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	2:36.87	9703453	2:28.76
4.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:25.98	9701503	2:29.50
5.	Bart Weiland	Wetterwille	2:38.88	9700777	2:36.17
6.	Jelmer Postma	ORCA	2:39.92	9701631	2:36.25
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	2:19.58	9601371	2:17.66
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:26.25	9602945	2:21.06
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:26.42	9603891	2:25.21
4.	Minne Koopmans	Neptunia'24	2:30.33	9603557	2:26.13
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:28.97	9600281	2:34.87
Jongens Junioren 3					
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	2:06.18	9501157	2:06.82
2.	Pieter Ytsma	ORCA	2:15.54	9501809	2:15.64
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:21.81	9501527	2:18.49
4.	Rick Halma	De Vikings	2:19.59	9505121	2:18.59
5.	Myrdin Willemse	ORCA	2:18.70	9500951	2:21.69
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:24.91	9503385	2:21.98
7.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	2:20.88	9502731	2:22.13
8.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:23.50	9504389	2:28.45
Jongens Junioren 4					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	1:58.95	9402693	2:00.32
2.	Maiko Postma	DZ&PC	2:02.98	9400963	2:02.70
3.	Ramon Fredrik	Wetterwille	2:11.02	9403933	2:06.45
4.	Bram ter Ellen	ORCA	2:16.49	9402689	2:18.82
DIS	Erik Nijholt	DZ&PC	2:04.76	9401349	
Heren Jeugd 1 en 2					
1.	Michael Westers	ORCA	1:59.82	9204263	2:00.74
2.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:01.24	9201965	2:02.97
3.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:09.99	9302375	2:04.90
4.	Gijs Gertsen	ORCA	2:06.02	9303485	2:08.28
5.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:11.77	9305447	2:09.77
6.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:03.09	9302335	2:10.73
7.	Bart Haveman	ORCA	2:16.51	9204093	2:11.85
8.	Marco Krips	Neptunia'24	2:13.40	9203835	2:13.32
9.	Mark Rozema	DZ&PC	2:16.47	9202785	2:14.04
10.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:14.07	9202787	2:15.05
11.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:16.38	9305533	2:17.33
12.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:06.02	9200245	2:17.68
13.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	2:15.85	9205557	2:25.79

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 4, Heren, 200m vrije slag

18 jaar en ouder

1. Ewoud Potiek	DZ&PC	1:55.84	8902503	1:57.38
2. Vincent van Iperen	ORCA	1:57.64	9106179	1:57.40
3. Erik Hagting	DZ&PC	2:01.28	9100829	1:58.55
4. Jorrit Visser	FZC'54	2:02.36	8903393	2:02.12
5. Jildert Prins	FZC'54	2:10.20	8902509	2:04.66
6. Remco Kamps	DZ&PC	2:02.09	9001465	2:05.72
7. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	2:10.05	8804761	2:10.69
8. Ruben Post	Neptunia'24	2:13.42	9106623	2:14.67
9. Peter Werkman	DZ&PC	2:15.28	8703739	2:19.56

Programmanr. 5
9.1.10 - 12:30

Dames, 200m vlinderslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd	
Meisjes Junioren 1					
1.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	3:20.60	9801384	3:17.86
Meisjes Junioren 2					
1.	Marre Zandringa	ORCA	2:56.10	9701136	2:53.63
Meisjes Junioren 3					
1.	Cynthia Verkaik	De Granaet	2:45.09	9601288	2:40.36
2.	Evelien van Ruiten	ORCA	2:47.79	9602924	2:44.53
3.	Jill Muller	DZ&PC	3:05.25	9600728	2:57.92
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	2:58.99	9600864	3:01.66
5.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	3:04.93	9600950	3:12.96
Dames Jeugd 1 en 2					
1.	Femke Leenstra	ORCA	2:28.50	9503038	2:32.67
2.	Jessie Smeding	ORCA	2:45.03	9504528	2:45.11
3.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	2:44.92	9502706	2:50.26
4.	Minke Betten	DZ&PC	2:52.16	9404012	2:56.06
DIS	Rixt Wilbers	De Granaet	2:52.66	9503480	2:59.26
16 jaar en ouder					
1.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	2:52.26	9204328	2:44.46
2.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	2:48.53	8904130	3:14.11

Programmanr. 6
9.1.10 - 13:10

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd
------	--	---------	--	------

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 6, Heren, 4 x 100m wisselslag

1. DZ&PC 1	DZ&PC	3:59.23	4:03.14
Erik Hagting 91	59.25	Ewoud Potiek 89	
Bart v/d Hoeven 87		Remco Kamps 90	
2. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:00.36	4:07.98
Jelmer Meijer 90	1:02.08	Dennis Bos 92	
Herman van Dijk 89		Casper Hut 78	
3. ORCA 1	ORCA	4:13.50	4:08.09
Willem Kees Roos 94	1:00.97	Vincent van Iperen 91	
Gijs Gertsen 93		Michael Westers 92	
4. HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:10.56	4:22.28
Christiaan van Dijk 92	1:03.22	Rick Mooij 91	
Janco Nolles 89		Matthijs Ganzevoort 93	
5. DZ&PC 2	DZ&PC	4:22.57	4:24.79
Erik Nijholt 94	1:05.99	Jonathan Rozema 95	
Maiko Postma 94		Oebele v/d Velde 95	
6. Neptunia'24 1	Neptunia'24	4:26.81	4:32.21
Marco Krips 92	1:07.71	Ruben Post 91	
Robert Westerdijk 94		Wouter Sikma 93	
7. ORCA 2	ORCA	4:42.80	4:43.59
Frank van de Wal 83	1:13.50	Bart Haveman 92	
Marlon Jansen 91		Tom Vermeeren 92	
8. HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	4:42.60	4:49.16
Ruben Bonnema 95	1:15.96	Maxim Veldhuis 94	
Jacob Sikkes 94		Sander Akkerman 95	
9. ORCA 3	ORCA	4:36.29	4:49.24
Jens Kuitert 96	1:15.00	Pieter Ytsma 95	
Bram ter Ellen 94		Myrdin Willemse 95	

Programmanr. 7
9.1.10 - 14:30

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
Meisjes Junioren 1			
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	1:12.44 9800768 1:09.75
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	1:10.40 9801384 1:10.84
3.	Carmen Weistra	ORCA	1:15.11 9802148 1:11.47
4.	Nynke Klokman	DZ&PC	1:11.37 9801424 1:12.77
5.	Kinge Zandringa	ORCA	1:15.82 9801422 1:13.57
6.	Linda Noord	DZ&PC	1:15.21 9800454 1:14.58
7.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	1:17.11 9800036 1:16.94
8.	Hanny van Dijk	ORCA	1:17.55 9804514 1:17.63
9.	Brigitte van der Veen	De Granaet	1:18.56 9802600 1:18.35
10.	Jildou Temming	Avena	1:17.39 9802768 1:19.18
11.	Wendy van Cleef	ORCA	1:19.83 9802760 1:20.30
12.	Corien van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:18.34 9800258 1:20.64
13.	Rixt-Nynke Zijlstra	De Granaet	1:20.36 9801456 1:21.52FJ 1
14.	Brecht Buis	Neptunia'24	1:20.16 9803854 1:21.52FJ 2

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag

Meisjes Junioren 2

1.	Marre Zandringa	ORCA	1:02.02	9701136	1:04.11
2.	Claris de Vries	DZ&PC	1:07.03	9700942	1:08.10
3.	Esther Visser	De Vikings	1:07.67	9700544	1:08.28
4.	Rebecca Jansen	ORCA	1:13.07	9703490	1:11.56
5.	Martine van Sluis	De Vikings	1:09.36	9702888	1:11.72
6.	Annemiek Halma	De Vikings	1:12.23	9702884	1:11.93
7.	Aldith Pasveer	ORCA	1:11.03	9701398	1:12.34
8.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:14.36	9700202	1:12.94
9.	Anna Regnerus	Wetterwille	1:12.20	9701656	1:13.19
10.	Amber Bosch	FZC'54	1:14.31	9703368	1:14.45
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	1:16.02	9701654	1:14.90
12.	Lisanne Hassing	De Forel	1:15.75	9702584	1:16.44
13.	Marike de Boer	De Granaet	1:16.44	9705302	1:16.45
14.	Femke de Meer	ZPD	1:14.98	9703080	1:16.46
NG.ZA	Eline Stoffels	Avena	1:16.37	9704084	

Meisjes Junioren 3

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	1:01.86	9600418	1:00.91
2.	Cynthia Verkaik	De Granaet	1:03.57	9601288	1:04.00
3.	Evelien van Ruiten	ORCA	1:04.43	9602924	1:05.09
4.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	1:05.90	9601896	1:05.76
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:06.62	9600864	1:07.06
6.	Mirthe Alkema	ORCA	1:08.83	9603616	1:07.23
7.	Melissa Nauta	ORCA	1:08.05	9602388	1:08.54
8.	Joëlle Rozema	DZ&PC	1:09.12	9601124	1:08.77
	Jill Muller	DZ&PC	1:06.83	9600728	1:08.77
10.	Marieke Dijkstra	Avena	1:09.69	9602122	1:09.14
11.	Claudia Hacke	ORCA	1:05.50	9602936	1:09.48
12.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	1:09.34	9601932	1:09.98
13.	Janna Post	Neptunia'24	1:10.15	9602061	1:10.56
14.	Joyce Bakker	De Forel	1:09.23	9600522	1:10.86
	Lisa Rozema	FZC'54	1:07.39	9600860	1:10.86
16.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	1:12.04	9600950	1:11.40
17.	Bianca Jongsma	Avena	1:12.45	9601006	1:11.96
18.	Indyra Hummel	ZCNF'34	1:11.29	9600624	1:13.03
19.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	1:07.76	9600866	1:13.37

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Femke Leenstra	ORCA	56.89	9503038	58.94
2.	Fiona van Heerde	ORCA	1:02.56	9403660	1:01.54
3.	Jessie Smeding	ORCA	1:00.67	9504528	1:02.23
4.	Femke Groos	DZ&PC	1:02.32	9404492	1:02.26
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	1:04.12	9403928	1:02.56
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	1:05.04	9502170	1:04.62
7.	Freya Holwerda	ORCA	1:05.22	9502780	1:04.77
8.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:04.46	9404736	1:04.85
9.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	1:05.76	9400302	1:05.83
10.	Nenne Venema	DZ&PC	1:05.95	9503586	1:06.06
11.	Rixt Wilbers	De Granaet	1:05.62	9503480	1:06.44
12.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	1:05.19	9502706	1:07.08
13.	Minke Betten	DZ&PC	1:06.37	9404012	1:07.79
14.	Femke van der Gaast	SGZ Bolsward/Workum	1:07.82	9404142	1:08.54
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	1:10.72	9501388	1:08.62
16.	Amarins Menger	DZ&PC	1:11.00	9406716	1:08.91

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 7, Meisjes, 100m vrije slag, Dames Jeugd 1 en 2

Rang			In.tijd		Tijd
17.	Claudia Damski	DZ&PC	1:08.93	9402346	1:09.13
18.	Annemiek Meulenbeld	De Granaet	1:08.04	9506230	1:09.21
19.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	1:08.94	9501920	1:09.33
20.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:09.84	9500556	1:09.59
21.	Maayke de Boer	De Granaet	1:07.83	9505906	1:09.67
22.	Laura Terpstra	Avena	1:11.80	9402914	1:10.90
23.	Tineke Wind	DZ&PC	1:06.94	9400826	1:11.14
24.	Maike Sikma	PWC Buitenpost	1:10.82	9402060	1:11.51
25.	Bregje Tingen	ZCNF'34	1:12.22	9500960	1:11.52
26.	Elbrich Gerritsma	Avena	1:10.13	9500472	1:11.79
27.	Joyce Postma	SGZ Bolsward/Workum	1:13.15	9402098	1:12.10
28.	Ilse Dammer	De Granaet	1:11.88	9403130	1:12.13
29.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	1:08.32	9501520	1:12.19
30.	Merel Weysenfeld	De Vikings	1:13.22	9404110	1:12.94
31.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	1:11.74	9501242	1:14.00
32.	Melanie van der Mossel	SG Middelse-Skelp	1:11.08	9504590	1:15.56
33.	Marit Brink	ZCNF'34	1:12.37	9503940	1:16.00
34.	Annette van Dolder	De Granaet	1:12.45	9501880	1:16.96
DIS	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	1:12.27	9400936	

16 jaar en ouder

1.	Iris Rozema	FZC'54	1:01.17	9305108	1:02.87
2.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	1:04.04	9306454	1:03.22
3.	Maxime de Wilde	DZ&PC	1:02.32	9304658	1:03.46
4.	Marissa Lindemulder	De Granaet	1:05.11	9306392	1:04.51
5.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.67	9204328	1:04.60
6.	Wytske Klijnstra	Avena	1:05.97	9304202	1:05.26
7.	Paula Duursma	DZ&PC	1:05.51	9300982	1:05.41
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	1:05.67	9203044	1:05.66
9.	Marianne van der Zee	De Granaet	1:06.03	9305648	1:06.13
10.	Femke de Jong	ORCA	1:04.65	9306390	1:06.48
11.	Renske de Groot	DZ&PC	1:05.89	9300276	1:07.18
12.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	1:06.20	9303990	1:07.23
13.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	1:02.44	9301686	1:07.59
14.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:05.26	9204486	1:07.91
15.	Gosina Stralen van	HZ&PC Heerenveen	1:07.49	8603450	1:08.10
16.	Josephine Meerman	DZ&PC	1:06.54	9304258	1:08.36
17.	Eline Ligthart	De Vikings	1:06.06	9301706	1:09.39
18.	Patricia van Dolder	De Granaet	1:05.36	9105676	1:09.71
19.	Rixt de Vos	ORCA	1:10.24	9108302	1:11.73
20.	Shanna Hofstra	Avena	1:09.76	9303974	1:12.63
21.	Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	1:08.26	8904130	1:15.92

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 8
9.1.10 - 15:20

Heren, 200m rugslag

12 jaar en ouder
Resultaten

FWK 2010 Burgum Jgd1-2: 2:41.90

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	2:42.48	9700039	2:43.68
2.	Marcel van der Heide	De Vikings	2:43.49	9701503	2:46.00
3.	Jelmer Postma	ORCA	2:53.93	9701631	2:49.44
4.	Jelmer Post	Avena	2:59.28	9702609	2:52.64
5.	Stuart Vis	ORCA	3:04.69	9702991	2:53.97
6.	Daniel Borghardt	ORCA	2:56.33	9700973	2:55.38
DIS	Richard Kuipers	ORCA	3:03.25	9704171	2:57.69
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	2:34.35	9601371	2:33.05
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	2:42.26	9602945	2:39.63
3.	Jens Kuitert	ORCA	2:40.43	9603891	2:41.74
4.	Lars Roelofs	De Forel	2:43.46	9602667	2:47.86
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	2:52.17	9600281	2:51.68
AFGEM	Janco v der Molen	HZ&PC Heerenveen	2:50.60	9600759	
Jongens Junioren 3					
1.	Pieter Ytsma	ORCA	2:32.62	9501809	2:29.83
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	2:37.29	9501527	2:37.79
3.	Myrdin Willemse	ORCA	2:37.24	9500951	2:39.62
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	2:42.35	9504389	2:40.49
5.	Dirk van der Eems	Wetterwille	2:46.86	9501565	2:41.34
6.	Cor Sytsma	SGZ Bolsward/Workum	2:49.78	9503385	2:46.16
Jongens Junioren 4					
1.	Willem Kees Roos	ORCA	2:13.83	9402693	2:15.28
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	2:21.33	9401349	2:20.48
3.	Bram ter Ellen	ORCA	2:38.07	9402689	2:35.57
4.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	2:39.42	9402139	2:37.41
Heren Jeugd 1 en 2					
1.	Arno Nieuwhof	FZC'54	2:21.87	9302375	2:17.78
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:19.72	9200245	2:22.48
3.	Michael Westers	ORCA	2:25.98	9204263	2:23.26
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	2:21.49	9302335	2:23.88
5.	Marco Krips	Neptunia'24	2:27.23	9203835	2:28.06
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	2:30.64	9301967	2:28.17
7.	Henk-Jan Verkaik	De Granaet	2:29.13	9305447	2:29.08
8.	Harm Lemstra	De Vikings	2:34.86	9305009	2:34.96
9.	Rycklef Epema	DZ&PC	2:41.28	9202787	2:37.99
10.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	2:38.64	9305533	2:46.43
11.	Tom Vermeeren	ORCA	2:41.23	9202431	2:47.31
DIS	Pieter Groos	DZ&PC	2:37.09	9304907	2:38.62
18 jaar en ouder					
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	2:11.68	9001961	2:12.87FJ 1
2.	Ewoud Potiek	DZ&PC	2:12.70	8902503	2:12.87FJ 2
3.	Vincent van Iperen	ORCA	2:14.90	9106179	2:13.73

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 9
9.1.10 - 15:50

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd
Meisjes Junioren 1				
1.	Anneliene Zuidema	3:12.98	9800768	3:10.94
2.	Nynke Klokman	3:18.25	9801424	3:22.41
3.	Carmen Weistra	3:31.68	9802148	3:23.49
4.	Wendy van Cleef	3:29.55	9802760	3:27.53
5.	Astrid de Vegt	3:33.65	9800036	3:28.56
6.	Danielle Trippenzee	3:36.45	9802146	3:34.55 FJ 1
7.	Brecht Buis	3:34.45	9803854	3:34.55 FJ 2
8.	Brigitte van der Veen	3:39.83	9802600	3:37.86
9.	Gwen Sieswerda	3:47.36	9802342	3:38.12
10.	Marlies v/d Brug	3:32.32	9801428	3:43.55
11.	Nienke Postma	3:42.93	9801096	3:45.03 FJ 1
12.	Nadine Smits	3:47.07	9801098	3:45.03 FJ 2
Meisjes Junioren 2				
1.	Marre Zandringa	2:57.48	9701136	2:59.99
2.	Maaïke de Ruijter	3:19.40	9704684	3:10.01
3.	Rebecca Jansen	3:16.75	9703490	3:12.42
4.	Amber Bosch	3:13.82	9703368	3:13.72
5.	Carolien Baarda	3:19.64	9704060	3:17.96
6.	Kira Savannah Stavorinus	3:19.80	9704122	3:18.43
7.	Annemiek Halma	3:30.85	9702884	3:22.78
8.	Eline Stoffels	3:18.45	9704084	3:22.82
9.	Marïke de Boer	3:31.16	9705302	3:23.88
10.	Rixt Meijer	3:19.19	9700202	3:24.03
11.	Nynke Ytsma	3:24.65	9701654	3:24.91
12.	Amber v/d Ley	3:24.84	9705172	3:27.43
13.	Lisanne Hassing	3:22.31	9702584	3:31.28
14.	Rianne Weggemans	3:28.11	9703306	3:35.15
15.	Heleen Visser	3:29.36	9703414	3:35.90
16.	Siebrina van der Meulen	3:32.47	9700904	3:36.75
Meisjes Junioren 3				
1.	Renate Hemmes	2:49.51	9600418	2:50.29
2.	Cynthia Verkaik	2:52.95	9601288	2:51.52
3.	Rixt Menger	2:54.41	9602052	2:58.83
4.	Melissa Nauta	2:58.86	9602388	3:02.43
5.	Irene Dotinga	3:06.22	9603516	3:05.83
6.	Jill Muller	3:04.80	9600728	3:06.50
7.	Aniek Bergsma	3:07.70	9601088	3:06.76
8.	Mirthe Alkema	3:09.29	9603616	3:09.41
9.	Willeke Jonkman	3:18.41	9604304	3:14.07
10.	Marïeke Dijkstra	3:25.02	9602122	3:15.36
11.	Simone Mus	3:12.88	9601932	3:15.81
12.	Winnie de Vries	3:27.65	9601456	3:15.94
13.	Reina Dijkstra	3:14.92	9600342	3:19.63
14.	Leandra Vedder	3:05.29	9600866	3:20.00
15.	Rixt-Nynke Baron	3:22.09	9601896	3:21.64
16.	Ita Visser	3:14.82	9601444	3:22.22
17.	Lisa Rozema	3:20.56	9600860	3:25.36
18.	Joyce Bakker	3:22.46	9600522	3:31.31

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 9, Dames, 200m schoolslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Jessie Smeding	ORCA	2:40.83	9504528	2:46.25
2.	Danielle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:51.61	9404736	2:51.78
3.	Johanna de Boer	ZPD	3:02.95	9403944	3:00.21
4.	Nenne Venema	DZ&PC	3:07.29	9503586	3:02.11
5.	Freya Holwerda	ORCA	3:07.45	9502780	3:04.03
6.	Myrna Gorter	Neptunia'24	3:05.50	9503158	3:08.30
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	3:14.09	9403928	3:10.61
8.	Andrea Bandstra	Neptunia'24	3:04.95	9501520	3:10.93
9.	Maayke de Boer	De Granaet	3:17.93	9505906	3:11.34
10.	Amarins Menger	DZ&PC	3:13.96	9406716	3:12.67
11.	Aukje Zwart	Avena	3:09.04	9402916	3:13.17
12.	Rixt Wilbers	De Granaet	3:06.57	9503480	3:14.14
13.	Bregje Tingen	ZCNF'34	3:10.30	9500960	3:14.42
14.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	3:06.59	9500328	3:17.13
15.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	3:14.99	9401968	3:18.58
16.	Amarins Zijlstra	De Granaet	3:20.67	9406566	3:19.60
17.	Lenneke Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:14.62	9500128	3:19.82
18.	Elbrich Gerritsma	Avena	3:18.04	9500472	3:23.48
19.	Jennifer ter Beke	SGZ Bolsward/Workum	3:25.49	9500284	3:24.34
20.	Laura Terpstra	Avena	3:19.92	9402914	3:24.71
21.	Simone Muggen	HZ&PC Heerenveen	3:23.73	9400936	3:35.01
DIS	Femke Kirkenier	DZ&PC	3:18.61	9500936	3:26.90

16 jaar en ouder

1.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	2:48.92	8600850	2:49.84
2.	Joyce Durken	ORCA	2:49.05	9205938	2:58.33
3.	Paula Duursma	DZ&PC	2:49.74	9300982	2:59.41
4.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	3:05.36	9306454	3:07.00
5.	Ankie van der Meer	ORCA	3:05.36	9300504	3:08.30
6.	Eline Ligthart	De Vikings	3:07.33	9301706	3:12.32
7.	Lotte Nienhuis	Avena	3:16.46	9205256	3:13.54
8.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	3:03.63	9203044	3:13.88
9.	Maaïke de Wolff	Avena	3:14.86	9305422	3:14.75
10.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	3:15.72	9303990	3:20.05

Programmanr. 10
9.1.10 - 17:00

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
Jongens Junioren 1					
1.	Mathijs Mulder	De Forel	1:13.22	9700071	1:13.54
2.	Jelmer Post	Avena	1:22.29	9702609	1:22.51
3.	Hotze van der Werf	SG Middelse-Skelp	1:21.32	9701329	1:23.18
Jongens Junioren 2					
1.	Robin de Joode	De Granaet	1:16.48	9601371	1:12.67
2.	Minne Koopmans	Neptunia'24	1:15.08	9603557	1:17.15
3.	Lars Roelofs	De Forel	1:17.17	9602667	1:19.21

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

Jongens Junioren 3

1. Jonathan Rozema	DZ&PC	1:01.38	9501157	1:01.47
2. Pieter Ytsma	ORCA	1:13.98	9501809	1:15.89

Jongens Junioren 4

1. Ramon Fredrik	Wetterwille	1:05.15	9403933	1:01.83
2. Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	1:01.58	9400195	1:03.92
3. Willem Kees Roos	ORCA	1:06.01	9402693	1:04.21

Heren Jeugd 1 en 2

1. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	59.94	9201965	1:00.54
2. Aydin Hummel	ZCNF'34	1:02.87	9201577	1:04.67
3. Bart Haveman	ORCA	1:11.49	9204093	1:07.42
4. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	1:05.08	9205557	1:08.54
5. Gijs Gertsen	ORCA	1:07.23	9303485	1:09.78
6. Mark Rozema	DZ&PC	1:11.89	9202785	1:12.63
DIS Sietse Wijbenga	ZPD	1:12.38	9301967	

18 jaar en ouder

1. Ewoud Potiek	DZ&PC	56.24	8902503	58.22
2. Vincent van Iperen	ORCA	57.99	9106179	59.06
3. Erik Hagting	DZ&PC	1:01.51	9100829	59.60
4. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	1:00.36	9001961	1:00.75
5. Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	1:00.29	9106571	1:02.11
6. Jildert Prins	FZC'54	1:01.52	8902509	1:02.68
7. Ruben Post	Neptunia'24	1:07.42	9106623	1:07.01
8. Remco Kamps	DZ&PC	1:04.75	9001465	1:07.22
DIS Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	1:09.89	8804761	1:09.94
AFGEM Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	56.20	8902201	

Programmanr. 11
9.1.10 - 17:20

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
1.	ORCA 1	ORCA	4:04.77	4:09.82
	Fiona van Heerde 94	1:01.16	Femke Leenstra 95	
	Jessie Smeding 95		Femke de Jong 93	
2.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:18.36	4:18.64
	Danielle de Boer 94	1:04.39	Hjordis Wagenaar 95	
	Myrthe Sijtsema 95		Nanda de Vries 92	
3.	FZC'54 1	FZC'54	4:20.13	4:21.57
	Rixt-Nynke Baron 96	1:05.88	Anna-Jetske Baron 92	
	Lisa Rozema 96		Iris Rozema 93	
4.	De Granaet 1	De Granaet	4:20.33	4:24.00
	Cynthia Verkaik 96	1:05.43	Marianne van der Zee 93	
	Rixt Wilbers 95		Marissa Lindemulder 93	
5.	ORCA 2	ORCA	4:20.00	4:26.35
	Evelien van Ruiten 96	1:05.03	Melissa Nauta 96	
	Claudia Hacke 96		Marre Zandringa 97	
6.	DZ&PC 1	DZ&PC	4:20.26	4:29.29
	Josephine Meerman 93	1:08.10	Paula Duursma 93	
	Renske de Groot 93		Femke Groos 94	

Friese Winter Kampioenschappen
9/10 januari 2010

Programmanr. 11, Dames, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd
7.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:31.34	4:39.12
	Rixt Menger	96	1:09.21	Jill Muller	96
	Clarix de Vries	97		Joëlle Rozema	96
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:40.31	4:46.43
	Leandra Vedder	96	1:11.71	Julia Zwertbroek	96
	Aniek Bergsma	96		Desiree Vedder	96
9.	De Vikings 2	De Vikings		4:51.46	4:57.97
	Myrthe Offenga	99	1:23.16	Annemiek Halma	97
	Martine van Sluis	97		Esther Visser	97
DIS	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		4:26.31	
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start. (geen tijd noteren)</i>				
	Manon Kuiper, Karin van Dijk, Gosina Stralen van, Lysbeth Wiersma				
DIS	ORCA 4	ORCA		5:05.60	
	<i>AQ - Niet goedgekeurde zwemkleding gebruikt (geen tijden noteren)</i>				
	Esmee Verhoef, Rebecca Jansen, Maaïke de Ruijter, Hanny van Dijk				
DIS	ORCA 3	ORCA		4:50.79	
	<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd. (meer dan twee slagen: geen tijden noteren)</i>				
	Mirthe Alkema, Carmen Weistra, Kinge Zandringa, Aldith Pasveer				