

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 1
22-3-2009 - 14:00

200m wisselslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang	Leef.		Tijd	Pnt	100m	200m
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Chantal Nap	20	HZ&PC Heerenveen	2:35.70	582	2:35.70
2.	Relinda Baas	20	GZVW	3:00.65	372	3:00.65
3.	Wietske van Minnen	23	de Granaet	3:05.86	342	3:05.86
4.	Fenke Legerstee	24	SCOM	3:14.54	298	3:14.54
5.	M. van de Nieuwenhuijzen	21	ZV De Bron	3:35.08	221	3:35.08
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Dalibor Stojakovic	23	SCOM	2:33.48	446	2:33.48
2.	Jeroen Leenslag	21	SCOM	2:34.89	433	2:34.89
3.	Marcel v/d Laan	24	Bubble	2:44.98	359	2:44.98
4.	Erik Meijer	22	THOR	3:57.04	121	3:57.04
25 - 29 jaar, Dames						
1.	Monique Stant	27	Bubble	2:49.90	448	2:49.90
2.	Kirsten Vos-Kompaan	25	ZCNF'34	2:54.28	415	2:54.28
3.	Helena Jongema	29	OEZA	2:59.86	377	2:59.86
4.	Judith Kremers	28	Spatters	3:02.68	360	3:02.68
5.	Femke Bosma	28	W.Z. & P.C. Triton	3:06.09	341	3:06.09
6.	Annette Vogelsang	25	ZV De Bron	3:12.06	310	3:12.06
7.	Aniela Cebotaru	28	Nat Utrecht	3:31.26	233	3:31.26
8.	Angelique Rotteveel	25	De Hokseberg	3:32.37	229	3:32.37
25 - 29 jaar, Heren						
1.	Jeroen Vogelsang	29	Het Y	2:41.06	386	2:41.06
2.	Ard Nieuwzwaag	29	Stadskanaal	2:51.98	317	2:51.98
3.	Paul van Daalen	28	De Blauwe Schuur	2:56.92	291	2:56.92
AFGEM	Alex Heikens	29	De Pinguin			
30 - 34 jaar, Dames						
1.	Elvira Jonkers	30	De Pinguin	2:43.35	504	2:43.35
2.	Janneke Harmsen	32	Spatters	2:56.75	398	2:56.75
3.	Eveline Hacquebord	30	IJZPC	3:05.95	341	3:05.95
4.	Wendy Stolker	31	IJZPC	3:07.13	335	3:07.13
5.	Marjon Kerkhof	33	SCOM	3:08.06	330	3:08.06
6.	Mirjam Kalksma	32	HZ&PC Heerenveen	3:14.88	297	3:14.88
7.	Margriet Leeffers	31	Deltasteur	3:23.06	262	3:23.06
30 - 34 jaar, Heren						
1.	Casper Hut	31	HZ&PC Heerenveen	2:26.50	512	2:26.50
2.	Rob Huls	32	Swol 1894	2:36.69	419	2:36.69
3.	Erwin Zuidervelt	34	DOK	2:44.35	363	2:44.35
4.	Pieter Ponne	33	HZ&PC Heerenveen	2:52.57	313	2:52.57
35 - 39 jaar, Dames						
1.	Lidia v. Bon	39	AZ&PC	2:44.43	494	2:44.43
2.	Marleen Vos	35	Aquapoldro	2:51.76	433	2:51.76
3.	Cynthia Noordermeer	39	Zaanstad (SG)	2:58.34	387	2:58.34
4.	Miranda Straetemans	35	Deltasteur	3:04.82	348	3:04.82
5.	Henriëtte Manting	38	GZVW	3:07.51	333	3:07.51
6.	Tony de Groot	36	De Futen	3:10.48	318	3:10.48
7.	Annet Kootstra	38	Swol 1894	3:14.44	299	3:14.44

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 1, 200m wisselslag

35 - 39 jaar, Heren

1.	Agnus Gerringa	38	DWK	2:31.71	461	2:31.71
2.	Casper de Zeeuw	39	WS Twente	2:43.90	366	2:43.90
3.	Heiner Stevens	37	Zignea	2:44.28	363	2:44.28
4.	Peter ter Horst	37	Swol 1894	2:46.40	350	2:46.40

40 - 44 jaar, Dames

1.	Henriëtte v. Norden	41	AZ&PC	2:58.70	385	2:58.70
2.	Françoise Heijdeman-Duran	40	AZ&PC	2:59.76	378	2:59.76
3.	Jantine Braakman	44	ZV De Bron	3:02.48	361	3:02.48
4.	Esther Mijnen-Heilig	40	Zaanstad (SG)	3:28.75	241	3:28.75
5.	Annette van Dok	41	MSV- Zeemacht	3:37.19	214	3:37.19
6.	Petra Voesten	43	Zignea	3:43.64	196	3:43.64
AFGEM	Anne Marie Smit	42	GSA			
AFGEM	Alinda van Bruggen	41	Ten Boer			
AFGEM	Yolanda Mante	43	GSA			

40 - 44 jaar, Heren

1.	Rene Beetsma	40	HZ&PC Heerenveen	2:33.35	447	2:33.35
2.	Peter v. Meerveld	42	AZ&PC	2:37.34	414	2:37.34
3.	Sander van den Berg	41	WS Twente	2:42.20	377	2:42.20
4.	Erik Wetsteijn	44	Swol 1894	2:51.73	318	2:51.73
5.	Taco Eikelenboom	40	De Futen	3:03.68	260	3:03.68
6.	Jan de Lange	44	WS Twente	3:22.60	194	3:22.60
7.	Jan Reiffers	43	Ducdalf	3:28.54	178	3:28.54
8.	Henk van Zetten	42	Octopus	3:36.51	159	3:36.51

45 - 49 jaar, Dames

1.	Pia vd Molen	49	HZ&PC Heerenveen	3:29.21	240	3:29.21
2.	Marlien Wijnhof	48	Nat Utrecht	3:33.06	227	3:33.06
3.	Ellen Parma	47	W.Z. & P.C. Triton	3:42.22	200	3:42.22
4.	Gea Kuiper	48	ZCNF'34	4:03.81	151	4:03.81
DIS	Alie Visser	45	HZ&PC Heerenveen			
<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>						
AFGEM	Katinka Elders	49	Z.S.C.Oceanus			
AFGEM	Marjan Spoelstra	49	Swol 1894			

45 - 49 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	45	De Futen	2:37.03	416	2:37.03
2.	Aan Pander	45	GSA	2:50.57	325	2:50.57
3.	Ronald van Vliet	46	De Aalscholver	2:59.72	277	2:59.72
4.	André Schutte	49	De Stormvogel	3:02.04	267	3:02.04
5.	Rob Wieleman	49	Nat Utrecht	3:12.03	227	3:12.03
6.	John Dam	49	Zignea	3:14.84	218	3:14.84
7.	Henk Gierveld	49	Nat Utrecht	3:15.84	214	3:15.84
8.	Rik van Gasteren	45	AquAmigos	3:34.40	163	3:34.40
9.	Bart de Graaf	48	DWT	3:37.48	157	3:37.48
10.	Michiel Tonsbeek	49	DWT	3:48.73	135	3:48.73
DIS	Gé Vink	49	OEZA			

WB - De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (geen tijd noteren).

50 - 54 jaar, Dames

1.	Janny van Eijk	51	ZV De Bron	3:21.97	266	3:21.97
2.	Tonny den Braber	52	SCOM	3:54.82	170	3:54.82
DIS	Margriet Pasma	54	Ten Boer			

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 1, 200m wisselslag

50 - 54 jaar, Heren

1.	Albert Boonstra	52	Aqua-Novio '94	2:31.83	460	2:31.83
2.	Henk Slomp	54	De Pinguin	3:00.20	275	3:00.20
3.	Ron van der Zande	54	De Aalscholver	3:04.43	257	3:04.43
4.	Klaas Landeweer	53	IJZPC	3:36.68	158	3:36.68
5.	Peter Veer	53	GSA	4:19.89	92	4:19.89

50 - 59 jaar, Dames

1.	Janny van Eijk	51	ZV De Bron	3:21.97	266	3:21.97
2.	Tonny den Braber	52	SCOM	3:54.82	170	3:54.82
3.	Antoinette Gilding-Tussaud	59	WS Twente	4:01.24	156	4:01.24
4.	Tineke van Diggelen	57	Z.S.C.Oceanus	4:03.39	152	4:03.39

DIS Margriet Pasma 54 Ten Boer

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

50 - 59 jaar, Heren

1.	Albert Boonstra	52	Aqua-Novio '94	2:31.83	460	2:31.83
2.	Henk Slomp	54	De Pinguin	3:00.20	275	3:00.20
3.	Ron van der Zande	54	De Aalscholver	3:04.43	257	3:04.43
4.	Arthur Jansen	55	GSA	3:14.86	218	3:14.86
5.	Klaas Landeweer	53	IJZPC	3:36.68	158	3:36.68
6.	Peter Veer	53	GSA	4:19.89	92	4:19.89

60 - 64 jaar, Heren

1.	Donald Uijtenbogaart	62	Het Y	2:53.60	308	2:53.60
2.	Mans Buis	62	de Oostdobbers	4:10.80	102	4:10.80
AFGEM	Reinier van Oosten	62	Ten Boer			

Programmanr. 2
22-3-2009 - 14:00

50m vrije slag

20 - 84 jaar
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang	Leef.	Tijd	Pnt
20 - 24 jaar, Heren			
1.	Mark Rogaar	21 Bubble	25.59 592
2.	Mike Hereijgers	24 De Futen	25.73 583
3.	Jeroen Leenslag	21 SCOM	27.13 497
3.	Rodrigo Moctezuma	20 De Futen	27.13 497
5.	Martijn Kruizinga	23 Bubble	27.82 461
6.	Rik Bos	23 Ducdalf	28.21 442
7.	Dennis Kuipers	23 Z&PC de Inktvis	28.50 429
8.	Ruud van den Berg	24 De Duck	31.25 325
9.	Danny Jannenga	21 Ducdalf	31.36 322
10.	Onno Hoeksema	23 de Valken	31.42 320
11.	Henk-Jan v't Hof	21 De Hokseberg	32.81 281
12.	Willem vd Zwaag	24 ISIS	33.66 260
13.	Jeroen Zwart	21 Ducdalf	34.24 247
14.	Maarten Barthel	24 Ducdalf	38.86 169

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 2, 50m vrije slag

20 - 24 jaar, Dames

1.	Patricia Scheppers	20	Bubble	29.90	531
2.	Susanne Blom	24	Z&PC de Inktvis	30.96	478
3.	Josse van Geffen	23	GZVW	32.07	430
4.	Helma Kramer	22	Ducdalf	32.92	398
5.	Martine Heres	22	Ducdalf	33.05	393
6.	Karin van Dijk	23	HZ&PC Heerenveen	33.12	391
7.	Annebeth van Ark	21	Octopus	33.32	384
8.	Farishta Ahmadzai	20	AZ&PC	35.34	322
9.	Rianne Stollenga	21	Ducdalf	37.29	274
AFGEM	Esther Boonk	21	Zignea		

25 - 29 jaar, Heren

1.	Dennis Boek	27	De Forel	29.48	387
2.	Mark Brinkhuis	26	de Oostdobbers	30.55	348
3.	Ard Nieuwzwaag	29	Stadskanaal	30.66	344
4.	Henk Bultena	25	Ducdalf	32.95	277
AFGEM	Erik Wietzes	29	Ducdalf		

25 - 29 jaar, Dames

1.	Daniëlle Ploeger	28	De Pinguin	29.54	550
2.	Marcelle Zuur	26	Het Y	30.35	508
3.	Kirsten Vos-Kompaan	25	ZCNF'34	31.36	460
4.	Nienke Nieuwenhuis	28	Swol 1894	31.74	444
5.	Hanneke Freriksen	26	WS Twente	32.81	402
6.	Ariane Redecke	27	Aquapoldro	34.39	349
7.	Miranda Mud	27	HZ&PC Heerenveen	35.50	317
8.	Mirjam Minderhoud	26	Zignea	35.58	315
9.	Angelique Rotteveel	25	De Hokseberg	38.95	240
10.	Tjitske Ponne	29	HZ&PC Heerenveen	39.59	229
11.	Maria van Schagen	27	ZV De Bron	48.43	125

30 - 34 jaar, Heren

1.	Rogier Stam	32	AZ&PC	26.79	516
2.	Rob Huls	32	Swol 1894	27.26	490
3.	Johan Wezenberg	33	Deltasteur	27.95	455
4.	Gertjan Oldenburger	30	THOR	28.11	447
5.	Joost Roelofs	33	GSA	28.12	446
6.	Rene Beens	31	Deltasteur	28.46	431
7.	Steven Prins	30	HHZV Plons	28.72	419
8.	Marc Buis	30	de Oostdobbers	29.35	393
9.	Rik Bouwman	32	SCOM	29.68	380
10.	Arjan Aalbers	34	Swol 1894	29.80	375
11.	Raoul Kariodimedjo	33	De Futen	30.41	353
12.	Rinke Nijland	30	IJZPC	32.47	290

30 - 34 jaar, Dames

1.	Krista de Reus - Trompetter	33	DZ&PC	30.86	483
2.	Monique Boets	33	Stadskanaal	31.06	474
3.	Inez Heideman	34	WS Twente	31.61	449
4.	Marjon Kerkhof	33	SCOM	32.07	430
5.	Alice Meijer	34	De Pinguin	33.19	388
6.	Mirjam Kalksma	32	HZ&PC Heerenveen	33.25	386
7.	Thyrza Drost	33	De Hokseberg	34.45	347
8.	Martine Sonneveld	31	De Pinguin	35.06	329

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 2, Dames, 50m vrije slag, 30 - 34 jaar

Rang	Leef.		Tijd	Pnt
9.	Margriet Leeffers	31 Deltasteur	35.40	320
10.	Claudia de Vos-Boersen	34 Olympia	38.11	256
35 - 39 jaar, Heren				
1.	Wilko Trompetter	36 DZ&PC	26.94	508
2.	Arjen Kervezee	39 Het Y	27.55	475
3.	Jerry Grondel	37 HHZV Plons	27.76	464
4.	Kasper van den Berghe	36 Swol 1894	28.70	420
AFGEM	Christian Freund	38 Nat Utrecht		
35 - 39 jaar, Dames				
1.	Annette de Visser	38 Z.S.C.Oceanus	31.22	466
2.	Tina Renken	37 AZ&PC	31.83	440
3.	Lidia v. Bon	39 AZ&PC	31.90	437
4.	Miranda Ridderbos	36 Bubble	33.80	367
5.	Angeline Hamstra	37 SCOM	34.43	348
6.	Miranda Straetemans	35 Deltasteur	35.08	329
7.	Esmeralda Delfstra	36 de Granaet	36.11	301
8.	Sylvia Tetteroo	36 IJZPC	43.24	176
40 - 44 jaar, Heren				
1.	Fred Heemstra	44 DAW Finenzo	27.27	489
2.	Lucas Ridderbos	42 Bubble	28.54	427
3.	Paul de Boer	41 de Amer	29.25	397
4.	Erik Wetsteijn	44 Swol 1894	29.64	381
5.	Johan Doesburg	41 Z&PC de Inktvis	29.95	369
6.	Henri Vos	44 Swol 1894	31.34	322
7.	Taco Eikelenboom	40 De Futen	31.82	308
8.	Gerlof Dijk	42 de Granaet	31.97	304
9.	Fred vd Meeberg	43 Zignea	32.80	281
10.	Rene Bakker	44 De Forel	33.11	273
11.	Martin Hassing	44 De Forel	34.86	234
12.	Jan de Joode	42 de Granaet	35.53	221
13.	Marco v.d. Werf	40 Zignea	39.35	163
AFGEM	Roelof Broekman	41 Spatters		
40 - 44 jaar, Dames				
1.	Petra Frowijn	43 AZ&PC	29.42	557
2.	Caroline Schreuder	42 W.Z. & P.C. Triton	30.61	495
3.	Margreet van der Pol	43 De Futen	32.39	418
4.	Laura Staal	42 Z.S.C.Oceanus	32.57	411
5.	Hanny Rotteveel	43 Zignea	33.81	367
6.	Ilse Vos	41 De Hokseberg	35.58	315
7.	Karin Heinsius	41 HZ&PC Heerenveen	37.65	266
8.	Hetty Smalheer	42 SCOM	38.58	247
9.	Haya Mellema	43 Aquapoldro	43.95	167
10.	Lenie Veldhuizen	41 De Forel	54.00	90

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 2, 50m vrije slag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Edwin v. Norden	46	AZ&PC	25.22	619
2.	Edzo Huisman	46	Aquapoldro	29.07	404
3.	Jos Verhoeven	46	De Aalscholver	29.16	400
4.	Jan Smalheer	45	SCOM	29.32	394
5.	Ronald Grove	48	Z.S.C.Oceanus	29.58	383
6.	Ronald van Vliet	46	De Aalscholver	30.93	335
7.	Eric Tijms	45	OEZA	31.73	311
8.	Bart van Calker	48	WS Twente	31.74	310
9.	Marcel Stroet	45	ZV De Bron	31.77	309
10.	Henk Jonker	48	Bubble	31.87	307
11.	Michiel Thunnissen	49	GSA	32.56	288
12.	Henk Schutte	48	Deltasteur	32.84	280
13.	Raoul Akkermans	47	ZCNF'34	34.71	237
14.	Perry Dekker	47	ZV De Bron	37.45	189
15.	Paul Jansen	46	Ducdalf	41.65	137
AFGEM	Jan van Rennes	47	ISIS		

45 - 49 jaar, Dames

1.	Marja Bloemzaad	48	AZ&PC	30.80	486
2.	Margriet Grove	47	Z.S.C.Oceanus	32.65	408
3.	Marijke Kraak	49	WS Twente	32.73	405
4.	Francine Sommer	47	W.Z. & P.C. Triton	33.07	392
5.	Marlien Wijnhof	48	Nat Utrecht	35.74	311
6.	Annemiek Meijburg	46	IJZPC	39.55	229
7.	Jaqueline Brouwer	48	ZV De Bron	44.06	166
8.	Joke Burgers	49	de Oostdobbers	45.50	151
AFGEM	Marjan Spoelstra	49	Swol 1894		
AFGEM	Riekie Schra	45	Steenwijk 1934		

50 - 54 jaar, Heren

1.	Pieter de Jong	51	Aquapoldro	29.70	379
2.	Paul Bunnik	53	W.Z. & P.C. Triton	30.91	336
3.	Jan Timmerman	52	IJZPC	33.22	271
4.	Dirk Crok	51	OEZA	35.02	231
5.	Peter Veer	53	GSA	44.77	111
AFGEM	Kees Karstens	51	GSA		

50 - 54 jaar, Dames

1.	Janny van Eijk	51	ZV De Bron	33.75	369
2.	Linda Wibbelink	50	Steenwijk 1934	34.64	341
3.	Willy Schoenmaker	50	DWK	44.77	158

55 - 59 jaar, Heren

1.	Hugo Staudt	56	WS Twente	30.57	347
2.	Fred Zanting	55	Tivia	32.31	294
3.	Han Landsbergen	56	Bubble	33.66	260
4.	Hans Koster	57	IJsselmeer	39.04	167

55 - 59 jaar, Dames

AFGEM	Christien Nieuwenhuis	58	Swol 1894		
-------	-----------------------	----	-----------	--	--

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 2, 50m vrije slag

60 - 64 jaar, Dames

1. Loekie v. Huissteden	64	AZ&PC	43.98	167
2. Irene de Boer	63	ZV De Bron	58.99	69
3. Adrie Oostendorp	60	ZV De Bron	1:03.51	55

60 - 64 jaar, Heren

1. Joop Draaisma	63	DZ&PC	33.48	264
2. Han Roos	64	ZV De Bron	33.75	258
3. Henk Oostendorp	61	ZV De Bron	44.15	115

65 - 69 jaar, Heren

1. Wim ter Laak	69	Katwijk	50.67	76
-----------------	----	---------	--------------	----

65 - 69 jaar, Dames

1. Greet Brehler	65	Hatto Heim	42.88	180
------------------	----	------------	--------------	-----

70 - 74 jaar, Heren

1. Gregor Pompen	72	Aqua-Novio '94	37.63	186
2. Pieter Scharphorn	71	Neptunus	47.67	92

80 - 84 jaar, Dames

1. Anneke Logtenberg	80	Old Dutch	1:00.35	65
----------------------	----	-----------	----------------	----

Programmanr. 3
22-3-2009 - 14:00

100m rugslag

20 - 89 jaar
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang	Leef.		Tijd	Pnt
20 - 24 jaar, Heren				
1. Jory van der Gracht	22	OEZA	1:16.65	330
2. Onno Hoeksema	23	de Valken	1:31.22	196
3. Willem vd Zwaag	24	ISIS	1:37.28	162
20 - 24 jaar, Dames				
1. Chantal Nap	20	HZ&PC Heerenveen	1:08.95	633
2. Bianca van Ringelestijn	24	PSV	1:17.20	451
3. Relinda Baas	20	GZVW	1:22.82	365
4. Fenke Legerstee	24	SCOM	1:33.53	253
5. Marieke van de Nieuwenhuijzen	21	ZV De Bron	1:40.32	205
25 - 29 jaar, Heren				
AFGEM Alex Heikens	29	De Pinguin		
25 - 29 jaar, Dames				
1. Marcelle Zuur	26	Het Y	1:20.73	394
2. Daniëlle Ploeger	28	De Pinguin	1:20.86	392
3. Monique Stant	27	Bubble	1:23.76	353
4. Femke Bosma	28	W.Z. & P.C. Triton	1:25.35	334
5. Annette Vogelsang	25	ZV De Bron	1:30.54	279
6. Hanneke Freriksen	26	WS Twente	1:32.26	264
7. Rianne van Vegchelen	28	Deltasteur	1:50.26	155

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, 25 - 29 jaar

Rang	Leef.		Tijd	Pnt
8.	27	ZV De Bron	1:56.82	130

30 - 34 jaar, Heren

1.	31	HZ&PC Heerenveen	1:09.17	449
2.	30	HHZV Plons	1:11.82	401
3.	31	De Pinguin	1:14.14	365
4.	30	de Oostdobbers	1:14.28	363
5.	33	GSA	1:16.00	339
6.	31	Deltasteur	1:16.33	334
7.	34	DOK	1:17.15	324
8.	34	Swol 1894	1:17.22	323
9.	30	PSV	1:20.41	286
10.	33	IJZPC	1:37.01	163

30 - 34 jaar, Dames

1.	32	Spatters	1:20.07	404
2.	33	Stadskanaal	1:20.76	394
3.	31	IJZPC	1:27.30	312
4.	31	De Pinguin	1:32.03	266

35 - 39 jaar, Heren

1.	39	WS Twente	1:16.69	330
2.	37	Zignea	1:24.50	246
3.	38	GSA	1:46.69	122

35 - 39 jaar, Dames

1.	37	Het Y	1:20.44	398
2.	36	De Futen	1:30.82	277
3.	38	Swol 1894	1:41.33	199
DIS	37	SCOM	1:43.66	

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

40 - 44 jaar, Heren

1.	40	HZ&PC Heerenveen	1:11.78	402
2.	44	DAW Finenzo	1:14.30	363
3.	42	Bubble	1:17.07	325
4.	43	Zignea	1:20.54	285
5.	43	HHZV Plons	1:21.05	279
6.	43	Swol 1894	1:45.11	128

40 - 44 jaar, Dames

1.	42	W.Z. & P.C. Triton	1:23.09	361
2.	44	ZV De Bron	1:27.67	308
3.	42	de Valken	1:32.04	266
4.	43	de Granaet	1:34.56	245
5.	41	MSV- Zeemacht	1:34.79	243
6.	44	AZ&PC	1:38.13	219
7.	43	Zignea	1:50.05	156
8.	44	AZ&PC	1:52.26	147
9.	43	Aquapoldro	1:57.16	129
AFGEM	42	GSA		

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 3, 100m rugslag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Jos Verhoeven	46	De Aalscholver	1:22.18	268
2.	Ronald Grove	48	Z.S.C.Oceanus	1:23.27	258
3.	Jan Smalheer	45	SCOM	1:26.67	228
4.	André Schutte	49	De Stormvogel	1:27.09	225
5.	Rob Wieleman	49	Nat Utrecht	1:27.69	221
6.	Jack Barends	47	WS Twente	1:27.94	219
7.	Henk Jonker	48	Bubble	1:34.64	175
8.	Henk Gierveld	49	Nat Utrecht	1:48.72	116
9.	Bart de Graaf	48	DWT	1:59.92	86

45 - 49 jaar, Dames

1.	Ellen Parma	47	W.Z. & P.C. Triton	1:32.06	266
2.	Marijke Kraak	49	WS Twente	1:35.74	236
AFGEM	Katinka Elders	49	Z.S.C.Oceanus		

50 - 54 jaar, Heren

1.	Albert Boonstra	52	Aqua-Novio '94	1:10.82	419
2.	Ron van der Zande	54	De Aalscholver	1:21.03	280
3.	Hans de Groot	50	Nat Utrecht	1:23.75	253
4.	Henk Slomp	54	De Pinguin	1:24.66	245
5.	Peter Veer	53	GSA	2:15.68	60

50 - 54 jaar, Dames

1.	Atie Pijtak-Radersma	53	AZ&PC	1:19.97	405
2.	Margriet Pasma	54	Ten Boer	1:32.53	262

55 - 59 jaar, Dames

1.	Ineke Meijer	57	HZ&PC Heerenveen	1:45.40	177
2.	Antoinette Gilding-Tussaud	59	WS Twente	1:47.44	167
3.	Corine Kalbfleisch	57	DWT	1:47.45	167
AFGEM	Christien Nieuwenhuis	58	Swol 1894		

60 - 64 jaar, Heren

1.	Donald Uijtenbogaart	62	Het Y	1:26.55	229
----	----------------------	----	-------	----------------	-----

65 - 69 jaar, Dames

1.	Leny Kamp	65	Aquapoldro	2:11.10	92
----	-----------	----	------------	----------------	----

70 - 74 jaar, Heren

1.	Gregor Pompen	72	Aqua-Novio '94	1:48.98	115
2.	Pieter Scharphorn	71	Neptunus	2:05.60	75

80 - 84 jaar, Dames

1.	Anneke Logtenberg	80	Old Dutch	2:55.55	38
----	-------------------	----	-----------	----------------	----

85 - 89 jaar, Dames

1.	Gre Schonberger-de Hooge	88	Zpb H&I	2:46.42	45
----	--------------------------	----	---------	----------------	----

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 4
22-3-2009 - 14:00

4 x 50m wisselslag

lft 80 - 299
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang			Tijd	Pnt
80 - 99 jaar, Heren				
1.	Bubble 1	Bubble	2:11.08	398
	Lucas Ridderbos 42	Marcel v/d Laan 24		
	Martijn Kruijzinga 23	Mark Rogaar 21		
2.	De Futen 1	De Futen	2:14.13	372
	Mike Hereijgers 24	Rodrigo Moctezuma 20		
	Raoul Kariodimedjo 33	Arnold de Rover 45		
3.	SCOM 1	SCOM	2:16.98	349
	Jeroen Leenslag 21	Sander Leenslag 25		
	Dalibor Stojakovic 23	Rik Bouwman 32		
4.	Ducdalf 1	Ducdalf	2:36.44	234
	Jeroen Zwart 21	Danny Jannenga 21		
	Rik Bos 23	Paul Jansen 46		
80 - 99 jaar, Dames				
1.	SCOM 2	SCOM	2:52.89	245
	Hetty Smalheer 42	Angeline Hamstra 37		
	Marjon Kerkhof 33	Fenke Legerstee 24		
AFGEM	Zignea 1	Zignea		
	Mirjam Minderhoud, Petra Voesten, Hanny Rotteveel, Esther Boonk			
80 - 99 jaar, Gemengd				
1.	Bubble 2	Bubble	2:39.11	223
	Han Landsbergen 56	Patricia Scheppers 20		
	Henk Jonker 48	Miranda Ridderbos 36		
2.	de Granaet 1	de Granaet	2:52.22	176
	Esmeralda Delfstra 36	Wietske van Minnen 23		
	Jan de Joode 42	Gerlof Dijk 42		
lft 120 - 159, Dames				
1.	IJZPC 1	IJZPC	2:49.06	262
	Wendy Stolker 31	Sylvia Tetteroo 36		
	Annemiek Meijburg 46	Eveline Hacquebord 30		
lft 120 - 159, Heren				
1.	Swol 1894 1	Swol 1894	2:12.57	385
	Erik Wetsteijn 44	Peter ter Horst 37		
	Rob Huls 32	Kasper van den Berghe 36		
lft 120 - 159, Gemengd				
AFGEM	De Pinguin 1	De Pinguin		
	Daniëlle Ploeger, Alex Heikens, Ferdie Witvoet, Alice Meijer			

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 4, 4 x 50m wisselslag

lft 160 - 199, Dames

1. AZ&PC 3		AZ&PC	2:39.39	312
Henriëtte v. Norden	41	Tina Renken	37	
Friderika Kerekes	44	Conny v. Velden	44	
2. Z.S.C.Oceanus 1		Z.S.C.Oceanus	2:40.29	307
Laura Staal	42	Margriet Grove	47	
Tineke van Diggelen	57	Annette de Visser	38	

lft 160 - 199, Gemengd

1. AZ&PC 2		AZ&PC	2:13.18	380
Edwin v. Norden	46	Peter v. Meerveld	42	
Françoise Heijdeman-Duran	40	Petra Frowijn	43	

lft 160 - 199, Heren

1. Het Y 1		Het Y	2:20.74	322
Eric Langhorst	47	Arjen Kervezee	39	
Donald Uijtenbogaart	62	Jeroen Vogelsang	29	
2. Zignea 1		Zignea	2:30.93	261
Fred vd Meeberg	43	Heiner Stevens	37	
Marco v.d. Werf	40	John Dam	49	
3. GSA 1		GSA	2:48.88	186
Peter Rodwell	38	Joost Roelofs	33	
Peter Veer	53	Michiel Thunnissen	49	
4. IJZPC 2		IJZPC	2:49.18	185
Klaas Landeweer	53	Rinke Nijland	30	
Jan Timmerman	52	Jeroen Tebbens	33	

lft 200 - 239, Dames

1. AZ&PC 1		AZ&PC	2:38.61	317
Atie Pijtak-Radersma	53	Lidia v. Bon	39	
Marja Bloemzaad	48	Loekie v. Huissteden	64	

Programmanr. 5
22-3-2009 - 14:00

200m vlinderslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang	Leef.		Tijd	Pnt	100m	200m
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Marcel v/d Laan	24	Bubble	3:06.70	226	1:19.17 3:06.70
2.	Rodrigo Moctezuma	20	De Futen	3:10.09	215	1:21.31 3:10.09
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Karin van Dijk	23	HZ&PC Heerenveen	2:50.56	400	1:19.46 2:50.56
2.	Marjolein Tissingh	20	HZ&PC Heerenveen	2:56.51	361	2:56.51
3.	Fenke Legerstee	24	SCOM	3:30.94	211	1:36.51 3:30.94
DIS	Annebeth van Ark	21	Octopus			
<i>AE - De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd (meer dan twee slagen: geen tijd).</i>						
25 - 29 jaar, Heren						
1.	Jeroen Vogelsang	29	Het Y	2:45.82	323	1:14.81 2:45.82

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 5, 200m vlinderslag

30 - 34 jaar, Heren

1. Joris Haest 30 PSV **2:44.27** 332 1:17.37 2:44.27

35 - 39 jaar, Heren

1. Kasper van den Berghe 36 Swol 1894 **3:09.74** 216 1:23.27 3:09.74

40 - 44 jaar, Dames

1. Laura Staal 42 Z.S.C.Oceanus **3:10.03** 289 1:28.43 3:10.03
DIS Françoise Heijdeman-Duran 40 AZ&PC

AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).

40 - 44 jaar, Heren

1. Jan de Lange 44 WS Twente **4:10.01** 94 1:49.89 4:10.01

45 - 49 jaar, Dames

1. Margriet Grove 47 Z.S.C.Oceanus **2:56.63** 360 1:21.45 2:56.63
AFGEM Marjan Spoelstra 49 Swol 1894

45 - 49 jaar, Heren

1. Rik van Gasteren 45 AquAmigos **4:29.05** 76 2:03.46 4:29.05

50 - 54 jaar, Dames

1. Mathilde Vink 51 Swol 1894 **2:49.42** 408 1:18.82 2:49.42

Programmanr. 6
22-3-2009 - 14:00

50m rugslag

20 - 89 jaar
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang	Leef.	Tijd	Pnt
20 - 24 jaar, Heren			
1.	Mike Hereijgers 24 De Futen	33.05	426
2.	Dalibor Stojakovic 23 SCOM	33.52	408
3.	Mark Rogaar 21 Bubble	35.72	337
4.	Martijn Kruizinga 23 Bubble	36.60	313
5.	Ruud van den Berg 24 De Duck	38.90	261
6.	Danny Jannenga 21 Ducdalf	40.70	228
7.	Jeroen Zwart 21 Ducdalf	42.48	200
8.	Maarten Barthel 24 Ducdalf	46.01	158
20 - 24 jaar, Dames			
1.	Helma Kramer 22 Ducdalf	40.02	342
2.	Susanne Blom 24 Z&PC de Inktvis	40.39	333
3.	Rianne Stollenga 21 Ducdalf	42.84	279
4.	Farishta Ahmadzai 20 AZ&PC	49.23	184
25 - 29 jaar, Heren			
1.	Sander Leenslag 25 SCOM	32.46	449
2.	Dennis Boek 27 De Forel	37.11	301
3.	Mark Brinkhuis 26 de Oostdobbers	38.22	275
4.	Henk Bultena 25 Ducdalf	45.09	168
AFGEM	Erik Wietzes 29 Ducdalf		

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 6, 50m rugslag

25 - 29 jaar, Dames

1.	Marcelle Zuur	26	Het Y	36.75	442
2.	Daniëlle Ploeger	28	De Pinguin	37.20	426
3.	Femke Bosma	28	W.Z. & P.C. Triton	40.32	335
4.	Hanneke Freriksen	26	WS Twente	42.61	284
5.	Nienke Nieuwenhuis	28	Swol 1894	43.46	267
6.	Mirjam Minderhoud	26	Zignea	45.37	235
7.	Ariane Redecke	27	Aquapoldro	45.75	229
8.	Maria van Schagen	27	ZV De Bron	50.32	172
9.	Rianne van Vegchelen	28	Deltasteur	54.17	138

30 - 34 jaar, Heren

1.	Stan Dekker	30	HHZV Plons	31.48	492
2.	Ferdie Witvoet	31	De Pinguin	33.61	405
3.	Rene Beens	31	Deltasteur	34.26	382
4.	Joost Roelofs	33	GSA	34.95	360
5.	Gertjan Oldenburger	30	THOR	35.33	348
6.	Rogier Stam	32	AZ&PC	37.04	302
7.	Johan Wezenberg	33	Deltasteur	38.09	278
8.	Rik Bouwman	32	SCOM	38.39	272
9.	Rinke Nijland	30	IJZPC	42.29	203

30 - 34 jaar, Dames

1.	Janneke Harmsen	32	Spatters	35.07	509
2.	Monique Boets	33	Stadskanaal	37.83	405
3.	Marjon Kerkhof	33	SCOM	40.66	327
4.	Thyrza Drost	33	De Hokseberg	40.91	321
5.	Claudia de Vos-Boersen	34	Olympia	40.98	319
6.	Krista de Reus - Trompetter	33	DZ&PC	41.53	306
7.	Alice Meijer	34	De Pinguin	43.34	270
8.	Mirjam Kalksma	32	HZ&PC Heerenveen	44.07	256
9.	Margriet Leeffers	31	Deltasteur	44.86	243
10.	Eveline Hacquebord	30	IJZPC	45.84	228

35 - 39 jaar, Heren

1.	Wilko Trompetter	36	DZ&PC	32.46	449
2.	Casper de Zeeuw	39	WS Twente	33.22	419

35 - 39 jaar, Dames

1.	Tina Renken	37	AZ&PC	37.35	421
2.	Marleen Vos	35	Aquapoldro	38.54	383
3.	Henriëtte Manting	38	GZVW	40.46	331
4.	Tony de Groot	36	De Futen	40.51	330
5.	Annette de Visser	38	Z.S.C.Oceanus	42.05	295
6.	Miranda Straetemans	35	Deltasteur	43.96	258
7.	Miranda Ridderbos	36	Bubble	47.21	209
8.	Sylvia Tetteroo	36	IJZPC	47.41	206

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 6, 50m rugslag

40 - 44 jaar, Heren

1.	Fred Heemstra	44	DAW Finenzo	33.79	398
2.	Fred vd Meeberg	43	Zignea	35.29	350
3.	Erik Wetsteijn	44	Swol 1894	35.35	348
4.	Lucas Ridderbos	42	Bubble	36.15	325
5.	Henri Vos	44	Swol 1894	37.70	287
AFGEM	Roelof Broekman	41	Spatters		

40 - 44 jaar, Dames

1.	Caroline Schreuder	42	W.Z. & P.C. Triton	37.00	433
2.	Henriëtte v. Norden	41	AZ&PC	37.22	426
3.	Hanny Rotteveel	43	Zignea	37.70	410
4.	Anne van der Meer	42	de Valken	40.48	331
5.	Friderika Kerekes	44	AZ&PC	45.25	237 FJ 1
6.	Hetty Smalheer	42	SCOM	45.25	237 FJ 2
7.	Karin Heinsius	41	HZ&PC Heerenveen	45.65	231
8.	Ilse Vos	41	De Hokseberg	45.67	230
9.	Esther Mijnen-Heilig	40	Zaanstad (SG)	45.89	227
10.	Haya Mellema	43	Aquapoldro	52.19	154

45 - 49 jaar, Heren

1.	Edwin v. Norden	46	AZ&PC	29.36	607
2.	Jos Verhoeven	46	De Aalscholver	36.62	313
3.	Aan Pander	45	GSA	36.91	306
4.	Bart van Calker	48	WS Twente	38.98	259
5.	Henk Schutte	48	Deltasteur	39.26	254
6.	Edzo Huisman	46	Aquapoldro	40.16	237
7.	Michiel Thunnissen	49	GSA	41.80	210
8.	Jack Barends	47	WS Twente	44.62	173
9.	Raoul Akkermans	47	ZCNF'34	45.86	159
10.	Bart de Graaf	48	DWT	57.08	83
11.	Paul Jansen	46	Ducdalf	58.75	76
AFGEM	Jan van Rennes	47	ISIS		

45 - 49 jaar, Dames

1.	Francine Sommer	47	W.Z. & P.C. Triton	45.11	239
2.	Gea Kuiper	48	ZCNF'34	49.45	182
3.	Joke Burgers	49	de Oostdobbers	54.22	138
AFGEM	Riekie Schra	45	Steenwijk 1934		

50 - 54 jaar, Heren

1.	Hans de Groot	50	Nat Utrecht	37.35	295
2.	Paul Bunnik	53	W.Z. & P.C. Triton	38.82	263
3.	Pieter de Jong	51	Aquapoldro	39.92	242
4.	Jan Timmerman	52	IJZPC	48.64	134

50 - 54 jaar, Dames

1.	Mathilde Vink	51	Swol 1894	41.73	302
2.	Linda Wibbelink	50	Steenwijk 1934	44.50	249
3.	Tonny den Braber	52	SCOM	53.37	144
4.	Willy Schoenmaker	50	DWK	1:04.74	81

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 6, 50m rugslag

55 - 59 jaar, Heren

1. Arthur Jansen	55	GSA	43.44	187
2. Han Landsbergen	56	Bubble	46.73	151

55 - 59 jaar, Dames

1. Corine Kalbfleisch	57	DWT	44.36	251
2. Antoinette Gilding-Tussaud	59	WS Twente	48.40	194

60 - 64 jaar, Heren

1. Donald Uijtenbogaart	62	Het Y	40.23	236
2. Mans Buis	62	de Oostdobbers	45.05	168

60 - 64 jaar, Dames

1. Loekie v. Huissteden	64	AZ&PC	52.14	155
-------------------------	----	-------	--------------	-----

65 - 69 jaar, Dames

1. Leny Kamp	65	Aquapoldro	53.27	145
2. Greet Brehler	65	Hatto Heim	1:05.86	77

70 - 74 jaar, Heren

1. Gregor Pompen	72	Aqua-Novio '94	52.33	107
2. Pieter Scharphorn	71	Neptunus	58.00	79

85 - 89 jaar, Dames

1. Gre Schonberger-de Hooge	88	Zpb H&I	1:15.37	51
-----------------------------	----	---------	----------------	----

Programmanr. 7
22-3-2009 - 14:00

100m schoolslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Punten: FINA 2008

Rang	Leef.		Tijd	Pnt	
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Dalibor Stojakovic	23	SCOM	1:20.15	411
2.	Jeroen Leenslag	21	SCOM	1:23.51	364
3.	Dennis Kuipers	23	Z&PC de Inktvis	1:24.29	354
4.	Rodrigo Moctezuma	20	De Futen	1:25.22	342
5.	Rik Bos	23	Ducdalf	1:25.72	336
6.	Ruud van den Berg	24	De Duck	1:28.26	308
7.	Jory van der Gracht	22	OEZA	1:28.40	306
8.	Onno Hoeksema	23	de Valken	1:29.46	296
9.	Henk-Jan v't Hof	21	De Hokseberg	1:48.96	164
10.	Maarten Barthel	24	Ducdalf	1:49.08	163
11.	Erik Meijer	22	THOR	2:07.72	102
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Martine Heres	22	Ducdalf	1:32.91	365
2.	Wietske van Minnen	23	de Granaet	1:35.12	340
3.	Josse van Geffen	23	GZVW	1:36.28	328
4.	Relinda Baas	20	GZVW	1:38.45	306
5.	Marieke van de Nieuwenhuijzen	21	ZV De Bron	1:42.32	273

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 7, 100m schoolslag

25 - 29 jaar, Heren

1.	Mark Brinkhuis	26	de Oostdobbers	1:24.67	349
2.	Sander Leenslag	25	SCOM	1:26.52	327
3.	Ard Nieuwzwaag	29	Stadskanaal	1:31.12	280
4.	Dennis Boek	27	De Forel	1:33.75	257
5.	Henk Bultena	25	Ducdalf	1:39.14	217
AFGEM	Alex Heikens	29	De Pinguin		

25 - 29 jaar, Dames

1.	Monique Stant	27	Bubble	1:26.60	450
2.	Judith Kremers	28	Spatters	1:33.40	359
3.	Kirsten Vos-Kompaan	25	ZCNF'34	1:34.27	349
4.	Angelique Rotteveel	25	De Hokseberg	1:51.09	213
5.	Rianne van Vegchelen	28	Deltasteur	1:59.39	172

30 - 34 jaar, Heren

1.	Rob Huls	32	Swol 1894	1:20.72	403
2.	Marc Buis	30	de Oostdobbers	1:25.05	344
3.	Rogier Stam	32	AZ&PC	1:26.97	322
4.	Johan Wezenberg	33	Deltasteur	1:28.47	306
5.	Joris Haest	30	PSV	1:28.99	300
6.	Erwin Zuijdervelt	34	DOK	1:29.39	296
7.	Arjan Aalbers	34	Swol 1894	1:32.39	268
8.	Rinke Nijland	30	IJZPC	1:34.26	253
9.	Raoul Kariodimedjo	33	De Futen	1:36.38	236
10.	Jeroen Tebbens	33	IJZPC	1:58.58	127

30 - 34 jaar, Dames

1.	Elvira Jonkers	30	De Pinguin	1:26.60	450
2.	Thyrza Drost	33	De Hokseberg	1:43.36	265
3.	Martine Sonneveld	31	De Pinguin	1:47.36	236

35 - 39 jaar, Heren

1.	Peter Rodwell	38	GSA	1:41.23	204
2.	Arnold Jonker	39	HZ&PC Heerenveen	1:44.02	188
AFGEM	Christian Freund	38	Nat Utrecht		

35 - 39 jaar, Dames

1.	Grith Sigsgaard	37	Het Y	1:26.98	444
2.	Lidia v. Bon	39	AZ&PC	1:31.00	388
3.	Marleen Vos	35	Aquapoldro	1:34.09	351
4.	Miranda Ridderbos	36	Bubble	1:41.38	281
5.	Tina Renken	37	AZ&PC	1:46.89	239
6.	Esmeralda Delfstra	36	de Granaet	1:53.15	202

40 - 44 jaar, Heren

1.	Peter v. Meerveld	42	AZ&PC	1:20.60	404
2.	Sander van den Berg	41	WS Twente	1:23.80	360
3.	Paul de Boer	41	de Amer	1:27.46	316
4.	Johan Doesburg	41	Z&PC de Inktvis	1:27.75	313
5.	Jan de Lange	44	WS Twente	1:36.86	233
6.	Rene Bakker	44	De Forel	1:40.23	210
6.	Jan Reiffers	43	Ducdalf	1:40.23	210

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 7, Heren, 100m schoolslag, 40 - 44 jaar

Rang	Leef.		Tijd	Pnt
8. Henri Vos	44	Swol 1894	1:42.99	194
9. Marco v.d. Werf	40	Zignea	1:47.53	170
10. Martin Hassing	44	De Forel	1:49.98	159
11. Henk Viering	43	Swol 1894	1:57.16	132
12. Jan de Joode	42	de Granaet	1:57.82	129
AFGEM Roelof Broekman	41	Spatters		

40 - 44 jaar, Dames

1. Friderika Kerekes	44	AZ&PC	1:39.66	295
2. Gelie de Boer	43	de Granaet	1:49.59	222
AFGEM Alinda van Bruggen	41	Ten Boer		
AFGEM Yolanda Mante	43	GSA		

45 - 49 jaar, Heren

1. Arnold de Rover	45	De Futen	1:22.70	374
2. Henk Jonker	48	Bubble	1:29.53	295
3. Jan Smalheer	45	SCOM	1:34.44	251
4. Gé Vink	49	OEZA	1:38.60	221
5. Henk Schutte	48	Deltasteur	1:39.53	215
6. John Dam	49	Zignea	1:44.11	188
7. Michiel Tonsbeek	49	DWT	1:45.45	181
AFGEM Jan van Rennes	47	ISIS		

45 - 49 jaar, Dames

1. Marja Bloemzaad	48	AZ&PC	1:25.90	461
2. Marijke Kraak	49	WS Twente	1:39.76	294
3. Francine Sommer	47	W.Z. & P.C. Triton	1:42.72	270
4. Annemiek Meijburg	46	IJZPC	1:48.17	231
5. Alie Visser	45	HZ&PC Heerenveen	1:49.14	225
6. Jaqueline Brouwer	48	ZV De Bron	1:56.70	184
AFGEM Riekie Schra	45	Steenwijk 1934		

50 - 54 jaar, Heren

1. Henk Slomp	54	De Pinguin	1:36.73	234
2. Jan Timmerman	52	IJZPC	1:45.64	180
AFGEM Kees Karstens	51	GSA		

50 - 54 jaar, Dames

1. Margriet Pasma	54	Ten Boer	1:43.46	264
2. Janny van Eijk	51	ZV De Bron	1:44.13	259
3. Willy Schoenmaker	50	DWK	2:00.11	169
4. Tonny den Braber	52	SCOM	2:01.54	163

55 - 59 jaar, Heren

1. Han Landsbergen	56	Bubble	1:53.66	144
2. Hans Koster	57	IJsselmeer	2:12.09	92

60 - 64 jaar, Heren

1. Joop Draaisma	63	DZ&PC	1:36.12	238
2. Henk Oostendorp	61	ZV De Bron	1:56.80	133
3. Mans Buis	62	de Oostdobbers	2:02.47	115

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 7, 100m schoolslag

65 - 69 jaar, Dames

1. Liesbeth ter Laak 67 Katwijk **2:25.13** 96

80 - 84 jaar, Dames

1. Anneke Logtenberg 80 Old Dutch **2:43.92** 66

Programmanr. 8
22-3-2009 - 14:00

400m vrije slag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang	Leef.	Tijd	100m	200m	300m	400m
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Mike Hereijgers	24 De Futen	4:49.03	1:07.20	2:21.73	4:49.03
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:07.20	200m: 2:21.73	300m:	400m: 4:49.03		
2.	Marcel v/d Laan	24 Bubble	5:23.06	1:12.19	2:35.07	5:23.06
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:12.19	200m: 2:35.07	300m:	400m: 5:23.06		
3.	Willem vd Zwaag	24 ISIS	5:43.79			5:43.79
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m:	200m:	300m:	400m: 5:43.79		
4.	Danny Jannenga	21 Ducdalf	6:30.72	1:30.66	3:10.38	6:30.72
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:30.66	200m: 3:10.38	300m:	400m: 6:30.72		
5.	Erik Meijer	22 THOR	6:59.14	1:35.33	3:26.22	6:59.14
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:35.33	200m: 3:26.22	300m:	400m: 6:59.14		
6.	Jeroen Zwart	21 Ducdalf	8:54.03	1:47.22	4:02.57	8:54.03
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:47.22	200m: 4:02.57	300m:	400m: 8:54.03		
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Susanne Blom	24 Z&PC de Inktvis	5:09.94	1:14.30	2:32.94	5:09.94
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:14.30	200m: 2:32.94	300m:	400m: 5:09.94		
2.	Bianca van Ringelestijn	24 PSV	5:15.60	1:14.13	2:34.39	5:15.60
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:14.13	200m: 2:34.39	300m:	400m: 5:15.60		
3.	Karin van Dijk	23 HZ&PC Heerenveen	5:19.55	1:15.99	2:37.83	5:19.55
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:15.99	200m: 2:37.83	300m:	400m: 5:19.55		
4.	Marjolein Tissingh	20 HZ&PC Heerenveen	5:28.92	1:19.49	2:45.20	5:28.92
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:19.49	200m: 2:45.20	300m:	400m: 5:28.92		
5.	Patricia Scheppers	20 Bubble	5:33.13	1:17.87	2:44.55	5:33.13
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:17.87	200m: 2:44.55	300m:	400m: 5:33.13		
6.	Martine Heres	22 Ducdalf	5:54.82	1:23.96	2:55.22	5:54.82
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:23.96	200m: 2:55.22	300m:	400m: 5:54.82		
7.	Helma Kramer	22 Ducdalf	6:35.37	1:30.92	3:11.54	6:35.37
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:30.92	200m: 3:11.54	300m:	400m: 6:35.37		
25 - 29 jaar, Heren						
1.	Jeroen Vogelsang	29 Het Y	4:45.70	1:04.73	2:17.39	4:45.70
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:04.73	200m: 2:17.39	300m:	400m: 4:45.70		

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 8, Heren, 400m vrije slag, 25 - 29 jaar

Rang	Leef.	Tijd	100m	200m	300m	400m
2. Sander Leenslag	25 SCOM	5:09.09	1:08.36	2:26.89		5:09.09
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:08.36	200m: 2:26.89	300m:		400m: 5:09.09		
3. Paul van Daalen	28 De Blauwe Schuur	5:47.59	1:16.10	2:47.04		5:47.59
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:16.10	200m: 2:47.04	300m:		400m: 5:47.59		

25 - 29 jaar, Dames

1. Judith Kremers	28 Spatters	5:53.39	1:20.09	2:50.98		5:53.39
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:20.09	200m: 2:50.98	300m:		400m: 5:53.39		
2. Helena Jongema	29 OEZA	5:55.44	1:21.28	2:52.05		5:55.44
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.28	200m: 2:52.05	300m:		400m: 5:55.44		
3. Annette Vogelsang	25 ZV De Bron	6:08.44	1:19.39	2:53.26		6:08.44
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:19.39	200m: 2:53.26	300m:		400m: 6:08.44		
4. Nienke Nieuwenhuis	28 Swol 1894	6:13.22	1:27.36	3:03.51		6:13.22
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:27.36	200m: 3:03.51	300m:		400m: 6:13.22		
5. Miranda Mud	27 HZ&PC Heerenveen	6:20.88	1:23.40	3:01.14		6:20.88
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:23.40	200m: 3:01.14	300m:		400m: 6:20.88		
6. Tjitske Ponne	29 HZ&PC Heerenveen	7:06.55	1:38.43	3:25.97		7:06.55
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:38.43	200m: 3:25.97	300m:		400m: 7:06.55		

NG Aniela Cebotaru 28 Nat Utrecht

30 - 34 jaar, Heren

1. Ferdie Witvoet	31 De Pinguin	5:00.54	1:09.95	2:25.00		5:00.54
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:09.95	200m: 2:25.00	300m:		400m: 5:00.54		
2. Steven Prins	30 HHZV Plons	5:28.11	1:16.78	2:41.28		5:28.11
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:16.78	200m: 2:41.28	300m:		400m: 5:28.11		
3. Gertjan Oldenburger	30 THOR	5:37.73	1:17.13	2:45.80		5:37.73
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:17.13	200m: 2:45.80	300m:		400m: 5:37.73		
4. Pieter Ponne	33 HZ&PC Heerenveen	6:07.08	1:21.74	2:53.42		6:07.08
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.74	200m: 2:53.42	300m:		400m: 6:07.08		
5. Jeroen Tebbens	33 IJZPC	6:56.31	1:34.97	3:21.89		6:56.31
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:34.97	200m: 3:21.89	300m:		400m: 6:56.31		

30 - 34 jaar, Dames

1. Inez Heideman	34 WS Twente	5:37.90	1:18.43	2:45.43		5:37.90
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:18.43	200m: 2:45.43	300m:		400m: 5:37.90		
2. Eveline Hacquebord	30 IJZPC	5:56.89	1:21.06	2:51.82		5:56.89
50m:	150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.06	200m: 2:51.82	300m:		400m: 5:56.89		

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 8, 400m vrije slag

35 - 39 jaar, Heren

1. Agnus Gerringa	38	DWK	4:49.11	1:07.62	2:21.56	4:49.11
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:07.62		200m: 2:21.56	300m:	400m: 4:49.11		
2. Arjen Kervezee	39	Het Y	5:09.57	1:09.52	2:29.03	5:09.57
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:09.52		200m: 2:29.03	300m:	400m: 5:09.57		
3. Jerry Grondel	37	HHZV Plons	5:12.28	1:13.01	2:31.39	5:12.28
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:13.01		200m: 2:31.39	300m:	400m: 5:12.28		
4. Peter ter Horst	37	Swol 1894	5:24.29	1:17.16	2:40.33	5:24.29
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:17.16		200m: 2:40.33	300m:	400m: 5:24.29		
5. Kasper van den Berghe	36	Swol 1894	5:32.19	1:17.45	2:42.74	5:32.19
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:17.45		200m: 2:42.74	300m:	400m: 5:32.19		
6. Heiner Stevens	37	Zignea	5:46.10	1:19.01	2:49.25	5:46.10
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:19.01		200m: 2:49.25	300m:	400m: 5:46.10		
7. Arnold Jonker	39	HZ&PC Heerenveen	6:39.00	1:36.64	3:18.76	6:39.00
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:36.64		200m: 3:18.76	300m:	400m: 6:39.00		
8. Peter Rodwell	38	GSA	7:57.24	1:43.81	3:53.24	7:57.24
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:43.81		200m: 3:53.24	300m:	400m: 7:57.24		

35 - 39 jaar, Dames

1. Grith Sigsgaard	37	Het Y	4:50.09	1:09.67	2:23.41	4:50.09
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:09.67		200m: 2:23.41	300m:	400m: 4:50.09		
2. Annette de Visser	38	Z.S.C.Oceanus	5:16.64	1:14.86	2:35.36	5:16.64
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:14.86		200m: 2:35.36	300m:	400m: 5:16.64		
3. Cynthia Noordermeer	39	Zaanstad (SG)	5:19.24	1:16.84	2:37.96	5:19.24
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:16.84		200m: 2:37.96	300m:	400m: 5:19.24		
4. Annet Kootstra	38	Swol 1894	5:58.61	1:23.15	2:54.78	5:58.61
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:23.15		200m: 2:54.78	300m:	400m: 5:58.61		
5. Angeline Hamstra	37	SCOM	6:19.20	1:28.32	3:06.73	6:19.20
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:28.32		200m: 3:06.73	300m:	400m: 6:19.20		
6. Sylvia Tetteroo	36	IJZPC	7:54.43	1:45.29	3:48.82	7:54.43
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:45.29		200m: 3:48.82	300m:	400m: 7:54.43		

40 - 44 jaar, Heren

1. Rene Beetsma	40	HZ&PC Heerenveen	4:54.25	1:09.16	2:24.28	4:54.25
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:09.16		200m: 2:24.28	300m:	400m: 4:54.25		
2. Sander van den Berg	41	WS Twente	5:06.06	1:09.88	2:27.36	5:06.06
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:09.88		200m: 2:27.36	300m:	400m: 5:06.06		
3. Leo den Dekker	43	HHZV Plons	5:25.95	1:16.06	2:41.28	5:25.95
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:16.06		200m: 2:41.28	300m:	400m: 5:25.95		
4. Taco Eikelenboom	40	De Futen	6:04.28	1:23.39	2:57.02	6:04.28
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:23.39		200m: 2:57.02	300m:	400m: 6:04.28		

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 8, Heren, 400m vrije slag, 40 - 44 jaar

Rang	Leef.	Tijd	100m	200m	300m	400m
5.	Hayo v.d. Werf	42 Het Y	6:04.89	1:30.27	3:03.48	6:04.89
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:30.27	200m: 3:03.48	300m:	400m: 6:04.89		
6.	Henk van Zetten	42 Octopus	6:30.42	1:34.33	3:19.41	6:30.42
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:34.33	200m: 3:19.41	300m:	400m: 6:30.42		
7.	Jan Reiffers	43 Ducdalf	6:34.69	1:28.02	3:09.49	6:34.69
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:28.02	200m: 3:09.49	300m:	400m: 6:34.69		

40 - 44 jaar, Dames

1.	Petra Frowijn	43 AZ&PC	5:27.67	1:14.04	2:35.45	5:27.67
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:14.04	200m: 2:35.45	300m:	400m: 5:27.67		
2.	Jantine Braakman	44 ZV De Bron	5:41.36	1:21.73	2:49.39	5:41.36
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:21.73	200m: 2:49.39	300m:	400m: 5:41.36		
3.	Margreet van der Pol	43 De Futen	5:57.46	1:22.73	2:55.14	5:57.46
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:22.73	200m: 2:55.14	300m:	400m: 5:57.46		
4.	Hetty Smalheer	42 SCOM	6:12.13	1:28.54	3:04.82	6:12.13
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:28.54	200m: 3:04.82	300m:	400m: 6:12.13		
5.	Ilse Vos	41 De Hokseberg	6:28.99	1:27.67	3:05.99	6:28.99
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:27.67	200m: 3:05.99	300m:	400m: 6:28.99		
6.	Petra Voesten	43 Zignea	6:40.75	1:34.36	3:20.29	6:40.75
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:34.36	200m: 3:20.29	300m:	400m: 6:40.75		
7.	Conny v. Velden	44 AZ&PC	7:08.47	1:40.81	3:31.69	7:08.47
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:40.81	200m: 3:31.69	300m:	400m: 7:08.47		
8.	Lenie Veldhuizen	41 De Forel	8:39.82	1:57.73	4:08.73	8:39.82
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:57.73	200m: 4:08.73	300m:	400m: 8:39.82		
AFGEM	Annette van Dok	41 MSV- Zeemacht				
AFGEM	Anne Marie Smit	42 GSA				
AFGEM	Yolanda Mante	43 GSA				

45 - 49 jaar, Heren

1.	Edwin v. Norden	46 AZ&PC	4:35.06	1:05.59	2:15.08	4:35.06
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:05.59	200m: 2:15.08	300m:	400m: 4:35.06		
2.	Marcel Stroet	45 ZV De Bron	5:03.04	1:12.07	2:29.63	5:03.04
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:12.07	200m: 2:29.63	300m:	400m: 5:03.04		
3.	Arnold de Rover	45 De Futen	5:03.38	1:09.73	2:25.76	5:03.38
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:09.73	200m: 2:25.76	300m:	400m: 5:03.38		
4.	Ronald Grove	48 Z.S.C.Oceanus	5:09.32	1:13.86	2:33.54	5:09.32
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:13.86	200m: 2:33.54	300m:	400m: 5:09.32		
5.	Eric Langhorst	47 Het Y	5:12.05	1:12.50	2:33.12	5:12.05
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:12.50	200m: 2:33.12	300m:	400m: 5:12.05		
6.	Mark Kas	48 HHZV Plons	5:24.06	1:17.74	2:40.76	5:24.06
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:17.74	200m: 2:40.76	300m:	400m: 5:24.06		
7.	Edzo Huisman	46 Aquapoldro	5:35.36	1:15.16	2:40.02	5:35.36
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:15.16	200m: 2:40.02	300m:	400m: 5:35.36		

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 8, Heren, 400m vrije slag, 45 - 49 jaar

Rang	Leef.	Tijd	100m	200m	300m	400m
8.	Aan Pander	45 GSA	5:41.73	1:22.07	2:50.23	5:41.73
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:22.07	200m: 2:50.23	300m:	400m: 5:41.73		
9.	Bart van Calker	48 WS Twente	5:44.82	1:22.44	2:49.32	5:44.82
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:22.44	200m: 2:49.32	300m:	400m: 5:44.82		
10.	Jack Barends	47 WS Twente	5:51.15	1:20.74	2:50.80	5:51.15
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:20.74	200m: 2:50.80	300m:	400m: 5:51.15		
11.	André Schutte	49 De Stormvogel	5:58.11	1:21.61	2:52.95	5:58.11
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:21.61	200m: 2:52.95	300m:	400m: 5:58.11		
12.	John Dam	49 Zignea	6:04.28	1:23.95	2:59.54	6:04.28
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:23.95	200m: 2:59.54	300m:	400m: 6:04.28		
13.	Henk Gierveld	49 Nat Utrecht	6:08.08	1:26.10	3:00.33	6:08.08
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:26.10	200m: 3:00.33	300m:	400m: 6:08.08		
14.	Rob Wieleman	49 Nat Utrecht	6:13.58	1:26.57	3:02.39	6:13.58
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:26.57	200m: 3:02.39	300m:	400m: 6:13.58		
15.	Ronald van Vliet	46 De Aalscholver	6:16.58	1:21.28	2:56.88	6:16.58
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:21.28	200m: 2:56.88	300m:	400m: 6:16.58		
16.	Rik van Gasteren	45 AquAmigos	6:23.96	1:29.27	3:07.55	6:23.96
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:29.27	200m: 3:07.55	300m:	400m: 6:23.96		
17.	Michiel Thunnissen	49 GSA	6:47.39	1:31.28	3:15.63	6:47.39
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:31.28	200m: 3:15.63	300m:	400m: 6:47.39		
18.	Eric Tijms	45 OEZA	6:48.76	1:31.13	3:14.67	6:48.76
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:31.13	200m: 3:14.67	300m:	400m: 6:48.76		
19.	Perry Dekker	47 ZV De Bron	7:19.61	1:42.53	3:38.84	7:19.61
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:42.53	200m: 3:38.84	300m:	400m: 7:19.61		
20.	Michiel Tonsbeek	49 DWT	7:36.92	1:48.20	3:45.39	7:36.92
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:48.20	200m: 3:45.39	300m:	400m: 7:36.92		

45 - 49 jaar, Dames

1.	Margriet Grove	47 Z.S.C.Oceanus	5:39.51	1:21.38	2:47.20	5:39.51
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:21.38	200m: 2:47.20	300m:	400m: 5:39.51		
2.	Marlien Wijnhof	48 Nat Utrecht	6:00.12	1:24.45	2:57.10	6:00.12
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:24.45	200m: 2:57.10	300m:	400m: 6:00.12		
3.	Pia vd Molen	49 HZ&PC Heerenveen	6:34.08	1:27.99	3:08.53	6:34.08
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:27.99	200m: 3:08.53	300m:	400m: 6:34.08		
4.	Ellen Parma	47 W.Z. & P.C. Triton	6:49.66	1:35.19	3:21.76	6:49.66
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:35.19	200m: 3:21.76	300m:	400m: 6:49.66		
5.	Jaqueline Brouwer	48 ZV De Bron	7:31.86	1:46.45	3:42.70	7:31.86
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:46.45	200m: 3:42.70	300m:	400m: 7:31.86		
6.	Joke Burgers	49 de Oostdobbers	7:58.47	1:51.11	3:56.81	7:58.47
	50m:	150m:	250m:	350m:		
	100m: 1:51.11	200m: 3:56.81	300m:	400m: 7:58.47		
AFGEM	Katinka Elders	49 Z.S.C.Oceanus				

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 8, 400m vrije slag

50 - 54 jaar, Heren

1. Albert Boonstra 50m: 100m: 1:03.04	52 Aqua-Novio '94 150m: 200m: 2:31.97	5:03.43 250m: 300m:	1:03.04 2:31.97 350m: 400m: 5:03.43	5:03.43
2. Paul Bunnik 50m: 100m: 1:16.64	53 W.Z. & P.C. Triton 150m: 200m: 2:46.92	5:51.86 250m: 300m:	1:16.64 2:46.92 350m: 400m: 5:51.86	5:51.86
3. Ron van der Zande 50m: 100m: 1:19.62	54 De Aalscholver 150m: 200m: 2:52.58	5:56.28 250m: 300m:	1:19.62 2:52.58 350m: 400m: 5:56.28	5:56.28
4. Pieter de Jong 50m: 100m:	51 Aquapoldro 150m: 200m: 3:02.08	6:04.76 250m: 300m:	3:02.08 350m: 400m: 6:04.76	6:04.76
5. Dirk Crok 50m: 100m: 1:29.02	51 OEZA 150m: 200m: 3:11.13	6:44.29 250m: 300m:	1:29.02 3:11.13 350m: 400m: 6:44.29	6:44.29
6. Rene Groot 50m: 100m: 1:35.39	50 ZV De Bron 150m: 200m: 3:27.54	7:05.26 250m: 300m:	1:35.39 3:27.54 350m: 400m: 7:05.26	7:05.26
7. Klaas Landeweer 50m: 100m: 1:44.26	53 IJZPC 150m: 200m: 3:44.64	7:37.63 250m: 300m:	1:44.26 3:44.64 350m: 400m: 7:37.63	7:37.63
AFGEM Kees Karstens	51 GSA			

50 - 54 jaar, Dames

1. Atie Pijtak-Radersma 50m: 100m: 1:18.39	53 AZ&PC 150m: 200m: 2:42.33	5:27.74 250m: 300m:	1:18.39 2:42.33 350m: 400m: 5:27.74	5:27.74
2. Linda Wibbelink 50m: 100m: 1:22.54	50 Steenwijk 1934 150m: 200m: 2:51.66	5:54.45 250m: 300m:	1:22.54 2:51.66 350m: 400m: 5:54.45	5:54.45

55 - 59 jaar, Heren

1. Hugo Staudt 50m: 100m: 1:28.11	56 WS Twente 150m: 200m: 3:02.95	6:04.11 250m: 300m:	1:28.11 3:02.95 350m: 400m: 6:04.11	6:04.11
2. Fred Zanting 50m: 100m: 1:30.70	55 Tivia 150m: 200m: 3:08.57	6:23.07 250m: 300m:	1:30.70 3:08.57 350m: 400m: 6:23.07	6:23.07
3. Arthur Jansen 50m: 100m: 1:23.28	55 GSA 150m: 200m: 3:03.93	6:26.78 250m: 300m:	1:23.28 3:03.93 350m: 400m: 6:26.78	6:26.78
4. Hans Koster 50m: 100m: 1:49.72	57 IJsselmeer 150m: 200m: 3:45.81	7:29.82 250m: 300m:	1:49.72 3:45.81 350m: 400m: 7:29.82	7:29.82

55 - 59 jaar, Dames

1. Ineke Meijer 50m: 100m: 1:37.64	57 HZ&PC Heerenveen 150m: 200m: 3:29.89	7:09.86 250m: 300m:	1:37.64 3:29.89 350m: 400m: 7:09.86	7:09.86
2. Corine Kalbfleisch 50m: 100m: 1:42.23	57 DWT 150m: 200m: 3:34.89	7:11.26 250m: 300m:	1:42.23 3:34.89 350m: 400m: 7:11.26	7:11.26
3. Tineke van Diggelen 50m: 100m: 1:48.39	57 Z.S.C.Oceanus 150m: 200m: 3:49.20	7:58.90 250m: 300m:	1:48.39 3:49.20 350m: 400m: 7:58.90	7:58.90
AFGEM Christien Nieuwenhuis	58 Swol 1894			

ZMC 5e wedstrijd AZ&PC Amersfoort
Amersfoort, 22.3.2009

Programmanr. 8, 400m vrije slag

60 - 64 jaar, Heren

1. Joop Draaisma	63	DZ&PC	6:07.87	1:21.94	2:56.18	6:07.87
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:21.94		200m: 2:56.18	300m:	400m: 6:07.87		
2. Han Roos	64	ZV De Bron	6:36.41	1:35.94	3:17.63	6:36.41
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:35.94		200m: 3:17.63	300m:	400m: 6:36.41		

AFGEM Reinier van Oosten 62 Ten Boer

60 - 64 jaar, Dames

1. Loekie v. Huissteden	64	AZ&PC	8:20.25	1:57.72	4:07.72	8:20.25
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:57.72		200m: 4:07.72	300m:	400m: 8:20.25		

65 - 69 jaar, Heren

1. Wim ter Laak	69	Katwijk	11:18.00	2:05.89	4:26.24	11:18.00
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 2:05.89		200m: 4:26.24	300m:	400m: 11:18.00		

65 - 69 jaar, Dames

1. Greet Brehler	65	Hatto Heim	8:01.30	1:55.16	4:00.37	8:01.30
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 1:55.16		200m: 4:00.37	300m:	400m: 8:01.30		
2. Liesbeth ter Laak	67	Katwijk	11:18.00	2:38.93	5:28.57	11:18.00
50m:		150m:	250m:	350m:		
100m: 2:38.93		200m: 5:28.57	300m:	400m: 11:18.00		