

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

1 - 14. mei 10

14.5.10

Programmanr. 1 Dames, 400m vrije slag alg. leeftijdsgroep
14.5.10 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT			
11 jaar								
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	5:20.90	5:17.11	+0,76		
	100m: 1:15.20	1:15.20	200m: 2:38.08	1:22.88	300m: 3:59.79	1:21.71	400m: 5:17.11	1:17.32
2.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	5:29.08	5:23.31	+0,72		
	100m: 1:14.29	1:14.29	200m: 2:38.55	1:24.26	300m: 4:03.98	1:25.43	400m: 5:23.31	1:19.33
3.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	5:40.58	5:33.51	+0,88		
	100m: 1:16.87	1:16.87	200m: 2:43.26	1:26.39	300m: 4:10.41	1:27.15	400m: 5:33.51	1:23.10
4.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	5:45.31	5:40.67	+0,85		
	100m: 1:23.72	1:23.72	200m: 2:51.93	1:28.21	300m: 4:18.69	1:26.76	400m: 5:40.67	1:21.98
5.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	5:38.34	5:50.15	+0,99		
	100m: 1:21.25	1:21.25	200m: 2:52.15	1:30.90	300m: 4:25.26	1:33.11	400m: 5:50.15	1:24.89
6.	Carmen Weistra	Orca	9802148	5:36.92	5:50.82	+0,79		
	100m: 1:19.94	1:19.94	200m: 2:49.31	1:29.37	300m: 4:21.38	1:32.07	400m: 5:50.82	1:29.44

12 jaar

1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	4:50.36	5:00.75	+0,82		
	100m: 1:08.83	1:08.83	200m: 2:26.17	1:17.34	300m: 3:44.46	1:18.29	400m: 5:00.75	1:16.29
2.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	5:04.20	5:08.32	+0,79		
	100m: 1:12.79	1:12.79	200m: 2:31.27	1:18.48	300m: 3:50.25	1:18.98	400m: 5:08.32	1:18.07
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	5:20.90	5:21.75	+0,88		
	100m: 1:14.28	1:14.28	200m: 2:36.28	1:22.00	300m: 4:00.18	1:23.90	400m: 5:21.75	1:21.57
4.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	5:32.70	5:31.38	+0,93		
	100m: 1:17.54	1:17.54	200m: 2:43.59	1:26.05	300m: 4:09.49	1:25.90	400m: 5:31.38	1:21.89
5.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	5:26.91	5:31.79	+0,75		
	100m: 1:17.26	1:17.26	200m: 2:43.04	1:25.78	300m: 4:09.08	1:26.04	400m: 5:31.79	1:22.71
6.	Carolien Baarda	Orca	9704060	5:29.33	5:38.34	+0,78		
	100m: 1:18.98	1:18.98	200m: 2:46.90	1:27.92	300m: 4:14.44	1:27.54	400m: 5:38.34	1:23.90
7.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	5:38.89	5:50.19	+0,85		
	100m: 1:21.66	1:21.66	200m: 2:53.24	1:31.58	300m: 4:26.68	1:33.44	400m: 5:50.19	1:23.51
8.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	5:38.49	5:52.50	+0,67		
	100m: 1:23.06	1:23.06	200m: 2:54.37	1:31.31	300m: 4:26.14	1:31.77	400m: 5:52.50	1:26.36

13 jaar

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	4:40.58	4:40.71	+0,83		
	100m: 1:06.34	1:06.34	200m: 2:17.62	1:11.28	300m: 3:30.41	1:12.79	400m: 4:40.71	1:10.30
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	4:40.36	4:49.01	+0,86		
	100m: 1:06.38	1:06.38	200m: 2:19.15	1:12.77	300m: 3:34.54	1:15.39	400m: 4:49.01	1:14.47
3.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	4:49.17	4:51.74	+0,86		
	100m: 1:09.32	1:09.32	200m: 2:24.05	1:14.73	300m: 3:38.40	1:14.35	400m: 4:51.74	1:13.34
4.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	5:04.77	5:10.30	+0,99		
	100m: 1:11.42	1:11.42	200m: 2:31.05	1:19.63	300m: 3:51.95	1:20.90	400m: 5:10.30	1:18.35
5.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	5:12.19	5:16.18	+0,77		
	100m: 1:14.95	1:14.95	200m: 2:37.85	1:22.90	300m: 4:00.37	1:22.52	400m: 5:16.18	1:15.81

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 1, Meisjes, 400m vrije slag, 13 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT					
6.	Claudia Hacke	Orca	9602936	5:08.92	5:20.39	+0,94				
	100m: 1:13.58	1:13.58	200m: 2:37.39	1:23.81	300m: 4:00.91	1:23.52	400m: 5:20.39	1:19.48		
7.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	5:24.11	5:39.17	+0,73				
	100m: 1:17.03	1:17.03	200m: 2:43.77	1:26.74	300m: 4:12.63	1:28.86	400m: 5:39.17	1:26.54		

14 - 15 jaar

1.	Jessie Smeding	Orca	9504528	4:40.51	5:03.01	+0,76				
	100m: 1:08.26	1:08.26	200m: 2:24.82	1:16.56	300m: 3:43.89	1:19.07	400m: 5:03.01	1:19.12		
2.	Aukje Zwart	Avena	9402916	5:06.86	5:10.66	+0,91				
	100m: 1:11.35	1:11.35	200m: 2:30.42	1:19.07	300m: 3:50.26	1:19.84	400m: 5:10.66	1:20.40		
3.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	5:11.24	5:12.84	+1,06				
	100m: 1:13.02	1:13.02	200m: 2:34.35	1:21.33	300m: 3:55.06	1:20.71	400m: 5:12.84	1:17.78		
4.	Freya Holwerda	Orca	9502780	4:52.41	5:15.53	+0,85				
	100m: 1:09.18	1:09.18	200m: 2:28.10	1:18.92	300m: 3:51.81	1:23.71	400m: 5:15.53	1:23.72		
5.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	5:24.08	5:27.94	+0,90				
	100m: 1:15.49	1:15.49	200m: 2:38.99	1:23.50	300m: 4:04.27	1:25.28	400m: 5:27.94	1:23.67		

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	4:32.94	4:40.37	+0,76				
	100m: 1:04.09	1:04.09	200m: 2:14.48	1:10.39	300m: 3:27.77	1:13.29	400m: 4:40.37	1:12.60		
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	4:48.11	5:01.69	+0,89				
	100m: 1:09.23	1:09.23	200m: 2:25.90	1:16.67	300m: 3:44.60	1:18.70	400m: 5:01.69	1:17.09		
3.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	5:01.84	5:06.10	+0,85				
	100m: 1:10.79	1:10.79	200m: 2:28.41	1:17.62	300m: 3:46.90	1:18.49	400m: 5:06.10	1:19.20		
4.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	5:00.47	5:06.60	+0,77				
	100m: 1:09.35	1:09.35	200m: 2:28.85	1:19.50	300m: 3:47.93	1:19.08	400m: 5:06.60	1:18.67		
5.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	5:10.23	5:14.63	+1,05				
	100m: 1:11.63	1:11.63	200m: 2:32.18	1:20.55	300m: 3:54.28	1:22.10	400m: 5:14.63	1:20.35		
6.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	5:11.16	5:21.23	+1,00				
	100m: 1:13.31	1:13.31	200m: 2:36.18	1:22.87	300m: 3:59.73	1:23.55	400m: 5:21.23	1:21.50		
7.	Femke de Jong	Orca	9306390	4:58.02	5:22.71	+0,97				
	100m: 1:13.11	1:13.11	200m: 2:34.95	1:21.84	300m: 4:00.12	1:25.17	400m: 5:22.71	1:22.59		
NG	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	7:20.00					S5	

alg. leeftijdsgroep

1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	4:32.94	4:40.37	+0,76				
	100m: 1:04.09	1:04.09	200m: 2:14.48	1:10.39	300m: 3:27.77	1:13.29	400m: 4:40.37	1:12.60		
2.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	4:40.58	4:40.71	+0,83				
	100m: 1:06.34	1:06.34	200m: 2:17.62	1:11.28	300m: 3:30.41	1:12.79	400m: 4:40.71	1:10.30		
3.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	4:40.36	4:49.01	+0,86				
	100m: 1:06.38	1:06.38	200m: 2:19.15	1:12.77	300m: 3:34.54	1:15.39	400m: 4:49.01	1:14.47		
4.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	4:49.17	4:51.74	+0,86				
	100m: 1:09.32	1:09.32	200m: 2:24.05	1:14.73	300m: 3:38.40	1:14.35	400m: 4:51.74	1:13.34		
5.	Marre Zandringa	Orca	9701136	4:50.36	5:00.75	+0,82				
	100m: 1:08.83	1:08.83	200m: 2:26.17	1:17.34	300m: 3:44.46	1:18.29	400m: 5:00.75	1:16.29		
6.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	4:48.11	5:01.69	+0,89				
	100m: 1:09.23	1:09.23	200m: 2:25.90	1:16.67	300m: 3:44.60	1:18.70	400m: 5:01.69	1:17.09		
7.	Jessie Smeding	Orca	9504528	4:40.51	5:03.01	+0,76				
	100m: 1:08.26	1:08.26	200m: 2:24.82	1:16.56	300m: 3:43.89	1:19.07	400m: 5:03.01	1:19.12		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT						
8.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	5:01.84	5:06.10	+0,85						
	100m:	1:10.79	1:10.79	200m:	2:28.41	1:17.62	300m:	3:46.90	1:18.49	400m:	5:06.10	1:19.20
9.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	5:00.47	5:06.60	+0,77						
	100m:	1:09.35	1:09.35	200m:	2:28.85	1:19.50	300m:	3:47.93	1:19.08	400m:	5:06.60	1:18.67
10.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	5:04.20	5:08.32	+0,79						
	100m:	1:12.79	1:12.79	200m:	2:31.27	1:18.48	300m:	3:50.25	1:18.98	400m:	5:08.32	1:18.07
11.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	5:04.77	5:10.30	+0,99						
	100m:	1:11.42	1:11.42	200m:	2:31.05	1:19.63	300m:	3:51.95	1:20.90	400m:	5:10.30	1:18.35
12.	Aukje Zwart	Avena	9402916	5:06.86	5:10.66	+0,91						
	100m:	1:11.35	1:11.35	200m:	2:30.42	1:19.07	300m:	3:50.26	1:19.84	400m:	5:10.66	1:20.40
13.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	5:11.24	5:12.84	+1,06						
	100m:	1:13.02	1:13.02	200m:	2:34.35	1:21.33	300m:	3:55.06	1:20.71	400m:	5:12.84	1:17.78
14.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	5:10.23	5:14.63	+1,05						
	100m:	1:11.63	1:11.63	200m:	2:32.18	1:20.55	300m:	3:54.28	1:22.10	400m:	5:14.63	1:20.35
15.	Freya Holwerda	Orca	9502780	4:52.41	5:15.53	+0,85						
	100m:	1:09.18	1:09.18	200m:	2:28.10	1:18.92	300m:	3:51.81	1:23.71	400m:	5:15.53	1:23.72
16.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	5:12.19	5:16.18	+0,77						
	100m:	1:14.95	1:14.95	200m:	2:37.85	1:22.90	300m:	4:00.37	1:22.52	400m:	5:16.18	1:15.81
17.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	5:20.90	5:17.11	+0,76						
	100m:	1:15.20	1:15.20	200m:	2:38.08	1:22.88	300m:	3:59.79	1:21.71	400m:	5:17.11	1:17.32
18.	Claudia Hacke	Orca	9602936	5:08.92	5:20.39	+0,94						
	100m:	1:13.58	1:13.58	200m:	2:37.39	1:23.81	300m:	4:00.91	1:23.52	400m:	5:20.39	1:19.48
19.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	5:11.16	5:21.23	+1,00						
	100m:	1:13.31	1:13.31	200m:	2:36.18	1:22.87	300m:	3:59.73	1:23.55	400m:	5:21.23	1:21.50
20.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	5:20.90	5:21.75	+0,88						
	100m:	1:14.28	1:14.28	200m:	2:36.28	1:22.00	300m:	4:00.18	1:23.90	400m:	5:21.75	1:21.57
21.	Femke de Jong	Orca	9306390	4:58.02	5:22.71	+0,97						
	100m:	1:13.11	1:13.11	200m:	2:34.95	1:21.84	300m:	4:00.12	1:25.17	400m:	5:22.71	1:22.59
22.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	5:29.08	5:23.31	+0,72						
	100m:	1:14.29	1:14.29	200m:	2:38.55	1:24.26	300m:	4:03.98	1:25.43	400m:	5:23.31	1:19.33
23.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	5:24.08	5:27.94	+0,90						
	100m:	1:15.49	1:15.49	200m:	2:38.99	1:23.50	300m:	4:04.27	1:25.28	400m:	5:27.94	1:23.67
24.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	5:32.70	5:31.38	+0,93						
	100m:	1:17.54	1:17.54	200m:	2:43.59	1:26.05	300m:	4:09.49	1:25.90	400m:	5:31.38	1:21.89
25.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	5:26.91	5:31.79	+0,75						
	100m:	1:17.26	1:17.26	200m:	2:43.04	1:25.78	300m:	4:09.08	1:26.04	400m:	5:31.79	1:22.71
26.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	5:40.58	5:33.51	+0,88						
	100m:	1:16.87	1:16.87	200m:	2:43.26	1:26.39	300m:	4:10.41	1:27.15	400m:	5:33.51	1:23.10
27.	Carolien Baarda	Orca	9704060	5:29.33	5:38.34	+0,78						
	100m:	1:18.98	1:18.98	200m:	2:46.90	1:27.92	300m:	4:14.44	1:27.54	400m:	5:38.34	1:23.90
28.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	5:24.11	5:39.17	+0,73						
	100m:	1:17.03	1:17.03	200m:	2:43.77	1:26.74	300m:	4:12.63	1:28.86	400m:	5:39.17	1:26.54
29.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	5:45.31	5:40.67	+0,85						
	100m:	1:23.72	1:23.72	200m:	2:51.93	1:28.21	300m:	4:18.69	1:26.76	400m:	5:40.67	1:21.98
30.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	5:38.34	5:50.15	+0,99						
	100m:	1:21.25	1:21.25	200m:	2:52.15	1:30.90	300m:	4:25.26	1:33.11	400m:	5:50.15	1:24.89
31.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	5:38.89	5:50.19	+0,85						
	100m:	1:21.66	1:21.66	200m:	2:53.24	1:31.58	300m:	4:26.68	1:33.44	400m:	5:50.19	1:23.51

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 1, Dames, 400m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
32.	Carmen Weistra	Orca	9802148	5:36.92	5:50.82	+0,79			
	100m: 1:19.94	1:19.94	200m: 2:49.31	1:29.37	300m: 4:21.38	1:32.07	400m: 5:50.82	1:29.44	
33.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	5:38.49	5:52.50	+0,67			
	100m: 1:23.06	1:23.06	200m: 2:54.37	1:31.31	300m: 4:26.14	1:31.77	400m: 5:52.50	1:26.36	
NG	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	7:20.00					S5
BM	Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	5:46.00	5:18.97	+0,75	S10		
	100m: 1:13.76	1:13.76	200m: 2:34.60	1:20.84	300m: 3:57.41	1:22.81	400m: 5:18.97	1:21.56	
BM	Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	5:46.00	5:24.01	+0,87	S10		
	100m: 1:16.29	1:16.29	200m: 2:40.37	1:24.08	300m: 4:03.05	1:22.68	400m: 5:24.01	1:20.96	
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	5:51.00	5:44.42	+0,80	S8		
	100m: 1:21.41	1:21.41	200m: 2:48.82	1:27.41	300m: 4:17.30	1:28.48	400m: 5:44.42	1:27.12	
BM	M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	6:00.00	5:58.59		S6		
	100m: 1:24.21	1:24.21	200m: 2:55.67	1:31.46	300m: 4:28.40	1:32.73	400m: 5:58.59	1:30.19	
BM	Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	6:30.00	6:27.09	+1,13	S9		
	100m: 1:27.25	1:27.25	200m: 3:06.50	1:39.25	300m: 4:48.22	1:41.72	400m: 6:27.09	1:38.87	
BM	Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	6:30.00	6:29.98	+0,97	S8		
	100m: 1:30.13	1:30.13	200m: 3:11.78	1:41.65	300m: 4:54.48	1:42.70	400m: 6:29.98	1:35.50	

Programmanr. 2
14.5.10

Heren, 400m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
12 jaar									
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	4:57.85	4:55.07	+0,73			
	100m: 1:10.24	1:10.24	200m: 2:26.52	1:16.28	300m: 3:42.39	1:15.87	400m: 4:55.07	1:12.68	
2.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	5:06.37	5:23.77	+0,90			
	100m: 1:13.80	1:13.80	200m: 2:37.13	1:23.33	300m: 4:01.72	1:24.59	400m: 5:23.77	1:22.05	
3.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	5:17.46	5:25.40	+0,96			
	100m: 1:14.21	1:14.21	200m: 2:36.69	1:22.48	300m: 4:03.44	1:26.75	400m: 5:25.40	1:21.96	
4.	Stuart Vis	Orca	9702991	5:08.75	5:25.82	+0,89			
	100m: 1:16.53	1:16.53	200m: 2:39.91	1:23.38	300m: 4:05.29	1:25.38	400m: 5:25.82	1:20.53	
5.	Bart Weiland	Wetterwille	9700777	5:29.25	5:36.54	+0,74			
	100m: 1:18.87	1:18.87	200m: 2:45.59	1:26.72	300m: 4:14.86	1:29.27	400m: 5:36.54	1:21.68	
6.	Jelmer Postma	Orca	9701631	5:20.20	5:44.28	+0,87			
	100m: 1:20.91	1:20.91	200m: 2:49.82	1:28.91	300m: 4:18.36	1:28.54	400m: 5:44.28	1:25.92	
DIS	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	5:25.82					
	<i>AB - Veroorzaakte valse start. (uitgesloten voor prog.nr.)</i>								

13 jaar

1.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	4:56.71	5:05.93	+0,74			
	100m: 1:09.98	1:09.98	200m: 2:28.23	1:18.25	300m: 3:48.85	1:20.62	400m: 5:05.93	1:17.08	
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	4:58.09	5:07.60	+0,58			
	100m: 1:12.51	1:12.51	200m: 2:32.11	1:19.60	300m: 3:51.32	1:19.21	400m: 5:07.60	1:16.28	
3.	Jens Kuitert	Orca	9603891	5:04.12	5:15.96	+0,94			
	100m: 1:14.12	1:14.12	200m: 2:37.20	1:23.08	300m: 3:58.80	1:21.60	400m: 5:15.96	1:17.16	

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag

14 jaar

1. Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	4:31.94	4:34.00	+0,83
100m: 1:04.24	1:04.24	200m: 2:15.06	1:10.82	300m: 3:24.58	1:09.52
400m: 4:34.00					1:09.42
2. Pieter Ytsma	Orca	9501809	4:43.97	4:47.21	+0,69
100m: 1:07.74	1:07.74	200m: 2:22.37	1:14.63	300m: 3:35.91	1:13.54
400m: 4:47.21					1:11.30
3. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	4:42.67	5:04.05	+0,73
100m: 1:10.10	1:10.10	200m: 2:28.19	1:18.09	300m: 3:49.12	1:20.93
400m: 5:04.05					1:14.93
4. Rick Halma	De Vikings	9505121	4:59.75	5:10.09	+0,87
100m: 1:11.01	1:11.01	200m: 2:29.68	1:18.67	300m: 3:50.53	1:20.85
400m: 5:10.09					1:19.56

15 jaar

1. Willem Kees Roos	Orca	9402693	4:08.48	4:19.14	+0,92
100m: 1:00.59	1:00.59	200m: 2:07.33	1:06.74	300m: 3:14.37	1:07.04
400m: 4:19.14					1:04.77
2. Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	4:20.26	4:29.55	+0,85
100m: 1:02.89	1:02.89	200m: 2:12.83	1:09.94	300m: 3:22.69	1:09.86
400m: 4:29.55					1:06.86

16 - 17 jaar

1. Michael Westers	Orca	9204263	4:16.87	4:26.01	+0,78
100m: 1:00.48	1:00.48	200m: 2:07.12	1:06.64	300m: 3:15.82	1:08.70
400m: 4:26.01					1:10.19
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	4:24.53	4:35.65	+0,67
100m: 1:01.98	1:01.98	200m: 2:12.47	1:10.49	300m: 3:24.90	1:12.43
400m: 4:35.65					1:10.75
3. Thomas Veltman	de Granaet	9201355	4:40.83	4:54.30	+0,88
100m: 1:05.97	1:05.97	200m: 2:21.54	1:15.57	300m: 3:38.47	1:16.93
400m: 4:54.30					1:15.83
4. Gijs Gertsen	Orca	9303485	4:29.57	4:55.95	+0,87
100m: 1:06.63	1:06.63	200m: 2:21.68	1:15.05	300m: 3:39.27	1:17.59
400m: 4:55.95					1:16.68

18 jaar en ouder

1. Jorrit Visser	FZC'54	8903393	4:23.00	4:32.27	+0,94
100m: 1:02.65	1:02.65	200m: 2:12.68	1:10.03	300m: 3:24.70	1:12.02
400m: 4:32.27					1:07.57
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	4:15.15	4:38.30	+0,85
100m: 1:02.98	1:02.98	200m: 2:12.93	1:09.95	300m: 3:24.77	1:11.84
400m: 4:38.30					1:13.53
3. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	4:33.53	4:56.86	+0,79
100m: 1:06.17	1:06.17	200m: 2:22.48	1:16.31	300m: 3:41.56	1:19.08
400m: 4:56.86					1:15.30

alg. leeftijdsgroep

1. Willem Kees Roos	Orca	9402693	4:08.48	4:19.14	+0,92
100m: 1:00.59	1:00.59	200m: 2:07.33	1:06.74	300m: 3:14.37	1:07.04
400m: 4:19.14					1:04.77
2. Michael Westers	Orca	9204263	4:16.87	4:26.01	+0,78
100m: 1:00.48	1:00.48	200m: 2:07.12	1:06.64	300m: 3:15.82	1:08.70
400m: 4:26.01					1:10.19
3. Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	4:20.26	4:29.55	+0,85
100m: 1:02.89	1:02.89	200m: 2:12.83	1:09.94	300m: 3:22.69	1:09.86
400m: 4:29.55					1:06.86
4. Jorrit Visser	FZC'54	8903393	4:23.00	4:32.27	+0,94
100m: 1:02.65	1:02.65	200m: 2:12.68	1:10.03	300m: 3:24.70	1:12.02
400m: 4:32.27					1:07.57
5. Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	4:31.94	4:34.00	+0,83
100m: 1:04.24	1:04.24	200m: 2:15.06	1:10.82	300m: 3:24.58	1:09.52
400m: 4:34.00					1:09.42
6. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	4:24.53	4:35.65	+0,67
100m: 1:01.98	1:01.98	200m: 2:12.47	1:10.49	300m: 3:24.90	1:12.43
400m: 4:35.65					1:10.75
7. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	4:15.15	4:38.30	+0,85
100m: 1:02.98	1:02.98	200m: 2:12.93	1:09.95	300m: 3:24.77	1:11.84
400m: 4:38.30					1:13.53

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 2, Heren, 400m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
8.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	4:43.97	4:47.21	+0,69			
	100m: 1:07.74	1:07.74	200m: 2:22.37	1:14.63	300m: 3:35.91	1:13.54	400m: 4:47.21	1:11.30	
9.	Thomas Veltman	de Granaet	9201355	4:40.83	4:54.30	+0,88			
	100m: 1:05.97	1:05.97	200m: 2:21.54	1:15.57	300m: 3:38.47	1:16.93	400m: 4:54.30	1:15.83	
10.	Jorn Steenberg	DZ&PC	9700039	4:57.85	4:55.07	+0,73			
	100m: 1:10.24	1:10.24	200m: 2:26.52	1:16.28	300m: 3:42.39	1:15.87	400m: 4:55.07	1:12.68	
11.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	4:29.57	4:55.95	+0,87			
	100m: 1:06.63	1:06.63	200m: 2:21.68	1:15.05	300m: 3:39.27	1:17.59	400m: 4:55.95	1:16.68	
12.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	4:33.53	4:56.86	+0,79			
	100m: 1:06.17	1:06.17	200m: 2:22.48	1:16.31	300m: 3:41.56	1:19.08	400m: 4:56.86	1:15.30	
13.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	4:42.67	5:04.05	+0,73			
	100m: 1:10.10	1:10.10	200m: 2:28.19	1:18.09	300m: 3:49.12	1:20.93	400m: 5:04.05	1:14.93	
14.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	4:56.71	5:05.93	+0,74			
	100m: 1:09.98	1:09.98	200m: 2:28.23	1:18.25	300m: 3:48.85	1:20.62	400m: 5:05.93	1:17.08	
15.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	4:58.09	5:07.60	+0,58			
	100m: 1:12.51	1:12.51	200m: 2:32.11	1:19.60	300m: 3:51.32	1:19.21	400m: 5:07.60	1:16.28	
16.	Rick Halma	De Vikings	9505121	4:59.75	5:10.09	+0,87			
	100m: 1:11.01	1:11.01	200m: 2:29.68	1:18.67	300m: 3:50.53	1:20.85	400m: 5:10.09	1:19.56	
17.	Jens Kuitert	Orca	9603891	5:04.12	5:15.96	+0,94			
	100m: 1:14.12	1:14.12	200m: 2:37.20	1:23.08	300m: 3:58.80	1:21.60	400m: 5:15.96	1:17.16	
18.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	5:06.37	5:23.77	+0,90			
	100m: 1:13.80	1:13.80	200m: 2:37.13	1:23.33	300m: 4:01.72	1:24.59	400m: 5:23.77	1:22.05	
19.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	5:17.46	5:25.40	+0,96			
	100m: 1:14.21	1:14.21	200m: 2:36.69	1:22.48	300m: 4:03.44	1:26.75	400m: 5:25.40	1:21.96	
20.	Stuart Vis	Orca	9702991	5:08.75	5:25.82	+0,89			
	100m: 1:16.53	1:16.53	200m: 2:39.91	1:23.38	300m: 4:05.29	1:25.38	400m: 5:25.82	1:20.53	
21.	Bart Weiland	Wetterwille	9700777	5:29.25	5:36.54	+0,74			
	100m: 1:18.87	1:18.87	200m: 2:45.59	1:26.72	300m: 4:14.86	1:29.27	400m: 5:36.54	1:21.68	
22.	Jelmer Postma	Orca	9701631	5:20.20	5:44.28	+0,87			
	100m: 1:20.91	1:20.91	200m: 2:49.82	1:28.91	300m: 4:18.36	1:28.54	400m: 5:44.28	1:25.92	
DIS	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	5:25.82					
	<i>AB - Veroorzaakte valse start. (uitgesloten voor prog.nr.)</i>								
BM	Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	4:18.00	4:31.85	+0,92	S10		
	100m: 1:03.84	1:03.84	200m: 2:13.33	1:09.49	300m: 3:25.11	1:11.78	400m: 4:31.85	1:06.74	
BM	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	5:02.00	4:56.06	+0,84	S13		
	100m: 1:08.18	1:08.18	200m: 2:23.19	1:15.01	300m: 3:39.67	1:16.48	400m: 4:56.06	1:16.39	
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	5:02.00	5:20.65	+1,27	S9		
	100m: 1:11.24	1:11.24	200m: 2:32.64	1:21.40	300m: 3:56.38	1:23.74	400m: 5:20.65	1:24.27	

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 3 Dames, 100m schoolslag alg. leeftijdsgroep
14.5.10 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:23.65	1:28.30	+0,81
2.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:36.48	1:33.21	+0,89
3.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:32.60	1:34.16	+0,86
4.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	9804526	1:39.47	1:36.39	
5.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:34.33	1:36.54	+0,79
6.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:36.88	1:38.25	+1,10
7.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:35.02	1:38.45	+0,87
8.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:40.02	1:39.03	+0,96
9.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:36.99	1:39.15	+1,14
10.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	1:38.61	1:40.59	+0,89
11.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:40.37	1:42.26	+0,77
12.	Arianne Jonkman	ZCNF'34	9801590	1:34.32	1:47.34	+0,80
DIS	Britt Hoitinga	DZ&PC	9805052	1:40.16	1:40.25	+0,89

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

12 jaar

1.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	1:34.75	1:28.12	+1,06
2.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:22.34	1:28.65	+0,87
3.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:30.16	1:31.11	+1,02
4.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:35.17	1:32.56	+1,00
5.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:28.18	1:32.84	+0,91
6.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:30.21	1:32.99	+0,90
7.	Amber v/d Ley	Avena	9705172	1:33.30	1:34.65	+1,29
8.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	1:29.28	1:35.12	+1,02
9.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:33.36	1:35.62	+0,77
10.	Eva Janssen	De Forel	9703410	1:35.31	1:36.72	+1,02
11.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:30.02	1:37.20	+0,92
12.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	1:30.86	1:37.62	+1,08
13.	Anne Vlottes	De Vikings	9702120	1:37.08	1:41.14	+0,95
14.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:35.09	1:41.73	+1,17
15.	Paulien Peterson	ZPD	9700906	1:36.16	1:42.16	+0,78
DIS	Marike de Boer	de Granaet	9705302	1:34.48	1:36.07	+0,92

SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:19.30	1:22.68	+0,94
2.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:22.17	1:25.36	+0,79
3.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:24.42	1:26.25	+0,90
4.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	1:26.76	1:27.06	+0,88
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:25.93	1:30.48	+0,97
6.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:25.29	1:30.53	+1,00
7.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	1:31.26	1:31.33	+0,95
8.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:27.57	1:31.84	+0,88
9.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	9601088	1:27.26	1:32.09	+0,92
10.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:26.70	1:33.84	+0,86
11.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9600342	1:32.26	1:34.53	+0,89
12.	José Snoek	SG Middelse-Skelp	9606050	1:32.56	1:34.92	+1,03
13.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:31.58	1:36.98	+0,90
14.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:33.84	1:38.16	+0,80
15.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:32.97	1:38.93	+0,75
16.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:33.12	1:39.09	+0,87

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 3, Meisjes, 100m schoolslag, 13 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:29.32	1:40.93	+0,97

14 - 15 jaar

1.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:15.47	1:19.71	+0,77
2.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	1:20.70	1:22.73	+0,76
3.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:26.56	1:26.80	+1,07
4.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	1:22.98	1:27.37	+0,82
5.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:25.38	1:27.56	+0,82
6.	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	1:26.24	1:28.85	+0,71
7.	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	9500436	1:27.86	1:29.78	+1,02
8.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	1:27.97	1:30.96	+0,76
9.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:29.28	1:31.07	+0,94
10.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	1:26.46	1:32.18	+0,94
11.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:33.06	1:33.16	+0,88
12.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:29.17	1:33.40	+0,93
13.	Amarins Zijlstra	de Granaet	9406566	1:28.65	1:34.21	+0,85
14.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	9401968	1:28.28	1:34.65	+0,94
15.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	9500328	1:30.29	1:34.73	+0,93
16.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:30.53	1:34.98	+0,78
17.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:31.74	1:36.03	+0,86

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	DZ&PC	8700830	1:06.08	1:13.36	+0,81
2.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	1:19.07	1:21.11	+0,99
3.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	1:15.69	1:21.99	+0,73
4.	Joyce Duurken	Orca	9205938	1:21.73	1:23.58	+0,96
5.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	1:23.89	1:28.57	+0,80
6.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:27.29	1:29.32	+0,93
7.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	1:26.22	1:29.57	+0,97
8.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	9305466	1:28.94	1:30.23	+1,05
9.	Ankie van der Meer	Orca	9300504	1:27.83	1:31.09	+0,89
10.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	9203650	1:27.89	1:31.39	+0,95

alg. leeftijdsgroep

1.	Lia Dekker	DZ&PC	8700830	1:06.08	1:13.36	+0,81
2.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:15.47	1:19.71	+0,77
3.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	1:19.07	1:21.11	+0,99
4.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	1:15.69	1:21.99	+0,73
5.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:19.30	1:22.68	+0,94
6.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	1:20.70	1:22.73	+0,76
7.	Joyce Duurken	Orca	9205938	1:21.73	1:23.58	+0,96
8.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:22.17	1:25.36	+0,79
9.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:24.42	1:26.25	+0,90
10.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:26.56	1:26.80	+1,07
11.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	1:26.76	1:27.06	+0,88
12.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	1:22.98	1:27.37	+0,82
13.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:25.38	1:27.56	+0,82
14.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	1:34.75	1:28.12	+1,06
15.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:23.65	1:28.30	+0,81
16.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	1:23.89	1:28.57	+0,80
17.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:22.34	1:28.65	+0,87
18.	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	1:26.24	1:28.85	+0,71
19.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:27.29	1:29.32	+0,93
20.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	1:26.22	1:29.57	+0,97

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 3, Dames, 100m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
21.	Sieta Ludema	PWC Buitenpost	9500436	1:27.86	1:29.78	+1,02
22.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	9305466	1:28.94	1:30.23	+1,05
23.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:25.93	1:30.48	+0,97
24.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:25.29	1:30.53	+1,00
25.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	1:27.97	1:30.96	+0,76
26.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:29.28	1:31.07	+0,94
27.	Ankie van der Meer	Orca	9300504	1:27.83	1:31.09	+0,89
28.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:30.16	1:31.11	+1,02
29.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	1:31.26	1:31.33	+0,95
30.	Jolien Bleichrodt	De Vikings	9203650	1:27.89	1:31.39	+0,95
31.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:27.57	1:31.84	+0,88
32.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	9601088	1:27.26	1:32.09	+0,92
33.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	1:26.46	1:32.18	+0,94
34.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:35.17	1:32.56	+1,00
35.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:28.18	1:32.84	+0,91
36.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:30.21	1:32.99	+0,90
37.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:33.06	1:33.16	+0,88
38.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:36.48	1:33.21	+0,89
39.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:29.17	1:33.40	+0,93
40.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:26.70	1:33.84	+0,86
41.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:32.60	1:34.16	+0,86
42.	Amarins Zijlstra	de Granaet	9406566	1:28.65	1:34.21	+0,85
43.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9600342	1:32.26	1:34.53	+0,89
44.	Amber v/d Ley	Avena	9705172	1:33.30	1:34.65	+1,29
	Sanne Zijlstra	DZ&PC	9401968	1:28.28	1:34.65	+0,94
46.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	9500328	1:30.29	1:34.73	+0,93
47.	José Snoek	SG Middelse-Skelp	9606050	1:32.56	1:34.92	+1,03
48.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:30.53	1:34.98	+0,78
49.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	1:29.28	1:35.12	+1,02
50.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:33.36	1:35.62	+0,77
51.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:31.74	1:36.03	+0,86
52.	Anne Tuinstra	SG. Bolsward-Workum	9804526	1:39.47	1:36.39	
53.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:34.33	1:36.54	+0,79
54.	Eva Janssen	De Forel	9703410	1:35.31	1:36.72	+1,02
55.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:31.58	1:36.98	+0,90
56.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:30.02	1:37.20	+0,92
57.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	1:30.86	1:37.62	+1,08
58.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:33.84	1:38.16	+0,80
59.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:36.88	1:38.25	+1,10
60.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:35.02	1:38.45	+0,87
61.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:32.97	1:38.93	+0,75
62.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:40.02	1:39.03	+0,96
63.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:33.12	1:39.09	+0,87
64.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:36.99	1:39.15	+1,14
65.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	1:38.61	1:40.59	+0,89
66.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:29.32	1:40.93	+0,97
67.	Anne Vlottes	De Vikings	9702120	1:37.08	1:41.14	+0,95
68.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:35.09	1:41.73	+1,17
69.	Paulien Peterson	ZPD	9700906	1:36.16	1:42.16	+0,78
70.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:40.37	1:42.26	+0,77
71.	Arienne Jonkman	ZCNF'34	9801590	1:34.32	1:47.34	+0,80
DIS	Marike de Boer	de Granaet	9705302	1:34.48	1:36.07	+0,92
	<i>SK - Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
DIS	Britt Hoitinga	DZ&PC	9805052	1:40.16	1:40.25	+0,89
	<i>SR - Meer dan één dollijnbeenslag na start en/of keerpunt.</i>					

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 3, Dames, 100m schoolslag

BM Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	1:21.00	1:25.86	+1,06	SB14
BM Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	1:31.00	1:30.32	+0,81	SB14
BM Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	1:34.00	1:38.68	+0,78	SB7
BM Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	1:48.00	1:52.14	+0,88	SB11
BM Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	2:15.00	2:06.51	+1,43	SB8

Programmanr. 4
14.5.10

Heren, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	1:24.46	1:26.52	+0,85
2.	Stuart Vis	Orca	9702991	1:23.07	1:28.17	+0,90
3.	Bas Verweij	Avena	9702493	1:29.97	1:29.77	+0,77
4.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	1:29.35	1:30.41	+0,87
5.	Richard Kuipers	Orca	9704171	1:32.18	1:32.58	+0,99
6.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	1:30.05	1:32.92	+0,85
7.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	9700395	1:30.67	1:33.66	+0,72
13 jaar						
1.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	9601523	1:22.53	1:25.40	+0,97
2.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:23.47	1:27.49	+0,77
3.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	9603967	1:25.54	1:27.91	+0,93
4.	Thomas de Boer	ZCNF'34	9603127	1:26.47	1:28.28	+0,72
5.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	1:25.77	1:28.32	+0,91
6.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	1:24.95	1:29.68	+0,94
7.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	1:26.54	1:31.30	+0,90
14 jaar						
1.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	1:19.97	1:20.66	+0,79
2.	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	9503655	1:23.77	1:23.33	+0,83
3.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	1:20.03	1:23.44	+0,84
4.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	1:24.46	1:23.95	+0,93
5.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	1:24.34	1:24.86	+0,70
15 jaar						
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:13.03	1:13.50	+0,76
2.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	1:19.63	1:20.71	+0,80
3.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	1:16.93	1:20.77	+0,90
4.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:15.89	1:22.66	+0,93
5.	Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	9401883	1:21.94	1:32.89	+0,78
16 - 17 jaar						
1.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:15.42	1:16.28	+0,80
2.	Michael Westers	Orca	9204263	1:12.13	1:16.73	+0,76
3.	Aydin Hummel	ZCNF'34	9201577	1:14.11	1:19.59	+0,94
4.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	1:12.96	1:19.91	+0,87
5.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:13.22	1:20.18	+0,92
6.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	1:17.64	1:20.90	+0,82
7.	Bauke Ytsma	Wetterwille	9301131	1:20.32	1:20.91	+0,86
8.	Harm Lemstra	De Vikings	9305009	1:17.45	1:22.38	+0,94

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 4, Heren, 100m schoolslag

18 jaar en ouder

1. Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:11.50	1:13.11	+0,76
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	1:07.97	1:13.19	+0,84
3. Marlon Jansen	Orca	9107457	1:14.21	1:15.35	+0,81
4. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	1:13.70	1:17.28	+0,71

alg. leeftijdsgroep

1. Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:11.50	1:13.11	+0,76
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	1:07.97	1:13.19	+0,84
3. Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:13.03	1:13.50	+0,76
4. Marlon Jansen	Orca	9107457	1:14.21	1:15.35	+0,81
5. Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:15.42	1:16.28	+0,80
6. Michael Westers	Orca	9204263	1:12.13	1:16.73	+0,76
7. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	1:13.70	1:17.28	+0,71
8. Aydin Hummel	ZCNF'34	9201577	1:14.11	1:19.59	+0,94
9. Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	1:12.96	1:19.91	+0,87
10. Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:13.22	1:20.18	+0,92
11. Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	1:19.97	1:20.66	+0,79
12. Bram ter Ellen	Orca	9402689	1:19.63	1:20.71	+0,80
13. Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	1:16.93	1:20.77	+0,90
14. Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	1:17.64	1:20.90	+0,82
15. Bauke Ytsma	Wetterwille	9301131	1:20.32	1:20.91	+0,86
16. Harm Lemstra	De Vikings	9305009	1:17.45	1:22.38	+0,94
17. Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:15.89	1:22.66	+0,93
18. Jeroen Tijisma	PWC Buitenpost	9503655	1:23.77	1:23.33	+0,83
19. Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	1:20.03	1:23.44	+0,84
20. Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	1:24.46	1:23.95	+0,93
21. Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	1:24.34	1:24.86	+0,70
22. Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	9601523	1:22.53	1:25.40	+0,97
23. Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	1:24.46	1:26.52	+0,85
24. Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:23.47	1:27.49	+0,77
25. Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	9603967	1:25.54	1:27.91	+0,93
26. Stuart Vis	Orca	9702991	1:23.07	1:28.17	+0,90
27. Thomas de Boer	ZCNF'34	9603127	1:26.47	1:28.28	+0,72
28. Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	1:25.77	1:28.32	+0,91
29. Lars Roelofs	De Forel	9602667	1:24.95	1:29.68	+0,94
30. Bas Verweij	Avena	9702493	1:29.97	1:29.77	+0,77
31. Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	1:29.35	1:30.41	+0,87
32. Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	1:26.54	1:31.30	+0,90
33. Richard Kuipers	Orca	9704171	1:32.18	1:32.58	+0,99
34. Jacob Sikkes	HZ&PC Heerenveen	9401883	1:21.94	1:32.89	+0,78
35. Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	1:30.05	1:32.92	+0,85
36. Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	9700395	1:30.67	1:33.66	+0,72

BM Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	1:15.00	1:16.35	+0,91	SB14
BM Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	1:14.00	1:18.09	+0,90	SB8
BM Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	1:32.97	1:27.87	+0,77	SB8
BM Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	1:20.00	1:35.01	+0,88	SB14
BM Michael Schoenmaker	KNZB Gsn	83msc	2:10.00	2:05.99		SB3

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5 Dames, 200m rugslag alg. leeftijdsgroep
14.5.10 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	2:38.97	2:42.36	+0,72
	100m: 1:19.90	1:19.90	200m: 2:42.36	1:22.46		
2.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	2:58.58	2:54.39	+0,85
	100m: 1:26.83	1:26.83	200m: 2:54.39	1:27.56		
3.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	2:53.66	2:56.65	+0,80
	100m: 1:26.96	1:26.96	200m: 2:56.65	1:29.69		
4.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	2:58.98	2:58.35	+0,74
	100m: 1:29.33	1:29.33	200m: 2:58.35	1:29.02		
5.	Jildou Temming	Avena	9802768	2:59.53	2:58.98	+0,73
	100m: 1:26.81	1:26.81	200m: 2:58.98	1:32.17		
6.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	2:54.21	2:59.07	+0,78
	100m: 1:27.24	1:27.24	200m: 2:59.07	1:31.83		
7.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	3:02.99	3:00.62	+0,85
	100m: 1:31.30	1:31.30	200m: 3:00.62	1:29.32		
8.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:07.21	3:00.64	+0,73
	100m: 1:28.55	1:28.55	200m: 3:00.64	1:32.09		
9.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	3:11.46	3:08.64	+0,82
10.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	3:11.53	3:09.98	+0,96
	100m: 1:36.93	1:36.93	200m: 3:09.98	1:33.05		
11.	Nienke Postma	Orca	9801096	3:15.69	3:13.57	+0,89
	100m: 1:37.22	1:37.22	200m: 3:13.57	1:36.35		
12.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	3:09.34	3:16.90	+0,84
	100m: 1:38.30	1:38.30	200m: 3:16.90	1:38.60		
13.	Caroline Nauta	De Vikings	9803148	3:15.93	3:23.93	+0,76
	100m: 1:40.06	1:40.06	200m: 3:23.93	1:43.87		
12 jaar						
1.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	2:32.07	2:35.46	+0,60
	100m: 1:15.86	1:15.86	200m: 2:35.46	1:19.60		
2.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	2:57.68	2:53.88	+0,83
	100m: 1:26.14	1:26.14	200m: 2:53.88	1:27.74		
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	2:54.98	2:57.04	+0,81
	100m: 1:27.40	1:27.40	200m: 2:57.04	1:29.64		
4.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	2:49.69	2:58.31	+0,77
	100m: 1:28.44	1:28.44	200m: 2:58.31	1:29.87		
5.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	2:45.46	2:59.47	+0,87
	100m: 1:29.99	1:29.99	200m: 2:59.47	1:29.48		
6.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	2:54.47	2:59.49	+0,82
	100m: 1:28.96	1:28.96	200m: 2:59.49	1:30.53		
7.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	2:58.50	3:01.40	+0,80
	100m: 1:30.03	1:30.03	200m: 3:01.40	1:31.37		
8.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	2:59.47	3:05.09	+0,76
	100m: 1:32.91	1:32.91	200m: 3:05.09	1:32.18		
9.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	3:01.97	3:07.09	+0,66
	100m: 1:30.24	1:30.24	200m: 3:07.09	1:36.85		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5, Meisjes, 200m rugslag, 12 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
10.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	3:03.86	3:08.19	+0,86
11.	Heleen Visser	Neptunia'24	9703414	3:04.63	3:10.93	+0,78
	100m: 1:33.72	1:33.72	200m: 3:10.93	1:37.21		
12.	Marike de Boer	de Granaet	9705302	3:02.71	3:11.35	+1,08
	100m: 1:34.61	1:34.61	200m: 3:11.35	1:36.74		
13.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	3:03.59	3:11.75	
	100m: 1:34.96	1:34.96	200m: 3:11.75	1:36.79		

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:27.72	2:34.56	+0,80
	100m: 1:16.20	1:16.20	200m: 2:34.56	1:18.36		
2.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:34.02	2:42.67	+0,77
	100m: 1:19.16	1:19.16	200m: 2:42.67	1:23.51		
3.	Claudia Hacke	Orca	9602936	2:43.49	2:44.69	+0,87
	100m: 1:20.63	1:20.63	200m: 2:44.69	1:24.06		
4.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	2:51.30	2:53.09	+0,85
	100m: 1:26.93	1:26.93	200m: 2:53.09	1:26.16		
5.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	2:44.54	2:54.17	+0,71
	100m: 1:24.60	1:24.60	200m: 2:54.17	1:29.57		
6.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	2:47.99	2:54.82	+0,69
	100m: 1:25.54	1:25.54	200m: 2:54.82	1:29.28		
7.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	2:53.27	2:55.40	+0,80
	100m: 1:27.62	1:27.62	200m: 2:55.40	1:27.78		
8.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	2:55.59	2:55.44	+0,91
	100m: 1:26.73	1:26.73	200m: 2:55.44	1:28.71		
9.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	2:47.88	2:56.18	+0,81
	100m: 1:28.53	1:28.53	200m: 2:56.18	1:27.65		
10.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	2:49.93	2:57.62	+0,84
	100m: 1:28.90	1:28.90	200m: 2:57.62	1:28.72		
11.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	2:44.63	2:57.96	+0,75
	100m: 1:25.85	1:25.85	200m: 2:57.96	1:32.11		
12.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	2:51.22	2:58.42	+0,90
	100m: 1:26.60	1:26.60	200m: 2:58.42	1:31.82		
13.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	2:47.99	2:58.44	+0,80
	100m: 1:26.75	1:26.75	200m: 2:58.44	1:31.69		
14.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:53.45	3:00.27	+0,73
	100m: 1:27.58	1:27.58	200m: 3:00.27	1:32.69		
15.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	2:55.82	3:03.86	+0,71
	100m: 1:30.84	1:30.84	200m: 3:03.86	1:33.02		
16.	Willeke Willems	ZCNF'34	9600232	2:59.82	3:04.29	+0,84
	100m: 1:29.72	1:29.72	200m: 3:04.29	1:34.57		
17.	Rosanne Baarda	Neptunia'24	9603026	3:01.02	3:13.01	+0,91
	100m: 1:34.67	1:34.67	200m: 3:13.01	1:38.34		
DIS	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:31.76	2:41.05	+0,86
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:17.36	1:17.36	200m: 2:41.05	1:23.69		
DIS	Mirthe Alkema	Orca	9603616	2:44.15	2:50.18	+0,72
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:22.69	1:22.69	200m: 2:50.18	1:27.49		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag

14 - 15 jaar

1. Fiona van Heerde	Orca	9403660	2:25.93	2:30.81	+0,74
100m: 1:11.21	1:11.21	200m: 2:30.81	1:19.60		
2. Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	2:29.11	2:33.48	+0,74
100m: 1:13.54	1:13.54	200m: 2:33.48	1:19.94		
3. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:26.17	2:33.98	+0,80
100m: 1:14.23	1:14.23	200m: 2:33.98	1:19.75		
4. Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	2:28.20	2:39.64	+0,80
100m: 1:16.02	1:16.02	200m: 2:39.64	1:23.62		
5. Freya Holwerda	Orca	9502780	2:40.38	2:42.62	+0,79
100m: 1:18.15	1:18.15	200m: 2:42.62	1:24.47		
6. Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	2:41.60	2:43.24	+0,91
100m: 1:19.99	1:19.99	200m: 2:43.24	1:23.25		
7. Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	2:39.82	2:46.50	+0,75
100m: 1:18.29	1:18.29	200m: 2:46.50	1:28.21		
8. Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	2:45.41	2:47.07	+0,73
100m: 1:23.46	1:23.46	200m: 2:47.07	1:23.61		
9. Aukje Zwart	Avena	9402916	2:44.43	2:47.45	+0,75
100m: 1:21.45	1:21.45	200m: 2:47.45	1:26.00		
10. Maayke de Boer	de Granaet	9505906	2:42.13	2:48.29	+1,03
100m: 1:22.78	1:22.78	200m: 2:48.29	1:25.51		
11. Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	2:45.95	2:50.45	+0,84
100m: 1:24.40	1:24.40	200m: 2:50.45	1:26.05		
12. Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	2:46.63	2:50.85	+0,76
100m: 1:20.93	1:20.93	200m: 2:50.85	1:29.92		
13. Laura Terpstra	Avena	9402914	2:52.57	2:53.82	+0,73
100m: 1:22.66	1:22.66	200m: 2:53.82	1:31.16		
14. Femke Kirkenier	DZ&PC	9500936	2:54.02	2:54.36	+0,65
100m: 1:24.06	1:24.06	200m: 2:54.36	1:30.30		
15. Merel Weysenfeld	De Vikings	9404110	2:50.32	2:56.24	+0,71
100m: 1:26.64	1:26.64	200m: 2:56.24	1:29.60		
16. Arianne Huisman	ZCNF'34	9403036	2:54.43	2:57.64	+0,72
100m: 1:27.82	1:27.82	200m: 2:57.64	1:29.82		
17. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	2:51.14	2:58.66	+0,98
100m: 1:28.06	1:28.06	200m: 2:58.66	1:30.60		
18. Tine Folkertsma	SG. Bolsward-Workum	9405274	2:55.22	3:04.83	+0,93

16 jaar en ouder

1. Ilse Kraaijeveld	Orca	9002110	2:17.02	2:22.61	+0,75
100m: 1:10.58	1:10.58	200m: 2:22.61	1:12.03		
2. Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:21.39	2:29.14	+0,84
100m: 1:11.77	1:11.77	200m: 2:29.14	1:17.37		
3. Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	2:35.52	2:41.36	+0,80
100m: 1:19.27	1:19.27	200m: 2:41.36	1:22.09		
4. Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	2:35.82	2:46.14	+0,97
100m: 1:20.94	1:20.94	200m: 2:46.14	1:25.20		
5. Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	2:44.30	2:48.68	+0,81
100m: 1:20.94	1:20.94	200m: 2:48.68	1:27.74		
6. Iris Rozema	FZC'54	9305108	2:43.82	2:48.92	+0,79
100m: 1:21.06	1:21.06	200m: 2:48.92	1:27.86		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, 16 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
7.	Wyske Klijnstra	Avena	9304202	2:44.83	2:50.27	+0,72
	100m: 1:21.68	1:21.68	200m: 2:50.27	1:28.59		
8.	Femke de Jong	Orca	9306390	2:39.80	2:54.40	+0,93
	100m: 1:23.93	1:23.93	200m: 2:54.40	1:30.47		
9.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	9202452	2:48.49	2:55.87	+0,86
	100m: 1:24.56	1:24.56	200m: 2:55.87	1:31.31		
10.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	2:49.73	2:56.46	+0,67
	100m: 1:25.26	1:25.26	200m: 2:56.46	1:31.20		
11.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	2:41.51	2:58.83	+0,96
	100m: 1:24.98	1:24.98	200m: 2:58.83	1:33.85		

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	9002110	2:17.02	2:22.61	+0,75
	100m: 1:10.58	1:10.58	200m: 2:22.61	1:12.03		
2.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:21.39	2:29.14	+0,84
	100m: 1:11.77	1:11.77	200m: 2:29.14	1:17.37		
3.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	2:25.93	2:30.81	+0,74
	100m: 1:11.21	1:11.21	200m: 2:30.81	1:19.60		
4.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	2:29.11	2:33.48	+0,74
	100m: 1:13.54	1:13.54	200m: 2:33.48	1:19.94		
5.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:26.17	2:33.98	+0,80
	100m: 1:14.23	1:14.23	200m: 2:33.98	1:19.75		
6.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:27.72	2:34.56	+0,80
	100m: 1:16.20	1:16.20	200m: 2:34.56	1:18.36		
7.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	2:32.07	2:35.46	+0,60
	100m: 1:15.86	1:15.86	200m: 2:35.46	1:19.60		
8.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	2:28.20	2:39.64	+0,80
	100m: 1:16.02	1:16.02	200m: 2:39.64	1:23.62		
9.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	2:35.52	2:41.36	+0,80
	100m: 1:19.27	1:19.27	200m: 2:41.36	1:22.09		
10.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	2:38.97	2:42.36	+0,72
	100m: 1:19.90	1:19.90	200m: 2:42.36	1:22.46		
11.	Freya Holwerda	Orca	9502780	2:40.38	2:42.62	+0,79
	100m: 1:18.15	1:18.15	200m: 2:42.62	1:24.47		
12.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:34.02	2:42.67	+0,77
	100m: 1:19.16	1:19.16	200m: 2:42.67	1:23.51		
13.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	2:41.60	2:43.24	+0,91
	100m: 1:19.99	1:19.99	200m: 2:43.24	1:23.25		
14.	Claudia Hacke	Orca	9602936	2:43.49	2:44.69	+0,87
	100m: 1:20.63	1:20.63	200m: 2:44.69	1:24.06		
15.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	2:35.82	2:46.14	+0,97
	100m: 1:20.94	1:20.94	200m: 2:46.14	1:25.20		
16.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	2:39.82	2:46.50	+0,75
	100m: 1:18.29	1:18.29	200m: 2:46.50	1:28.21		
17.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	2:45.41	2:47.07	+0,73
	100m: 1:23.46	1:23.46	200m: 2:47.07	1:23.61		
18.	Aukje Zwart	Avena	9402916	2:44.43	2:47.45	+0,75
	100m: 1:21.45	1:21.45	200m: 2:47.45	1:26.00		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
19.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	2:42.13	2:48.29	+1,03
	100m: 1:22.78	1:22.78	200m: 2:48.29	1:25.51		
20.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	2:44.30	2:48.68	+0,81
	100m: 1:20.94	1:20.94	200m: 2:48.68	1:27.74		
21.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	2:43.82	2:48.92	+0,79
	100m: 1:21.06	1:21.06	200m: 2:48.92	1:27.86		
22.	Wyske Klijnstra	Avena	9304202	2:44.83	2:50.27	+0,72
	100m: 1:21.68	1:21.68	200m: 2:50.27	1:28.59		
23.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	2:45.95	2:50.45	+0,84
	100m: 1:24.40	1:24.40	200m: 2:50.45	1:26.05		
24.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	2:46.63	2:50.85	+0,76
	100m: 1:20.93	1:20.93	200m: 2:50.85	1:29.92		
25.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	2:51.30	2:53.09	+0,85
	100m: 1:26.93	1:26.93	200m: 2:53.09	1:26.16		
26.	Laura Terpstra	Avena	9402914	2:52.57	2:53.82	+0,73
	100m: 1:22.66	1:22.66	200m: 2:53.82	1:31.16		
27.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	2:57.68	2:53.88	+0,83
	100m: 1:26.14	1:26.14	200m: 2:53.88	1:27.74		
28.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	2:44.54	2:54.17	+0,71
	100m: 1:24.60	1:24.60	200m: 2:54.17	1:29.57		
29.	Femke Kirkenier	DZ&PC	9500936	2:54.02	2:54.36	+0,65
	100m: 1:24.06	1:24.06	200m: 2:54.36	1:30.30		
30.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	2:58.58	2:54.39	+0,85
	100m: 1:26.83	1:26.83	200m: 2:54.39	1:27.56		
31.	Femke de Jong	Orca	9306390	2:39.80	2:54.40	+0,93
	100m: 1:23.93	1:23.93	200m: 2:54.40	1:30.47		
32.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	2:47.99	2:54.82	+0,69
	100m: 1:25.54	1:25.54	200m: 2:54.82	1:29.28		
33.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	2:53.27	2:55.40	+0,80
	100m: 1:27.62	1:27.62	200m: 2:55.40	1:27.78		
34.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	2:55.59	2:55.44	+0,91
	100m: 1:26.73	1:26.73	200m: 2:55.44	1:28.71		
35.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	9202452	2:48.49	2:55.87	+0,86
	100m: 1:24.56	1:24.56	200m: 2:55.87	1:31.31		
36.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	2:47.88	2:56.18	+0,81
	100m: 1:28.53	1:28.53	200m: 2:56.18	1:27.65		
37.	Merel Weysefeld	De Vikings	9404110	2:50.32	2:56.24	+0,71
	100m: 1:26.64	1:26.64	200m: 2:56.24	1:29.60		
38.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	2:49.73	2:56.46	+0,67
	100m: 1:25.26	1:25.26	200m: 2:56.46	1:31.20		
39.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	2:53.66	2:56.65	+0,80
	100m: 1:26.96	1:26.96	200m: 2:56.65	1:29.69		
40.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	2:54.98	2:57.04	+0,81
	100m: 1:27.40	1:27.40	200m: 2:57.04	1:29.64		
41.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	2:49.93	2:57.62	+0,84
	100m: 1:28.90	1:28.90	200m: 2:57.62	1:28.72		
42.	Arianne Huisman	ZCNF'34	9403036	2:54.43	2:57.64	+0,72
	100m: 1:27.82	1:27.82	200m: 2:57.64	1:29.82		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
43.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	2:44.63	2:57.96	+0,75
	100m: 1:25.85	1:25.85	200m: 2:57.96	1:32.11		
44.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	2:49.69	2:58.31	+0,77
	100m: 1:28.44	1:28.44	200m: 2:58.31	1:29.87		
45.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	2:58.98	2:58.35	+0,74
	100m: 1:29.33	1:29.33	200m: 2:58.35	1:29.02		
46.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	2:51.22	2:58.42	+0,90
	100m: 1:26.60	1:26.60	200m: 2:58.42	1:31.82		
47.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	2:47.99	2:58.44	+0,80
	100m: 1:26.75	1:26.75	200m: 2:58.44	1:31.69		
48.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	2:51.14	2:58.66	+0,98
	100m: 1:28.06	1:28.06	200m: 2:58.66	1:30.60		
49.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	2:41.51	2:58.83	+0,96
	100m: 1:24.98	1:24.98	200m: 2:58.83	1:33.85		
50.	Jildou Temming	Avena	9802768	2:59.53	2:58.98	+0,73
	100m: 1:26.81	1:26.81	200m: 2:58.98	1:32.17		
51.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	2:54.21	2:59.07	+0,78
	100m: 1:27.24	1:27.24	200m: 2:59.07	1:31.83		
52.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	2:45.46	2:59.47	+0,87
	100m: 1:29.99	1:29.99	200m: 2:59.47	1:29.48		
53.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	2:54.47	2:59.49	+0,82
	100m: 1:28.96	1:28.96	200m: 2:59.49	1:30.53		
54.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:53.45	3:00.27	+0,73
	100m: 1:27.58	1:27.58	200m: 3:00.27	1:32.69		
55.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	3:02.99	3:00.62	+0,85
	100m: 1:31.30	1:31.30	200m: 3:00.62	1:29.32		
56.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:07.21	3:00.64	+0,73
	100m: 1:28.55	1:28.55	200m: 3:00.64	1:32.09		
57.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	2:58.50	3:01.40	+0,80
	100m: 1:30.03	1:30.03	200m: 3:01.40	1:31.37		
58.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	2:55.82	3:03.86	+0,71
	100m: 1:30.84	1:30.84	200m: 3:03.86	1:33.02		
59.	Willeke Willems	ZCNF'34	9600232	2:59.82	3:04.29	+0,84
	100m: 1:29.72	1:29.72	200m: 3:04.29	1:34.57		
60.	Tine Folkertsma	SG. Bolsward-Workum	9405274	2:55.22	3:04.83	+0,93
61.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	2:59.47	3:05.09	+0,76
	100m: 1:32.91	1:32.91	200m: 3:05.09	1:32.18		
62.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	3:01.97	3:07.09	+0,66
	100m: 1:30.24	1:30.24	200m: 3:07.09	1:36.85		
63.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	3:03.86	3:08.19	+0,86
64.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	3:11.46	3:08.64	+0,82
65.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	3:11.53	3:09.98	+0,96
	100m: 1:36.93	1:36.93	200m: 3:09.98	1:33.05		
66.	Heleen Visser	Neptunia'24	9703414	3:04.63	3:10.93	+0,78
	100m: 1:33.72	1:33.72	200m: 3:10.93	1:37.21		
67.	Marika de Boer	de Granaet	9705302	3:02.71	3:11.35	+1,08
	100m: 1:34.61	1:34.61	200m: 3:11.35	1:36.74		
68.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	3:03.59	3:11.75	
	100m: 1:34.96	1:34.96	200m: 3:11.75	1:36.79		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 5, Dames, 200m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
69.	Rosanne Baarda	Neptunia'24	9603026	3:01.02	3:13.01	+0,91
	100m: 1:34.67	1:34.67	200m: 3:13.01	1:38.34		
70.	Nienke Postma	Orca	9801096	3:15.69	3:13.57	+0,89
	100m: 1:37.22	1:37.22	200m: 3:13.57	1:36.35		
71.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	3:09.34	3:16.90	+0,84
	100m: 1:38.30	1:38.30	200m: 3:16.90	1:38.60		
72.	Caroline Nauta	De Vikings	9803148	3:15.93	3:23.93	+0,76
	100m: 1:40.06	1:40.06	200m: 3:23.93	1:43.87		
DIS	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:31.76	2:41.05	+0,86
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:17.36	1:17.36	200m: 2:41.05	1:23.69		
DIS	Mirthe Alkema	Orca	9603616	2:44.15	2:50.18	+0,72
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:22.69	1:22.69	200m: 2:50.18	1:27.49		

Programmanr. 6
14.5.10 Heren, 200m rugslag alg. leeftijdsgroep Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	2:42.48	2:43.41	+0,72
	100m: 1:19.91	1:19.91	200m: 2:43.41	1:23.50		
2.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:43.49	2:50.37	+0,86
	100m: 1:22.89	1:22.89	200m: 2:50.37	1:27.48		
3.	Jelmer Postma	Orca	9701631	2:49.44	2:51.15	+0,77
	100m: 1:23.67	1:23.67	200m: 2:51.15	1:27.48		
4.	Richard Kuipers	Orca	9704171	2:46.47	2:52.53	+0,76
	100m: 1:23.60	1:23.60	200m: 2:52.53	1:28.93		
5.	Jelmer Post	Avena	9702609	2:47.63	2:56.59	+0,78
	100m: 1:22.13	1:22.13	200m: 2:56.59	1:34.46		
6.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	2:55.38	3:00.69	+0,70
	100m: 1:27.31	1:27.31	200m: 3:00.69	1:33.38		
13 jaar						
1.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:33.05	2:39.77	+0,78
	100m: 1:17.07	1:17.07	200m: 2:39.77	1:22.70		
2.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:38.36	2:41.60	+0,76
	100m: 1:20.16	1:20.16	200m: 2:41.60	1:21.44		
3.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	2:39.63	2:46.39	+0,67
	100m: 1:20.56	1:20.56	200m: 2:46.39	1:25.83		
4.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	2:41.96	2:46.63	+0,79
	100m: 1:22.60	1:22.60	200m: 2:46.63	1:24.03		
5.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	2:43.46	2:53.07	+0,71
DIS	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:40.43	2:38.41	+0,75
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:17.39	1:17.39	200m: 2:38.41	1:21.02		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 6, Heren, 200m rugslag

14 jaar

1. Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:26.68	2:30.33	+0,70
100m: 1:14.51	1:14.51	200m: 2:30.33	1:15.82		
2. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:37.79	2:35.85	+0,87
100m: 1:16.45	1:16.45	200m: 2:35.85	1:19.40		
3. Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:41.34	2:38.63	+0,87
100m: 1:18.18	1:18.18	200m: 2:38.63	1:20.45		
4. Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:40.49	2:41.05	+0,68
100m: 1:17.65	1:17.65	200m: 2:41.05	1:23.40		
5. Jacco v/d Wal	Avena	9504145	2:40.97	2:43.24	+0,78
100m: 1:19.96	1:19.96	200m: 2:43.24	1:23.28		
6. Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	2:42.69	2:47.33	+0,70
100m: 1:22.02	1:22.02	200m: 2:47.33	1:25.31		

15 jaar

1. Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:09.53	2:16.99	+0,83
100m: 1:08.17	1:08.17	200m: 2:16.99	1:08.82		
2. Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	2:20.48	2:25.75	+0,84
100m: 1:12.61	1:12.61	200m: 2:25.75	1:13.14		
3. Maiko Postma	DZ&PC	9400963	2:19.92	2:28.08	+0,62
4. Bram ter Ellen	Orca	9402689	2:35.57	2:39.62	+0,76
100m: 1:19.96	1:19.96	200m: 2:39.62	1:19.66		
5. Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:37.41	2:48.09	+0,75
100m: 1:23.61	1:23.61	200m: 2:48.09	1:24.48		

16 - 17 jaar

1. Michael Westers	Orca	9204263	2:19.73	2:25.16	+0,83
100m: 1:11.71	1:11.71	200m: 2:25.16	1:13.45		
2. Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:17.78	2:27.80	+0,69
100m: 1:10.10	1:10.10	200m: 2:27.80	1:17.70		
3. Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:17.57	2:28.17	+0,71
100m: 1:10.64	1:10.64	200m: 2:28.17	1:17.53		
4. Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:28.72	2:34.30	+0,87
100m: 1:16.59	1:16.59	200m: 2:34.30	1:17.71		
5. Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	2:28.17	2:34.84	+0,68
100m: 1:15.38	1:15.38	200m: 2:34.84	1:19.46		
6. Harm Lemstra	De Vikings	9305009	2:34.25	2:40.06	+0,88
100m: 1:18.98	1:18.98	200m: 2:40.06	1:21.08		
7. Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	2:37.80	2:41.02	+0,86
100m: 1:16.34	1:16.34	200m: 2:41.02	1:24.68		
8. Bauke Ytsma	Wetterwille	9301131	2:34.38	2:49.83	+0,65
100m: 1:22.13	1:22.13	200m: 2:49.83	1:27.70		

18 jaar en ouder

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	2:11.68	2:15.89	+0,75
100m: 1:07.33	1:07.33	200m: 2:15.89	1:08.56		
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:05.63	2:18.65	+0,82
100m: 1:07.77	1:07.77	200m: 2:18.65	1:10.88		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 6, Heren, 200m rugslag, 18 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
3.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:28.89	2:33.05	+0,68
	100m: 1:12.90	1:12.90	200m: 2:33.05	1:20.15		
4.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	2:29.78	2:35.65	+0,75
	100m: 1:14.98	1:14.98	200m: 2:35.65	1:20.67		
alg. leeftijdsgroep						
1.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	2:11.68	2:15.89	+0,75
	100m: 1:07.33	1:07.33	200m: 2:15.89	1:08.56		
2.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:09.53	2:16.99	+0,83
	100m: 1:08.17	1:08.17	200m: 2:16.99	1:08.82		
3.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:05.63	2:18.65	+0,82
	100m: 1:07.77	1:07.77	200m: 2:18.65	1:10.88		
4.	Michael Westers	Orca	9204263	2:19.73	2:25.16	+0,83
	100m: 1:11.71	1:11.71	200m: 2:25.16	1:13.45		
5.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	2:20.48	2:25.75	+0,84
	100m: 1:12.61	1:12.61	200m: 2:25.75	1:13.14		
6.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:17.78	2:27.80	+0,69
	100m: 1:10.10	1:10.10	200m: 2:27.80	1:17.70		
7.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	2:19.92	2:28.08	+0,62
8.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:17.57	2:28.17	+0,71
	100m: 1:10.64	1:10.64	200m: 2:28.17	1:17.53		
9.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:26.68	2:30.33	+0,70
	100m: 1:14.51	1:14.51	200m: 2:30.33	1:15.82		
10.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:28.89	2:33.05	+0,68
	100m: 1:12.90	1:12.90	200m: 2:33.05	1:20.15		
11.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:28.72	2:34.30	+0,87
	100m: 1:16.59	1:16.59	200m: 2:34.30	1:17.71		
12.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	2:28.17	2:34.84	+0,68
	100m: 1:15.38	1:15.38	200m: 2:34.84	1:19.46		
13.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	2:29.78	2:35.65	+0,75
	100m: 1:14.98	1:14.98	200m: 2:35.65	1:20.67		
14.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:37.79	2:35.85	+0,87
	100m: 1:16.45	1:16.45	200m: 2:35.85	1:19.40		
15.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:41.34	2:38.63	+0,87
	100m: 1:18.18	1:18.18	200m: 2:38.63	1:20.45		
16.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	2:35.57	2:39.62	+0,76
	100m: 1:19.96	1:19.96	200m: 2:39.62	1:19.66		
17.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:33.05	2:39.77	+0,78
	100m: 1:17.07	1:17.07	200m: 2:39.77	1:22.70		
18.	Harm Lemstra	De Vikings	9305009	2:34.25	2:40.06	+0,88
	100m: 1:18.98	1:18.98	200m: 2:40.06	1:21.08		
19.	Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	2:37.80	2:41.02	+0,86
	100m: 1:16.34	1:16.34	200m: 2:41.02	1:24.68		
20.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:40.49	2:41.05	+0,68
	100m: 1:17.65	1:17.65	200m: 2:41.05	1:23.40		
21.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:38.36	2:41.60	+0,76
	100m: 1:20.16	1:20.16	200m: 2:41.60	1:21.44		
22.	Jacco v/d Wal	Avena	9504145	2:40.97	2:43.24	+0,78
	100m: 1:19.96	1:19.96	200m: 2:43.24	1:23.28		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 6, Heren, 200m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
23.	Jorn Steenberg	DZ&PC	9700039	2:42.48	2:43.41	+0,72
	100m: 1:19.91	1:19.91	200m: 2:43.41	1:23.50		
24.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	2:39.63	2:46.39	+0,67
	100m: 1:20.56	1:20.56	200m: 2:46.39	1:25.83		
25.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	2:41.96	2:46.63	+0,79
	100m: 1:22.60	1:22.60	200m: 2:46.63	1:24.03		
26.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	2:42.69	2:47.33	+0,70
	100m: 1:22.02	1:22.02	200m: 2:47.33	1:25.31		
27.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:37.41	2:48.09	+0,75
	100m: 1:23.61	1:23.61	200m: 2:48.09	1:24.48		
28.	Bauke Ytsma	Wetterwille	9301131	2:34.38	2:49.83	+0,65
	100m: 1:22.13	1:22.13	200m: 2:49.83	1:27.70		
29.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:43.49	2:50.37	+0,86
	100m: 1:22.89	1:22.89	200m: 2:50.37	1:27.48		
30.	Jelmer Postma	Orca	9701631	2:49.44	2:51.15	+0,77
	100m: 1:23.67	1:23.67	200m: 2:51.15	1:27.48		
31.	Richard Kuipers	Orca	9704171	2:46.47	2:52.53	+0,76
	100m: 1:23.60	1:23.60	200m: 2:52.53	1:28.93		
32.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	2:43.46	2:53.07	+0,71
33.	Jelmer Post	Avena	9702609	2:47.63	2:56.59	+0,78
	100m: 1:22.13	1:22.13	200m: 2:56.59	1:34.46		
34.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	2:55.38	3:00.69	+0,70
	100m: 1:27.31	1:27.31	200m: 3:00.69	1:33.38		
DIS	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:40.43	2:38.41	+0,75
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	100m: 1:17.39	1:17.39	200m: 2:38.41	1:21.02		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

2 - 15. mei 10

15.5.10

Programmanr. 7 Heren, 100m rugslag alg. leeftijdsgroep
15.5.10 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT
12 jaar					
1.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	1:18.24	1:16.68
2.	Niels Koopman	De Forel	9701867	1:19.12	1:18.66
3.	Stuart Vis	Orca	9702991	1:18.49	1:19.66
4.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	1:19.51	1:19.91 +0,81
5.	Jelmer Post	Avena	9702609	1:19.40	1:20.50
6.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	1:17.50	1:21.01 +0,86
7.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	1:19.44	1:21.07
8.	Richard Kuipers	Orca	9704171	1:20.12	1:21.13 +0,86
9.	Jelmer Postma	Orca	9701631	1:20.28	1:21.27 +0,86
13 jaar					
1.	Jens Kuitert	Orca	9603891	1:11.80	1:11.95 +0,79
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	1:14.25	1:14.88 +0,67
3.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:15.04	1:15.19 +0,80
4.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:13.03	1:15.62 +0,76
5.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	1:16.76	1:17.15 +0,68
14 jaar					
1.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:08.60	1:10.38 +0,77
2.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:10.29	1:13.32 +0,96
3.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	1:14.23	1:13.58 +0,79
4.	Myrdin Willemse	Orca	9500951	1:10.08	1:13.88 +0,87
5.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	1:13.51	1:14.27 +0,63
15 jaar					
1.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:00.03	1:02.35 +0,75
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	1:04.00	1:05.97 +0,76
3.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	1:05.76	1:07.10 +0,72
4.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	1:11.42	1:14.65 +0,78
5.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	1:12.06	1:16.27 +0,76
DIS	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:09.44	1:06.29 +0,83
<i>RA - Na start en/of keerpunt meer dan 15 meter onder water gezwommen.</i>					
16 - 17 jaar					
1.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	1:01.26	1:05.31 +0,65
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	1:00.77	1:05.77 +0,74
3.	Michael Westers	Orca	9204263	1:07.49	1:06.93 +0,82
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:04.28	1:08.12 +0,76
5.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:07.41	1:10.81 +0,85
6.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	1:07.89	1:11.76 +0,70
7.	Harm Lemstra	De Vikings	9305009	1:10.55	1:14.51 +0,81
8.	Aydin Hummel	ZCNF'34	9201577	1:10.60	1:14.55 +0,81
9.	Bauke Ytsma	Wetterwille	9301131	1:11.02	1:17.27

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 7, Heren, 100m rugslag

18 jaar en ouder

1. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	59.29	1:02.35	+0,73
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	58.02	1:02.61	+0,84
3. Michiel Punter	Orca	8401823	1:03.23	1:06.17	+0,71
4. Vincent van Iperen	Orca	9106179	1:03.64	1:07.18	+0,83
5. Jorrit Visser	FZC'54	8903393	1:05.33	1:08.34	+0,80
6. Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:07.36	1:11.44	+0,71
7. Ruben Post	Neptunia'24	9106623	1:09.11	1:13.75	+0,79
8. Jelmer Waterlander	HZ&PC Heerenveen	8803741	1:04.83	1:14.49	+0,85

alg. leeftijdsgroep

1. Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:00.03	1:02.35	+0,75
Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	59.29	1:02.35	+0,73
3. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	58.02	1:02.61	+0,84
4. Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	1:01.26	1:05.31	+0,65
5. Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	1:00.77	1:05.77	+0,74
6. Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	1:04.00	1:05.97	+0,76
7. Michiel Punter	Orca	8401823	1:03.23	1:06.17	+0,71
8. Michael Westers	Orca	9204263	1:07.49	1:06.93	+0,82
9. Maiko Postma	DZ&PC	9400963	1:05.76	1:07.10	+0,72
10. Vincent van Iperen	Orca	9106179	1:03.64	1:07.18	+0,83
11. Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:04.28	1:08.12	+0,76
12. Jorrit Visser	FZC'54	8903393	1:05.33	1:08.34	+0,80
13. Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:08.60	1:10.38	+0,77
14. Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:07.41	1:10.81	+0,85
15. Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:07.36	1:11.44	+0,71
16. Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	1:07.89	1:11.76	+0,70
17. Jens Kuitert	Orca	9603891	1:11.80	1:11.95	+0,79
18. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:10.29	1:13.32	+0,96
19. Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	1:14.23	1:13.58	+0,79
20. Ruben Post	Neptunia'24	9106623	1:09.11	1:13.75	+0,79
21. Myrdin Willemse	Orca	9500951	1:10.08	1:13.88	+0,87
22. Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	1:13.51	1:14.27	+0,63
23. Jelmer Waterlander	HZ&PC Heerenveen	8803741	1:04.83	1:14.49	+0,85
24. Harm Lemstra	De Vikings	9305009	1:10.55	1:14.51	+0,81
25. Aydin Hummel	ZCNF'34	9201577	1:10.60	1:14.55	+0,81
26. Bram ter Ellen	Orca	9402689	1:11.42	1:14.65	+0,78
27. Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	1:14.25	1:14.88	+0,67
28. Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:15.04	1:15.19	+0,80
29. Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:13.03	1:15.62	+0,76
30. Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	1:12.06	1:16.27	+0,76
31. Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	1:18.24	1:16.68	
32. Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	1:16.76	1:17.15	+0,68
33. Bauke Ytsma	Wetterwille	9301131	1:11.02	1:17.27	
34. Niels Koopman	De Forel	9701867	1:19.12	1:18.66	
35. Stuart Vis	Orca	9702991	1:18.49	1:19.66	
36. Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	1:19.51	1:19.91	+0,81
37. Jelmer Post	Avena	9702609	1:19.40	1:20.50	
38. Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	1:17.50	1:21.01	+0,86
39. Daniel Borghardt	Orca	9700973	1:19.44	1:21.07	
40. Richard Kuipers	Orca	9704171	1:20.12	1:21.13	+0,86
41. Jelmer Postma	Orca	9701631	1:20.28	1:21.27	+0,86
DIS Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:09.44	1:06.29	+0,83

RA - Na start en/of keerpunt meer dan 15 meter onder water gezwommen.

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 7, Heren, 100m rugslag

BM Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	1:04.00	1:08.46	+0,75	S13
BM Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	1:10.00	1:08.90	+0,95	S14
BM Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	1:13.00	1:12.75	+0,96	S14
BM Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	1:13.00	1:17.52	+0,87	S9
BM Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	1:29.00	1:24.14	+0,81	S9

Programmanr. 8
15.5.10

Dames, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	2:46.62	2:52.45	+0,91
	100m: 1:21.92	1:21.92	200m: 2:52.45	1:30.53		
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	2:54.59	2:55.02	+0,80
	100m: 1:26.51	1:26.51	200m: 2:55.02	1:28.51		
3.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:01.79	2:57.92	+0,87
	100m: 1:23.23	1:23.23	200m: 2:57.92	1:34.69		
4.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	2:56.37	3:02.54	+0,93
	100m: 1:26.11	1:26.11	200m: 3:02.54	1:36.43		
5.	Carmen Weistra	Orca	9802148	2:59.55	3:05.76	+0,88
	100m: 1:29.96	1:29.96	200m: 3:05.76	1:35.80		
6.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	3:12.44	3:09.14	+0,83
	100m: 1:31.70	1:31.70	200m: 3:09.14	1:37.44		
7.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	3:09.77	3:11.84	+0,96
	100m: 1:30.96	1:30.96	200m: 3:11.84	1:40.88		
8.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	3:13.80	3:12.05	+0,89
	100m: 1:31.70	1:31.70	200m: 3:12.05	1:40.35		
9.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	3:12.21	3:12.44	+0,76
	100m: 1:35.06	1:35.06	200m: 3:12.44	1:37.38		
10.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	3:09.58	3:13.49	+0,96
	100m: 1:31.47	1:31.47	200m: 3:13.49	1:42.02		
11.	Jildou Temming	Avena	9802768	3:08.26	3:18.51	+0,83
	100m: 1:34.60	1:34.60	200m: 3:18.51	1:43.91		
12 jaar						
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:32.83	2:36.38	+0,86
	100m: 1:13.63	1:13.63	200m: 2:36.38	1:22.75		
2.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	2:44.94	2:48.95	+0,80
	100m: 1:19.04	1:19.04	200m: 2:48.95	1:29.91		
3.	Esther Visser	De Vikings	9700544	2:54.23	2:56.65	+0,99
	100m: 1:24.58	1:24.58	200m: 2:56.65	1:32.07		
4.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	2:58.60	2:57.16	+0,88
	100m: 1:27.09	1:27.09	200m: 2:57.16	1:30.07		
5.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	2:57.60	2:58.11	+0,98
	100m: 1:27.17	1:27.17	200m: 2:58.11	1:30.94		
6.	Maaikje de Ruijter	Orca	9704684	2:54.95	2:58.68	+1,14
	100m: 1:24.40	1:24.40	200m: 2:58.68	1:34.28		
7.	Carolien Baarda	Orca	9704060	3:05.53	3:01.03	+0,85
	100m: 1:28.12	1:28.12	200m: 3:01.03	1:32.91		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, 12 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
8.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	2:58.07	3:01.38	+0,97
	100m: 1:28.56	1:28.56	200m: 3:01.38	1:32.82		
9.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	2:59.43	3:01.65	+0,79
	100m: 1:31.39	1:31.39	200m: 3:01.65	1:30.26		
10.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	2:59.91	3:03.30	+0,87
	100m: 1:25.69	1:25.69	200m: 3:03.30	1:37.61		
11.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	3:01.94	3:06.08	+1,17
	100m: 1:27.95	1:27.95	200m: 3:06.08	1:38.13		
12.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	2:58.94	3:09.68	+0,88
	100m: 1:30.83	1:30.83	200m: 3:09.68	1:38.85		
13.	Marika de Boer	de Granaet	9705302	3:08.30	3:11.68	+0,99
	100m: 1:34.81	1:34.81	200m: 3:11.68	1:36.87		
14.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	3:03.64	3:13.25	+0,88
	100m: 1:32.17	1:32.17	200m: 3:13.25	1:41.08		

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:31.99	2:35.96	+0,89
	100m: 1:15.13	1:15.13	200m: 2:35.96	1:20.83		
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:42.90	2:42.91	+0,81
	100m: 1:15.55	1:15.55	200m: 2:42.91	1:27.36		
3.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:40.36	2:44.71	+0,84
	100m: 1:20.45	1:20.45	200m: 2:44.71	1:24.26		
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	2:42.22	2:46.04	
	100m: 1:19.32	1:19.32	200m: 2:46.04	1:26.72		
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	2:42.39	2:46.14	+1,07
	100m: 1:19.31	1:19.31	200m: 2:46.14	1:26.83		
6.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	2:50.00	2:50.92	+0,83
	100m: 1:22.37	1:22.37	200m: 2:50.92	1:28.55		
7.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:40.69	2:50.99	+0,85
	100m: 1:22.10	1:22.10	200m: 2:50.99	1:28.89		
8.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	2:47.37	2:56.75	+0,95
	100m: 1:21.74	1:21.74	200m: 2:56.75	1:35.01		
9.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	2:47.48	2:57.40	+0,91
	100m: 1:24.10	1:24.10	200m: 2:57.40	1:33.30		
10.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	2:46.89	2:57.98	+0,90
	100m: 1:18.52	1:18.52	200m: 2:57.98	1:39.46		
11.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	2:53.04	2:59.24	+0,79
	100m: 1:24.71	1:24.71	200m: 2:59.24	1:34.53		
12.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	3:00.56	3:01.02	+0,81
	100m: 1:26.59	1:26.59	200m: 3:01.02	1:34.43		
13.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:57.37	3:02.72	+0,86
	100m: 1:24.58	1:24.58	200m: 3:02.72	1:38.14		
14.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9600342	3:03.03	3:03.92	+0,75
	100m: 1:28.97	1:28.97	200m: 3:03.92	1:34.95		
15.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	2:54.70	3:04.19	+0,84
	100m: 1:25.56	1:25.56	200m: 3:04.19	1:38.63		
16.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	2:58.41	3:04.61	+0,86
	100m: 1:28.89	1:28.89	200m: 3:04.61	1:35.72		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Meisjes, 200m wisselslag, 13 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	2:54.01	3:06.17	+1,05
	100m: 1:26.53	1:26.53	200m: 3:06.17	1:39.64		
18.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	3:00.36	3:06.84	+0,90
	100m: 1:28.23	1:28.23	200m: 3:06.84	1:38.61		
19.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	2:58.82	3:06.95	+0,78
	100m: 1:30.44	1:30.44	200m: 3:06.95	1:36.51		
20.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	3:02.74	3:07.69	+0,94
	100m: 1:31.89	1:31.89	200m: 3:07.69	1:35.80		
21.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	3:02.52	3:10.86	+0,91
	100m: 1:31.14	1:31.14	200m: 3:10.86	1:39.72		

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	2:26.49	2:32.14	+0,86
	100m: 1:11.27	1:11.27	200m: 2:32.14	1:20.87		
2.	Jessie Smeding	Orca	9504528	2:33.10	2:39.59	+0,80
	100m: 1:17.42	1:17.42	200m: 2:39.59	1:22.17		
3.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:36.21	2:41.75	+0,83
	100m: 1:16.84	1:16.84	200m: 2:41.75	1:24.91		
4.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	2:43.20	2:46.97	+0,83
	100m: 1:18.13	1:18.13	200m: 2:46.97	1:28.84		
5.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	2:44.92	2:47.03	+0,89
	100m: 1:15.93	1:15.93	200m: 2:47.03	1:31.10		
6.	Aukje Zwart	Avena	9402916	2:41.65	2:50.53	+1,03
	100m: 1:20.91	1:20.91	200m: 2:50.53	1:29.62		
7.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	2:44.15	2:50.60	+0,89
	100m: 1:22.08	1:22.08	200m: 2:50.60	1:28.52		
8.	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	2:40.65	2:52.27	+0,70
	100m: 1:24.27	1:24.27	200m: 2:52.27	1:28.00		
9.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	2:49.08	2:52.54	+0,87
	100m: 1:23.61	1:23.61	200m: 2:52.54	1:28.93		
10.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:43.60	2:52.71	+0,90
	100m: 1:23.79	1:23.79	200m: 2:52.71	1:28.92		
11.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:44.23	2:52.84	+0,96
	100m: 1:23.67	1:23.67	200m: 2:52.84	1:29.17		
12.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	2:48.42	2:53.56	+1,04
	100m: 1:21.73	1:21.73	200m: 2:53.56	1:31.83		
13.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	2:44.77	2:54.99	+0,88
	100m: 1:23.60	1:23.60	200m: 2:54.99	1:31.39		
14.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	2:52.29	2:57.89	+0,80
	100m: 1:25.14	1:25.14	200m: 2:57.89	1:32.75		
15.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	3:00.07	2:58.92	+0,94
	100m: 1:22.27	1:22.27	200m: 2:58.92	1:36.65		
16.	Laura Terpstra	Avena	9402914	2:55.44	2:59.49	+0,95
	100m: 1:22.33	1:22.33	200m: 2:59.49	1:37.16		
17.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	2:56.03	3:01.84	+0,74
	100m: 1:24.01	1:24.01	200m: 3:01.84	1:37.83		
18.	Merel Weysenfeld	De Vikings	9404110	3:00.22	3:09.44	+0,93
	100m: 1:29.28	1:29.28	200m: 3:09.44	1:40.16		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	9002110	2:19.08	2:22.96	+0,88
	100m: 1:08.50	1:08.50	200m: 2:22.96	1:14.46		
2.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:21.05	2:27.14	+0,82
	100m: 1:08.49	1:08.49	200m: 2:27.14	1:18.65		
3.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	2:39.60	2:44.75	+0,81
	100m: 1:15.78	1:15.78	200m: 2:44.75	1:28.97		
4.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	2:37.42	2:46.08	+0,95
	100m: 1:16.73	1:16.73	200m: 2:46.08	1:29.35		
5.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	2:44.53	2:47.32	+0,80
	100m: 1:20.62	1:20.62	200m: 2:47.32	1:26.70		
6.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	2:42.85	2:47.69	+0,81
	100m: 1:18.14	1:18.14	200m: 2:47.69	1:29.55		
7.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	2:40.20	2:48.55	+0,92
	100m: 1:19.62	1:19.62	200m: 2:48.55	1:28.93		
8.	Ankie van der Meer	Orca	9300504	2:47.10	2:50.23	+0,91
	100m: 1:20.05	1:20.05	200m: 2:50.23	1:30.18		
9.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:37.45	2:51.06	+0,88
	100m: 1:23.53	1:23.53	200m: 2:51.06	1:27.53		
10.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	2:43.39	2:51.54	+0,84
	100m: 1:20.53	1:20.53	200m: 2:51.54	1:31.01		
11.	Wytske Klijnstra	Avena	9304202	2:50.05	2:51.67	+0,84
	100m: 1:18.18	1:18.18	200m: 2:51.67	1:33.49		
12.	Femke de Jong	Orca	9306390	2:47.08	2:55.69	+0,92
	100m: 1:18.30	1:18.30	200m: 2:55.69	1:37.39		
13.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	2:46.05	2:55.79	+0,99
	100m: 1:21.21	1:21.21	200m: 2:55.79	1:34.58		
14.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	2:54.37	3:01.33	+0,90
	100m: 1:25.42	1:25.42	200m: 3:01.33	1:35.91		

alg. leeftijdsgroep

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	9002110	2:19.08	2:22.96	+0,88
	100m: 1:08.50	1:08.50	200m: 2:22.96	1:14.46		
2.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:21.05	2:27.14	+0,82
	100m: 1:08.49	1:08.49	200m: 2:27.14	1:18.65		
3.	Femke Leenstra	Orca	9503038	2:26.49	2:32.14	+0,86
	100m: 1:11.27	1:11.27	200m: 2:32.14	1:20.87		
4.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:31.99	2:35.96	+0,89
	100m: 1:15.13	1:15.13	200m: 2:35.96	1:20.83		
5.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:32.83	2:36.38	+0,86
	100m: 1:13.63	1:13.63	200m: 2:36.38	1:22.75		
6.	Jessie Smeding	Orca	9504528	2:33.10	2:39.59	+0,80
	100m: 1:17.42	1:17.42	200m: 2:39.59	1:22.17		
7.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:36.21	2:41.75	+0,83
	100m: 1:16.84	1:16.84	200m: 2:41.75	1:24.91		
8.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:42.90	2:42.91	+0,81
	100m: 1:15.55	1:15.55	200m: 2:42.91	1:27.36		
9.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:40.36	2:44.71	+0,84
	100m: 1:20.45	1:20.45	200m: 2:44.71	1:24.26		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
10.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	2:39.60	2:44.75	+0,81
	100m:	1:15.78	1:15.78	200m:	2:44.75	1:28.97
11.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	2:42.22	2:46.04	
	100m:	1:19.32	1:19.32	200m:	2:46.04	1:26.72
12.	Jolanda Crossen	Neptunia'24	8600712	2:37.42	2:46.08	+0,95
	100m:	1:16.73	1:16.73	200m:	2:46.08	1:29.35
13.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	2:42.39	2:46.14	+1,07
	100m:	1:19.31	1:19.31	200m:	2:46.14	1:26.83
14.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	2:43.20	2:46.97	+0,83
	100m:	1:18.13	1:18.13	200m:	2:46.97	1:28.84
15.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	2:44.92	2:47.03	+0,89
	100m:	1:15.93	1:15.93	200m:	2:47.03	1:31.10
16.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	2:44.53	2:47.32	+0,80
	100m:	1:20.62	1:20.62	200m:	2:47.32	1:26.70
17.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	2:42.85	2:47.69	+0,81
	100m:	1:18.14	1:18.14	200m:	2:47.69	1:29.55
18.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	2:40.20	2:48.55	+0,92
	100m:	1:19.62	1:19.62	200m:	2:48.55	1:28.93
19.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	2:44.94	2:48.95	+0,80
	100m:	1:19.04	1:19.04	200m:	2:48.95	1:29.91
20.	Ankie van der Meer	Orca	9300504	2:47.10	2:50.23	+0,91
	100m:	1:20.05	1:20.05	200m:	2:50.23	1:30.18
21.	Aukje Zwart	Avena	9402916	2:41.65	2:50.53	+1,03
	100m:	1:20.91	1:20.91	200m:	2:50.53	1:29.62
22.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	2:44.15	2:50.60	+0,89
	100m:	1:22.08	1:22.08	200m:	2:50.60	1:28.52
23.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	2:50.00	2:50.92	+0,83
	100m:	1:22.37	1:22.37	200m:	2:50.92	1:28.55
24.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:40.69	2:50.99	+0,85
	100m:	1:22.10	1:22.10	200m:	2:50.99	1:28.89
25.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:37.45	2:51.06	+0,88
	100m:	1:23.53	1:23.53	200m:	2:51.06	1:27.53
26.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	2:43.39	2:51.54	+0,84
	100m:	1:20.53	1:20.53	200m:	2:51.54	1:31.01
27.	Wytske Klijnstra	Avena	9304202	2:50.05	2:51.67	+0,84
	100m:	1:18.18	1:18.18	200m:	2:51.67	1:33.49
28.	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	2:40.65	2:52.27	+0,70
	100m:	1:24.27	1:24.27	200m:	2:52.27	1:28.00
29.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	2:46.62	2:52.45	+0,91
	100m:	1:21.92	1:21.92	200m:	2:52.45	1:30.53
30.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	2:49.08	2:52.54	+0,87
	100m:	1:23.61	1:23.61	200m:	2:52.54	1:28.93
31.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:43.60	2:52.71	+0,90
	100m:	1:23.79	1:23.79	200m:	2:52.71	1:28.92
32.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:44.23	2:52.84	+0,96
	100m:	1:23.67	1:23.67	200m:	2:52.84	1:29.17
33.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	2:48.42	2:53.56	+1,04
	100m:	1:21.73	1:21.73	200m:	2:53.56	1:31.83

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
34.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	2:44.77	2:54.99	+0,88
	100m: 1:23.60	1:23.60	200m: 2:54.99	1:31.39		
35.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	2:54.59	2:55.02	+0,80
	100m: 1:26.51	1:26.51	200m: 2:55.02	1:28.51		
36.	Femke de Jong	Orca	9306390	2:47.08	2:55.69	+0,92
	100m: 1:18.30	1:18.30	200m: 2:55.69	1:37.39		
37.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	2:46.05	2:55.79	+0,99
	100m: 1:21.21	1:21.21	200m: 2:55.79	1:34.58		
38.	Esther Visser	De Vikings	9700544	2:54.23	2:56.65	+0,99
	100m: 1:24.58	1:24.58	200m: 2:56.65	1:32.07		
39.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	2:47.37	2:56.75	+0,95
	100m: 1:21.74	1:21.74	200m: 2:56.75	1:35.01		
40.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	2:58.60	2:57.16	+0,88
	100m: 1:27.09	1:27.09	200m: 2:57.16	1:30.07		
41.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	2:47.48	2:57.40	+0,91
	100m: 1:24.10	1:24.10	200m: 2:57.40	1:33.30		
42.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	2:52.29	2:57.89	+0,80
	100m: 1:25.14	1:25.14	200m: 2:57.89	1:32.75		
43.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:01.79	2:57.92	+0,87
	100m: 1:23.23	1:23.23	200m: 2:57.92	1:34.69		
44.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	2:46.89	2:57.98	+0,90
	100m: 1:18.52	1:18.52	200m: 2:57.98	1:39.46		
45.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	2:57.60	2:58.11	+0,98
	100m: 1:27.17	1:27.17	200m: 2:58.11	1:30.94		
46.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	2:54.95	2:58.68	+1,14
	100m: 1:24.40	1:24.40	200m: 2:58.68	1:34.28		
47.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	3:00.07	2:58.92	+0,94
	100m: 1:22.27	1:22.27	200m: 2:58.92	1:36.65		
48.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	2:53.04	2:59.24	+0,79
	100m: 1:24.71	1:24.71	200m: 2:59.24	1:34.53		
49.	Laura Terpstra	Avena	9402914	2:55.44	2:59.49	+0,95
	100m: 1:22.33	1:22.33	200m: 2:59.49	1:37.16		
50.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	3:00.56	3:01.02	+0,81
	100m: 1:26.59	1:26.59	200m: 3:01.02	1:34.43		
51.	Carolien Baarda	Orca	9704060	3:05.53	3:01.03	+0,85
	100m: 1:28.12	1:28.12	200m: 3:01.03	1:32.91		
52.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	2:54.37	3:01.33	+0,90
	100m: 1:25.42	1:25.42	200m: 3:01.33	1:35.91		
53.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	2:58.07	3:01.38	+0,97
	100m: 1:28.56	1:28.56	200m: 3:01.38	1:32.82		
54.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	2:59.43	3:01.65	+0,79
	100m: 1:31.39	1:31.39	200m: 3:01.65	1:30.26		
55.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	2:56.03	3:01.84	+0,74
	100m: 1:24.01	1:24.01	200m: 3:01.84	1:37.83		
56.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	2:56.37	3:02.54	+0,93
	100m: 1:26.11	1:26.11	200m: 3:02.54	1:36.43		
57.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:57.37	3:02.72	+0,86
	100m: 1:24.58	1:24.58	200m: 3:02.72	1:38.14		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
58.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	2:59.91	3:03.30	+0,87
	100m: 1:25.69	1:25.69	200m: 3:03.30	1:37.61		
59.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9600342	3:03.03	3:03.92	+0,75
	100m: 1:28.97	1:28.97	200m: 3:03.92	1:34.95		
60.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	2:54.70	3:04.19	+0,84
	100m: 1:25.56	1:25.56	200m: 3:04.19	1:38.63		
61.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	2:58.41	3:04.61	+0,86
	100m: 1:28.89	1:28.89	200m: 3:04.61	1:35.72		
62.	Carmen Weistra	Orca	9802148	2:59.55	3:05.76	+0,88
	100m: 1:29.96	1:29.96	200m: 3:05.76	1:35.80		
63.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	3:01.94	3:06.08	+1,17
	100m: 1:27.95	1:27.95	200m: 3:06.08	1:38.13		
64.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	2:54.01	3:06.17	+1,05
	100m: 1:26.53	1:26.53	200m: 3:06.17	1:39.64		
65.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	3:00.36	3:06.84	+0,90
	100m: 1:28.23	1:28.23	200m: 3:06.84	1:38.61		
66.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	2:58.82	3:06.95	+0,78
	100m: 1:30.44	1:30.44	200m: 3:06.95	1:36.51		
67.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	3:02.74	3:07.69	+0,94
	100m: 1:31.89	1:31.89	200m: 3:07.69	1:35.80		
68.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	3:12.44	3:09.14	+0,83
	100m: 1:31.70	1:31.70	200m: 3:09.14	1:37.44		
69.	Merel Weysenfeld	De Vikings	9404110	3:00.22	3:09.44	+0,93
	100m: 1:29.28	1:29.28	200m: 3:09.44	1:40.16		
70.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	2:58.94	3:09.68	+0,88
	100m: 1:30.83	1:30.83	200m: 3:09.68	1:38.85		
71.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	3:02.52	3:10.86	+0,91
	100m: 1:31.14	1:31.14	200m: 3:10.86	1:39.72		
72.	Marike de Boer	de Granaet	9705302	3:08.30	3:11.68	+0,99
	100m: 1:34.81	1:34.81	200m: 3:11.68	1:36.87		
73.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	3:09.77	3:11.84	+0,96
	100m: 1:30.96	1:30.96	200m: 3:11.84	1:40.88		
74.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	3:13.80	3:12.05	+0,89
	100m: 1:31.70	1:31.70	200m: 3:12.05	1:40.35		
75.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	3:12.21	3:12.44	+0,76
	100m: 1:35.06	1:35.06	200m: 3:12.44	1:37.38		
76.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	3:03.64	3:13.25	+0,88
	100m: 1:32.17	1:32.17	200m: 3:13.25	1:41.08		
77.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	3:09.58	3:13.49	+0,96
	100m: 1:31.47	1:31.47	200m: 3:13.49	1:42.02		
78.	Jildou Temming	Avena	9802768	3:08.26	3:18.51	+0,83
	100m: 1:34.60	1:34.60	200m: 3:18.51	1:43.91		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 8, Dames, 200m wisselslag

BM Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	2:40.00	2:38.49	+0,94	SM14
100m: 1:15.93	1:15.93	200m: 2:38.49	1:22.56			
BM Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	2:49.00	2:43.30	+0,81	SM14
100m: 1:15.97	1:15.97	200m: 2:43.30	1:27.33			
BM Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	2:55.00	2:46.86	+0,82	SM10
100m: 1:18.20	1:18.20	200m: 2:46.86	1:28.66			
BM Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	2:59.00	2:57.89	+0,87	SM10
100m: 1:25.39	1:25.39	200m: 2:57.89	1:32.50			
BM Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	4:09.00	3:54.69	+0,96	SM11
100m: 2:02.65	2:02.65	200m: 3:54.69	1:52.04			
BM Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	3:10.00	3:56.71	+1,04	SM9
100m: 1:48.69	1:48.69	200m: 3:56.71	2:08.02			

Programmanr. 9
15.5.10

Heren, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12 jaar						
1.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:43.68	2:54.50	+0,86
	100m: 1:21.81	1:21.81	200m: 2:54.50	1:32.69		
14 jaar						
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:18.00	2:22.19	+0,77
	100m: 1:06.46	1:06.46	200m: 2:22.19	1:15.73		
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:42.02	2:51.23	+0,68
	100m: 1:20.06	1:20.06	200m: 2:51.23	1:31.17		
15 jaar						
1.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:15.15	2:25.65	+0,82
	100m: 1:05.33	1:05.33	200m: 2:25.65	1:20.32		
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	2:22.92	2:25.83	+0,79
	100m: 1:06.57	1:06.57	200m: 2:25.83	1:19.26		
18 jaar en ouder						
1.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:08.75	2:14.19	+0,80
	100m: 1:04.59	1:04.59	200m: 2:14.19	1:09.60		
2.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	2:17.36	2:21.85	+0,72
	100m: 1:03.48	1:03.48	200m: 2:21.85	1:18.37		
alg. leeftijdsgroep						
1.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:08.75	2:14.19	+0,80
	100m: 1:04.59	1:04.59	200m: 2:14.19	1:09.60		
2.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	2:17.36	2:21.85	+0,72
	100m: 1:03.48	1:03.48	200m: 2:21.85	1:18.37		
3.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:18.00	2:22.19	+0,77
	100m: 1:06.46	1:06.46	200m: 2:22.19	1:15.73		
4.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:15.15	2:25.65	+0,82
	100m: 1:05.33	1:05.33	200m: 2:25.65	1:20.32		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 9, Heren, 200m vlinderslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
5.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	2:22.92	2:25.83	+0,79	
	100m: 1:06.57	1:06.57	200m: 2:25.83	1:19.26			
6.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:42.02	2:51.23	+0,68	
	100m: 1:20.06	1:20.06	200m: 2:51.23	1:31.17			
7.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:43.68	2:54.50	+0,86	
	100m: 1:21.81	1:21.81	200m: 2:54.50	1:32.69			
BM	Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	2:18.00	2:19.75	+0,88	S10
	100m: 1:03.46	1:03.46	200m: 2:19.75	1:16.29			

Programmanr. 10
15.5.10

Dames, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar							
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	3:01.78	3:13.80	+0,75	
	100m: 1:34.40	1:34.40	200m: 3:13.80	1:39.40			
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	3:16.23	3:23.61	+0,77	
	100m: 1:41.09	1:41.09	200m: 3:23.61	1:42.52			
3.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:23.49	3:26.54	+0,89	
	100m: 1:41.16	1:41.16	200m: 3:26.54	1:45.38			
4.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	3:28.56	3:28.43	+0,98	
	100m: 1:43.00	1:43.00	200m: 3:28.43	1:45.43			
5.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	3:27.53	3:28.68	+0,98	
	100m: 1:43.27	1:43.27	200m: 3:28.68	1:45.41			
6.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	3:30.70	3:31.70	+1,09	
	100m: 1:43.71	1:43.71	200m: 3:31.70	1:47.99			
7.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:36.16	3:32.92	+0,85	
	100m: 1:44.10	1:44.10	200m: 3:32.92	1:48.82			
8.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	3:33.06	3:37.84	+0,92	
	100m: 1:44.66	1:44.66	200m: 3:37.84	1:53.18			
9.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	3:32.32	3:41.07	+0,85	
	100m: 1:44.59	1:44.59	200m: 3:41.07	1:56.48			
10.	Nienke Postma	Orca	9801096	3:33.01	3:52.27		
	100m: 1:52.31	1:52.31	200m: 3:52.27	1:59.96			
12 jaar							
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:57.19	3:03.34	+0,83	
	100m: 1:30.45	1:30.45	200m: 3:03.34	1:32.89			
2.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	3:10.01	3:16.56	+1,10	
	100m: 1:35.81	1:35.81	200m: 3:16.56	1:40.75			
3.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	3:12.42	3:16.66	+1,03	
	100m: 1:37.06	1:37.06	200m: 3:16.66	1:39.60			
4.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	3:12.88	3:19.08	+0,94	
	100m: 1:39.24	1:39.24	200m: 3:19.08	1:39.84			
5.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	3:14.32	3:19.66	+0,91	
	100m: 1:37.11	1:37.11	200m: 3:19.66	1:42.55			

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 10, Meisjes, 200m schoolslag, 12 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
6.	Carolien Baarda	Orca	9704060	3:17.96	3:21.15	+0,84
	100m: 1:38.29	1:38.29	200m: 3:21.15	1:42.86		
7.	Amber v/d Ley	Avena	9705172	3:24.84	3:25.90	+1,04
	100m: 1:42.28	1:42.28	200m: 3:25.90	1:43.62		
8.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	3:13.16	3:27.10	+0,95
	100m: 1:37.88	1:37.88	200m: 3:27.10	1:49.22		
9.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	3:19.19	3:29.05	+0,91
	100m: 1:41.86	1:41.86	200m: 3:29.05	1:47.19		
10.	Marika de Boer	de Granaet	9705302	3:23.88	3:30.65	
	100m: 1:43.17	1:43.17	200m: 3:30.65	1:47.48		
11.	Rianne Weggemans	ZCNF'34	9703306	3:28.11	3:32.98	+0,91
	100m: 1:44.34	1:44.34	200m: 3:32.98	1:48.64		
12.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	3:20.50	3:33.52	+1,00
	100m: 1:42.47	1:42.47	200m: 3:33.52	1:51.05		
13.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	3:24.65	3:34.25	+0,88
	100m: 1:43.78	1:43.78	200m: 3:34.25	1:50.47		
14.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	3:27.76	3:34.30	+0,88
	100m: 1:44.78	1:44.78	200m: 3:34.30	1:49.52		

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:49.53	2:58.19	+0,99
	100m: 1:27.06	1:27.06	200m: 2:58.19	1:31.13		
2.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	2:54.41	3:02.75	+0,86
	100m: 1:27.46	1:27.46	200m: 3:02.75	1:35.29		
3.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	3:05.29	3:09.77	+1,00
	100m: 1:32.03	1:32.03	200m: 3:09.77	1:37.74		
4.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	3:05.83	3:09.94	+0,98
	100m: 1:32.89	1:32.89	200m: 3:09.94	1:37.05		
5.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:58.86	3:11.81	+0,83
	100m: 1:33.63	1:33.63	200m: 3:11.81	1:38.18		
6.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	3:07.32	3:12.17	+0,84
	100m: 1:34.11	1:34.11	200m: 3:12.17	1:38.06		
7.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	9601088	3:06.76	3:15.37	+0,96
	100m: 1:34.01	1:34.01	200m: 3:15.37	1:41.36		
8.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	3:15.94	3:19.16	+0,93
	100m: 1:36.05	1:36.05	200m: 3:19.16	1:43.11		
9.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	3:11.10	3:24.08	+0,91
	100m: 1:40.49	1:40.49	200m: 3:24.08	1:43.59		
10.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	3:13.31	3:26.11	+0,96
	100m: 1:37.85	1:37.85	200m: 3:26.11	1:48.26		
11.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9600342	3:19.63	3:29.83	+0,88
	100m: 1:40.44	1:40.44	200m: 3:29.83	1:49.39		
12.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	3:22.07	3:37.03	+0,86
	100m: 1:45.00	1:45.00	200m: 3:37.03	1:52.03		
13.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	3:22.60	3:37.85	+0,86
	100m: 1:45.59	1:45.59	200m: 3:37.85	1:52.26		
14.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	3:21.64	3:46.37	+0,99
	100m: 1:49.86	1:49.86	200m: 3:46.37	1:56.51		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag

14 - 15 jaar

1. Jessie Smeding	Orca	9504528	2:40.83	2:50.95	+0,82
100m: 1:21.85	1:21.85	200m: 2:50.95	1:29.10		
2. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:49.80	2:57.51	+0,83
100m: 1:24.12	1:24.12	200m: 2:57.51	1:33.39		
3. Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	3:04.41	3:06.81	+0,88
100m: 1:32.45	1:32.45	200m: 3:06.81	1:34.36		
4. Johanna de Boer	ZPD	9403944	3:00.21	3:13.63	+0,91
100m: 1:32.16	1:32.16	200m: 3:13.63	1:41.47		
5. Freya Holwerda	Orca	9502780	3:04.03	3:13.66	+0,83
100m: 1:34.44	1:34.44	200m: 3:13.66	1:39.22		
6. Aukje Zwart	Avena	9402916	3:17.05	3:14.62	+1,09
100m: 1:34.81	1:34.81	200m: 3:14.62	1:39.81		
7. Amarins Menger	DZ&PC	9406716	3:09.26	3:18.22	+0,78
100m: 1:33.60	1:33.60	200m: 3:18.22	1:44.62		
8. Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	3:08.91	3:18.60	+0,97
100m: 1:33.65	1:33.65	200m: 3:18.60	1:44.95		
9. Yolanda de Vegt	ZCNF'34	9500328	3:12.39	3:20.74	+0,84
100m: 1:37.43	1:37.43	200m: 3:20.74	1:43.31		
10. Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	3:10.61	3:24.41	+0,92
100m: 1:38.32	1:38.32	200m: 3:24.41	1:46.09		
11. Sanne Zijlstra	DZ&PC	9401968	3:12.32	3:25.50	+0,87
100m: 1:38.64	1:38.64	200m: 3:25.50	1:46.86		
12. Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	3:22.71	3:27.20	+0,94
100m: 1:40.89	1:40.89	200m: 3:27.20	1:46.31		

16 jaar en ouder

1. Lia Dekker	DZ&PC	8700830	2:25.15	2:39.62	+0,83
100m: 1:15.84	1:15.84	200m: 2:39.62	1:23.78		
2. Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:42.73	2:49.05	+0,78
100m: 1:19.74	1:19.74	200m: 2:49.05	1:29.31		
3. Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	2:49.84	2:54.46	+1,00
100m: 1:24.53	1:24.53	200m: 2:54.46	1:29.93		
4. Paula Duursma	DZ&PC	9300982	2:49.74	2:58.81	+0,68
100m: 1:25.45	1:25.45	200m: 2:58.81	1:33.36		
5. Joyce Duurken	Orca	9205938	2:57.00	3:10.94	+0,94
100m: 1:29.68	1:29.68	200m: 3:10.94	1:41.26		
6. Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	3:03.69	3:13.23	+0,99
100m: 1:34.56	1:34.56	200m: 3:13.23	1:38.67		
7. Eline Ligthart	De Vikings	9301706	3:07.33	3:15.92	+0,89
100m: 1:34.82	1:34.82	200m: 3:15.92	1:41.10		
8. Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	3:05.64	3:16.05	+0,71
100m: 1:34.24	1:34.24	200m: 3:16.05	1:41.81		
9. Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	9305466	3:09.84	3:19.88	+1,03
100m: 1:35.79	1:35.79	200m: 3:19.88	1:44.09		
10. Ankie van der Meer	Orca	9300504	3:05.36	3:21.55	+0,91
100m: 1:37.07	1:37.07	200m: 3:21.55	1:44.48		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Lia Dekker	DZ&PC	8700830	2:25.15	2:39.62	+0,83
	100m: 1:15.84	1:15.84	200m: 2:39.62	1:23.78		
2.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:42.73	2:49.05	+0,78
	100m: 1:19.74	1:19.74	200m: 2:49.05	1:29.31		
3.	Jessie Smeding	Orca	9504528	2:40.83	2:50.95	+0,82
	100m: 1:21.85	1:21.85	200m: 2:50.95	1:29.10		
4.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	2:49.84	2:54.46	+1,00
	100m: 1:24.53	1:24.53	200m: 2:54.46	1:29.93		
5.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:49.80	2:57.51	+0,83
	100m: 1:24.12	1:24.12	200m: 2:57.51	1:33.39		
6.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:49.53	2:58.19	+0,99
	100m: 1:27.06	1:27.06	200m: 2:58.19	1:31.13		
7.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	2:49.74	2:58.81	+0,68
	100m: 1:25.45	1:25.45	200m: 2:58.81	1:33.36		
8.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	2:54.41	3:02.75	+0,86
	100m: 1:27.46	1:27.46	200m: 3:02.75	1:35.29		
9.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:57.19	3:03.34	+0,83
	100m: 1:30.45	1:30.45	200m: 3:03.34	1:32.89		
10.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	3:04.41	3:06.81	+0,88
	100m: 1:32.45	1:32.45	200m: 3:06.81	1:34.36		
11.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	3:05.29	3:09.77	+1,00
	100m: 1:32.03	1:32.03	200m: 3:09.77	1:37.74		
12.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	3:05.83	3:09.94	+0,98
	100m: 1:32.89	1:32.89	200m: 3:09.94	1:37.05		
13.	Joyce Duurken	Orca	9205938	2:57.00	3:10.94	+0,94
	100m: 1:29.68	1:29.68	200m: 3:10.94	1:41.26		
14.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:58.86	3:11.81	+0,83
	100m: 1:33.63	1:33.63	200m: 3:11.81	1:38.18		
15.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	3:07.32	3:12.17	+0,84
	100m: 1:34.11	1:34.11	200m: 3:12.17	1:38.06		
16.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	3:03.69	3:13.23	+0,99
	100m: 1:34.56	1:34.56	200m: 3:13.23	1:38.67		
17.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	3:00.21	3:13.63	+0,91
	100m: 1:32.16	1:32.16	200m: 3:13.63	1:41.47		
18.	Freya Holwerda	Orca	9502780	3:04.03	3:13.66	+0,83
	100m: 1:34.44	1:34.44	200m: 3:13.66	1:39.22		
19.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	3:01.78	3:13.80	+0,75
	100m: 1:34.40	1:34.40	200m: 3:13.80	1:39.40		
20.	Aukje Zwart	Avena	9402916	3:17.05	3:14.62	+1,09
	100m: 1:34.81	1:34.81	200m: 3:14.62	1:39.81		
21.	Aniek Bergsma	HZ&PC Heerenveen	9601088	3:06.76	3:15.37	+0,96
	100m: 1:34.01	1:34.01	200m: 3:15.37	1:41.36		
22.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	3:07.33	3:15.92	+0,89
	100m: 1:34.82	1:34.82	200m: 3:15.92	1:41.10		
23.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	3:05.64	3:16.05	+0,71
	100m: 1:34.24	1:34.24	200m: 3:16.05	1:41.81		
24.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	3:10.01	3:16.56	+1,10
	100m: 1:35.81	1:35.81	200m: 3:16.56	1:40.75		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
25.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	3:12.42	3:16.66	+1,03
	100m: 1:37.06	1:37.06	200m: 3:16.66	1:39.60		
26.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	3:09.26	3:18.22	+0,78
	100m: 1:33.60	1:33.60	200m: 3:18.22	1:44.62		
27.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	3:08.91	3:18.60	+0,97
	100m: 1:33.65	1:33.65	200m: 3:18.60	1:44.95		
28.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	3:12.88	3:19.08	+0,94
	100m: 1:39.24	1:39.24	200m: 3:19.08	1:39.84		
29.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	3:15.94	3:19.16	+0,93
	100m: 1:36.05	1:36.05	200m: 3:19.16	1:43.11		
30.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	3:14.32	3:19.66	+0,91
	100m: 1:37.11	1:37.11	200m: 3:19.66	1:42.55		
31.	Femke Hemstra	SG Middelse-Skelp	9305466	3:09.84	3:19.88	+1,03
	100m: 1:35.79	1:35.79	200m: 3:19.88	1:44.09		
32.	Yolanda de Vegt	ZCNF'34	9500328	3:12.39	3:20.74	+0,84
	100m: 1:37.43	1:37.43	200m: 3:20.74	1:43.31		
33.	Carolien Baarda	Orca	9704060	3:17.96	3:21.15	+0,84
	100m: 1:38.29	1:38.29	200m: 3:21.15	1:42.86		
34.	Ankie van der Meer	Orca	9300504	3:05.36	3:21.55	+0,91
	100m: 1:37.07	1:37.07	200m: 3:21.55	1:44.48		
35.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	3:16.23	3:23.61	+0,77
	100m: 1:41.09	1:41.09	200m: 3:23.61	1:42.52		
36.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	3:11.10	3:24.08	+0,91
	100m: 1:40.49	1:40.49	200m: 3:24.08	1:43.59		
37.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	3:10.61	3:24.41	+0,92
	100m: 1:38.32	1:38.32	200m: 3:24.41	1:46.09		
38.	Sanne Zijlstra	DZ&PC	9401968	3:12.32	3:25.50	+0,87
	100m: 1:38.64	1:38.64	200m: 3:25.50	1:46.86		
39.	Amber v/d Ley	Avena	9705172	3:24.84	3:25.90	+1,04
	100m: 1:42.28	1:42.28	200m: 3:25.90	1:43.62		
40.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	3:13.31	3:26.11	+0,96
	100m: 1:37.85	1:37.85	200m: 3:26.11	1:48.26		
41.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:23.49	3:26.54	+0,89
	100m: 1:41.16	1:41.16	200m: 3:26.54	1:45.38		
42.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	3:13.16	3:27.10	+0,95
	100m: 1:37.88	1:37.88	200m: 3:27.10	1:49.22		
43.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	3:22.71	3:27.20	+0,94
	100m: 1:40.89	1:40.89	200m: 3:27.20	1:46.31		
44.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	3:28.56	3:28.43	+0,98
	100m: 1:43.00	1:43.00	200m: 3:28.43	1:45.43		
45.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	3:27.53	3:28.68	+0,98
	100m: 1:43.27	1:43.27	200m: 3:28.68	1:45.41		
46.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	3:19.19	3:29.05	+0,91
	100m: 1:41.86	1:41.86	200m: 3:29.05	1:47.19		
47.	Reina Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9600342	3:19.63	3:29.83	+0,88
	100m: 1:40.44	1:40.44	200m: 3:29.83	1:49.39		
48.	Marika de Boer	de Granaet	9705302	3:23.88	3:30.65	
	100m: 1:43.17	1:43.17	200m: 3:30.65	1:47.48		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 10, Dames, 200m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
49.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	3:30.70	3:31.70	+1,09	
	100m: 1:43.71	1:43.71	200m: 3:31.70	1:47.99			
50.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:36.16	3:32.92	+0,85	
	100m: 1:44.10	1:44.10	200m: 3:32.92	1:48.82			
51.	Rianne Weggemans	ZCNF'34	9703306	3:28.11	3:32.98	+0,91	
	100m: 1:44.34	1:44.34	200m: 3:32.98	1:48.64			
52.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	3:20.50	3:33.52	+1,00	
	100m: 1:42.47	1:42.47	200m: 3:33.52	1:51.05			
53.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	3:24.65	3:34.25	+0,88	
	100m: 1:43.78	1:43.78	200m: 3:34.25	1:50.47			
54.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	3:27.76	3:34.30	+0,88	
	100m: 1:44.78	1:44.78	200m: 3:34.30	1:49.52			
55.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	3:22.07	3:37.03	+0,86	
	100m: 1:45.00	1:45.00	200m: 3:37.03	1:52.03			
56.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	3:33.06	3:37.84	+0,92	
	100m: 1:44.66	1:44.66	200m: 3:37.84	1:53.18			
57.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	3:22.60	3:37.85	+0,86	
	100m: 1:45.59	1:45.59	200m: 3:37.85	1:52.26			
58.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	3:32.32	3:41.07	+0,85	
	100m: 1:44.59	1:44.59	200m: 3:41.07	1:56.48			
59.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	3:21.64	3:46.37	+0,99	
	100m: 1:49.86	1:49.86	200m: 3:46.37	1:56.51			
60.	Nienke Postma	Orca	9801096	3:33.01	3:52.27		
	100m: 1:52.31	1:52.31	200m: 3:52.27	1:59.96			
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	3:31.00	3:27.56	+0,76	SB7
	100m: 1:40.20	1:40.20	200m: 3:27.56	1:47.36			

Programmanr. 11
15.5.10

Heren, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen			8:04.26	8:26.97	+0,72	
	Casper Hut	+0,72	1:01.36	2:09.57	Jelmer Meijer	+0,44	1:02.21	2:08.95
	Dennis Bos	+0,21	59.50	2:07.54	Dennis Mooij	+0,49	57.92	2:00.91
2.	Orca 1	Orca			8:08.33	8:34.39	+0,81	
	Vincent van Iperen	+0,81	1:01.18	2:07.93	Gijs Gertsen	+0,49	1:04.26	2:12.80
	Michael Westers	+0,56	58.86	2:03.12	Michiel Punter	+0,29	58.83	2:10.54
3.	DZ&PC 2	DZ&PC			8:27.42	8:43.70	+0,64	
	Jorn Steenberg	+0,64	1:07.99	2:20.16	Erik Nijholt	+0,60	1:01.38	2:05.22
	Jonathan Rozema	+0,45	1:01.79	2:08.29	Maiko Postma	+0,37	1:01.66	2:10.03
4.	Orca 2	Orca			8:47.09	8:54.15	+0,73	
	Bram ter Ellen	+0,73	1:06.02	2:18.72	Willem Kees Roos	+0,53	57.86	2:00.66
	Pieter Ytsma	+0,46	1:04.53	2:14.00	Myrdin Willemsse	+0,49	1:04.74	2:20.77
5.	DZ&PC 1	DZ&PC			8:09.55	8:54.27	+0,80	
	Oebele v/d Velde	+0,80	1:05.88	2:21.29	Rycklef Epema	+0,64	1:07.38	2:20.15
	Remco Kamps	+0,21	1:00.79	2:10.04	Erik Hagting	+0,59	58.52	2:02.79
6.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen			8:43.52	9:04.73	+0,86	
	Jelmer Waterlander	+0,86	1:02.80	2:11.29	Rick Mooij	+0,62	1:08.13	2:23.35
	Matthijs Ganzevoort	+0,42	1:05.06	2:17.41	Christiaan van Dijk	+0,56	1:02.35	2:12.68

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 11, Heren, 4 x 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	In.tijd	Tijd	RT
7. HZ&PC Heerenveen 3 HZ&PC Heerenveen	9:04.07	9:34.81	+0,77
Sander Akkerman	+0,77 1:06.74 2:22.85	Ruben Bonnema	+0,45 1:09.98 2:25.65
Mathijs Mulder	+0,51 1:11.42 2:31.33	Maxim Veldhuis	+0,41 1:03.29 2:14.98
8. Orca 3 Orca	9:55.29	10:12.49	+0,85
Jens Kuitert	+0,85 1:10.28 2:27.73	Willem Heijting	+0,63 1:10.93 2:32.13
Stuart Vis	+0,50 1:13.22 2:30.64	Jelmer Postma	+0,45 1:16.96 2:41.99
9. HZ&PC Heerenveen 4 HZ&PC Heerenveen	10:17.40	10:26.92	+0,77
Janco Molen van der	+0,77 1:12.48 2:32.01	Jacob Sikkes	+0,12 1:09.59 2:37.04
Niels Visser	+0,60 1:18.30 2:43.58	Marc de Vries	+0,26 1:14.58 2:34.29

Programmanr. 12
15.5.10

Dames, 800m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT
11 jaar			
1. Kinge Zandringa Orca	9801422	11:13.58	11:12.70
100m: 1:15.91	1:15.91	300m: 4:06.82	1:26.78
200m: 2:40.04	1:24.13	400m: 5:33.74	1:26.92
500m: 7:00.34	1:26.60	700m: 9:50.78	1:24.33
600m: 8:26.45	1:26.11	800m: 11:12.70	1:21.92
12 jaar			
1. Marre Zandringa Orca	9701136	10:24.29	10:18.86
100m: 1:10.97	1:10.97	300m: 3:46.80	1:17.79
200m: 2:29.01	1:18.04	400m: 5:04.35	1:17.55
500m: 6:23.79	1:19.44	700m: 9:02.56	1:19.35
600m: 7:43.21	1:19.42	800m: 10:18.86	1:16.30
13 jaar			
1. Evelien van Ruiten Orca	9602924	9:36.24	9:55.45
100m: 1:09.38	1:09.38	300m: 3:37.80	1:14.49
200m: 2:23.31	1:13.93	400m: 4:54.72	1:16.92
500m: 6:11.51	1:16.79	700m: 8:42.89	1:15.75
600m: 7:27.14	1:15.63	800m: 9:55.45	1:12.56
2. Desiree Vedder HZ&PC Heerenveen	9600864	10:45.78	10:46.09
100m: 1:15.73	1:15.73	300m: 4:02.64	1:23.85
200m: 2:38.79	1:23.06	400m: 5:25.19	1:22.55
500m: 6:48.07	1:22.88	700m: 9:31.54	1:21.32
600m: 8:10.22	1:22.15	800m: 10:46.09	1:14.55
3. Mirthe Alkema Orca	9603616	10:49.37	10:49.15
100m: 1:15.62	1:15.62	300m: 4:01.77	1:23.37
200m: 2:38.40	1:22.78	400m: 5:24.88	1:23.11
500m: 6:47.97	1:23.09	700m: 9:32.70	1:21.76
600m: 8:10.94	1:22.97	800m: 10:49.15	1:16.45
14 - 15 jaar			
1. Fiona van Heerde Orca	9403660	10:14.00	10:15.84
100m: 1:11.36	1:11.36	300m: 3:45.14	1:17.20
200m: 2:27.94	1:16.58	400m: 5:02.77	1:17.63
500m: 6:22.00	1:19.23	700m: 8:59.68	1:18.58
600m: 7:41.10	1:19.10	800m: 10:15.84	1:16.16
2. Freya Holwerda Orca	9502780	10:30.14	10:50.49
100m: 1:13.17	1:13.17	300m: 3:55.84	1:21.86
200m: 2:33.98	1:20.81	400m: 5:19.37	1:23.53
500m: 6:43.27	1:23.90	700m: 9:28.65	1:22.94
600m: 8:05.71	1:22.44	800m: 10:50.49	1:21.84
3. Rixt Wilbers de Granaet	9503480	10:39.76	10:54.33
100m: 1:16.34	1:16.34	300m: 4:03.80	1:24.82
200m: 2:38.98	1:22.64	400m: 5:28.57	1:24.77
500m: 6:52.85	1:24.28	700m: 9:36.35	1:21.26
600m: 8:15.09	1:22.24	800m: 10:54.33	1:17.98
4. Maayke de Boer de Granaet	9505906	10:43.49	11:30.88
100m: 1:19.55	1:19.55	300m: 4:13.47	1:27.12
200m: 2:46.35	1:26.80	400m: 5:42.34	1:28.87
500m: 7:10.83	1:28.49	700m: 10:06.41	1:26.94
600m: 8:39.47	1:28.64	800m: 11:30.88	1:24.47
OPG Henny de Vries HZ&PC Heerenveen	9500556	11:18.64	+0,89
<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen. (geen tijden noteren)</i>			

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag

16 jaar en ouder

1. Wendan Poelstra	Orca	9102496	9:31.12	9:41.36	+0,78
100m: 1:09.48	1:09.48	300m: 3:35.58	1:12.27	500m: 6:01.63	1:13.20
200m: 2:23.31	1:13.83	400m: 4:48.43	1:12.85	600m: 7:15.62	1:13.99
700m: 8:29.92	1:14.30	800m: 9:41.36	1:11.44		
2. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	10:08.74	10:31.28	+0,91
100m: 1:11.80	1:11.80	300m: 3:49.47	1:19.28	500m: 6:30.47	1:20.92
200m: 2:30.19	1:18.39	400m: 5:09.55	1:20.08	600m: 7:52.05	1:21.58
700m: 9:12.95	1:20.90	800m: 10:31.28	1:18.33		
3. Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	10:36.67	10:34.44	+0,74
100m: 1:12.45	1:12.45	300m: 3:54.61	1:20.57	500m: 6:36.45	1:21.21
200m: 2:34.04	1:21.59	400m: 5:15.24	1:20.63	600m: 7:58.26	1:21.81
700m: 9:18.94	1:20.68	800m: 10:34.44	1:15.50		
4. Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	8904130	10:37.36	12:01.81	+0,98
100m: 1:18.52	1:18.52	300m: 4:20.88	1:32.73	500m: 7:27.02	1:33.19
200m: 2:48.15	1:29.63	400m: 5:53.83	1:32.95	600m: 9:00.44	1:33.42
700m: 10:32.84	1:32.40	800m: 12:01.81	1:28.97		

alg. leeftijdsgroep

1. Wendan Poelstra	Orca	9102496	9:31.12	9:41.36	+0,78
100m: 1:09.48	1:09.48	300m: 3:35.58	1:12.27	500m: 6:01.63	1:13.20
200m: 2:23.31	1:13.83	400m: 4:48.43	1:12.85	600m: 7:15.62	1:13.99
700m: 8:29.92	1:14.30	800m: 9:41.36	1:11.44		
2. Evelien van Ruiten	Orca	9602924	9:36.24	9:55.45	+0,85
100m: 1:09.38	1:09.38	300m: 3:37.80	1:14.49	500m: 6:11.51	1:16.79
200m: 2:23.31	1:13.93	400m: 4:54.72	1:16.92	600m: 7:27.14	1:15.63
700m: 8:42.89	1:15.75	800m: 9:55.45	1:12.56		
3. Fiona van Heerde	Orca	9403660	10:14.00	10:15.84	+0,90
100m: 1:11.36	1:11.36	300m: 3:45.14	1:17.20	500m: 6:22.00	1:19.23
200m: 2:27.94	1:16.58	400m: 5:02.77	1:17.63	600m: 7:41.10	1:19.10
700m: 8:59.68	1:18.58	800m: 10:15.84	1:16.16		
4. Marre Zandringa	Orca	9701136	10:24.29	10:18.86	+0,89
100m: 1:10.97	1:10.97	300m: 3:46.80	1:17.79	500m: 6:23.79	1:19.44
200m: 2:29.01	1:18.04	400m: 5:04.35	1:17.55	600m: 7:43.21	1:19.42
700m: 9:02.56	1:19.35	800m: 10:18.86	1:16.30		
5. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	10:08.74	10:31.28	+0,91
100m: 1:11.80	1:11.80	300m: 3:49.47	1:19.28	500m: 6:30.47	1:20.92
200m: 2:30.19	1:18.39	400m: 5:09.55	1:20.08	600m: 7:52.05	1:21.58
700m: 9:12.95	1:20.90	800m: 10:31.28	1:18.33		
6. Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	10:36.67	10:34.44	+0,74
100m: 1:12.45	1:12.45	300m: 3:54.61	1:20.57	500m: 6:36.45	1:21.21
200m: 2:34.04	1:21.59	400m: 5:15.24	1:20.63	600m: 7:58.26	1:21.81
700m: 9:18.94	1:20.68	800m: 10:34.44	1:15.50		
7. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	10:45.78	10:46.09	+0,91
100m: 1:15.73	1:15.73	300m: 4:02.64	1:23.85	500m: 6:48.07	1:22.88
200m: 2:38.79	1:23.06	400m: 5:25.19	1:22.55	600m: 8:10.22	1:22.15
700m: 9:31.54	1:21.32	800m: 10:46.09	1:14.55		
8. Mirthe Alkema	Orca	9603616	10:49.37	10:49.15	+0,84
100m: 1:15.62	1:15.62	300m: 4:01.77	1:23.37	500m: 6:47.97	1:23.09
200m: 2:38.40	1:22.78	400m: 5:24.88	1:23.11	600m: 8:10.94	1:22.97
700m: 9:32.70	1:21.76	800m: 10:49.15	1:16.45		
9. Freya Holwerda	Orca	9502780	10:30.14	10:50.49	+0,95
100m: 1:13.17	1:13.17	300m: 3:55.84	1:21.86	500m: 6:43.27	1:23.90
200m: 2:33.98	1:20.81	400m: 5:19.37	1:23.53	600m: 8:05.71	1:22.44
700m: 9:28.65	1:22.94	800m: 10:50.49	1:21.84		
10. Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	10:39.76	10:54.33	+0,98
100m: 1:16.34	1:16.34	300m: 4:03.80	1:24.82	500m: 6:52.85	1:24.28
200m: 2:38.98	1:22.64	400m: 5:28.57	1:24.77	600m: 8:15.09	1:22.24
700m: 9:36.35	1:21.26	800m: 10:54.33	1:17.98		
11. Kinge Zandringa	Orca	9801422	11:13.58	11:12.70	+0,82
100m: 1:15.91	1:15.91	300m: 4:06.82	1:26.78	500m: 7:00.34	1:26.60
200m: 2:40.04	1:24.13	400m: 5:33.74	1:26.92	600m: 8:26.45	1:26.11
700m: 9:50.78	1:24.33	800m: 11:12.70	1:21.92		
12. Maayke de Boer	de Granaet	9505906	10:43.49	11:30.88	+1,04
100m: 1:19.55	1:19.55	300m: 4:13.47	1:27.12	500m: 7:10.83	1:28.49
200m: 2:46.35	1:26.80	400m: 5:42.34	1:28.87	600m: 8:39.47	1:28.64
700m: 10:06.41	1:26.94	800m: 11:30.88	1:24.47		
13. Marjolein Tissingh	HZ&PC Heerenveen	8904130	10:37.36	12:01.81	+0,98
100m: 1:18.52	1:18.52	300m: 4:20.88	1:32.73	500m: 7:27.02	1:33.19
200m: 2:48.15	1:29.63	400m: 5:53.83	1:32.95	600m: 9:00.44	1:33.42
700m: 10:32.84	1:32.40	800m: 12:01.81	1:28.97		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 12, Dames, 800m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd	Tijd	RT
OPG	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	11:18.64	+0,89
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen. (geen tijden noteren)</i>				

Programmanr. 13
15.5.10

Dames, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:24.26	1:20.30	+0,97
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:19.48	1:23.30	+0,77
3.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	1:21.80	1:25.81	+0,93
4.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:20.85	1:26.61	+0,91
12 jaar						
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:10.89	1:16.51	+0,90
2.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:23.90	1:20.64	+0,94
3.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:21.62	1:21.03	+0,95
13 jaar						
1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:13.11	1:11.66	+0,89
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:14.04	1:13.37	+0,86
3.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	1:14.76	1:15.83	+0,83
4.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:21.26	1:18.89	+0,92
5.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:20.07	1:18.99	+0,83
6.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	1:15.97	1:20.59	+0,87
7.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:20.70	1:22.63	+1,01
8.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:21.36	1:23.57	+0,95
9.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:20.12	1:24.05	+0,95
10.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:19.64	1:24.15	+1,04
11.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:20.60	1:25.77	+0,90
14 - 15 jaar						
1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	1:04.50	1:06.36	+0,85
2.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:10.81	1:13.04	+0,82
3.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:13.80	1:16.70	+0,88
4.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:16.30	1:17.98	+0,96
5.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	1:16.97	1:20.73	+0,89
6.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	1:17.66	1:21.45	+0,92
7.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:18.24	1:21.70	+0,86
8.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:19.58	1:21.72	+0,88
9.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:20.51	1:24.93	+0,86
10.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:19.44	1:28.91	+0,84
16 jaar en ouder						
1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	1:05.44	1:06.63	+0,76
2.	Lia Dekker	DZ&PC	8700830	1:13.60	1:08.67	+0,82
3.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	1:12.74	1:12.72	+0,83
4.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	1:13.06	1:17.09	+0,92
5.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:15.72	1:17.68	+0,95
6.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	1:14.49	1:18.87	+0,89
7.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:15.23	1:19.10	+0,92

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 13, Dames, 100m vlinderslag, 16 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
8.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	1:15.32	1:20.38	+0,72	
alg. leeftijdsgroep							
1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	1:04.50	1:06.36	+0,85	
2.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	1:05.44	1:06.63	+0,76	
3.	Lia Dekker	DZ&PC	8700830	1:13.60	1:08.67	+0,82	
4.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:13.11	1:11.66	+0,89	
5.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	1:12.74	1:12.72	+0,83	
6.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:10.81	1:13.04	+0,82	
7.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:14.04	1:13.37	+0,86	
8.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	1:14.76	1:15.83	+0,83	
9.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:10.89	1:16.51	+0,90	
10.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:13.80	1:16.70	+0,88	
11.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	1:13.06	1:17.09	+0,92	
12.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:15.72	1:17.68	+0,95	
13.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:16.30	1:17.98	+0,96	
14.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	1:14.49	1:18.87	+0,89	
15.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:21.26	1:18.89	+0,92	
16.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:20.07	1:18.99	+0,83	
17.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:15.23	1:19.10	+0,92	
18.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:24.26	1:20.30	+0,97	
19.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	1:15.32	1:20.38	+0,72	
20.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	1:15.97	1:20.59	+0,87	
21.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:23.90	1:20.64	+0,94	
22.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	1:16.97	1:20.73	+0,89	
23.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:21.62	1:21.03	+0,95	
24.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	1:17.66	1:21.45	+0,92	
25.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:18.24	1:21.70	+0,86	
26.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:19.58	1:21.72	+0,88	
27.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:20.70	1:22.63	+1,01	
28.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:19.48	1:23.30	+0,77	
29.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:21.36	1:23.57	+0,95	
30.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:20.12	1:24.05	+0,95	
31.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:19.64	1:24.15	+1,04	
32.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:20.51	1:24.93	+0,86	
33.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:20.60	1:25.77	+0,90	
34.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	1:21.80	1:25.81	+0,93	
35.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:20.85	1:26.61	+0,91	
36.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:19.44	1:28.91	+0,84	
BM	Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	1:15.00	1:14.26	+0,80	S10
BM	Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	1:31.00	1:34.64	+0,88	S10
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	1:34.00	1:48.65	+0,78	S8

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag, 18 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
6.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	7800471	54.33	58.17	+0,72
7.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	56.97	58.37	+0,88
8.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	55.96	59.44	+0,82
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	57.93	1:00.26	+0,65
10.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	9106571	56.80	1:01.72	+0,89

alg. leeftijdsgroep

1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	51.78	53.74	+0,74
2.	Michiel Punter	Orca	8401823	54.02	54.84	+0,82
3.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	55.21	56.36	+0,82
4.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	54.48	56.46	+0,77
5.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	56.02	56.61	+0,79
6.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	53.59	56.84	+0,79
7.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	54.98	56.93	+0,78
8.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	55.54	56.96	+0,69
9.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	53.72	57.05	+0,93
10.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	55.12	57.23	+0,71
11.	Michael Westers	Orca	9204263	55.78	57.43	+0,72
12.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	57.60	57.73	+0,76
13.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	7800471	54.33	58.17	+0,72
14.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	56.97	58.37	+0,88
15.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	56.81	58.57	+0,77
16.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	55.67	58.96	+0,87
17.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	55.96	59.44	+0,82
18.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	56.75	59.93	+0,93
19.	Myrdin Willemse	Orca	9500951	59.39	1:00.15	+0,86
20.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	57.93	1:00.26	+0,65
21.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	59.43	1:00.95	+0,87
22.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:00.09	1:01.72	+0,77
	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	9106571	56.80	1:01.72	+0,89
24.	Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	58.92	1:01.89	+0,81
25.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	1:00.82	1:02.17	+0,87
26.	Aydin Hummel	ZCNF'34	9201577	57.91	1:02.44	+0,95
27.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	1:02.03	1:02.47	+0,92
28.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	1:00.86	1:02.50	+0,81
29.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	1:03.54	1:03.12	+0,77
30.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:01.60	1:03.23	+0,76
31.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:04.37	1:03.90	+0,74
32.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:05.63	1:03.91	+0,77
33.	Harm Lemstra	De Vikings	9305009	1:01.82	1:03.97	+0,88
34.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	1:08.16	1:04.42	+0,90
35.	Rick Halma	De Vikings	9505121	1:01.78	1:04.46	+1,05
36.	Jens Kuitert	Orca	9603891	1:05.49	1:05.27	+0,92
37.	J. Benedictus	PWC Buitenpost	9401149	1:01.84	1:05.58	+1,13
38.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	1:03.71	1:05.72	+0,74
39.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	1:07.97	1:05.86	+0,75
40.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	1:05.84	1:05.87	+0,67
41.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	1:04.93	1:06.06	+0,76
42.	Stuart Vis	Orca	9702991	1:09.07	1:06.64	+0,88
43.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	1:08.30	1:08.82	+0,73
44.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	1:07.26	1:08.88	+0,91

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 14, Heren, 100m vrije slag

BM Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	55.00	58.21	+0,93	S10
BM Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	58.50	59.04	+0,79	S13
BM Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	58.50	59.30	+0,90	S14
BM Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	58.80	1:00.67	+0,93	S8
BM Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	1:04.00	1:01.49	+0,89	S14
BM Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	1:03.00	1:05.25	+1,06	S9
BM Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	1:09.00	1:09.54	+0,85	S9
BM Michael Schoenmaker	KNZB Gsn	83msc	1:30.40	1:35.08		S4

Programmanr. 15
15.5.10

Dames, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	2:37.92	2:33.28	+0,75
	100m: 1:14.77	1:14.77	200m: 2:33.28	1:18.51		
2.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	2:37.27	2:33.66	+0,84
	100m: 1:15.80	1:15.80	200m: 2:33.66	1:17.86		
3.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	2:28.63	2:35.62	+0,73
	100m: 1:14.57	1:14.57	200m: 2:35.62	1:21.05		
4.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	2:39.88	2:39.52	+0,67
	100m: 1:17.55	1:17.55	200m: 2:39.52	1:21.97		
5.	Carmen Weistra	Orca	9802148	2:42.16	2:40.14	+0,78
	100m: 1:18.50	1:18.50	200m: 2:40.14	1:21.64		
6.	Jildou Temming	Avena	9802768	2:46.42	2:50.26	+0,83
	100m: 1:23.84	1:23.84	200m: 2:50.26	1:26.42		
7.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	2:48.46	2:51.58	+0,77
	100m: 1:23.98	1:23.98	200m: 2:51.58	1:27.60		
12 jaar						
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:12.24	2:19.32	+0,85
	100m: 1:08.13	1:08.13	200m: 2:19.32	1:11.19		
2.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	2:24.54	2:25.87	+0,84
	100m: 1:10.72	1:10.72	200m: 2:25.87	1:15.15		
3.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	2:34.59	2:33.24	+0,97
	100m: 1:15.57	1:15.57	200m: 2:33.24	1:17.67		
4.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	2:37.42	2:34.33	+0,84
	100m: 1:16.58	1:16.58	200m: 2:34.33	1:17.75		
5.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	2:41.56	2:37.10	+0,97
	100m: 1:17.53	1:17.53	200m: 2:37.10	1:19.57		
6.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	2:38.61	2:40.98	+1,06
	100m: 1:18.48	1:18.48	200m: 2:40.98	1:22.50		
7.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	2:35.43	2:41.22	+1,03
	100m: 1:18.22	1:18.22	200m: 2:41.22	1:23.00		
8.	Esther Visser	De Vikings	9700544	2:29.36	2:42.73	+1,01
	100m: 1:19.09	1:19.09	200m: 2:42.73	1:23.64		
9.	Carolien Baarda	Orca	9704060	2:41.12	2:44.56	+0,60
	100m: 1:19.30	1:19.30	200m: 2:44.56	1:25.26		
10.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	2:32.59	2:47.46	+0,93
	100m: 1:19.05	1:19.05	200m: 2:47.46	1:28.41		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, 12 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	2:42.63	2:53.80	+0,90
	100m: 1:23.98	1:23.98	200m: 2:53.80	1:29.82		

13 jaar

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	2:11.47	2:14.07	+0,88
	100m: 1:04.33	1:04.33	200m: 2:14.07	1:09.74		
2.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:14.03	2:18.49	+0,81
	100m: 1:08.43	1:08.43	200m: 2:18.49	1:10.06		
3.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:14.20	2:19.41	+0,83
	100m: 1:06.29	1:06.29	200m: 2:19.41	1:13.12		
4.	Claudia Hacke	Orca	9602936	2:20.78	2:25.69	+0,93
	100m: 1:10.12	1:10.12	200m: 2:25.69	1:15.57		
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	2:21.90	2:28.80	+0,77
	100m: 1:11.92	1:11.92	200m: 2:28.80	1:16.88		
6.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:25.97	2:29.97	+0,72
	100m: 1:14.01	1:14.01	200m: 2:29.97	1:15.96		
7.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	2:28.77	2:31.21	+0,78
	100m: 1:14.51	1:14.51	200m: 2:31.21	1:16.70		
8.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	2:28.24	2:31.73	+0,72
	100m: 1:13.53	1:13.53	200m: 2:31.73	1:18.20		
9.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:25.46	2:34.57	+0,94
	100m: 1:13.52	1:13.52	200m: 2:34.57	1:21.05		
10.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	2:35.36	2:34.74	+0,85
	100m: 1:15.02	1:15.02	200m: 2:34.74	1:19.72		
11.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	2:26.43	2:34.93	+0,91
	100m: 1:16.54	1:16.54	200m: 2:34.93	1:18.39		
12.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	2:32.21	2:35.46	+0,87
	100m: 1:14.69	1:14.69	200m: 2:35.46	1:20.77		
13.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	2:36.52	2:37.52	+0,95
	100m: 1:16.44	1:16.44	200m: 2:37.52	1:21.08		
14.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	2:30.83	2:38.08	+0,79
	100m: 1:15.76	1:15.76	200m: 2:38.08	1:22.32		
15.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	2:37.18	2:42.64	+0,81
	100m: 1:18.87	1:18.87	200m: 2:42.64	1:23.77		
16.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	2:33.16	2:44.05	+0,98
	100m: 1:18.68	1:18.68	200m: 2:44.05	1:25.37		
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	2:30.00	2:44.96	+1,02
	100m: 1:19.81	1:19.81	200m: 2:44.96	1:25.15		

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	2:04.60	2:09.68	+0,90
	100m: 1:03.26	1:03.26	200m: 2:09.68	1:06.42		
2.	Jessie Smeding	Orca	9504528	2:12.72	2:18.52	+0,83
	100m: 1:06.73	1:06.73	200m: 2:18.52	1:11.79		
3.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	2:17.13	2:19.23	
	100m: 1:05.28	1:05.28	200m: 2:19.23	1:13.95		
4.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:18.57	2:24.03	+0,79
	100m: 1:07.31	1:07.31	200m: 2:24.03	1:16.72		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
5.	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	2:23.64	2:25.05	+0,78
	100m: 1:11.62	1:11.62	200m: 2:25.05	1:13.43		
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	2:22.76	2:26.76	+0,81
	100m: 1:09.32	1:09.32	200m: 2:26.76	1:17.44		
7.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:23.95	2:28.13	+1,00
	100m: 1:11.41	1:11.41	200m: 2:28.13	1:16.72		
8.	Aukje Zwart	Avena	9402916	2:22.15	2:28.49	+1,07
	100m: 1:11.01	1:11.01	200m: 2:28.49	1:17.48		
9.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	2:32.55	2:29.23	+0,94
	100m: 1:13.27	1:13.27	200m: 2:29.23	1:15.96		
10.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:22.29	2:30.80	+0,90
	100m: 1:12.79	1:12.79	200m: 2:30.80	1:18.01		
11.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	2:28.14	2:31.87	+0,88
	100m: 1:13.05	1:13.05	200m: 2:31.87	1:18.82		
12.	Freya Holwerda	Orca	9502780	2:23.47	2:34.03	+0,90
	100m: 1:12.61	1:12.61	200m: 2:34.03	1:21.42		
13.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	2:27.92	2:35.61	+0,85
	100m: 1:13.38	1:13.38	200m: 2:35.61	1:22.23		
14.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	2:28.47	2:36.60	+0,95
	100m: 1:14.54	1:14.54	200m: 2:36.60	1:22.06		
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	2:33.91	2:37.96	+0,78
	100m: 1:16.16	1:16.16	200m: 2:37.96	1:21.80		
16.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	2:31.89	2:38.72	+0,86
	100m: 1:17.83	1:17.83	200m: 2:38.72	1:20.89		
17.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	2:34.99	2:39.15	+0,95
	100m: 1:15.80	1:15.80	200m: 2:39.15	1:23.35		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	9002110	2:00.00	2:04.43	+0,79
	100m: 1:01.30	1:01.30	200m: 2:04.43	1:03.13		
2.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:08.31	2:14.61	+0,78
	100m: 1:05.18	1:05.18	200m: 2:14.61	1:09.43		
3.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	2:21.84	2:24.37	+0,87
	100m: 1:09.47	1:09.47	200m: 2:24.37	1:14.90		
4.	Sanne Huisman	DZ&PC	9301998	2:21.73	2:25.09	+0,84
	100m: 1:09.78	1:09.78	200m: 2:25.09	1:15.31		
5.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	2:18.96	2:27.64	+0,98
	100m: 1:09.21	1:09.21	200m: 2:27.64	1:18.43		
6.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	2:17.21	2:28.70	+0,95
	100m: 1:11.64	1:11.64	200m: 2:28.70	1:17.06		
7.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	2:25.45	2:28.72	+0,92
	100m: 1:12.69	1:12.69	200m: 2:28.72	1:16.03		
8.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	2:24.59	2:30.39	+1,01
	100m: 1:11.82	1:11.82	200m: 2:30.39	1:18.57		
9.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:16.86	2:30.52	+0,92
	100m: 1:13.69	1:13.69	200m: 2:30.52	1:16.83		
10.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	2:21.18	2:31.57	+0,73
	100m: 1:13.06	1:13.06	200m: 2:31.57	1:18.51		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, 16 jaar en ouder

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11.	Femke de Jong	Orca	9306390	2:23.51	2:33.09	+0,84
	100m: 1:12.64	1:12.64	200m: 2:33.09	1:20.45		
12.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	2:26.92	2:38.26	+0,93
	100m: 1:15.31	1:15.31	200m: 2:38.26	1:22.95		
alg. leeftijdsgroep						
1.	Ilse Kraaijeveld	Orca	9002110	2:00.00	2:04.43	+0,79
	100m: 1:01.30	1:01.30	200m: 2:04.43	1:03.13		
2.	Femke Leenstra	Orca	9503038	2:04.60	2:09.68	+0,90
	100m: 1:03.26	1:03.26	200m: 2:09.68	1:06.42		
3.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	2:11.47	2:14.07	+0,88
	100m: 1:04.33	1:04.33	200m: 2:14.07	1:09.74		
4.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	2:08.31	2:14.61	+0,78
	100m: 1:05.18	1:05.18	200m: 2:14.61	1:09.43		
5.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:14.03	2:18.49	+0,81
	100m: 1:08.43	1:08.43	200m: 2:18.49	1:10.06		
6.	Jessie Smeding	Orca	9504528	2:12.72	2:18.52	+0,83
	100m: 1:06.73	1:06.73	200m: 2:18.52	1:11.79		
7.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	2:17.13	2:19.23	
	100m: 1:05.28	1:05.28	200m: 2:19.23	1:13.95		
8.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:12.24	2:19.32	+0,85
	100m: 1:08.13	1:08.13	200m: 2:19.32	1:11.19		
9.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:14.20	2:19.41	+0,83
	100m: 1:06.29	1:06.29	200m: 2:19.41	1:13.12		
10.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	2:18.57	2:24.03	+0,79
	100m: 1:07.31	1:07.31	200m: 2:24.03	1:16.72		
11.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	2:21.84	2:24.37	+0,87
	100m: 1:09.47	1:09.47	200m: 2:24.37	1:14.90		
12.	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	2:23.64	2:25.05	+0,78
	100m: 1:11.62	1:11.62	200m: 2:25.05	1:13.43		
13.	Sanne Huisman	DZ&PC	9301998	2:21.73	2:25.09	+0,84
	100m: 1:09.78	1:09.78	200m: 2:25.09	1:15.31		
14.	Claudia Hacke	Orca	9602936	2:20.78	2:25.69	+0,93
	100m: 1:10.12	1:10.12	200m: 2:25.69	1:15.57		
15.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	2:24.54	2:25.87	+0,84
	100m: 1:10.72	1:10.72	200m: 2:25.87	1:15.15		
16.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	2:22.76	2:26.76	+0,81
	100m: 1:09.32	1:09.32	200m: 2:26.76	1:17.44		
17.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	2:18.96	2:27.64	+0,98
	100m: 1:09.21	1:09.21	200m: 2:27.64	1:18.43		
18.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:23.95	2:28.13	+1,00
	100m: 1:11.41	1:11.41	200m: 2:28.13	1:16.72		
19.	Aukje Zwart	Avena	9402916	2:22.15	2:28.49	+1,07
	100m: 1:11.01	1:11.01	200m: 2:28.49	1:17.48		
20.	Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	2:17.21	2:28.70	+0,95
	100m: 1:11.64	1:11.64	200m: 2:28.70	1:17.06		
21.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	2:25.45	2:28.72	+0,92
	100m: 1:12.69	1:12.69	200m: 2:28.72	1:16.03		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
22.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	2:21.90	2:28.80	+0,77
	100m: 1:11.92	1:11.92	200m: 2:28.80	1:16.88		
23.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	2:32.55	2:29.23	+0,94
	100m: 1:13.27	1:13.27	200m: 2:29.23	1:15.96		
24.	Melissa Nauta	Orca	9602388	2:25.97	2:29.97	+0,72
	100m: 1:14.01	1:14.01	200m: 2:29.97	1:15.96		
25.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	2:24.59	2:30.39	+1,01
	100m: 1:11.82	1:11.82	200m: 2:30.39	1:18.57		
26.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:16.86	2:30.52	+0,92
	100m: 1:13.69	1:13.69	200m: 2:30.52	1:16.83		
27.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:22.29	2:30.80	+0,90
	100m: 1:12.79	1:12.79	200m: 2:30.80	1:18.01		
28.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	2:28.77	2:31.21	+0,78
	100m: 1:14.51	1:14.51	200m: 2:31.21	1:16.70		
29.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	9204486	2:21.18	2:31.57	+0,73
	100m: 1:13.06	1:13.06	200m: 2:31.57	1:18.51		
30.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	2:28.24	2:31.73	+0,72
	100m: 1:13.53	1:13.53	200m: 2:31.73	1:18.20		
31.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	2:28.14	2:31.87	+0,88
	100m: 1:13.05	1:13.05	200m: 2:31.87	1:18.82		
32.	Femke de Jong	Orca	9306390	2:23.51	2:33.09	+0,84
	100m: 1:12.64	1:12.64	200m: 2:33.09	1:20.45		
33.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	2:34.59	2:33.24	+0,97
	100m: 1:15.57	1:15.57	200m: 2:33.24	1:17.67		
34.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	2:37.92	2:33.28	+0,75
	100m: 1:14.77	1:14.77	200m: 2:33.28	1:18.51		
35.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	2:37.27	2:33.66	+0,84
	100m: 1:15.80	1:15.80	200m: 2:33.66	1:17.86		
36.	Freya Holwerda	Orca	9502780	2:23.47	2:34.03	+0,90
	100m: 1:12.61	1:12.61	200m: 2:34.03	1:21.42		
37.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	2:37.42	2:34.33	+0,84
	100m: 1:16.58	1:16.58	200m: 2:34.33	1:17.75		
38.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:25.46	2:34.57	+0,94
	100m: 1:13.52	1:13.52	200m: 2:34.57	1:21.05		
39.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	2:35.36	2:34.74	+0,85
	100m: 1:15.02	1:15.02	200m: 2:34.74	1:19.72		
40.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	2:26.43	2:34.93	+0,91
	100m: 1:16.54	1:16.54	200m: 2:34.93	1:18.39		
41.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	2:32.21	2:35.46	+0,87
	100m: 1:14.69	1:14.69	200m: 2:35.46	1:20.77		
42.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	2:27.92	2:35.61	+0,85
	100m: 1:13.38	1:13.38	200m: 2:35.61	1:22.23		
43.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	2:28.63	2:35.62	+0,73
	100m: 1:14.57	1:14.57	200m: 2:35.62	1:21.05		
44.	Maayke de Boer	de Granaet	9505906	2:28.47	2:36.60	+0,95
	100m: 1:14.54	1:14.54	200m: 2:36.60	1:22.06		
45.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	2:41.56	2:37.10	+0,97
	100m: 1:17.53	1:17.53	200m: 2:37.10	1:19.57		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 15, Dames, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
46.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	2:36.52	2:37.52	+0,95	
	100m: 1:16.44	1:16.44	200m: 2:37.52	1:21.08			
47.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	2:33.91	2:37.96	+0,78	
	100m: 1:16.16	1:16.16	200m: 2:37.96	1:21.80			
48.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	2:30.83	2:38.08	+0,79	
	100m: 1:15.76	1:15.76	200m: 2:38.08	1:22.32			
49.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	2:26.92	2:38.26	+0,93	
	100m: 1:15.31	1:15.31	200m: 2:38.26	1:22.95			
50.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	2:31.89	2:38.72	+0,86	
	100m: 1:17.83	1:17.83	200m: 2:38.72	1:20.89			
51.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	2:34.99	2:39.15	+0,95	
	100m: 1:15.80	1:15.80	200m: 2:39.15	1:23.35			
52.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	2:39.88	2:39.52	+0,67	
	100m: 1:17.55	1:17.55	200m: 2:39.52	1:21.97			
53.	Carmen Weistra	Orca	9802148	2:42.16	2:40.14	+0,78	
	100m: 1:18.50	1:18.50	200m: 2:40.14	1:21.64			
54.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	2:38.61	2:40.98	+1,06	
	100m: 1:18.48	1:18.48	200m: 2:40.98	1:22.50			
55.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	2:35.43	2:41.22	+1,03	
	100m: 1:18.22	1:18.22	200m: 2:41.22	1:23.00			
56.	Bianca Jongsmā	Avena	9601006	2:37.18	2:42.64	+0,81	
	100m: 1:18.87	1:18.87	200m: 2:42.64	1:23.77			
57.	Esther Visser	De Vikings	9700544	2:29.36	2:42.73	+1,01	
	100m: 1:19.09	1:19.09	200m: 2:42.73	1:23.64			
58.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	2:33.16	2:44.05	+0,98	
	100m: 1:18.68	1:18.68	200m: 2:44.05	1:25.37			
59.	Carolien Baarda	Orca	9704060	2:41.12	2:44.56	+0,60	
	100m: 1:19.30	1:19.30	200m: 2:44.56	1:25.26			
60.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	2:30.00	2:44.96	+1,02	
	100m: 1:19.81	1:19.81	200m: 2:44.96	1:25.15			
61.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	2:32.59	2:47.46	+0,93	
	100m: 1:19.05	1:19.05	200m: 2:47.46	1:28.41			
62.	Jildou Temming	Avena	9802768	2:46.42	2:50.26	+0,83	
	100m: 1:23.84	1:23.84	200m: 2:50.26	1:26.42			
63.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	2:48.46	2:51.58	+0,77	
	100m: 1:23.98	1:23.98	200m: 2:51.58	1:27.60			
64.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	2:42.63	2:53.80	+0,90	
	100m: 1:23.98	1:23.98	200m: 2:53.80	1:29.82			
BM	Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	2:25.00	2:20.00	+0,93	S14
	100m: 1:07.59	1:07.59	200m: 2:20.00	1:12.41			
BM	Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	2:26.00	2:20.73	+0,90	S14
	100m: 1:07.60	1:07.60	200m: 2:20.73	1:13.13			
BM	M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	NT	2:54.34		S6
	100m: 1:23.12	1:23.12	200m: 2:54.34	1:31.22			
BM	Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	3:15.00	3:04.06	+1,15	S8
	100m: 1:28.09	1:28.09	200m: 3:04.06	1:35.97			
BM	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	3:20.00	3:25.45		S5
	100m: 1:39.63	1:39.63	200m: 3:25.45	1:45.82			

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 16 Heren, 400m wisselslag alg. leeftijdsgroep
15.5.10 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT						
13 jaar												
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	5:48.32	5:40.57	+0,79						
	100m:	1:20.61	1:20.61	200m:	2:48.74	1:28.13	300m:	4:27.12	1:38.38	400m:	5:40.57	1:13.45
14 jaar												
1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	4:56.64	5:15.88	+0,87						
	100m:	1:08.83	1:08.83	200m:	2:32.61	1:23.78	300m:	4:06.96	1:34.35	400m:	5:15.88	1:08.92
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	5:25.21	5:29.85	+0,78						
	100m:	1:18.57	1:18.57	200m:	2:40.90	1:22.33	300m:	4:16.00	1:35.10	400m:	5:29.85	1:13.85
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	5:48.30	6:03.46	+0,81						
	100m:	1:23.08	1:23.08	200m:	2:56.24	1:33.16	300m:	4:39.57	1:43.33	400m:	6:03.46	1:23.89
15 jaar												
1.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	4:50.08	5:04.87	+0,94						
	100m:	1:08.74	1:08.74	200m:	2:24.83	1:16.09	300m:	3:57.05	1:32.22	400m:	5:04.87	1:07.82
2.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	4:56.46	5:08.95	+0,71						
	100m:	1:06.06	1:06.06	200m:	2:27.16	1:21.10	300m:	3:58.60	1:31.44	400m:	5:08.95	1:10.35
3.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	5:50.46	5:42.21	+0,97						
	100m:	1:21.81	1:21.81	200m:	2:50.90	1:29.09	300m:	4:24.54	1:33.64	400m:	5:42.21	1:17.67
4.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	5:42.52	5:44.82	+0,78						
	100m:	1:21.94	1:21.94	200m:	2:49.71	1:27.77	300m:	4:28.65	1:38.94	400m:	5:44.82	1:16.17
16 - 17 jaar												
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	4:56.87	5:36.84	+0,73						
	100m:	1:06.92	1:06.92	200m:	2:35.67	1:28.75	300m:	4:05.99	1:30.32	400m:	5:36.84	1:30.85
2.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	5:35.38	5:47.79	+0,92						
	100m:	1:20.54	1:20.54	200m:	2:45.52	1:24.98	300m:	4:30.41	1:44.89	400m:	5:47.79	1:17.38
18 jaar en ouder												
1.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	4:31.80	4:50.91	+0,80						
	100m:	1:05.69	1:05.69	200m:	2:21.28	1:15.59	300m:	3:42.67	1:21.39	400m:	4:50.91	1:08.24
2.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	4:39.22	4:56.77	+0,88						
	100m:	1:09.19	1:09.19	200m:	2:24.31	1:15.12	300m:	3:50.89	1:26.58	400m:	4:56.77	1:05.88
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	4:50.94	5:03.19	+0,94						
	100m:	1:07.02	1:07.02	200m:	2:23.80	1:16.78	300m:	3:53.49	1:29.69	400m:	5:03.19	1:09.70
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	5:19.71	5:44.47	+0,88						
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>											
	100m:	1:16.60	1:16.60	200m:	2:50.22	1:33.62	300m:	4:28.11	1:37.89	400m:	5:44.47	1:16.36
alg. leeftijdsgroep												
1.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	4:31.80	4:50.91	+0,80						
	100m:	1:05.69	1:05.69	200m:	2:21.28	1:15.59	300m:	3:42.67	1:21.39	400m:	4:50.91	1:08.24
2.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	4:39.22	4:56.77	+0,88						
	100m:	1:09.19	1:09.19	200m:	2:24.31	1:15.12	300m:	3:50.89	1:26.58	400m:	4:56.77	1:05.88
3.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	4:50.94	5:03.19	+0,94						
	100m:	1:07.02	1:07.02	200m:	2:23.80	1:16.78	300m:	3:53.49	1:29.69	400m:	5:03.19	1:09.70

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 16, Heren, 400m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
4.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	4:50.08	5:04.87	+0,94
	100m: 1:08.74	1:08.74	200m: 2:24.83	1:16.09	300m: 3:57.05	1:32.22
	400m: 5:04.87					1:07.82
5.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	4:56.46	5:08.95	+0,71
	100m: 1:06.06	1:06.06	200m: 2:27.16	1:21.10	300m: 3:58.60	1:31.44
	400m: 5:08.95					1:10.35
6.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	4:56.64	5:15.88	+0,87
	100m: 1:08.83	1:08.83	200m: 2:32.61	1:23.78	300m: 4:06.96	1:34.35
	400m: 5:15.88					1:08.92
7.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	5:25.21	5:29.85	+0,78
	100m: 1:18.57	1:18.57	200m: 2:40.90	1:22.33	300m: 4:16.00	1:35.10
	400m: 5:29.85					1:13.85
8.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	4:56.87	5:36.84	+0,73
	100m: 1:06.92	1:06.92	200m: 2:35.67	1:28.75	300m: 4:05.99	1:30.32
	400m: 5:36.84					1:30.85
9.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	5:48.32	5:40.57	+0,79
	100m: 1:20.61	1:20.61	200m: 2:48.74	1:28.13	300m: 4:27.12	1:38.38
	400m: 5:40.57					1:13.45
10.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	5:50.46	5:42.21	+0,97
	100m: 1:21.81	1:21.81	200m: 2:50.90	1:29.09	300m: 4:24.54	1:33.64
	400m: 5:42.21					1:17.67
11.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	5:42.52	5:44.82	+0,78
	100m: 1:21.94	1:21.94	200m: 2:49.71	1:27.77	300m: 4:28.65	1:38.94
	400m: 5:44.82					1:16.17
12.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	5:35.38	5:47.79	+0,92
	100m: 1:20.54	1:20.54	200m: 2:45.52	1:24.98	300m: 4:30.41	1:44.89
	400m: 5:47.79					1:17.38
13.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	5:48.30	6:03.46	+0,81
	100m: 1:23.08	1:23.08	200m: 2:56.24	1:33.16	300m: 4:39.57	1:43.33
	400m: 6:03.46					1:23.89
DIS	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	5:19.71	5:44.47	+0,88
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
	100m: 1:16.60	1:16.60	200m: 2:50.22	1:33.62	300m: 4:28.11	1:37.89
	400m: 5:44.47					1:16.36

Programmanr. 17
15.5.10

Dames, 4 x 100m vrije slag

10 jaar en ouder
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
10 jaar en ouder						
1.	Orca 1	Orca		3:51.97	4:00.73	+0,80
	Jessie Smeding	+0,80	1:03.57	Femke Leenstra	+0,34	59.65
	Wendan Poelstra	+0,19	1:01.73	Ilse Kraaijeveld	+0,32	55.78
2.	DZ&PC 1	DZ&PC		4:12.08	4:19.85	+0,82
	Lia Dekker	+0,82	1:00.28	Sanne Huisman		1:05.15
	Renske de Groot	+0,37	1:08.35	Nenne Venema	+0,46	1:06.07
3.	Orca 2	Orca		4:17.12	4:23.38	+0,93
	Claudia Hacke	+0,93	1:07.12	Marre Zandringa	+0,58	1:03.45
	Melissa Nauta	+0,25	1:08.69	Evelien van Ruiten	+0,42	1:04.12
4.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		4:16.64	4:23.80	+0,81
	Hjordis Wagenaar	+0,81	1:04.82	Danielle Boer de	+0,29	1:05.37
	Myrthe Sijtsema	+0,38	1:07.89	Nanda de Vries	+0,40	1:05.72
5.	de Granaet 1	de Granaet		4:20.20	4:31.12	+0,86
	Cynthia Verkaik	+0,86	1:04.03	Rixt Wilbers	+0,58	1:07.91
	Maayke de Boer	+0,54	1:11.85	Marissa Lindemulder	+0,54	1:07.33
6.	FZC'54 1	FZC'54		4:17.73	4:32.15	+0,90
	Rixt-Nynke Baron	+0,90	1:11.11	Lisa Rozema	+0,35	1:10.41
	Anna-Jetske Baron	+0,61	1:06.01	Iris Rozema	+0,63	1:04.62
7.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:22.56	4:33.31	+0,80
	Renate Hemmes	+0,80	1:02.31	Claris de Vries	+0,50	1:11.06
	Rixt Menger	+0,65	1:10.24	Jill Muller	+0,44	1:09.70

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m vrije slag, 10 jaar en ouder

Rang		In.tijd	Tijd	RT
8.	HZ&PC Heerenveen 3 HZ&PC Heerenveen	4:33.50	4:38.94	+0,95
	Desiree Vedder +0,95	1:05.77	Julia Zwertbroek +0,56	1:13.87
	Rixt Meijer +0,49	1:10.45	Leandra Vedder +0,44	1:08.85
9.	HZ&PC Heerenveen 2 HZ&PC Heerenveen	4:32.00	4:39.86	+1,02
	Karin Dijk van +1,02	1:12.17	Kelly de Jong +0,41	1:08.74
	Henny de Vries +0,36	1:11.72	Lysbeth Wiersma +0,37	1:07.23
10.	Orca 3 Orca	4:36.56	4:43.56	
	Mirthe Alkema 1:08.29	Maaïke de Ruijter +0,53	1:13.98	
	Kinge Zandringa +0,18	1:09.15	Carmen Weistra 1:12.14	
11.	Orca 4 Orca	4:45.64	4:57.77	+0,98
	Rebecca Jansen +0,98	1:11.18	Carolien Baarda +0,60	1:17.55
	Aldith Pasveer +0,69	1:14.22	Hanny van Dijk +0,67	1:14.82
12.	De Vikings 1 De Vikings	5:07.89	5:24.91	+0,97
	Anne Vlottes +0,97	1:22.66	Caroline Nauta +0,42	1:29.48
	Martine van Sluis +0,53	1:17.70	Esther Visser +0,76	1:15.07

Programmanr. 18
15.5.10

Heren, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd	RT
1.	HZ&PC Heerenveen 1 HZ&PC Heerenveen	3:54.54	4:03.80	+0,75
	Jelmer Meijer +0,75	1:03.11	Dennis Mooij +0,48	59.51
	Gavin van der Werf +0,44	1:05.34	Casper Hut +0,42	55.84
2.	Orca 1 Orca	4:03.77	4:12.96	+0,82
	Willem Kees Roos +0,82	1:03.55	Michiel Punter +0,49	1:03.00
	Vincent van Iperen +0,28	1:08.92	Michael Westers +0,50	57.49
3.	DZ&PC 4 DZ&PC	4:21.51	4:30.44	+0,75
	Erik Nijholt +0,75	1:08.33	Jonathan Rozema +0,39	1:01.92
	Maïko Postma +0,55	1:17.40	Oebele v/d Velde +0,69	1:02.79
4.	HZ&PC Heerenveen 2 HZ&PC Heerenveen	4:10.34	4:34.51	+0,70
	Christiaan van Dijk +0,70	1:06.76	Dennis Bos +0,35	1:03.91
	Herman van Dijk +0,50	1:16.03	Rick Mooij +0,56	1:07.81
5.	HZ&PC Heerenveen 3 HZ&PC Heerenveen	4:37.52	4:47.35	+0,95
	Sander Akkerman +0,95	1:15.48	Maxim Veldhuis +0,30	1:02.70
	Jacob Sikkes +0,37	1:25.22	Ruben Bonnema +0,28	1:03.95
6.	Orca 2 Orca	4:41.40	4:59.14	+0,73
	Jens Kuitert +0,73	1:15.94	Pieter Ytsma +0,48	1:17.73
	Bram ter Ellen +0,76	1:24.50	Myrdin Willemse +0,45	1:00.97
7.	Orca 3 Orca	5:01.70	5:12.35	+0,80
	Jelmer Postma +0,80	42.66	Gijs Gertsen +0,42	1:13.56
	Stuart Vis 2:10.29	Willem Heijting +0,47	1:05.84	
8.	HZ&PC Heerenveen 4 HZ&PC Heerenveen	5:11.43	5:31.71	+0,73
	Marc de Vries +0,73	1:26.61	Mathijs Mulder +0,43	1:19.47
	Janco Molen van der +0,60	1:30.53	Niels Visser +0,37	1:15.10

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

3 - 16. mei 10

16.5.10

Programmanr. 19 Dames, 100m rugslag alg. leeftijdsgroep
16.5.10 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar						
1.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:14.50	1:16.46	+0,77
2.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:17.21	1:21.31	+0,72
3.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	1:21.79	1:21.35	+0,71
4.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:22.68	1:23.46	+0,70
5.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:25.20	1:24.04	+0,92
6.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:24.16	1:24.21	+0,79
7.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:26.58	1:24.55	+0,93
8.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:23.87	1:26.45	+1,11
9.	Rosalie Spekrijse	Neptunia'24	9803856	1:30.07	1:27.00	+0,73
10.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:25.86	1:28.07	+0,75
11.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:28.14	1:29.65	+0,88
12.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:28.40	1:30.85	+0,96
13.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	1:29.10	1:31.75	+0,93
14.	Nienke Postma	Orca	9801096	1:27.70	1:32.82	+0,81
15.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:23.29	1:33.18	+0,78
16.	Corien van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	9800258	1:28.91	1:36.93	+0,91

12 jaar

1.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	1:11.07	1:12.64	+0,63
2.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:19.04	1:20.88	+0,88
3.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:18.73	1:20.93	+0,79
4.	Maaik de Ruijter	Orca	9704684	1:21.54	1:21.97	+0,90
5.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:20.94	1:22.18	+0,74
6.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:22.05	1:22.73	+0,74
7.	Lisane Hassing	De Forel	9702584	1:24.54	1:23.75	+0,73
8.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:18.58	1:23.94	+0,99
9.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:21.46	1:24.18	+0,80
10.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:25.38	1:25.92	+0,72
11.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	1:26.95	1:26.73	+0,90
12.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:24.20	1:26.93	+0,77
13.	Paulien Peterson	ZPD	9700906	1:25.71	1:28.51	+0,74
14.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	1:26.06	1:28.58	+0,84
15.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:25.10	1:29.44	+0,81
16.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:24.82	1:32.49	+0,83

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:11.41	1:12.84	+0,80
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:11.95	1:13.19	+0,78
3.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:12.35	1:15.43	+0,81
4.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:15.21	1:16.90	+0,65
5.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:15.45	1:17.41	+0,74
6.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:15.22	1:19.56	+0,86
7.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:17.93	1:19.90	+0,69
8.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:16.48	1:20.37	+0,93
9.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:17.24	1:20.51	+0,69
10.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:18.71	1:22.03	+0,76
11.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	1:20.20	1:22.15	+0,72
12.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:21.31	1:22.32	+0,83

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 19, Meisjes, 100m rugslag, 13 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
13.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:18.29	1:22.38	+0,85
14.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:20.43	1:22.45	+0,89
15.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:19.46	1:23.03	+0,70
16.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:20.98	1:23.83	+0,72
17.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:19.41	1:23.94	+0,76
18.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:21.72	1:24.10	+0,86
19.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:18.91	1:24.33	+0,67
20.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:19.54	1:24.88	+0,78
21.	Willeke Willems	ZCNF'34	9600232	1:23.25	1:26.00	+0,93
22.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	9600942	1:24.07	1:27.55	+0,81
23.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	1:24.61	1:29.17	+0,96
24.	Anouk Terpstra	Avena	9603660	1:24.14	1:29.19	+0,86

14 - 15 jaar

1.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:06.71	1:09.72	+0,79
2.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:09.28	1:10.65	+0,79
3.	Daniëlle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	1:09.82	1:12.52	+0,76
4.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:11.15	1:14.11	+0,75
5.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:09.60	1:14.52	+0,81
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:11.43	1:15.93	+0,77
7.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:15.82	1:16.13	+0,98
8.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:14.60	1:16.44	+0,74
9.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:15.00	1:17.07	+0,89
10.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:14.19	1:17.28	+0,74
11.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:14.70	1:18.49	+0,75
12.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:18.05	1:19.38	+0,81
13.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:16.01	1:20.00	+0,90
14.	Merel Weysefeld	De Vikings	9404110	1:18.92	1:20.90	+0,87
15.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:16.78	1:21.63	+0,76
16.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:21.59	1:22.80	+0,72
17.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:21.51	1:23.02	+0,82
18.	Arianne Huisman	ZCNF'34	9403036	1:22.56	1:23.05	+0,65
19.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:18.36	1:23.12	+0,69
20.	Femke Kirkenier	DZ&PC	9500936	1:20.37	1:24.02	+0,84
21.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:21.20	1:24.24	+0,71
22.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:18.16	1:24.57	+0,87
23.	Karin Odinga	SG Middelse-Skelp	9502296	1:22.60	1:26.91	+0,91

16 jaar en ouder

1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	1:05.54	1:08.80	+0,81
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	1:10.50	1:14.77	+0,77
3.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	1:13.22	1:15.28	+0,77
4.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:15.86	1:17.38	+0,80
5.	Wytske Klijnstra	Avena	9304202	1:16.82	1:18.48	+0,77
6.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:15.56	1:19.08	+0,91
7.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:16.82	1:20.99	+0,88
8.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	1:17.24	1:22.86	+0,72
9.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:15.15	1:23.43	+0,89
10.	Kirsten Braak	De Vikings	9307270	1:18.12	1:25.49	+0,81
11.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:17.65	1:32.46	+0,79

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Wendan Poelstra	Orca	9102496	1:05.54	1:08.80	+0,81
2.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:06.71	1:09.72	+0,79
3.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:09.28	1:10.65	+0,79
4.	Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	1:09.82	1:12.52	+0,76
5.	Claris de Vries	DZ&PC	9700942	1:11.07	1:12.64	+0,63
6.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:11.41	1:12.84	+0,80
7.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:11.95	1:13.19	+0,78
8.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:11.15	1:14.11	+0,75
9.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:09.60	1:14.52	+0,81
10.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	8600712	1:10.50	1:14.77	+0,77
11.	Paula Duursma	DZ&PC	9300982	1:13.22	1:15.28	+0,77
12.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:12.35	1:15.43	+0,81
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:11.43	1:15.93	+0,77
14.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:15.82	1:16.13	+0,98
15.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:14.60	1:16.44	+0,74
16.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:14.50	1:16.46	+0,77
17.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:15.21	1:16.90	+0,65
18.	Myrna Gorter	Neptunia'24	9503158	1:15.00	1:17.07	+0,89
19.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:14.19	1:17.28	+0,74
20.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:15.86	1:17.38	+0,80
21.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:15.45	1:17.41	+0,74
22.	Wytske Klijnstra	Avena	9304202	1:16.82	1:18.48	+0,77
23.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:14.70	1:18.49	+0,75
24.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:15.56	1:19.08	+0,91
25.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:18.05	1:19.38	+0,81
26.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	1:15.22	1:19.56	+0,86
27.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:17.93	1:19.90	+0,69
28.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:16.01	1:20.00	+0,90
29.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:16.48	1:20.37	+0,93
30.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:17.24	1:20.51	+0,69
31.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:19.04	1:20.88	+0,88
32.	Merel Weysenfeld	De Vikings	9404110	1:18.92	1:20.90	+0,87
33.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:18.73	1:20.93	+0,79
34.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:16.82	1:20.99	+0,88
35.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:17.21	1:21.31	+0,72
36.	Gwen Sieswerda	FZC'54	9802342	1:21.79	1:21.35	+0,71
37.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:16.78	1:21.63	+0,76
38.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	1:21.54	1:21.97	+0,90
39.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:18.71	1:22.03	+0,76
40.	Esmee Verhoef	Orca	9603802	1:20.20	1:22.15	+0,72
41.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:20.94	1:22.18	+0,74
42.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:21.31	1:22.32	+0,83
43.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:18.29	1:22.38	+0,85
44.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:20.43	1:22.45	+0,89
45.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:22.05	1:22.73	+0,74
46.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:21.59	1:22.80	+0,72
47.	Shanna Hofstra	Avena	9303974	1:17.24	1:22.86	+0,72
48.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:21.51	1:23.02	+0,82
49.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:19.46	1:23.03	+0,70
50.	Arianne Huisman	ZCNF'34	9403036	1:22.56	1:23.05	+0,65
51.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:18.36	1:23.12	+0,69
52.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:15.15	1:23.43	+0,89
53.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:22.68	1:23.46	+0,70
54.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:24.54	1:23.75	+0,73
55.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:20.98	1:23.83	+0,72

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 19, Dames, 100m rugslag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd	Tijd	RT		
56.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:18.58	1:23.94	+0,99	
	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:19.41	1:23.94	+0,76	
58.	Femke Kirkenier	DZ&PC	9500936	1:20.37	1:24.02	+0,84	
59.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:25.20	1:24.04	+0,92	
60.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:21.72	1:24.10	+0,86	
61.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:21.46	1:24.18	+0,80	
62.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:24.16	1:24.21	+0,79	
63.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:21.20	1:24.24	+0,71	
64.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:18.91	1:24.33	+0,67	
65.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:26.58	1:24.55	+0,93	
66.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:18.16	1:24.57	+0,87	
67.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:19.54	1:24.88	+0,78	
68.	Kirsten Braak	De Vikings	9307270	1:18.12	1:25.49	+0,81	
69.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:25.38	1:25.92	+0,72	
70.	Willeke Willems	ZCNF'34	9600232	1:23.25	1:26.00	+0,93	
71.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:23.87	1:26.45	+1,11	
72.	Anke Koopmans	Neptunia'24	9702702	1:26.95	1:26.73	+0,90	
73.	Karin Odinga	SG Middelse-Skelp	9502296	1:22.60	1:26.91	+0,91	
74.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:24.20	1:26.93	+0,77	
75.	Rosalie Spekrijse	Neptunia'24	9803856	1:30.07	1:27.00	+0,73	
76.	Jeltsje Ipema	HZ&PC Heerenveen	9600942	1:24.07	1:27.55	+0,81	
77.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:25.86	1:28.07	+0,75	
78.	Paulien Peterson	ZPD	9700906	1:25.71	1:28.51	+0,74	
79.	K. Stavorinus	ZPD	9704122	1:26.06	1:28.58	+0,84	
80.	Winnie de Vries	ZCNF'34	9601456	1:24.61	1:29.17	+0,96	
81.	Anouk Terpstra	Avena	9603660	1:24.14	1:29.19	+0,86	
82.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:25.10	1:29.44	+0,81	
83.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:28.14	1:29.65	+0,88	
84.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:28.40	1:30.85	+0,96	
85.	Marlies v/d Brug	DZ&PC	9801428	1:29.10	1:31.75	+0,93	
86.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:17.65	1:32.46	+0,79	
87.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:24.82	1:32.49	+0,83	
88.	Nienke Postma	Orca	9801096	1:27.70	1:32.82	+0,81	
89.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:23.29	1:33.18	+0,78	
90.	Corien van der Gaast	SG. Bolsward-Workum	9800258	1:28.91	1:36.93	+0,91	
BM	Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	1:12.00	1:12.15	+0,81	S14
BM	Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	1:19.00	1:17.86	+0,77	S14
BM	Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	1:19.00	1:17.93	+0,80	S10
BM	Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	1:16.00	1:18.48	+0,70	S10
BM	Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	1:29.00	1:31.18		S9
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	1:32.00	1:35.51	+0,60	S8
BM	M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	1:30.00	1:35.53	+1,07	S6
BM	Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	1:40.00	1:39.89	+0,95	S8
BM	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	2:10.00	1:50.37	+1,12	S5
BM	Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	1:48.00	1:56.36	+0,80	S11

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20
16.5.10

Heren, 200m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Jorn Steenberg	DZ&PC	9700039	2:42.25	2:45.10	+0,80
	100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:45.10	1:26.18		
2.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:46.02	2:47.79	+0,78
	100m: 1:18.66	1:18.66	200m: 2:47.79	1:29.13		
3.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:44.42	2:49.69	+0,77
	100m: 1:19.02	1:19.02	200m: 2:49.69	1:30.67		
4.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:49.55	2:52.32	+0,96
	100m: 1:25.52	1:25.52	200m: 2:52.32	1:26.80		
5.	Jelmer Post	Avena	9702609	2:56.64	2:53.85	+0,95
	100m: 1:21.19	1:21.19	200m: 2:53.85	1:32.66		
6.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:54.56	2:54.73	+0,66
	100m: 1:22.88	1:22.88	200m: 2:54.73	1:31.85		
7.	Niels Koopman	De Forel	9701867	3:07.07	2:58.03	+0,90
	100m: 1:21.91	1:21.91	200m: 2:58.03	1:36.12		
8.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	2:52.68	2:58.08	+0,71
	100m: 1:29.27	1:29.27	200m: 2:58.08	1:28.81		
9.	Guido Postma	Avena	9702065	2:57.13	3:02.09	+0,97
	100m: 1:27.28	1:27.28	200m: 3:02.09	1:34.81		
10.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:03.09	3:03.34	+0,83
	100m: 1:34.71	1:34.71	200m: 3:03.34	1:28.63		
11.	Patrick de Roos	ZPD	9702671	3:06.86	3:04.08	+0,96
	100m: 1:27.59	1:27.59	200m: 3:04.08	1:36.49		
12.	Richard Kuipers	Orca	9704171	2:57.44	3:04.32	+0,96
	100m: 1:29.84	1:29.84	200m: 3:04.32	1:34.48		
13.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	9702251	3:11.28	3:04.88	+0,89
	100m: 1:28.98	1:28.98	200m: 3:04.88	1:35.90		
14.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	3:08.84	3:06.31	+0,87
15.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:00.42	3:06.66	+0,80
	100m: 1:31.79	1:31.79	200m: 3:06.66	1:34.87		
16.	Rik Oevering	FZC'54	9700091	3:09.21	3:08.49	+0,92
	100m: 1:29.51	1:29.51	200m: 3:08.49	1:38.98		
17.	Bart Weiland	Wetterwille	9700777	3:10.89	3:09.63	+0,74
	100m: 1:31.99	1:31.99	200m: 3:09.63	1:37.64		
18.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9700113	3:07.70	3:15.18	+0,80
	100m: 1:31.55	1:31.55	200m: 3:15.18	1:43.63		
19.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	9701323	3:12.57	3:19.45	+0,86
	100m: 1:34.88	1:34.88	200m: 3:19.45	1:44.57		
13 jaar						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:36.04	2:35.93	+0,88
	100m: 1:13.25	1:13.25	200m: 2:35.93	1:22.68		
2.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:36.57	2:42.75	+0,79
	100m: 1:16.27	1:16.27	200m: 2:42.75	1:26.48		
3.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	2:53.78	2:52.25	+0,86
	100m: 1:23.12	1:23.12	200m: 2:52.25	1:29.13		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Jongens, 200m wisselslag, 13 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
4.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:48.41	2:52.86	+0,87
	100m: 1:25.16	1:25.16	200m: 2:52.86	1:27.70		
5.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	2:42.45	2:54.25	+1,02
	100m: 1:21.30	1:21.30	200m: 2:54.25	1:32.95		
6.	Matthijs Jansen	Wetterwille	9602379	3:01.50	3:00.34	+0,90
	100m: 1:27.70	1:27.70	200m: 3:00.34	1:32.64		
DIS	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:46.10	2:58.34	+0,95
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>					
	100m: 1:21.53	1:21.53	200m: 2:58.34	1:36.81		

14 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:21.64	2:27.85	+0,82
	100m: 1:08.79	1:08.79	200m: 2:27.85	1:19.06		
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:30.59	2:34.04	+0,77
	100m: 1:12.39	1:12.39	200m: 2:34.04	1:21.65		
3.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:37.26	2:38.06	+0,77
	100m: 1:13.42	1:13.42	200m: 2:38.06	1:24.64		
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:42.42	2:44.96	+0,67
	100m: 1:17.37	1:17.37	200m: 2:44.96	1:27.59		
5.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:44.52	2:46.24	+1,00
	100m: 1:20.38	1:20.38	200m: 2:46.24	1:25.86		
6.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:42.76	2:48.22	+0,89
	100m: 1:18.60	1:18.60	200m: 2:48.22	1:29.62		
7.	L. van Ligtenberg	Wetterwille	9501951	2:48.25	2:48.35	+0,97
	100m: 1:19.06	1:19.06	200m: 2:48.35	1:29.29		
8.	Sjoerd Knol	Avena	9501601	2:46.05	2:55.84	+0,95
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:55.84	1:35.71		
9.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500381	2:55.30	3:01.05	+0,87
	100m: 1:27.12	1:27.12	200m: 3:01.05	1:33.93		
DIS	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	2:50.00	2:53.45	+0,78 SM9
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>					
	100m: 1:27.10	1:27.10	200m: 2:53.45	1:26.35		
DIS	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	9503655	2:49.00	2:58.17	+0,92
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdste gedeelte v.d. 2e</i>					
	100m: 1:25.49	1:25.49	200m: 2:58.17	1:32.68		

15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:18.28	2:19.97	+0,92
	100m: 1:04.08	1:04.08	200m: 2:19.97	1:15.89		
2.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:15.45	2:21.97	+0,69
	100m: 1:05.16	1:05.16	200m: 2:21.97	1:16.81		
3.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	2:17.06	2:22.39	+0,72
	100m: 1:05.83	1:05.83	200m: 2:22.39	1:16.56		
4.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	2:18.15	2:28.49	+0,76
	100m: 1:09.20	1:09.20	200m: 2:28.49	1:19.29		
5.	J. Benedictus	PWC Buitenpost	9401149	2:47.47	2:49.69	+0,90
	100m: 1:21.35	1:21.35	200m: 2:49.69	1:28.34		
6.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:37.19	2:51.12	+0,92
	100m: 1:21.16	1:21.16	200m: 2:51.12	1:29.96		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag

16 - 17 jaar

1. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:13.86	2:19.20	+0,78
100m:	1:05.52	1:05.52	200m:	2:19.20	1:13.68
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:19.18	2:24.17	+0,67
100m:	1:07.92	1:07.92	200m:	2:24.17	1:16.25
3. Michael Westers	Orca	9204263	2:22.92	2:24.84	+0,75
100m:	1:09.77	1:09.77	200m:	2:24.84	1:15.07
4. Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:22.14	2:27.62	+0,72
100m:	1:07.11	1:07.11	200m:	2:27.62	1:20.51
5. Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:29.88	2:28.96	+0,86
100m:	1:10.54	1:10.54	200m:	2:28.96	1:18.42
6. Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:24.53	2:34.13	+0,99
100m:	1:12.83	1:12.83	200m:	2:34.13	1:21.30
7. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:31.65	2:39.89	+0,87
100m:	1:14.68	1:14.68	200m:	2:39.89	1:25.21
8. Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	2:37.47	2:41.50	+0,89
100m:	1:14.12	1:14.12	200m:	2:41.50	1:27.38
9. Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:34.78	2:44.39	+0,82
100m:	1:15.91	1:15.91	200m:	2:44.39	1:28.48
10. Harry Bartelds	Neptunia'24	9200047	2:44.88	2:53.28	+0,95
100m:	1:21.39	1:21.39	200m:	2:53.28	1:31.89

18 jaar en ouder

1. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:11.47	2:16.53	+0,88
100m:	1:03.85	1:03.85	200m:	2:16.53	1:12.68
2. Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:09.40	2:18.70	+0,83
100m:	1:04.44	1:04.44	200m:	2:18.70	1:14.26
3. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	2:13.49	2:21.88	+0,88
100m:	1:04.32	1:04.32	200m:	2:21.88	1:17.56
4. Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:25.10	2:28.96	+0,80
100m:	1:09.66	1:09.66	200m:	2:28.96	1:19.30
5. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:26.13	2:35.66	+0,72
100m:	1:14.12	1:14.12	200m:	2:35.66	1:21.54
6. Ruben Post	Neptunia'24	9106623	2:31.77	2:36.21	+0,92
100m:	1:11.51	1:11.51	200m:	2:36.21	1:24.70
DIS Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	2:25.00	2:29.63	+0,77 SM13
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>					
100m:	1:09.49	1:09.49	200m:	2:29.63	1:20.14

alg. leeftijdsgroep

1. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:11.47	2:16.53	+0,88
100m:	1:03.85	1:03.85	200m:	2:16.53	1:12.68
2. Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:09.40	2:18.70	+0,83
100m:	1:04.44	1:04.44	200m:	2:18.70	1:14.26
3. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:13.86	2:19.20	+0,78
100m:	1:05.52	1:05.52	200m:	2:19.20	1:13.68
4. Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:18.28	2:19.97	+0,92
100m:	1:04.08	1:04.08	200m:	2:19.97	1:15.89

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
5.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	2:13.49	2:21.88	+0,88
	100m: 1:04.32	1:04.32	200m: 2:21.88	1:17.56		
6.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:15.45	2:21.97	+0,69
	100m: 1:05.16	1:05.16	200m: 2:21.97	1:16.81		
7.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	2:17.06	2:22.39	+0,72
	100m: 1:05.83	1:05.83	200m: 2:22.39	1:16.56		
8.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:19.18	2:24.17	+0,67
	100m: 1:07.92	1:07.92	200m: 2:24.17	1:16.25		
9.	Michael Westers	Orca	9204263	2:22.92	2:24.84	+0,75
	100m: 1:09.77	1:09.77	200m: 2:24.84	1:15.07		
10.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:22.14	2:27.62	+0,72
	100m: 1:07.11	1:07.11	200m: 2:27.62	1:20.51		
11.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:21.64	2:27.85	+0,82
	100m: 1:08.79	1:08.79	200m: 2:27.85	1:19.06		
12.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	2:18.15	2:28.49	+0,76
	100m: 1:09.20	1:09.20	200m: 2:28.49	1:19.29		
13.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:25.10	2:28.96	+0,80
	100m: 1:09.66	1:09.66	200m: 2:28.96	1:19.30		
	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:29.88	2:28.96	+0,86
	100m: 1:10.54	1:10.54	200m: 2:28.96	1:18.42		
15.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:30.59	2:34.04	+0,77
	100m: 1:12.39	1:12.39	200m: 2:34.04	1:21.65		
16.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:24.53	2:34.13	+0,99
	100m: 1:12.83	1:12.83	200m: 2:34.13	1:21.30		
17.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:26.13	2:35.66	+0,72
	100m: 1:14.12	1:14.12	200m: 2:35.66	1:21.54		
18.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:36.04	2:35.93	+0,88
	100m: 1:13.25	1:13.25	200m: 2:35.93	1:22.68		
19.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	2:31.77	2:36.21	+0,92
	100m: 1:11.51	1:11.51	200m: 2:36.21	1:24.70		
20.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:37.26	2:38.06	+0,77
	100m: 1:13.42	1:13.42	200m: 2:38.06	1:24.64		
21.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:31.65	2:39.89	+0,87
	100m: 1:14.68	1:14.68	200m: 2:39.89	1:25.21		
22.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	2:37.47	2:41.50	+0,89
	100m: 1:14.12	1:14.12	200m: 2:41.50	1:27.38		
23.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:36.57	2:42.75	+0,79
	100m: 1:16.27	1:16.27	200m: 2:42.75	1:26.48		
24.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:34.78	2:44.39	+0,82
	100m: 1:15.91	1:15.91	200m: 2:44.39	1:28.48		
25.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:42.42	2:44.96	+0,67
	100m: 1:17.37	1:17.37	200m: 2:44.96	1:27.59		
26.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	2:42.25	2:45.10	+0,80
	100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:45.10	1:26.18		
27.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:44.52	2:46.24	+1,00
	100m: 1:20.38	1:20.38	200m: 2:46.24	1:25.86		
28.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:46.02	2:47.79	+0,78
	100m: 1:18.66	1:18.66	200m: 2:47.79	1:29.13		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
29.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:42.76	2:48.22	+0,89
	100m: 1:18.60	1:18.60	200m: 2:48.22	1:29.62		
30.	L. van Ligtenberg	Wetterwille	9501951	2:48.25	2:48.35	+0,97
	100m: 1:19.06	1:19.06	200m: 2:48.35	1:29.29		
31.	J. Benedictus	PWC Buitenpost	9401149	2:47.47	2:49.69	+0,90
	100m: 1:21.35	1:21.35	200m: 2:49.69	1:28.34		
	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:44.42	2:49.69	+0,77
	100m: 1:19.02	1:19.02	200m: 2:49.69	1:30.67		
33.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:37.19	2:51.12	+0,92
	100m: 1:21.16	1:21.16	200m: 2:51.12	1:29.96		
34.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	2:53.78	2:52.25	+0,86
	100m: 1:23.12	1:23.12	200m: 2:52.25	1:29.13		
35.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:49.55	2:52.32	+0,96
	100m: 1:25.52	1:25.52	200m: 2:52.32	1:26.80		
36.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:48.41	2:52.86	+0,87
	100m: 1:25.16	1:25.16	200m: 2:52.86	1:27.70		
37.	Harry Bartelds	Neptunia'24	9200047	2:44.88	2:53.28	+0,95
	100m: 1:21.39	1:21.39	200m: 2:53.28	1:31.89		
38.	Jelmer Post	Avena	9702609	2:56.64	2:53.85	+0,95
	100m: 1:21.19	1:21.19	200m: 2:53.85	1:32.66		
39.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	2:42.45	2:54.25	+1,02
	100m: 1:21.30	1:21.30	200m: 2:54.25	1:32.95		
40.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:54.56	2:54.73	+0,66
	100m: 1:22.88	1:22.88	200m: 2:54.73	1:31.85		
41.	Sjoerd Knol	Avena	9501601	2:46.05	2:55.84	+0,95
	100m: 1:20.13	1:20.13	200m: 2:55.84	1:35.71		
42.	Niels Koopman	De Forel	9701867	3:07.07	2:58.03	+0,90
	100m: 1:21.91	1:21.91	200m: 2:58.03	1:36.12		
43.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	2:52.68	2:58.08	+0,71
	100m: 1:29.27	1:29.27	200m: 2:58.08	1:28.81		
44.	Matthijs Jansen	Wetterwille	9602379	3:01.50	3:00.34	+0,90
	100m: 1:27.70	1:27.70	200m: 3:00.34	1:32.64		
45.	Marc de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500381	2:55.30	3:01.05	+0,87
	100m: 1:27.12	1:27.12	200m: 3:01.05	1:33.93		
46.	Guido Postma	Avena	9702065	2:57.13	3:02.09	+0,97
	100m: 1:27.28	1:27.28	200m: 3:02.09	1:34.81		
47.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:03.09	3:03.34	+0,83
	100m: 1:34.71	1:34.71	200m: 3:03.34	1:28.63		
48.	Patrick de Roos	ZPD	9702671	3:06.86	3:04.08	+0,96
	100m: 1:27.59	1:27.59	200m: 3:04.08	1:36.49		
49.	Richard Kuipers	Orca	9704171	2:57.44	3:04.32	+0,96
	100m: 1:29.84	1:29.84	200m: 3:04.32	1:34.48		
50.	Niels Visser	HZ&PC Heerenveen	9702251	3:11.28	3:04.88	+0,89
	100m: 1:28.98	1:28.98	200m: 3:04.88	1:35.90		
51.	Daniel Borghardt	Orca	9700973	3:08.84	3:06.31	+0,87
52.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:00.42	3:06.66	+0,80
	100m: 1:31.79	1:31.79	200m: 3:06.66	1:34.87		
53.	Rik Oevering	FZC'54	9700091	3:09.21	3:08.49	+0,92
	100m: 1:29.51	1:29.51	200m: 3:08.49	1:38.98		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 20, Heren, 200m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
54.	Bart Weiland	Wetterwille	9700777	3:10.89	3:09.63	+0,74	
	100m: 1:31.99	1:31.99	200m: 3:09.63	1:37.64			
55.	Silvan Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9700113	3:07.70	3:15.18	+0,80	
	100m: 1:31.55	1:31.55	200m: 3:15.18	1:43.63			
56.	Martijn Lageweg	HZ&PC Heerenveen	9701323	3:12.57	3:19.45	+0,86	
	100m: 1:34.88	1:34.88	200m: 3:19.45	1:44.57			
DIS	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	2:25.00	2:29.63	+0,77	SM13
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdstedeel v.d. 2e</i>						
	100m: 1:09.49	1:09.49	200m: 2:29.63	1:20.14			
DIS	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	2:50.00	2:53.45	+0,78	SM9
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>						
	100m: 1:27.10	1:27.10	200m: 2:53.45	1:26.35			
DIS	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	9503655	2:49.00	2:58.17	+0,92	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdstedeel v.d. 2e</i>						
	100m: 1:25.49	1:25.49	200m: 2:58.17	1:32.68			
DIS	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:46.10	2:58.34	+0,95	
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						
	100m: 1:21.53	1:21.53	200m: 2:58.34	1:36.81			
BM	Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	2:30.00	2:24.13	+0,86	SM14
	100m: 1:06.77	1:06.77	200m: 2:24.13	1:17.36			
BM	Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	2:45.00	2:38.04	+0,88	SM14
	100m: 1:12.54	1:12.54	200m: 2:38.04	1:25.50			
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	2:43.00	2:40.38	+0,94	SM8
	100m: 1:22.00	1:22.00	200m: 2:40.38	1:18.38			
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	2:50.00	2:48.94	+1,12	SM9
	100m: 1:17.89	1:17.89	200m: 2:48.94	1:31.05			

Programmanr. 21
16.5.10

Dames, 200m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:04.74	3:12.10	+0,82
	100m: 1:29.33	1:29.33	200m: 3:12.10	1:42.77		
2.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	3:07.16	3:18.72	+0,96
	100m: 1:35.88	1:35.88	200m: 3:18.72	1:42.84		
3.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:14.30	3:24.37	+0,83
	100m: 1:33.06	1:33.06	200m: 3:24.37	1:51.31		
12 jaar						
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:46.69	2:53.62	+0,85
	100m: 1:19.75	1:19.75	200m: 2:53.62	1:33.87		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 21, Dames, 200m vlinderslag

13 jaar

1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:38.81	2:39.36	+0,80
	100m: 1:15.11	1:15.11	200m: 2:39.36	1:24.25		
2.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	3:00.85	2:54.75	+0,87
	100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:54.75	1:35.83		
3.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:44.53	2:56.34	+0,89
	100m: 1:19.34	1:19.34	200m: 2:56.34	1:37.00		
4.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:57.92	3:06.44	+0,82
	100m: 1:23.59	1:23.59	200m: 3:06.44	1:42.85		
5.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:59.11	3:15.43	+0,88
	100m: 1:32.07	1:32.07	200m: 3:15.43	1:43.36		

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	2:28.50	2:32.07	+0,88
	100m: 1:09.98	1:09.98	200m: 2:32.07	1:22.09		
2.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:54.31	3:00.76	+0,87
	100m: 1:22.64	1:22.64	200m: 3:00.76	1:38.12		
3.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:51.67	3:06.34	+0,85
	100m: 1:25.81	1:25.81	200m: 3:06.34	1:40.53		

16 jaar en ouder

1.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	2:50.20	2:54.01	+1,03
	100m: 1:20.03	1:20.03	200m: 2:54.01	1:33.98		
2.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:44.46	2:56.78	+0,86
	100m: 1:21.12	1:21.12	200m: 2:56.78	1:35.66		

alg. leeftijdsgroep

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	2:28.50	2:32.07	+0,88
	100m: 1:09.98	1:09.98	200m: 2:32.07	1:22.09		
2.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	2:38.81	2:39.36	+0,80
	100m: 1:15.11	1:15.11	200m: 2:39.36	1:24.25		
3.	Marre Zandringa	Orca	9701136	2:46.69	2:53.62	+0,85
	100m: 1:19.75	1:19.75	200m: 2:53.62	1:33.87		
4.	Karin Dijk van	HZ&PC Heerenveen	8600850	2:50.20	2:54.01	+1,03
	100m: 1:20.03	1:20.03	200m: 2:54.01	1:33.98		
5.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	3:00.85	2:54.75	+0,87
	100m: 1:18.92	1:18.92	200m: 2:54.75	1:35.83		
6.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	2:44.53	2:56.34	+0,89
	100m: 1:19.34	1:19.34	200m: 2:56.34	1:37.00		
7.	Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	2:44.46	2:56.78	+0,86
	100m: 1:21.12	1:21.12	200m: 2:56.78	1:35.66		
8.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	2:54.31	3:00.76	+0,87
	100m: 1:22.64	1:22.64	200m: 3:00.76	1:38.12		
9.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	2:51.67	3:06.34	+0,85
	100m: 1:25.81	1:25.81	200m: 3:06.34	1:40.53		
10.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	2:57.92	3:06.44	+0,82
	100m: 1:23.59	1:23.59	200m: 3:06.44	1:42.85		
11.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	3:04.74	3:12.10	+0,82
	100m: 1:29.33	1:29.33	200m: 3:12.10	1:42.77		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 21, Dames, 200m vlinderslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	2:59.11	3:15.43	+0,88
	100m: 1:32.07	1:32.07	200m: 3:15.43	1:43.36		
13.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	3:07.16	3:18.72	+0,96
	100m: 1:35.88	1:35.88	200m: 3:18.72	1:42.84		
14.	Carmen Weistra	Orca	9802148	3:14.30	3:24.37	+0,83
	100m: 1:33.06	1:33.06	200m: 3:24.37	1:51.31		

Programmanr. 22
16.5.10

Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	3:08.79	3:09.34	+0,99
	100m: 1:32.98	1:32.98	200m: 3:09.34	1:36.36		
2.	Stuart Vis	Orca	9702991	3:14.02	3:10.95	+0,98
	100m: 1:31.72	1:31.72	200m: 3:10.95	1:39.23		
3.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:08.93	3:13.46	+0,70
	100m: 1:33.23	1:33.23	200m: 3:13.46	1:40.23		
4.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:09.49	3:16.62	+0,89
	100m: 1:35.86	1:35.86	200m: 3:16.62	1:40.76		
5.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	9700395	3:16.92	3:19.69	+0,76
	100m: 1:38.72	1:38.72	200m: 3:19.69	1:40.97		
6.	Richard Kuipers	Orca	9704171	3:18.09	3:20.45	+0,97
	100m: 1:38.55	1:38.55	200m: 3:20.45	1:41.90		
7.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	3:13.95	3:24.99	+0,73
	100m: 1:40.86	1:40.86	200m: 3:24.99	1:44.13		
8.	Jelmer Postma	Orca	9701631	3:19.89	3:28.81	+0,83
	100m: 1:40.68	1:40.68	200m: 3:28.81	1:48.13		
13 jaar						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	3:08.02	3:03.66	+0,80
	100m: 1:31.72	1:31.72	200m: 3:03.66	1:31.94		
2.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	9601523	3:02.66	3:08.25	+0,86
	100m: 1:28.88	1:28.88	200m: 3:08.25	1:39.37		
3.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	9603967	3:07.47	3:09.10	+0,87
	100m: 1:28.49	1:28.49	200m: 3:09.10	1:40.61		
4.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	3:05.99	3:11.22	+0,86
	100m: 1:33.26	1:33.26	200m: 3:11.22	1:37.96		
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	3:07.85	3:13.69	+0,90
	100m: 1:34.28	1:34.28	200m: 3:13.69	1:39.41		
DIS	Lars Roelofs	De Forel	9602667	3:09.38	3:21.43	+1,00
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>					
	100m: 1:34.40	1:34.40	200m: 3:21.43	1:47.03		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag

14 jaar

1. Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	3:01.23	2:59.05	+0,76
100m: 1:27.64	1:27.64	200m: 2:59.05	1:31.41		
2. Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:51.60	3:01.61	+0,84
100m: 1:26.97	1:26.97	200m: 3:01.61	1:34.64		
3. Jeroen Tijsma	PWC Buitenpost	9503655	2:58.81	3:01.72	+0,93
100m: 1:26.07	1:26.07	200m: 3:01.72	1:35.65		
4. Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:59.07	3:04.36	+0,85
100m: 1:30.63	1:30.63	200m: 3:04.36	1:33.73		
5. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	3:01.88	3:11.31	+0,74
100m: 1:32.29	1:32.29	200m: 3:11.31	1:39.02		

15 jaar

1. Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:39.33	2:41.59	+0,69
100m: 1:16.20	1:16.20	200m: 2:41.59	1:25.39		
2. Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:51.29	2:57.15	+0,94
100m: 1:24.85	1:24.85	200m: 2:57.15	1:32.30		
3. Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:49.48	3:14.10	+0,93
100m: 1:31.76	1:31.76	200m: 3:14.10	1:42.34		

16 - 17 jaar

1. Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:20.31	2:25.46	+0,78
100m: 1:09.82	1:09.82	200m: 2:25.46	1:15.64		
2. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:36.26	2:46.59	+0,69
100m: 1:19.36	1:19.36	200m: 2:46.59	1:27.23		
3. Michael Westers	Orca	9204263	2:39.09	2:48.43	+0,77
100m: 1:20.86	1:20.86	200m: 2:48.43	1:27.57		
4. Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:45.43	2:55.33	+0,87
100m: 1:24.59	1:24.59	200m: 2:55.33	1:30.74		
5. Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:42.98	3:00.61	+0,97
100m: 1:25.77	1:25.77	200m: 3:00.61	1:34.84		
6. Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:54.73	3:03.68	+0,82
100m: 1:28.42	1:28.42	200m: 3:03.68	1:35.26		
7. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:47.34	3:08.64	+0,91
100m: 1:29.39	1:29.39	200m: 3:08.64	1:39.25		

18 jaar en ouder

1. Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:20.05	2:35.10	+0,92
100m: 1:16.67	1:16.67	200m: 2:35.10	1:18.43		
2. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:30.60	2:36.83	+0,80
100m: 1:14.75	1:14.75	200m: 2:36.83	1:22.08		
3. Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:36.78	2:45.82	+0,72
100m: 1:17.60	1:17.60	200m: 2:45.82	1:28.22		
4. Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:49.66	2:54.15	+0,74
100m: 1:21.95	1:21.95	200m: 2:54.15	1:32.20		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag

alg. leeftijdsgroep

1.	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	9302971	2:20.31	2:25.46	+0,78
	100m:	1:09.82	1:09.82	200m:	2:25.46	1:15.64
2.	Vincent van Iperen	Orca	9106179	2:20.05	2:35.10	+0,92
	100m:	1:16.67	1:16.67	200m:	2:35.10	1:18.43
3.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	2:30.60	2:36.83	+0,80
	100m:	1:14.75	1:14.75	200m:	2:36.83	1:22.08
4.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:39.33	2:41.59	+0,69
	100m:	1:16.20	1:16.20	200m:	2:41.59	1:25.39
5.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:36.78	2:45.82	+0,72
	100m:	1:17.60	1:17.60	200m:	2:45.82	1:28.22
6.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:36.26	2:46.59	+0,69
	100m:	1:19.36	1:19.36	200m:	2:46.59	1:27.23
7.	Michael Westers	Orca	9204263	2:39.09	2:48.43	+0,77
	100m:	1:20.86	1:20.86	200m:	2:48.43	1:27.57
8.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:49.66	2:54.15	+0,74
	100m:	1:21.95	1:21.95	200m:	2:54.15	1:32.20
9.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:45.43	2:55.33	+0,87
	100m:	1:24.59	1:24.59	200m:	2:55.33	1:30.74
10.	Robert Westerdijk	Neptunia'24	9402139	2:51.29	2:57.15	+0,94
	100m:	1:24.85	1:24.85	200m:	2:57.15	1:32.30
11.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	3:01.23	2:59.05	+0,76
	100m:	1:27.64	1:27.64	200m:	2:59.05	1:31.41
12.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:42.98	3:00.61	+0,97
	100m:	1:25.77	1:25.77	200m:	3:00.61	1:34.84
13.	Dirk van der Eems	Wetterwille	9501565	2:51.60	3:01.61	+0,84
	100m:	1:26.97	1:26.97	200m:	3:01.61	1:34.64
14.	Jeroen Tijmsma	PWC Buitenpost	9503655	2:58.81	3:01.72	+0,93
	100m:	1:26.07	1:26.07	200m:	3:01.72	1:35.65
15.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	3:08.02	3:03.66	+0,80
	100m:	1:31.72	1:31.72	200m:	3:03.66	1:31.94
16.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:54.73	3:03.68	+0,82
	100m:	1:28.42	1:28.42	200m:	3:03.68	1:35.26
17.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:59.07	3:04.36	+0,85
	100m:	1:30.63	1:30.63	200m:	3:04.36	1:33.73
18.	Marcel de Groot	SG. Bolsward-Workum	9601523	3:02.66	3:08.25	+0,86
	100m:	1:28.88	1:28.88	200m:	3:08.25	1:39.37
19.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	2:47.34	3:08.64	+0,91
	100m:	1:29.39	1:29.39	200m:	3:08.64	1:39.25
20.	Reinoud Weiland	SG Middelse-Skelp	9603967	3:07.47	3:09.10	+0,87
	100m:	1:28.49	1:28.49	200m:	3:09.10	1:40.61
21.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	3:08.79	3:09.34	+0,99
	100m:	1:32.98	1:32.98	200m:	3:09.34	1:36.36
22.	Stuart Vis	Orca	9702991	3:14.02	3:10.95	+0,98
	100m:	1:31.72	1:31.72	200m:	3:10.95	1:39.23
23.	Janco Molen van der	HZ&PC Heerenveen	9600759	3:05.99	3:11.22	+0,86
	100m:	1:33.26	1:33.26	200m:	3:11.22	1:37.96
24.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	3:01.88	3:11.31	+0,74
	100m:	1:32.29	1:32.29	200m:	3:11.31	1:39.02

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 22, Heren, 200m schoolslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
25.	Bas Verweij	Avena	9702493	3:08.93	3:13.46	+0,70	
	100m: 1:33.23	1:33.23	200m: 3:13.46	1:40.23			
26.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	3:07.85	3:13.69	+0,90	
	100m: 1:34.28	1:34.28	200m: 3:13.69	1:39.41			
27.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	2:49.48	3:14.10	+0,93	
	100m: 1:31.76	1:31.76	200m: 3:14.10	1:42.34			
28.	Wiebe Auke Postma	Wetterwille	9702657	3:09.49	3:16.62	+0,89	
	100m: 1:35.86	1:35.86	200m: 3:16.62	1:40.76			
29.	Vincent Visser	SG. Bolsward-Workum	9700395	3:16.92	3:19.69	+0,76	
	100m: 1:38.72	1:38.72	200m: 3:19.69	1:40.97			
30.	Richard Kuipers	Orca	9704171	3:18.09	3:20.45	+0,97	
	100m: 1:38.55	1:38.55	200m: 3:20.45	1:41.90			
31.	Koen van der Eems	Wetterwille	9700807	3:13.95	3:24.99	+0,73	
	100m: 1:40.86	1:40.86	200m: 3:24.99	1:44.13			
32.	Jelmer Postma	Orca	9701631	3:19.89	3:28.81	+0,83	
	100m: 1:40.68	1:40.68	200m: 3:28.81	1:48.13			
DIS	Lars Roelofs	De Forel	9602667	3:09.38	3:21.43	+1,00	
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e</i>						
	100m: 1:34.40	1:34.40	200m: 3:21.43	1:47.03			
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	2:55.00	2:52.16	+0,88	SB8
	100m: 1:18.55	1:18.55	200m: 2:52.16	1:33.61			

Programmanr. 23
16.5.10

Dames, 4 x 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
1.	Orca 1	Orca		8:42.76	9:07.11	+0,93	
	Jessie Smeding	+0,93	1:06.32	2:18.41	Fiona van Heerde	+0,55	1:06.58 2:20.70
	Wendan Poelstra	+0,10	1:05.44	2:16.08	Femke Leenstra	+0,25	1:02.87 2:11.92
2.	Orca 2	Orca		9:13.19	9:35.97	+0,99	
	Claudia Hacke	+0,99	1:12.21	2:29.81	Marre Zandringa		1:06.06 2:17.91
	Melissa Nauta	+0,18	1:12.69	2:29.13	Evelien van Ruiten	+0,52	1:08.18 2:19.12
3.	DZ&PC 3	DZ&PC		9:24.49	9:41.81	+0,77	
	Nynke Klokman	+0,77	1:14.76	2:30.54	Paula Duursma	+0,26	1:08.77 2:22.44
	Nenne Venema	+0,45	1:09.94	2:23.34	Josephine Meerman	+0,39	1:09.48 2:25.49
4.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		9:19.86	9:48.89	+0,78	
	Danielle Boer de	+0,78	1:06.71	2:23.83	Manon Kuiper	+0,50	1:11.91 2:29.44
	Hjordis Wagenaar	+0,37	1:10.52	2:29.92	Nanda de Vries	+0,33	1:08.81 2:25.70
5.	de Granaet 1	de Granaet		9:39.21	10:03.53	+0,84	
	Cynthia Verkaik	+0,84	1:09.56	2:21.09	Rixt Wilbers	+0,43	1:09.85 2:28.08
	Annemiek Meulenbeld	+0,81	1:12.85	2:44.67	Marissa Lindemulder	+0,34	1:10.22 2:29.69
6.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		9:55.41	10:06.95	+0,98	
	Myrthe Sijtsma	+0,98	1:11.23	2:28.14	Henny de Vries	+0,30	1:12.08 2:32.97
	Kelly de Jong	+0,35	1:12.34	2:32.31	Karin Dijk van	+0,66	1:15.46 2:33.53
7.	Orca 3	Orca		10:18.58	10:08.17	+0,78	
	Mirthe Alkema	+0,78	1:12.24	2:30.17	Aldith Pasveer	+0,43	1:17.31 2:37.15
	Rebecca Jansen	+0,64	1:15.32	2:32.64	Kinge Zandringa	+0,61	1:11.40 2:28.21
8.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		9:53.28	10:16.37	+0,91	
	Leandra Vedder	+0,91	1:13.17	2:34.58	Julia Zwertbroek	+0,57	1:18.16 2:43.84
	Rixt Meijer	+0,31	1:13.68	2:32.91	Desiree Vedder	+0,47	1:09.43 2:25.04

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 23, Dames, 4 x 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
9.	DZ&PC 4	DZ&PC		9:45.40	10:16.68	+0,86			
	Joëlle Rozema	+0,86	1:15.13	2:32.57	Claris de Vries	+0,74	1:17.54	2:37.79	
	Rixt Menger	+0,47	1:14.80	2:35.18	Jill Muller	+0,48	1:13.24	2:31.14	
10.	Orca 4	Orca		10:41.52	10:51.58	+1,11			
	Maaïke de Ruijter	+1,11	1:17.52	2:43.56	Carolien Baarda	+0,63	1:18.74	2:43.21	
	Carmen Weistra	+0,42	1:18.92	2:42.92	Hanny van Dijk	+0,69	1:20.50	2:41.89	

Programmanr. 24
16.5.10

Heren, 1500m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT			
12 jaar										
1.	Jelmer Postma	Orca		9701631	21:45.82	23:17.02	+0,95			
	100m: 1:25.44	1:25.44	500m: 7:45.08	1:35.32	900m: 14:05.93	1:35.58	1300m: 20:21.34	1:32.87		
	200m: 2:59.13	1:33.69	600m: 9:19.24	1:34.16	1000m: 15:40.89	1:34.96	1400m: 21:51.83	1:30.49		
	300m: 4:34.89	1:35.76	700m: 10:54.11	1:34.87	1100m: 17:15.24	1:34.35	1500m: 23:17.02	1:25.19		
	400m: 6:09.76	1:34.87	800m: 12:30.35	1:36.24	1200m: 18:48.47	1:33.23				

13 jaar

1.	Robin de Joode	de Granaet		9601371	19:57.17	21:10.21	+0,86			
	100m: 1:15.41	1:15.41	500m: 6:53.80	1:25.15	900m: 12:40.22	1:26.73	1300m: 18:25.36	1:27.38		
	200m: 2:38.78	1:23.37	600m: 8:21.11	1:27.31	1000m: 14:05.73	1:25.51	1400m: 19:51.51	1:26.15		
	300m: 4:03.53	1:24.75	700m: 9:47.71	1:26.60	1100m: 15:31.28	1:25.55	1500m: 21:10.21	1:18.70		
	400m: 5:28.65	1:25.12	800m: 11:13.49	1:25.78	1200m: 16:57.98	1:26.70				

15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca		9402693	16:35.56	18:40.82	+0,90			
	100m: 57.91	57.91	500m: 6:08.55	1:14.62	900m: 11:10.25	1:14.88	1300m: 16:15.09	1:16.01		
	200m: 2:20.17	1:22.26	600m: 7:24.17	1:15.62	1000m: 12:26.12	1:15.87	1400m: 17:31.56	1:16.47		
	300m: 3:36.81	1:16.64	700m: 8:40.10	1:15.93	1100m: 13:42.20	1:16.08	1500m: 18:40.82	1:09.26		
	400m: 4:53.93	1:17.12	800m: 9:55.37	1:15.27	1200m: 14:59.08	1:16.88				

18 jaar en ouder

1.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD		8804761	19:01.21	19:50.54	+0,86			
	100m: 1:10.63	1:10.63	500m: 6:26.05	1:19.27	900m: 11:47.51	1:20.23	1300m: 17:13.22	1:21.48		
	200m: 2:28.31	1:17.68	600m: 7:46.16	1:20.11	1000m: 13:08.51	1:21.00	1400m: 18:34.07	1:20.85		
	300m: 3:47.54	1:19.23	700m: 9:06.45	1:20.29	1100m: 14:29.70	1:21.19	1500m: 19:50.54	1:16.47		
	400m: 5:06.78	1:19.24	800m: 10:27.28	1:20.83	1200m: 15:51.74	1:22.04				

alg. leeftijdsgroep

1.	Willem Kees Roos	Orca		9402693	16:35.56	18:40.82	+0,90			
	100m: 57.91	57.91	500m: 6:08.55	1:14.62	900m: 11:10.25	1:14.88	1300m: 16:15.09	1:16.01		
	200m: 2:20.17	1:22.26	600m: 7:24.17	1:15.62	1000m: 12:26.12	1:15.87	1400m: 17:31.56	1:16.47		
	300m: 3:36.81	1:16.64	700m: 8:40.10	1:15.93	1100m: 13:42.20	1:16.08	1500m: 18:40.82	1:09.26		
	400m: 4:53.93	1:17.12	800m: 9:55.37	1:15.27	1200m: 14:59.08	1:16.88				
2.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD		8804761	19:01.21	19:50.54	+0,86			
	100m: 1:10.63	1:10.63	500m: 6:26.05	1:19.27	900m: 11:47.51	1:20.23	1300m: 17:13.22	1:21.48		
	200m: 2:28.31	1:17.68	600m: 7:46.16	1:20.11	1000m: 13:08.51	1:21.00	1400m: 18:34.07	1:20.85		
	300m: 3:47.54	1:19.23	700m: 9:06.45	1:20.29	1100m: 14:29.70	1:21.19	1500m: 19:50.54	1:16.47		
	400m: 5:06.78	1:19.24	800m: 10:27.28	1:20.83	1200m: 15:51.74	1:22.04				

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 24, Heren, 1500m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang	In.tijd	Tijd	RT								
3. Robin de Joode	de Granaet	9601371	19:57.17	21:10.21	+0,86						
100m:	1:15.41	1:15.41	500m:	6:53.80	1:25.15	900m:	12:40.22	1:26.73	1300m:	18:25.36	1:27.38
200m:	2:38.78	1:23.37	600m:	8:21.11	1:27.31	1000m:	14:05.73	1:25.51	1400m:	19:51.51	1:26.15
300m:	4:03.53	1:24.75	700m:	9:47.71	1:26.60	1100m:	15:31.28	1:25.55	1500m:	21:10.21	1:18.70
400m:	5:28.65	1:25.12	800m:	11:13.49	1:25.78	1200m:	16:57.98	1:26.70			
4. Jelmer Postma	Orca	9701631	21:45.82	23:17.02	+0,95						
100m:	1:25.44	1:25.44	500m:	7:45.08	1:35.32	900m:	14:05.93	1:35.58	1300m:	20:21.34	1:32.87
200m:	2:59.13	1:33.69	600m:	9:19.24	1:34.16	1000m:	15:40.89	1:34.96	1400m:	21:51.83	1:30.49
300m:	4:34.89	1:35.76	700m:	10:54.11	1:34.87	1100m:	17:15.24	1:34.35	1500m:	23:17.02	1:25.19
400m:	6:09.76	1:34.87	800m:	12:30.35	1:36.24	1200m:	18:48.47	1:33.23			

Programmanr. 25
16.5.10 Heren, 100m vlinderslag alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT		
12 jaar					
1. Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	1:13.22	1:15.83	+0,75
13 jaar					
1. Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:13.37	1:12.30	+0,77
2. Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:12.67	1:15.83	+0,77
3. Lars Roelofs	De Forel	9602667	1:14.61	1:19.17	+0,95
14 jaar					
1. Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	1:01.38	1:01.53	+0,81
2. Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:10.58	1:11.38	+0,78
3. Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:12.89	1:14.25	+0,76
15 jaar					
1. Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:00.80	1:00.64	+0,76
2. Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	1:01.58	1:02.16	+0,70
3. Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:04.21	1:05.87	+0,90
16 - 17 jaar					
1. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	59.94	1:03.42	+0,70
2. Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:02.30	1:04.37	+0,85
3. Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	1:04.94	1:08.31	+0,83
4. Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	1:06.10	1:08.58	+0,79
5. Bart Haveman	Orca	9204093	1:07.42	1:09.36	+0,74
6. Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:07.23	1:10.68	+0,85
7. Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	1:10.47	1:11.97	+0,85
18 jaar en ouder					
1. Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	56.90	59.20	+0,71
2. Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	59.78	1:01.88	+0,83
3. Michiel Punter	Orca	8401823	1:01.47	1:01.96	+0,84
4. Erik Hagting	DZ&PC	9100829	59.60	1:03.02	+0,81
5. Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	9106571	1:00.29	1:03.25	+0,88
6. Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:02.68	1:06.26	+0,75
7. Ruben Post	Neptunia'24	9106623	1:06.12	1:06.65	+0,86
8. Remco Kamps	DZ&PC	9001465	1:06.20	1:06.97	+0,72

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 25, Heren, 100m vlinderslag, 18 jaar en ouder

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
9.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	1:04.08	1:07.57	+0,91

alg. leeftijdsgroep

1.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	56.90	59.20	+0,71
2.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	1:00.80	1:00.64	+0,76
3.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	1:01.38	1:01.53	+0,81
4.	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	9001961	59.78	1:01.88	+0,83
5.	Michiel Punter	Orca	8401823	1:01.47	1:01.96	+0,84
6.	Maxim Veldhuis	HZ&PC Heerenveen	9400195	1:01.58	1:02.16	+0,70
7.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	59.60	1:03.02	+0,81
8.	Rick Mooij	HZ&PC Heerenveen	9106571	1:00.29	1:03.25	+0,88
9.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	59.94	1:03.42	+0,70
10.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	1:02.30	1:04.37	+0,85
11.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:04.21	1:05.87	+0,90
12.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	1:02.68	1:06.26	+0,75
13.	Ruben Post	Neptunia'24	9106623	1:06.12	1:06.65	+0,86
14.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	1:06.20	1:06.97	+0,72
15.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	1:04.08	1:07.57	+0,91
16.	Alex Odinga	SG Middelse-Skelp	9205557	1:04.94	1:08.31	+0,83
17.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	1:06.10	1:08.58	+0,79
18.	Bart Haveman	Orca	9204093	1:07.42	1:09.36	+0,74
19.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	1:07.23	1:10.68	+0,85
20.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	1:10.58	1:11.38	+0,78
21.	Sietse Wijbenga	ZPD	9301967	1:10.47	1:11.97	+0,85
22.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	1:13.37	1:12.30	+0,77
23.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	1:12.89	1:14.25	+0,76
24.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	1:12.67	1:15.83	+0,77
	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	1:13.22	1:15.83	+0,75
26.	Lars Roelofs	De Forel	9602667	1:14.61	1:19.17	+0,95

BM	Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	58.50	1:00.00	+0,81	S10
BM	Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	58.00	1:02.63	+0,78	S14
BM	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	1:03.00	1:04.95	+0,76	S13
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	1:15.00	1:11.44	+0,86	S8
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	1:19.00	1:20.34	+1,06	S9
BM	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	1:25.00	1:33.99	+0,80	S9

Programmanr. 26
16.5.10

Dames, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
11 jaar						
1.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:07.63	1:08.33	+0,71
2.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:08.76	1:10.06	+0,89
3.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:11.37	1:11.54	+0,79
4.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:09.01	1:11.79	+0,87
5.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	1:10.73	1:12.49	+0,91
6.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:14.36	1:13.75	+0,89
7.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:13.86	1:13.77	+0,89
8.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:14.96	1:14.75	+0,86
9.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:15.60	1:15.55	
10.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:13.56	1:16.88	+0,72
11.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:14.52	1:17.85	+0,73

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 26, Meisjes, 100m vrije slag, 11 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
12.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:17.38	1:19.87	+1,08

12 jaar

1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:01.97	1:03.95	+0,88
2.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	1:06.46	1:07.67	+0,78
3.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:11.56	1:10.34	+1,02
4.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:10.66	1:10.50	+1,06
5.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:09.80	1:11.26	+0,91
6.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:11.40	1:11.52	+0,76
7.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:10.80	1:12.05	+0,91
8.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:07.67	1:12.58	+0,97
9.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:11.81	1:12.79	+0,82
10.	Maaik de Ruijter	Orca	9704684	1:09.17	1:13.02	+1,13
11.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:11.69	1:13.25	+0,90
12.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:13.19	1:13.46	+0,86
13.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	1:09.36	1:16.86	+0,97
14.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:14.16	1:17.27	+1,04
15.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:12.25	1:17.94	+0,84

13 jaar

1.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	1:00.91	1:01.60	+0,81
2.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:02.13	1:02.28	+0,66
3.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:02.55	1:03.20	
4.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:09.34	1:08.59	+0,81
5.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:04.97	1:08.88	+0,92
6.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:04.89	1:09.07	+0,94
7.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:07.23	1:09.16	+0,76
8.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:08.05	1:09.23	+0,87
9.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:07.75	1:09.88	+1,00
10.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:10.35	1:10.19	+0,79
11.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:08.81	1:10.23	+0,96
12.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:08.77	1:10.26	+0,68
13.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	1:06.83	1:10.63	+0,88
14.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:07.67	1:11.82	+0,73
15.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:10.15	1:12.56	+0,89
16.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:07.39	1:12.70	+0,85
17.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:09.76	1:12.71	+0,86
18.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	1:12.90	1:13.37	+0,85
19.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:09.76	1:13.60	+0,90
20.	Bianca Jongsma	Avena	9601006	1:11.96	1:13.83	+0,83
21.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:11.34	1:14.51	+1,04
22.	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	9601930	1:12.94	1:15.14	

14 - 15 jaar

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	56.89	1:00.17	+0,90
2.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:02.26	1:03.09	+0,78
3.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:00.67	1:03.54	
4.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:01.16	1:03.79	+0,86
5.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:01.74	1:04.38	+0,78
6.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:03.33	1:05.28	+0,77
7.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:06.91	1:05.59	+0,93
8.	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:04.77	1:06.08	+0,80
9.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	1:05.31	1:07.07	+0,85
10.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:05.19	1:07.90	+0,74

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 26, Meisjes, 100m vrije slag, 14 - 15 jaar

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
11.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:08.39	1:08.72	+0,87
12.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:08.93	1:08.78	+0,86
	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	1:04.44	1:08.78	+0,76
14.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:06.70	1:09.21	+0,82
15.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:07.59	1:09.74	+0,76
16.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	1:08.91	1:10.60	+0,75
17.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:09.21	1:10.85	+0,81
18.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:11.52	1:11.01	+0,87
19.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	9506230	1:09.21	1:11.14	+0,92
20.	Maaïke Sikma	PWC Buitenpost	9402060	1:10.82	1:11.51	+0,94
21.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:11.30	1:12.44	+0,81
22.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:09.69	1:12.65	+0,85
23.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:11.21	1:12.82	+0,98
24.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:10.90	1:15.76	+0,94

16 jaar en ouder

1.	Sanne Huisman	DZ&PC	9301998	1:02.11	1:03.76	+0,76
2.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	1:03.22	1:03.82	+0,76
3.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:02.87	1:04.03	+0,85
4.	Wyske Klijnstra	Avena	9304202	1:05.26	1:05.69	+0,86
5.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	1:03.73	1:05.75	+0,90
6.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	1:04.47	1:06.08	+0,95
7.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:05.69	1:06.58	+0,71
8.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	9202452	1:07.52	1:07.53	+0,75
9.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	9303990	1:06.54	1:07.54	+0,93
10.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:04.51	1:07.64	
11.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	1:06.48	1:10.07	+0,89
12.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:06.06	1:10.53	+0,91
13.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:07.82	1:11.09	+0,86

alg. leeftijdsgroep

1.	Femke Leenstra	Orca	9503038	56.89	1:00.17	+0,90
2.	Renate Hemmes	DZ&PC	9600418	1:00.91	1:01.60	+0,81
3.	Evelien van Ruiten	Orca	9602924	1:02.13	1:02.28	+0,66
4.	Femke Groos	DZ&PC	9404492	1:02.26	1:03.09	+0,78
5.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	1:02.55	1:03.20	
6.	Jessie Smeding	Orca	9504528	1:00.67	1:03.54	
7.	Sanne Huisman	DZ&PC	9301998	1:02.11	1:03.76	+0,76
8.	Fiona van Heerde	Orca	9403660	1:01.16	1:03.79	+0,86
9.	Grytsje Lanting	SG Middelse-Skelp	9306454	1:03.22	1:03.82	+0,76
10.	Marre Zandringa	Orca	9701136	1:01.97	1:03.95	+0,88
11.	Iris Rozema	FZC'54	9305108	1:02.87	1:04.03	+0,85
12.	Anja Mus	SG Middelse-Skelp	9403928	1:01.74	1:04.38	+0,78
13.	Hjordis Wagenaar	HZ&PC Heerenveen	9502170	1:03.33	1:05.28	+0,77
14.	Aukje Zwart	Avena	9402916	1:06.91	1:05.59	+0,93
15.	Wyske Klijnstra	Avena	9304202	1:05.26	1:05.69	+0,86
16.	Saskia Bergsma	ZCNF'34	9301686	1:03.73	1:05.75	+0,90
17.	Anna-Jetske Baron	FZC'54	9203044	1:04.47	1:06.08	+0,95
	Freya Holwerda	Orca	9502780	1:04.77	1:06.08	+0,80
19.	Femke de Jong	Orca	9306390	1:05.69	1:06.58	+0,71
20.	Rixt Wilbers	de Granaet	9503480	1:05.31	1:07.07	+0,85
21.	Sjoukje Karsten	DZ&PC	9202452	1:07.52	1:07.53	+0,75
22.	Mirjam Terlaakpoot	Avena	9303990	1:06.54	1:07.54	+0,93
23.	Marissa Lindemulder	de Granaet	9306392	1:04.51	1:07.64	

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
24.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	1:06.46	1:07.67	+0,78
25.	Manon Kuiper	HZ&PC Heerenveen	9400302	1:05.19	1:07.90	+0,74
26.	Anneliene Zuidema	SG Middelse-Skelp	9800768	1:07.63	1:08.33	+0,71
27.	Simone Mus	SG Middelse-Skelp	9601932	1:09.34	1:08.59	+0,81
28.	Kelly de Jong	HZ&PC Heerenveen	9501920	1:08.39	1:08.72	+0,87
29.	Claudia Damski	DZ&PC	9402346	1:08.93	1:08.78	+0,86
	Nenne Venema	DZ&PC	9503586	1:04.44	1:08.78	+0,76
31.	Claudia Hacke	Orca	9602936	1:04.97	1:08.88	+0,92
32.	Rixt-Nynke Baron	FZC'54	9601896	1:04.89	1:09.07	+0,94
33.	Mirthe Alkema	Orca	9603616	1:07.23	1:09.16	+0,76
34.	Myrthe Sijtsema	HZ&PC Heerenveen	9502706	1:06.70	1:09.21	+0,82
35.	Melissa Nauta	Orca	9602388	1:08.05	1:09.23	+0,87
36.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	1:07.59	1:09.74	+0,76
37.	Leandra Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600866	1:07.75	1:09.88	+1,00
38.	Kinge Zandringa	Orca	9801422	1:08.76	1:10.06	+0,89
39.	Renske de Groot	DZ&PC	9300276	1:06.48	1:10.07	+0,89
40.	Roelie de Boer	Wetterwille	9600508	1:10.35	1:10.19	+0,79
41.	Marieke Dijkstra	Avena	9602122	1:08.81	1:10.23	+0,96
42.	Joëlle Rozema	DZ&PC	9601124	1:08.77	1:10.26	+0,68
43.	Rebecca Jansen	Orca	9703490	1:11.56	1:10.34	+1,02
44.	Lisanne Hassing	De Forel	9702584	1:10.66	1:10.50	+1,06
45.	Eline Ligthart	De Vikings	9301706	1:06.06	1:10.53	+0,91
46.	Amarins Menger	DZ&PC	9406716	1:08.91	1:10.60	+0,75
47.	Jill Muller	DZ&PC	9600728	1:06.83	1:10.63	+0,88
48.	Henny de Vries	HZ&PC Heerenveen	9500556	1:09.21	1:10.85	+0,81
49.	Bregje Tingen	ZCNF'34	9500960	1:11.52	1:11.01	+0,87
50.	Annemarije de Groot	SG Middelse-Skelp	9305464	1:07.82	1:11.09	+0,86
51.	Annemiek Meulenbeld	de Granaet	9506230	1:09.21	1:11.14	+0,92
52.	Rixt Meijer	HZ&PC Heerenveen	9700202	1:09.80	1:11.26	+0,91
53.	Maaïke Sikma	PWC Buitenpost	9402060	1:10.82	1:11.51	+0,94
54.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	1:11.40	1:11.52	+0,76
55.	Nynke Klokman	DZ&PC	9801424	1:11.37	1:11.54	+0,79
56.	Carmen Weistra	Orca	9802148	1:09.01	1:11.79	+0,87
57.	Joyce Bakker	De Forel	9600522	1:07.67	1:11.82	+0,73
58.	Aldith Pasveer	Orca	9701398	1:10.80	1:12.05	+0,91
59.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	1:11.30	1:12.44	+0,81
60.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	1:10.73	1:12.49	+0,91
61.	Janna Post	Neptunia'24	9602061	1:10.15	1:12.56	+0,89
62.	Esther Visser	De Vikings	9700544	1:07.67	1:12.58	+0,97
63.	Sanne-Lobke IJlstra	SG. Bolsward-Workum	9404072	1:09.69	1:12.65	+0,85
64.	Lisa Rozema	FZC'54	9600860	1:07.39	1:12.70	+0,85
65.	Irene Dotinga	Neptunia'24	9603516	1:09.76	1:12.71	+0,86
66.	Carolien Baarda	Orca	9704060	1:11.81	1:12.79	+0,82
67.	Elbrich Gerritsma	Avena	9500472	1:11.21	1:12.82	+0,98
68.	Maaïke de Ruijter	Orca	9704684	1:09.17	1:13.02	+1,13
69.	Amber Bosch	FZC'54	9703368	1:11.69	1:13.25	+0,90
70.	Willeke Jonkman	ZCNF'34	9604304	1:12.90	1:13.37	+0,85
71.	Anna Regnerus	Wetterwille	9701656	1:13.19	1:13.46	+0,86
72.	Julia Zwertbroek	HZ&PC Heerenveen	9600950	1:09.76	1:13.60	+0,90
73.	Astrid de Vegt	ZCNF'34	9800036	1:14.36	1:13.75	+0,89
74.	Hanny van Dijk	Orca	9804514	1:13.86	1:13.77	+0,89
75.	Bianca Jongsema	Avena	9601006	1:11.96	1:13.83	+0,83
76.	Indyra Hummel	ZCNF'34	9600624	1:11.34	1:14.51	+1,04
77.	Wendy van Cleef	Orca	9802760	1:14.96	1:14.75	+0,86
78.	Marrit de Groot	SG Middelse-Skelp	9601930	1:12.94	1:15.14	

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
79.	Brigitte van der Veen	de Granaet	9802600	1:15.60	1:15.55	
80.	Laura Terpstra	Avena	9402914	1:10.90	1:15.76	+0,94
81.	Martine van Sluis	De Vikings	9702888	1:09.36	1:16.86	+0,97
82.	Jildou Temming	Avena	9802768	1:13.56	1:16.88	+0,72
83.	Femke de Meer	ZPD	9703080	1:14.16	1:17.27	+1,04
84.	Linda Noord	DZ&PC	9800454	1:14.52	1:17.85	+0,73
85.	Nynke Ytsma	Wetterwille	9701654	1:12.25	1:17.94	+0,84
86.	Brecht Buis	Neptunia'24	9803854	1:17.38	1:19.87	+1,08
BM	Marlou van der Kulk	KNZB Gsn	93mku	1:04.00	1:04.45	+0,80 S14
BM	Magda Toeters	KNZB Gsn	86mto	1:05.00	1:05.71	+0,96 S14
BM	Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	1:07.00	1:06.91	+0,80 S10
BM	Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	1:10.00	1:09.97	+0,85 S10
BM	Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	1:19.00	1:19.51	+0,72 S8
BM	M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	1:18.00	1:21.45	S6
BM	Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	1:23.00	1:21.57	S9
BM	Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	1:26.00	1:23.70	+1,05 S8
BM	Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	1:28.00	1:30.79	+0,88 S11
BM	Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	1:35.00	1:38.56	S5

Programmanr. 27
16.5.10

Heren, 200m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT
12 jaar						
1.	Jorn Steenberg	DZ&PC	9700039	2:22.88	2:20.89	+0,58
	100m: 1:08.78	1:08.78	200m: 2:20.89	1:12.11		
2.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:28.76	2:27.34	+0,93
	100m: 1:12.10	1:12.10	200m: 2:27.34	1:15.24		
3.	Willem Heijting	Orca	9704169	2:30.01	2:28.20	+0,81
	100m: 1:09.94	1:09.94	200m: 2:28.20	1:18.26		
4.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:27.30	2:28.21	+0,96
	100m: 1:09.73	1:09.73	200m: 2:28.21	1:18.48		
5.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:26.43	2:28.67	+0,78
	100m: 1:11.70	1:11.70	200m: 2:28.67	1:16.97		
6.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:21.95	2:29.58	+0,78
	100m: 1:11.32	1:11.32	200m: 2:29.58	1:18.26		
7.	Jelmer Postma	Orca	9701631	2:32.77	2:43.30	+0,85
	100m: 1:17.67	1:17.67	200m: 2:43.30	1:25.63		
13 jaar						
1.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:19.93	2:17.25	+0,80
	100m: 1:07.60	1:07.60	200m: 2:17.25	1:09.65		
2.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	2:21.06	2:23.72	+0,65
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:23.72	1:14.27		
3.	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:25.21	2:24.09	+0,90
	100m: 1:09.62	1:09.62	200m: 2:24.09	1:14.47		
4.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:17.66	2:24.89	+0,76
	100m: 1:10.86	1:10.86	200m: 2:24.89	1:14.03		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, 13 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
5.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:26.64	2:37.01	
	100m: 1:14.41	1:14.41	200m: 2:37.01	1:22.60		

14 jaar

1.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:04.53	2:10.44	+0,83
	100m: 1:02.72	1:02.72	200m: 2:10.44	1:07.72		
2.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:15.54	2:16.30	+0,81
	100m: 1:06.09	1:06.09	200m: 2:16.30	1:10.21		
3.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:20.82	2:17.62	+0,95
	100m: 1:05.88	1:05.88	200m: 2:17.62	1:11.74		
4.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:18.86	2:20.88	+0,79
	100m: 1:08.08	1:08.08	200m: 2:20.88	1:12.80		
5.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	2:21.98	2:22.34	+0,82
	100m: 1:07.17	1:07.17	200m: 2:22.34	1:15.17		
6.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:18.49	2:23.48	+0,77
	100m: 1:09.55	1:09.55	200m: 2:23.48	1:13.93		
7.	Rick Halma	De Vikings	9505121	2:18.59	2:23.60	+0,82
	100m: 1:10.34	1:10.34	200m: 2:23.60	1:13.26		

15 jaar

1.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:56.18	2:04.68	+0,88
	100m: 59.72	59.72	200m: 2:04.68	1:04.96		
2.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	2:02.25	2:04.85	+0,78
	100m: 1:00.71	1:00.71	200m: 2:04.85	1:04.14		
3.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:01.67	2:08.46	+0,79
	100m: 1:01.39	1:01.39	200m: 2:08.46	1:07.07		
4.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	1:59.82	2:13.34	+0,74
	100m: 1:03.12	1:03.12	200m: 2:13.34	1:10.22		
5.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	2:16.49	2:24.95	
	100m: 1:09.04	1:09.04	200m: 2:24.95	1:15.91		

16 - 17 jaar

1.	Michael Westers	Orca	9204263	1:59.82	2:03.64	+0,76
	100m: 59.06	59.06	200m: 2:03.64	1:04.58		
2.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:06.02	2:10.33	+0,78
	100m: 1:01.11	1:01.11	200m: 2:10.33	1:09.22		
3.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:06.02	2:13.59	+0,97
	100m: 1:06.03	1:06.03	200m: 2:13.59	1:07.56		
4.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:08.64	2:13.81	+0,81
	100m: 1:03.89	1:03.89	200m: 2:13.81	1:09.92		
5.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:04.90	2:14.41	+0,79
	100m: 1:03.93	1:03.93	200m: 2:14.41	1:10.48		
6.	Bart Haveman	Orca	9204093	2:11.85	2:17.74	+0,72
	100m: 1:07.28	1:07.28	200m: 2:17.74	1:10.46		
7.	Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	2:15.05	2:20.05	+0,82
	100m: 1:06.72	1:06.72	200m: 2:20.05	1:13.33		
8.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:01.24	2:20.80	+0,65
	100m: 1:06.97	1:06.97	200m: 2:20.80	1:13.83		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 27, Jongens, 200m vrije slag, 16 - 17 jaar

Rang				In.tijd	Tijd	RT
9.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:17.33	2:21.00	+0,90
	100m:	1:09.48	1:09.48	200m:	2:21.00	1:11.52

18 jaar en ouder

1.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	1:58.55	2:04.63	+0,84
	100m:	59.41	59.41	200m:	2:04.63	1:05.22
2.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	2:02.12	2:07.23	+0,87
	100m:	1:00.67	1:00.67	200m:	2:07.23	1:06.56
3.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	1:58.80	2:07.67	+0,75
	100m:	1:00.01	1:00.01	200m:	2:07.67	1:07.66
4.	Michiel Punter	Orca	8401823	2:05.09	2:10.46	+0,80
	100m:	1:01.76	1:01.76	200m:	2:10.46	1:08.70
5.	Jelmer Waterlander	HZ&PC Heerenveen	8803741	2:06.13	2:13.88	+0,73
	100m:	1:04.11	1:04.11	200m:	2:13.88	1:09.77
6.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	7800471	2:00.40	2:14.53	+0,75
	100m:	1:02.68	1:02.68	200m:	2:14.53	1:11.85
7.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	2:02.09	2:16.98	+0,79
	100m:	1:04.35	1:04.35	200m:	2:16.98	1:12.63
8.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:04.66	2:19.46	+0,68
	100m:	1:05.18	1:05.18	200m:	2:19.46	1:14.28
9.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:08.14	2:19.52	+0,70
	100m:	1:07.44	1:07.44	200m:	2:19.52	1:12.08

alg. leeftijdsgroep

1.	Michael Westers	Orca	9204263	1:59.82	2:03.64	+0,76
	100m:	59.06	59.06	200m:	2:03.64	1:04.58
2.	Erik Hagting	DZ&PC	9100829	1:58.55	2:04.63	+0,84
	100m:	59.41	59.41	200m:	2:04.63	1:05.22
3.	Willem Kees Roos	Orca	9402693	1:56.18	2:04.68	+0,88
	100m:	59.72	59.72	200m:	2:04.68	1:04.96
4.	Erik Nijholt	DZ&PC	9401349	2:02.25	2:04.85	+0,78
	100m:	1:00.71	1:00.71	200m:	2:04.85	1:04.14
5.	Jorrit Visser	FZC'54	8903393	2:02.12	2:07.23	+0,87
	100m:	1:00.67	1:00.67	200m:	2:07.23	1:06.56
6.	Dennis Mooij	HZ&PC Heerenveen	8902201	1:58.80	2:07.67	+0,75
	100m:	1:00.01	1:00.01	200m:	2:07.67	1:07.66
7.	Ramon Fredrik	Wetterwille	9403933	2:01.67	2:08.46	+0,79
	100m:	1:01.39	1:01.39	200m:	2:08.46	1:07.07
8.	Christiaan van Dijk	HZ&PC Heerenveen	9200245	2:06.02	2:10.33	+0,78
	100m:	1:01.11	1:01.11	200m:	2:10.33	1:09.22
9.	Jonathan Rozema	DZ&PC	9501157	2:04.53	2:10.44	+0,83
	100m:	1:02.72	1:02.72	200m:	2:10.44	1:07.72
10.	Michiel Punter	Orca	8401823	2:05.09	2:10.46	+0,80
	100m:	1:01.76	1:01.76	200m:	2:10.46	1:08.70
11.	Maiko Postma	DZ&PC	9400963	1:59.82	2:13.34	+0,74
	100m:	1:03.12	1:03.12	200m:	2:13.34	1:10.22
12.	Gijs Gertsen	Orca	9303485	2:06.02	2:13.59	+0,97
	100m:	1:06.03	1:06.03	200m:	2:13.59	1:07.56

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT
13.	Wouter Sikma	Neptunia'24	9302335	2:08.64	2:13.81	+0,81
	100m: 1:03.89	1:03.89	200m: 2:13.81	1:09.92		
14.	Jelmer Waterlander	HZ&PC Heerenveen	8803741	2:06.13	2:13.88	+0,73
	100m: 1:04.11	1:04.11	200m: 2:13.88	1:09.77		
15.	Arno Nieuwhof	FZC'54	9302375	2:04.90	2:14.41	+0,79
	100m: 1:03.93	1:03.93	200m: 2:14.41	1:10.48		
16.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	7800471	2:00.40	2:14.53	+0,75
	100m: 1:02.68	1:02.68	200m: 2:14.53	1:11.85		
17.	Pieter Ytsma	Orca	9501809	2:15.54	2:16.30	+0,81
	100m: 1:06.09	1:06.09	200m: 2:16.30	1:10.21		
18.	Remco Kamps	DZ&PC	9001465	2:02.09	2:16.98	+0,79
	100m: 1:04.35	1:04.35	200m: 2:16.98	1:12.63		
19.	Minne Koopmans	Neptunia'24	9603557	2:19.93	2:17.25	+0,80
	100m: 1:07.60	1:07.60	200m: 2:17.25	1:09.65		
20.	Oebele v/d Velde	DZ&PC	9502731	2:20.82	2:17.62	+0,95
	100m: 1:05.88	1:05.88	200m: 2:17.62	1:11.74		
21.	Bart Haveman	Orca	9204093	2:11.85	2:17.74	+0,72
	100m: 1:07.28	1:07.28	200m: 2:17.74	1:10.46		
22.	Jildert Prins	FZC'54	8902509	2:04.66	2:19.46	+0,68
	100m: 1:05.18	1:05.18	200m: 2:19.46	1:14.28		
23.	Hendrik Ben v/d Boon	ZPD	8804761	2:08.14	2:19.52	+0,70
	100m: 1:07.44	1:07.44	200m: 2:19.52	1:12.08		
24.	Rycklef Epema	DZ&PC	9202787	2:15.05	2:20.05	+0,82
	100m: 1:06.72	1:06.72	200m: 2:20.05	1:13.33		
25.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	9201965	2:01.24	2:20.80	+0,65
	100m: 1:06.97	1:06.97	200m: 2:20.80	1:13.83		
26.	Ruben Bonnema	HZ&PC Heerenveen	9504389	2:18.86	2:20.88	+0,79
	100m: 1:08.08	1:08.08	200m: 2:20.88	1:12.80		
27.	Jorn Steenbergen	DZ&PC	9700039	2:22.88	2:20.89	+0,58
	100m: 1:08.78	1:08.78	200m: 2:20.89	1:12.11		
28.	Matthijs Ganzevoort	HZ&PC Heerenveen	9305533	2:17.33	2:21.00	+0,90
	100m: 1:09.48	1:09.48	200m: 2:21.00	1:11.52		
29.	Cor Sytsma	SG. Bolsward-Workum	9503385	2:21.98	2:22.34	+0,82
	100m: 1:07.17	1:07.17	200m: 2:22.34	1:15.17		
30.	Sander Akkerman	HZ&PC Heerenveen	9501527	2:18.49	2:23.48	+0,77
	100m: 1:09.55	1:09.55	200m: 2:23.48	1:13.93		
31.	Rick Halma	De Vikings	9505121	2:18.59	2:23.60	+0,82
	100m: 1:10.34	1:10.34	200m: 2:23.60	1:13.26		
32.	Jelmer Groos	DZ&PC	9602945	2:21.06	2:23.72	+0,65
	100m: 1:09.45	1:09.45	200m: 2:23.72	1:14.27		
33.	Jens Kuitert	Orca	9603891	2:25.21	2:24.09	+0,90
	100m: 1:09.62	1:09.62	200m: 2:24.09	1:14.47		
34.	Robin de Joode	de Granaet	9601371	2:17.66	2:24.89	+0,76
	100m: 1:10.86	1:10.86	200m: 2:24.89	1:14.03		
35.	Bram ter Ellen	Orca	9402689	2:16.49	2:24.95	
	100m: 1:09.04	1:09.04	200m: 2:24.95	1:15.91		
36.	Allard Veenstra	ZCNF'34	9703453	2:28.76	2:27.34	+0,93
	100m: 1:12.10	1:12.10	200m: 2:27.34	1:15.24		

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 27, Heren, 200m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT	
37.	Willem Heijting	Orca	9704169	2:30.01	2:28.20	+0,81	
	100m: 1:09.94	1:09.94	200m: 2:28.20	1:18.26			
38.	Stuart Vis	Orca	9702991	2:27.30	2:28.21	+0,96	
	100m: 1:09.73	1:09.73	200m: 2:28.21	1:18.48			
39.	Marcel van der Heide	De Vikings	9701503	2:26.43	2:28.67	+0,78	
	100m: 1:11.70	1:11.70	200m: 2:28.67	1:16.97			
40.	Mathijs Mulder	HZ&PC Heerenveen	9700071	2:21.95	2:29.58	+0,78	
	100m: 1:11.32	1:11.32	200m: 2:29.58	1:18.26			
41.	Hendrik Rozema	Neptunia'24	9600281	2:26.64	2:37.01		
	100m: 1:14.41	1:14.41	200m: 2:37.01	1:22.60			
42.	Jelmer Postma	Orca	9701631	2:32.77	2:43.30	+0,85	
	100m: 1:17.67	1:17.67	200m: 2:43.30	1:25.63			
BM	Marc Evers	KNZB Gsn	91mev	2:08.00	2:09.30	+0,82	S14
	100m: 1:03.24	1:03.24	200m: 2:09.30	1:06.06			
BM	Wessel Everloo	KNZB Gsn	89wev	2:14.00	2:14.48	+0,76	S14
	100m: 1:05.01	1:05.01	200m: 2:14.48	1:09.47			
BM	Michael Schoenmaker	KNZB Gsn	83msc	3:17.00	3:16.01		S4
	100m: 1:31.14	1:31.14	200m: 3:16.01	1:44.87			

Programmanr. 28
16.5.10

Dames, 400m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	RT	
11 jaar								
1.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	6:25.20	6:48.71	+0,99		
	100m: 1:38.63	1:38.63	200m: 3:19.40	1:40.77	300m: 5:24.39	2:04.99	400m: 6:48.71	1:24.32
12 jaar								
1.	Marre Zandringa	Orca	9701136	5:22.44	5:42.39	+0,73		
	100m: 1:19.60	1:19.60	200m: 2:49.22	1:29.62	300m: 4:27.70	1:38.48	400m: 5:42.39	1:14.69
2.	Clariss de Vries	DZ&PC	9700942	6:01.52	5:58.86	+0,79		
	100m: 1:33.45	1:33.45	200m: 2:56.98	1:23.53	300m: 4:42.42	1:45.44	400m: 5:58.86	1:16.44
3.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	6:35.84	6:35.91	+0,77		
	100m: 1:39.79	1:39.79	200m: 3:22.87	1:43.08	300m: 5:12.44	1:49.57	400m: 6:35.91	1:23.47
13 jaar								
1.	Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	5:15.44	5:29.90	+0,85		
	100m: 1:15.95	1:15.95	200m: 2:42.67	1:26.72	300m: 4:16.19	1:33.52	400m: 5:29.90	1:13.71
2.	Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	5:36.42	5:54.59			
	100m: 1:22.35	1:22.35	200m: 2:56.23	1:33.88	300m: 4:40.87	1:44.64	400m: 5:54.59	1:13.72
3.	Rixt Menger	DZ&PC	9602052	5:54.32	5:55.83	+0,81		
	100m: 1:24.16	1:24.16	200m: 2:52.88	1:28.72	300m: 4:29.57	1:36.69	400m: 5:55.83	1:26.26

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag

14 - 15 jaar

1. Femke Leenstra	Orca	9503038	5:10.02	5:25.77	+0,62
100m: 1:13.03	1:13.03	200m: 2:38.78	1:25.75	300m: 4:15.19	1:36.41
				400m: 5:25.77	1:10.58
2. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	5:50.26	5:44.45	+0,78
100m: 1:22.05	1:22.05	200m: 2:48.64	1:26.59	300m: 4:24.18	1:35.54
				400m: 5:44.45	1:20.27
3. Maayke de Boer	de Granaet	9505906	6:00.32	6:04.76	+0,91
100m: 1:33.28	1:33.28	200m: 3:01.75	1:28.47	300m: 4:43.08	1:41.33
				400m: 6:04.76	1:21.68
4. Johanna de Boer	ZPD	9403944	5:42.39	6:04.90	+0,87
100m: 1:25.95	1:25.95	200m: 3:02.92	1:36.97	300m: 4:43.92	1:41.00
				400m: 6:04.90	1:20.98
5. Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	5:54.36	6:17.79	+0,86
100m: 1:32.13	1:32.13	200m: 3:09.23	1:37.10	300m: 4:53.38	1:44.15
				400m: 6:17.79	1:24.41
6. Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	6:22.63	6:37.48	
100m: 1:39.31	1:39.31	200m: 3:14.77	1:35.46	300m: 5:08.44	1:53.67
				400m: 6:37.48	1:29.04

16 jaar en ouder

1. Lia Dekker	DZ&PC	8700830	5:18.29	5:05.57	+0,81
100m: 1:12.13	1:12.13	200m: 2:32.71	1:20.58	300m: 3:54.48	1:21.77
				400m: 5:05.57	1:11.09
2. Wendan Poelstra	Orca	9102496	5:02.10	5:12.71	+0,79
100m: 1:10.73	1:10.73	200m: 2:30.04	1:19.31	300m: 4:01.92	1:31.88
				400m: 5:12.71	1:10.79
3. Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	5:33.95	5:47.76	+0,88
100m: 1:16.09	1:16.09	200m: 2:45.66	1:29.57	300m: 4:29.75	1:44.09
				400m: 5:47.76	1:18.01
4. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	5:32.87	5:56.92	+0,92
100m: 1:22.38	1:22.38	200m: 2:55.98	1:33.60	300m: 4:37.96	1:41.98
				400m: 5:56.92	1:18.96

alg. leeftijdsgroep

1. Lia Dekker	DZ&PC	8700830	5:18.29	5:05.57	+0,81
100m: 1:12.13	1:12.13	200m: 2:32.71	1:20.58	300m: 3:54.48	1:21.77
				400m: 5:05.57	1:11.09
2. Wendan Poelstra	Orca	9102496	5:02.10	5:12.71	+0,79
100m: 1:10.73	1:10.73	200m: 2:30.04	1:19.31	300m: 4:01.92	1:31.88
				400m: 5:12.71	1:10.79
3. Femke Leenstra	Orca	9503038	5:10.02	5:25.77	+0,62
100m: 1:13.03	1:13.03	200m: 2:38.78	1:25.75	300m: 4:15.19	1:36.41
				400m: 5:25.77	1:10.58
4. Cynthia Verkaik	de Granaet	9601288	5:15.44	5:29.90	+0,85
100m: 1:15.95	1:15.95	200m: 2:42.67	1:26.72	300m: 4:16.19	1:33.52
				400m: 5:29.90	1:13.71
5. Marre Zandringa	Orca	9701136	5:22.44	5:42.39	+0,73
100m: 1:19.60	1:19.60	200m: 2:49.22	1:29.62	300m: 4:27.70	1:38.48
				400m: 5:42.39	1:14.69
6. Danielle Boer de	HZ&PC Heerenveen	9404736	5:50.26	5:44.45	+0,78
100m: 1:22.05	1:22.05	200m: 2:48.64	1:26.59	300m: 4:24.18	1:35.54
				400m: 5:44.45	1:20.27
7. Josephine Meerman	DZ&PC	9304258	5:33.95	5:47.76	+0,88
100m: 1:16.09	1:16.09	200m: 2:45.66	1:29.57	300m: 4:29.75	1:44.09
				400m: 5:47.76	1:18.01
8. Desiree Vedder	HZ&PC Heerenveen	9600864	5:36.42	5:54.59	
100m: 1:22.35	1:22.35	200m: 2:56.23	1:33.88	300m: 4:40.87	1:44.64
				400m: 5:54.59	1:13.72
9. Rixt Menger	DZ&PC	9602052	5:54.32	5:55.83	+0,81
100m: 1:24.16	1:24.16	200m: 2:52.88	1:28.72	300m: 4:29.57	1:36.69
				400m: 5:55.83	1:26.26
10. Nanda de Vries	HZ&PC Heerenveen	9204328	5:32.87	5:56.92	+0,92
100m: 1:22.38	1:22.38	200m: 2:55.98	1:33.60	300m: 4:37.96	1:41.98
				400m: 5:56.92	1:18.96
11. Claris de Vries	DZ&PC	9700942	6:01.52	5:58.86	+0,79
100m: 1:33.45	1:33.45	200m: 2:56.98	1:23.53	300m: 4:42.42	1:45.44
				400m: 5:58.86	1:16.44
12. Maayke de Boer	de Granaet	9505906	6:00.32	6:04.76	+0,91
100m: 1:33.28	1:33.28	200m: 3:01.75	1:28.47	300m: 4:43.08	1:41.33
				400m: 6:04.76	1:21.68

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 28, Dames, 400m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
13.	Johanna de Boer	ZPD	9403944	5:42.39	6:04.90	+0,87			
	100m:	1:25.95	1:25.95	200m:	3:02.92	1:36.97	300m:	4:43.92	1:41.00
							400m:	6:04.90	1:20.98
14.	Nynke Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	9501242	5:54.36	6:17.79	+0,86			
	100m:	1:32.13	1:32.13	200m:	3:09.23	1:37.10	300m:	4:53.38	1:44.15
							400m:	6:17.79	1:24.41
15.	Annemiek Halma	De Vikings	9702884	6:35.84	6:35.91	+0,77			
	100m:	1:39.79	1:39.79	200m:	3:22.87	1:43.08	300m:	5:12.44	1:49.57
							400m:	6:35.91	1:23.47
16.	Thea Baas	PWC Buitenpost	9501388	6:22.63	6:37.48				
	100m:	1:39.31	1:39.31	200m:	3:14.77	1:35.46	300m:	5:08.44	1:53.67
							400m:	6:37.48	1:29.04
17.	Ellen Jager	PWC Buitenpost	9801384	6:25.20	6:48.71	+0,99			
	100m:	1:38.63	1:38.63	200m:	3:19.40	1:40.77	300m:	5:24.39	2:04.99
							400m:	6:48.71	1:24.32

Programmanr. 29
16.5.10

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	RT			
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		3:36.31	3:43.65	+0,74			
	Casper Hut	+0,74	56.69	Jelmer Meijer	+0,49	56.88			
	Christiaan van Dijk	+0,38	56.94	Dennis Mooij	+0,40	53.14			
2.	Orca 1	Orca		3:43.81	3:48.43	+0,73			
	Michael Westers	+0,73	56.89	Michiel Punter	+0,45	54.35			
	Bart Haveman	+0,29	57.56	Gijs Gertsen	+0,50	59.63			
3.	DZ&PC 6	DZ&PC		3:49.98	3:53.64	+0,87			
	Oebele v/d Velde	+0,87	1:03.11	Erik Nijholt	+0,54	56.31			
	Jonathan Rozema	+0,48	56.93	Maiko Postma	+0,67	57.29			
4.	DZ&PC 5	DZ&PC		3:40.01	3:53.98	+0,77			
	Remco Kamps	+0,77	57.46	Rycklef Epema	+0,80	1:01.23			
	Bart v/d Hoeven	+0,48	59.76	Erik Hagting	+0,33	55.53			
5.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		3:47.87	3:54.61	+0,93			
	Rick Mooij	+0,93	59.16	Dennis Bos	+0,33	58.66			
	Jelmer Waterlander	+0,55	58.35	Janco Nolles	+0,45	58.44			
6.	Orca 2	Orca		4:00.16	4:05.53	+0,73			
	Bram ter Ellen	+0,73	1:00.61	Jens Kuitert	+0,29	1:06.00			
	Pieter Ytsma	+0,57	1:01.90	Willem Kees Roos	+0,41	57.02			
7.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:06.69	4:14.56	+0,74			
	Maxim Veldhuis	+0,74	57.71	Ruben Bonnema	+0,36	1:05.65			
	Mathijs Mulder	+0,47	1:08.83	Sander Akkerman	+0,35	1:02.37			
8.	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen		4:34.09	4:39.95	+0,78			
	Jacob Sikkes	+0,78	1:08.14	Marc de Vries	+0,21	1:10.77			
	Niels Visser	+0,65	1:14.05	Janco Molen van der	+0,76	1:06.99			
9.	Orca 3	Orca		4:43.53	4:42.32	+0,95			
	Willem Heijting	+0,95	1:08.52	Jelmer Postma	+0,38	1:14.82			
	Stuart Vis	+0,55	1:06.84	Richard Kuipers	+0,82	1:12.14			

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 30 Dames, 4 x 100m wisselslag alg. leeftijdsgroep
16.5.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT
1. Orca 1	Orca	4:26.57	4:36.71 +0,78
Fiona van Heerde	+0,78	1:10.14	Femke Leenstra +0,54
Jessie Smeding	+0,14	1:19.48	Wendan Poelstra +0,31
1:07.12			59.97
2. DZ&PC 5	DZ&PC	4:28.89	4:49.72 +0,81
Josephine Meerman	+0,81	1:19.96	Sanne Huisman
Lia Dekker		1:11.72	Nenne Venema
1:11.37			1:06.67
3. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	4:43.70	4:52.10 +0,76
Myrthe Sijtsema	+0,76	1:11.37	Nanda de Vries +0,57
Karin Dijk van	+0,65	1:20.12	Hjordis Wagenaar +0,21
1:16.03			1:04.58
4. Orca 2	Orca	4:53.70	4:56.86 +0,84
Melissa Nauta	+0,84	1:15.19	Evelien van Ruiten +0,43
Marre Zandringa	+0,52	1:25.49	Claudia Hacke +0,62
1:10.66			1:05.52
5. DZ&PC 6	DZ&PC	4:50.12	5:05.50 +0,64
Claris de Vries	+0,64	1:14.12	Jill Muller +0,44
Rixt Menger	+0,50	1:26.47	Renate Hemmes +0,30
1:22.75			1:02.16
6. HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	4:55.81	5:07.29 +0,78
Manon Kuiper	+0,78	1:15.83	Kelly de Jong +0,53
Danielle Boer de	+0,28	1:22.52	Henny de Vries +0,07
1:19.06			1:09.88
7. de Granaet 1	de Granaet	4:59.18	5:13.78 +0,86
Maayke de Boer	+0,86	1:18.03	Rixt Wilbers +0,66
Cynthia Verkaik	+0,72	1:24.67	Marissa Lindemulder +0,07
1:24.44			1:06.64
8. HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	5:08.26	5:18.06 +0,88
Leandra Vedder	+0,88	1:19.81	Desiree Vedder +0,58
Aniek Bergsma	+0,78	1:30.54	Julia Zwertbroek +0,38
1:15.87			1:11.84
9. Orca 3	Orca	5:28.36	5:21.49 +0,70
Mirthe Alkema	+0,70	1:18.65	Kinge Zandringa +0,51
Maaïke de Ruijter	+0,81	1:31.23	Rebecca Jansen +0,70
1:21.39			1:10.22
10. FZC'54 1	FZC'54	4:57.28	5:23.46 +0,73
Lisa Rozema	+0,73	1:20.88	Iris Rozema +0,20
Anna-Jetske Baron	+0,62	1:32.27	Rixt-Nynke Baron +0,55
1:19.70			1:10.61
11. De Vikings 2	De Vikings	5:19.25	5:33.40 +0,73
Kirsten Braak	+0,73	1:24.59	Esther Visser
Eline Ligthart	+0,51	1:30.35	Merel Weysenfeld
1:24.69			1:13.77
12. Orca 4	Orca	5:33.62	5:35.65 +0,91
Hanny van Dijk	+0,91	1:24.39	Carmen Weistra +0,19
Carolien Baarda	+0,44	1:33.63	Aldith Pasveer +0,33
1:26.18			1:11.45

Programmanr. 31 Dames, 50m vrije slag alg. leeftijdsgroep
16.5.10 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd	RT
BM Chantal Molenkamp	KNZB Gsn	9002624	30.35 30.12 S10
BM Marije Oosterhuis	KNZB Gsn	9500318	33.18 31.89 S10
BM Lisa Dootjes	KNZB Gsn	94ldo	35.18 36.69 S9
BM Lisa den Braber	KNZB Gsn	92lbr	37.37 37.81 S8
BM Romy Pansters	KNZB Gsn	96rpa	38.19 37.83 S8
BM M. de Koning - Peper	KNZB Gsn	69mko	35.80 37.84 S6
BM Wendelien Faber	KNZB Gsn	78wfa	40.21 42.32 S11
BM Lisette Teunissen	KNZB Gsn	86lte	44.79 45.57 S5

Friese Zomerkampioenschappen 2010
Drachten, 14, 15 en 16 mei 2010

Programmanr. 32
16.5.10

Heren, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

voelopige resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	RT	
BM	Mike van der Zanden	KNZB Gsn	87mza	25.85	26.81	S10
BM	Michel Tielbeke	KNZB Gsn	81mti	25.80	26.85	S13
BM	Maurice Deelen	KNZB Gsn	71mde	26.82	27.39	S8
BM	Thijs van den End	KNZB Gsn	93ten	29.57	30.73	S9
BM	Simon Boer	KNZB Gsn	95sbo	34.18	32.39	S9
BM	Michael Schoenmaker	KNZB Gsn	83msc	42.78	43.31	S4