



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 1
17-12-2016 - 16:00

100m vrije slag

20 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang			Punten		Tijd
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	546	199206470	1:02.27
2.	Sigrit Aarten	Deltasteur	475	199302868	1:05.23
3.	Daphne Spreen	ZV ZZG De Boskickers	438	199603940	1:07.01
4.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeezwemmers	438	199204340	1:07.02
5.	Marjan Rikken	Zw	368	199206114	1:11.04
6.	Nienke Visser	Z&PC Triton Putten	259	199403042	1:19.82
7.	Anne-Rike Visser	Z&PC Triton Putten	186	199506976	1:29.16
AFGEM	Sharon Kramer	GoSwim		199405170	
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Stefan Kwant	Nova	492	199200781	56.89
2.	Hans Stoffers	Z&PC Triton Putten	436	199604027	59.25
3.	Tom de Lange	Deltasteur	301	199300303	1:07.04
4.	Rick Vaarkamp	Z&PC Triton Putten	190	199404979	1:18.17
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	543	199000505	55.06
2.	Sjoerd Boertien	De Houtrib	449	199000305	58.67
3.	Rudi Butselaar	GoSwim	314	198700577	1:06.07
4.	Robin Eggenkamp	De Duinkickers	283	198700847	1:08.44
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Désirée Hulsmeijer	Het Ravijn	446	199001656	1:06.62
2.	Tessa Lukassen	GoSwim	394	198702620	1:09.44
3.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	387	199102314	1:09.82
4.	Liesbeth van Mill	Dwk	387	198702786	1:09.83
AFGEM	Marloes Benjamins	Aqualero		199105110	
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Angela Giezen	Montferland	413	198302796	1:08.36
2.	Kirsten Vos - Kompaan	Zcnf'34	357	198403270	1:11.72
3.	Serima Wildvank	De Spatters	350	198604104	1:12.19
4.	Wendy de Boer-Gruppen	ZPC Hoogeveen	344	198504172	1:12.59
5.	Evelyn Noordzij	ZPC Hoogeveen	271	198503920	1:18.58
6.	Jelma de Jonge	ZVZwartsluis	132	198401188	1:39.94
AFGEM	Esther Steltenpohl	DAW		198504116	
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Rick Driezen	Steenwijk 1934	478	198600713	57.44
2.	Ferdynand van Savoyen	Zuiderzeezwemmers	395	198604721	1:01.20
3.	Arjen van der Boom	Zignea	385	198604449	1:01.74
35 - 39 jaar, Heren					
1.	Marcel Reefhuis	WS Twente	430	198101381	59.53
2.	Kars Luttkik	DAW	406	197800675	1:00.68
3.	Victor Barnar	GoSwim	404	197801805	1:00.78
4.	Robert Hoiting	Orca	393	198002369	1:01.32

Programmanr. 1, 100m vrije slag

35 - 39 jaar, Dames

1. Margriet Leeffers	Deltasteur	322	197800448	1:14.21
2. Rianne van Vegchelen	Zv 44	218	198101530	1:24.52
3. Saskia op den Velde	De Duinkickers	203	197901530	1:26.61

40 - 44 jaar, Dames

1. Marty Krans-de Weerd	Zcnf'34	495	197500604	1:04.32
2. Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	479	197200964	1:05.03
3. Ilona Hogerheyde	DAW	455	197400224	1:06.16
4. Inge Lolkema-Soeters	Steenwijk 1934	276	197300934	1:18.11

40 - 44 jaar, Heren

1. Alex Damen	DAW	475	197501371	57.56
2. Erwin Zuidervelt	De Futen	409	197501015	1:00.53
3. Michael van Bekkum	Swol 1894	385	197200051	1:01.74
4. Heiner Stevens	Zignea	367	197201299	1:02.76
5. Johan Wezenberg	Swol 1894	315	197601023	1:06.00
6. Ivo Dijis	GoSwim	315	197201613	1:06.03
7. Rutger Vos	De Houtrib	284	197501305	1:08.36
NG.ZA Arjan Aalbers	Swol 1894		197500001	

45 - 49 jaar, Heren

1. Marcel van Winssen	De Gelenberg	436	197101477	59.24
2. René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	404	196900069	1:00.75
3. Jan Lindenaar	Uzsc	377	196701623	1:02.18
4. Eric Wattez	Zcnf'34	359	197001727	1:03.18
5. Chris Kouwenhoven	De Spatters	278	197101669	1:08.81
6. Edwin Vos	Swol 1894	275	197001411	1:09.07
7. Alistair Critchell	Zv 44	270	197101655	1:09.47
8. Martijn de Jong	Dwk	268	197101659	1:09.70
9. Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	251	197101629	1:11.20
10. Arnold Jonker	HZ&PC Heerenveen	195	197000529	1:17.44

45 - 49 jaar, Dames

1. Iris van Aurich	Dwk	402	196900866	1:08.94
2. Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	374	196700550	1:10.64
3. Henriëtte Manting	Gzww	371	197100246	1:10.83
4. Laura Staal	Oceanus	359	196700358	1:11.58
5. Hetty Smalheer	Scom	206	196700352	1:26.15
6. Greta Wyma-Teitsma	Dwk	202	197100696	1:26.72
7. Henriette Driesen-Joanknecht	Aqua-Novio '94	193	197101056	1:28.09
8. Arinka Linders	GoSwim	131	197101060	1:40.16

50 - 54 jaar, Dames

1. Jacqueline Tuin	DAW	404	196600690	1:08.81
2. Wilna Heijman	Steenwijk 1934	322	196400506	1:14.27
3. Francine Sommer	WZ&PC Triton	319	196200384	1:14.48
4. Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	304	196600664	1:15.64
5. Christine Buist	De Duinkickers	221	196400608	1:24.16
6. Jeanette Ghatas	ZV De Zaan	214	196300552	1:25.04
7. Remona Dekker	ZV De Bron	213	196600620	1:25.19
8. Riekie Schra	Steenwijk 1934	58	196400404	2:11.13

Programmanr. 1, 100m vrije slag

50 - 54 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	De Futen	432	196400645	59.43
2.	Jan Wierenga	De Aalscholver	354	196400843	1:03.52
3.	Marcel van der Lem	Swimcademy	329	196500563	1:05.06
4.	Erik Wetsteijn	Swol 1894	325	196501019	1:05.36
5.	Jan Smalheer	Scm	266	196400701	1:09.84
6.	Ronald van Vliet	De Aalscholver	254	196300997	1:10.88
7.	Bertjan Schelhaas	Dwt	252	196501577	1:11.07
8.	René Speelman	De Spatters	244	196601521	1:11.90
9.	Jack Barends	WS Twente	217	196201011	1:14.68
10.	Perry Dekker	ZV De Bron	141	196201081	1:26.16
11.	Roel van der Schee	De Houtrib	101	196301389	1:36.44
NG.ZA	Hans van Scheepen	Steenwijk 1934		196201245	

55 - 59 jaar, Heren

1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	439	195800149	59.13
2.	Marius Ros	Zcnf'34	242	195900779	1:12.11
3.	Pier van der Sluis	Orca	202	195900757	1:16.51
4.	Jan Haitsma	De Spatters	164	196000929	1:22.07

55 - 59 jaar, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	WS Twente	322	196000240	1:14.23
2.	Janny van Eijk	ZV De Bron	284	195800022	1:17.44
3.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	241	196000142	1:21.76
4.	Hannie Poletiek	TriVia	220	195900278	1:24.27
5.	Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	207	196000116	1:25.94
6.	Petra v.d. Steeg	Zcnf'34	101	196100398	1:49.00

60 - 64 jaar, Dames

1.	Monica Bakker	ZVZwartsluis	261	195600082	1:19.60
2.	Tineke van Diggelen	Zpch	145	195200048	1:36.70

60 - 64 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	303	195600413	1:06.88
2.	Nartano Glijn	Uzsc	278	195500449	1:08.81
3.	Ron van der Zande	De Aalscholver	243	195500307	1:11.96
AFGEM	Wim Scherpenisse	Uzsc		195500447	

65 - 69 jaar, Heren

1.	Mans Buis	Het Ravijn	119	194700133	1:31.13
2.	Henk Oostendorp	ZV De Bron	86	194800093	1:41.47

65 - 69 jaar, Dames

1.	Janny van der Weide	Deltasteur	63	195100066	2:07.46
----	---------------------	------------	----	-----------	----------------

70 - 74 jaar, Heren

1.	Tom Meijnen	Uzsc	101	194400087	1:36.32
----	-------------	------	-----	-----------	----------------



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 2
17-12-2016 - 16:33

25m vlinderslag

20 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang		Punten		Tijd
20 - 24 jaar, Dames				
1.	Diane Schoenmaker	Dwk	384 199502920	15.39
2.	Nienke Fuite	Deltasteur	355 199501352	15.80
3.	Daphne Spreen	ZV ZZG De Boskickers	350 199603940	15.87
4.	Tessa van Dijk	isis	210 199401252	18.80
20 - 24 jaar, Heren				
1.	Hans Stoffers	Z&PC Triton Putten	434 199604027	13.07
2.	Mike Koelewijn	Steenwijk 1934	415 199303597	13.27
3.	Tom de Lange	Deltasteur	197 199300303	17.01
4.	Rick Vaarkamp	Z&PC Triton Putten	196 199404979	17.04
5.	Danny Vochteloo	ZV ZZG De Boskickers	139 199207251	19.08
25 - 29 jaar, Heren				
1.	Herman Hofman	ZV ZZG De Boskickers	459 199001229	12.83
2.	Rene Knijpstra	isis	337 198806181	14.22
3.	Robin Eggenkamp	De Duinkickers	330 198700847	14.32
4.	Albert Dijkma	isis	307 198700711	14.67
5.	Leo Zijlstra	isis	271 199007483	15.28
6.	Jordie Bats	Deltasteur	185 198906869	17.35
AFGEM	Harry Dijkma	isis	199100487	
25 - 29 jaar, Dames				
1.	Jeanette van Dijk	isis	386 198700880	15.36
2.	Petra Zandstra	isis	311 199006248	16.51
3.	Brechtje de Jong	isis	107 198907422	23.55
30 - 34 jaar, Dames				
1.	Laura Badoux	DAW	464 198200038	14.45
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	347 198600850	15.91
3.	Wendy de Boer-Gruppen	ZPC Hoogeveen	340 198504172	16.03
4.	Hanneke Heymen	Montferland	298 198400968	16.75
5.	Erika Boogaard-Zwep	Deltasteur	283 198302370	17.03
AFGEM	Esther Steltenpohl	DAW	198504116	
30 - 34 jaar, Heren				
1.	Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	397 198202627	13.47
2.	Mark Brinkhuis	TriVia	257 198302609	15.56
3.	Sander de Velde	Deltasteur	231 198302165	16.12
35 - 39 jaar, Heren				
1.	Peter Lommert	Swol 1894	302 197900787	14.74
35 - 39 jaar, Dames				
1.	Inge Roskam	De Duinkickers	267 197801296	17.36

Programmanr. 2, 25m vlinderslag

40 - 44 jaar, Dames

1. Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	238	197601006	18.04
2. Inge Lolkema-Soeters	Steenwijk 1934	184	197300934	19.67

40 - 44 jaar, Heren

1. Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	428	197501055	13.13
2. Kasper van den Berghe	Swol 1894	286	197301125	15.01
NG.ZA Arjan Aalbers	Swol 1894		197500001	

45 - 49 jaar, Heren

1. Martin Kaptein	Dwk	404	196701677	13.39
2. Marcel Jonkman	Aqualero	367	196801389	13.82
3. Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	353	196901439	14.00
4. Chris Kouwenhoven	De Spatters	280	197101669	15.13
5. Edwin Vos	Swol 1894	261	197001411	15.48
6. Roelof Broekman	De Spatters	258	196800155	15.54
7. Alistair Critchell	Zv 44	215	197101655	16.51

45 - 49 jaar, Dames

1. Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	338	196700550	16.06
2. Henriëtte Manting	Gzww	327	197100246	16.23
3. Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	294	196900922	16.82
4. Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	285	196700662	16.99
5. Ilse Viergever	De Hokseberg	156	196800644	20.78

50 - 54 jaar, Dames

1. Annemarie Vuist	Swol 1894	259	196300282	17.54
2. Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	232	196600664	18.21

50 - 54 jaar, Heren

1. Ronald van Vliet	De Aalscholver	250	196300997	15.71
2. Henri Vos	Swol 1894	208	196500979	16.69

55 - 59 jaar, Heren

1. Pier van der Sluis	Orca	177	195900757	17.60
2. Jan Timmerman	Uzsc	162	195700347	18.15

55 - 59 jaar, Dames

1. Marijke Kraak-Beckers	WS Twente	290	196000240	16.90
2. Janny van Eijk	ZV De Bron	247	195800022	17.82
3. Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	220	196000116	18.51
4. Hannie Poletiek	TriVia	208	195900278	18.86
5. Marjan Spoelstra	Swol 1894	150	196000236	21.04
6. Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	113	195900254	23.08

60 - 64 jaar, Dames

1. Tineke van Diggelen	Zpch	88	195200048	25.09
------------------------	------	----	-----------	--------------

Programmanr. 2, 25m vlinderslag

60 - 64 jaar, Heren

1.	Nartano Glijn	Uzsc	331	195500449	14.31
2.	Jappie Kuiper	Swol 1894	174	195500417	17.71
DIS	Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers		195200271	VO

VB - Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht., 2 schoolslag beenslagen bij 1 armslag

65 - 69 jaar, Heren

1.	Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	155	195100085	18.42
----	-----------	-------------------------	-----	-----------	--------------

65 - 69 jaar, Dames

1.	Bea Swijnenberg	Swol 1894	243	194900010	17.91
2.	Antoinette Gilding-Tussaud	WS Twente	113	195000038	23.08
3.	Janny van der Weide	Deltasteur	27	195100066	37.06

70 - 74 jaar, Dames

1.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	76	194600024	26.36
2.	Leny Kamp	Aquapoldro	31	194400008	35.27

70 - 74 jaar, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	156	194300109	18.36
----	-----------	-----	-----	-----------	--------------

75 - 79 jaar, Heren

1.	Gregor Pompen	Aqua-Novio '94	31	193700021	31.33
----	---------------	----------------	----	-----------	--------------

Programmanr. 3
17-12-2016 - 16:44

400m wisselslag

20 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang			Punten		Tijd
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	471	199206470	5:33.39
2.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeezwemmers	406	199204340	5:50.34
3.	Veronique van der Velde	WS Twente	348	199601740	6:08.62
4.	Marjan Rikken	Zw	317	199206114	6:20.43
5.	Tessa van Dijk	isis	132	199401252	8:29.29
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Stefan Kwant	Nova	358	199200781	5:31.60
2.	Jesper Honken	Nova	243	199600085	6:17.33
3.	Danny Vochtelloo	ZV ZZG De Boskickers	166	199207251	7:08.47
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Herman Hofman	ZV ZZG De Boskickers	417	199001229	5:14.97
2.	Sjoerd Boertien	De Houtrib	353	199000305	5:32.95
3.	Dennis Kraakman	DAW	283	198705325	5:58.66
4.	Albert Dijkma	isis	258	198700711	6:09.70
DIS	Rene Knijpstra	isis		198806181	

SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

Programmanr. 3, 400m wisselslag

25 - 29 jaar, Dames

1.	Liesbeth van Mill	Dwk	363	198702786	6:03.58
2.	Désirée Hulsmeijer	Het Ravijn	351	199001656	6:07.52
3.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	283	199102314	6:34.92
4.	Petra Zandstra	isis	244	199006248	6:55.00
5.	Janneke Wynia	WS Twente	232	199005500	7:02.04
DIS	Brechtje de Jong	isis		198907422	

VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.

AFGEM Marloes Benjamins Aqualero 199105110

30 - 34 jaar, Dames

1.	Angela Giezen	Montferland	343	198302796	6:10.54
----	---------------	-------------	-----	-----------	----------------

30 - 34 jaar, Heren

1.	Rick Driezen	Steenwijk 1934	387	198600713	5:22.92
2.	Arjen van der Boom	Zignea	310	198604449	5:47.93
3.	Ferdij van Savoyen	Zuiderzeezwemmers	233	198604721	6:22.23

35 - 39 jaar, Heren

1.	Marcel Reefhuis	WS Twente	403	198101381	5:18.71
2.	Victor Barnar	GoSwim	322	197801805	5:43.37
3.	Peter Lommert	Swol 1894	234	197900787	6:21.66
DIS	Jeroen Boxsem	De Houtrib		198000181	

VQ - Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de borstligging niet aangenomen.

35 - 39 jaar, Dames

1.	Margriet Leeffers	Deltasteur	241	197800448	6:56.79
2.	Rianne van Vegchelen	Zv 44	168	198101530	7:49.57

40 - 44 jaar, Dames

1.	Evelien van Klarbergen	HZ&PC Heerenveen	458	197200964	5:36.57
2.	Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	283	197601006	6:35.13

40 - 44 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	348	197501055	5:34.65
2.	Heiner Stevens	Zignea	309	197201299	5:48.08
3.	Kasper van den Berghe	Swol 1894	278	197301125	6:00.59

45 - 49 jaar, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	386	196900069	5:23.20
2.	Jan Lindenaar	Uzsc	285	196701623	5:57.81
3.	Michel van Wingerden	Dwk	259	196701629	6:09.34
4.	Marcel Jonkman	Aqualero	250	196801389	6:13.65
5.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	216	196900159	6:32.32
DIS	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934		197101629	

VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.

DIS Gerko Versluis Zuiderzeezwemmers 196901439

SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

DIS Eric Wattez Zcnf34 197001727 RH

RF - Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de rugligging niet aangenomen., Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 3, Heren, 400m wisselslag, 45 - 49 jaar

Rang			Punten	Tijd
AFGEM	Stefan Holmstrom	DAW	196701671	
AFGEM	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	196701535	
45 - 49 jaar, Dames				
1.	Laura Staal	Oceanus	343 196700358	6:10.50
2.	Iris van Aurich	Dwk	305 196900866	6:25.14
3.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	277 196900922	6:37.57
4.	Annet Kootstra	Swol 1894	259 197100344	6:46.95
5.	Hetty Smalheer	Scm	208 196700352	7:17.50
6.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	173 197100696	7:45.12
AFGEM	Ellen van Wingerden-Dijkhuizen	Dwk	196900970	
50 - 54 jaar, Dames				
1.	Annemarie Vuist	Swol 1894	294 196300282	6:29.95
50 - 54 jaar, Heren				
1.	Arnold de Rover	De Futen	352 196400645	5:33.35
2.	Henk Kuipers	Uzsc	242 196201207	6:17.73
3.	Jan Smalheer	Scm	228 196400701	6:25.02
55 - 59 jaar, Heren				
1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	346 195800149	5:35.40
2.	Marius Ros	Zcnf34	223 195900779	6:27.97
3.	Jan Haitzma	De Spatters	151 196000929	7:21.95
55 - 59 jaar, Dames				
1.	Petra Tossings	DAW	288 196100376	6:32.67
2.	Hannie Poletiek	TriVia	197 195900278	7:25.36
3.	Marjan Spoelstra	Swol 1894	183 196000236	7:36.68
60 - 64 jaar, Dames				
1.	Monica Bakker	ZVZwartsluis	198 195600082	7:24.46
60 - 64 jaar, Heren				
1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	232 195600413	6:23.20
65 - 69 jaar, Dames				
1.	Antoinette Gilding-Tussaud	WS Twente	135 195000038	8:24.71
70 - 74 jaar, Heren				
1.	Rob Hanou	Psv	171 194300109	7:03.56



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 4
17-12-2016 - 18:25

25m vrije slag

20 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang			Punten		Tijd
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Diane Schoenmaker	Dwk	386	199502920	14.58
2.	Nienke Fuite	Deltasteur	354	199501352	15.01
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Hans Stoffers	Z&PC Triton Putten	391	199604027	12.48
2.	Jesper Honken	Nova	375	199600085	12.65
3.	Danny Vochtelo	ZV ZZG De Boskickers	135	199207251	17.78
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	488	199000505	11.59
2.	Rene Knijpstra	isis	316	198806181	13.40
3.	Leo Zijlstra	isis	263	199007483	14.25
4.	Jordie Bats	Deltasteur	240	198906869	14.69
AFGEM	Harry Dijksma	isis		199100487	
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Jeanette van Dijk	isis	421	198700880	14.16
2.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	380	199102314	14.66
3.	Petra Zandstra	isis	362	199006248	14.89
4.	Janneke Wynia	WS Twente	258	199005500	16.67
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Laura Badoux	DAW	425	198200038	14.12
2.	Erika Boogaard-Zwep	Deltasteur	339	198302370	15.22
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Ferdy van Savoyen	Zuiderzeezwemmers	358	198604721	12.85
2.	Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	357	198202627	12.87
3.	Sander de Velde	Deltasteur	255	198302165	14.38
4.	Mark Brinkhuis	TriVia	227	198302609	14.96
35 - 39 jaar, Heren					
1.	Robert Hoiting	Orca	421	198002369	12.18
35 - 39 jaar, Dames					
1.	Inge Roskam	De Duinkickers	276	197801296	16.31
2.	Rianne van Vegchelen	Zv 44	253	198101530	16.78
3.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	210	197901530	17.86
40 - 44 jaar, Heren					
1.	Michael van Bekkum	Swol 1894	386	197200051	12.53
2.	Erwin Zuidervelt	De Futen	382	197501015	12.58
NG.ZA	Arjan Aalbers	Swol 1894		197500001	

Programmanr. 4, 25m vrije slag

45 - 49 jaar, Heren

1. Martin Kaptein	Dwk	389	196701677	12.50
2. Jan Lindenaar	Uzsc	309	196701623	13.50
3. Martijn de Jong	Dwk	295	197101659	13.70
4. Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	273	196701535	14.07
5. Edwin Vos	Swol 1894	265	197001411	14.21
6. Roelof Broekman	De Spatters	259	196800155	14.32

45 - 49 jaar, Dames

1. Ilse Viergever	De Hokseberg	251	196800644	16.82
2. Hetty Smalheer	Scom	241	196700352	17.06

50 - 54 jaar, Dames

1. Jacqueline Tuin	DAW	423	196600690	14.14
2. Francine Sommer	WZ&PC Triton	329	196200384	15.37
3. Remona Dekker	ZV De Bron	249	196600620	16.86
4. Jeanette Ghatas	ZV De Zaan	200	196300552	18.13
5. Riekie Schra	Steenwijk 1934	62	196400404	26.75

50 - 54 jaar, Heren

1. Marcel van der Lem	Swimcademy	340	196500563	13.07
2. Erik Wetsteijn	Swol 1894	338	196501019	13.10
3. Jan Smalheer	Scom	292	196400701	13.75
4. Ronald van Vliet	De Aalscholver	261	196300997	14.28
5. René Speelman	De Spatters	257	196601521	14.36
6. Henri Vos	Swol 1894	255	196500979	14.38
7. Peter van Maurik	MSV- Zeemacht	238	196301425	14.72
8. Jack Barends	WS Twente	214	196201011	15.26
9. Bertjan Schelhaas	Dwt	190	196501577	15.88
10. Perry Dekker	ZV De Bron	164	196201081	16.66
11. Hans van Scheepen	Steenwijk 1934	161	196201245	16.76
12. Roel van der Schee	De Houtrib	129	196301389	18.06

55 - 59 jaar, Heren

1. Jan Timmerman	Uzsc	221	195700347	15.09
------------------	------	-----	-----------	--------------

55 - 59 jaar, Dames

1. Jennie Resink-lindeboom	Dwk	249	196000142	16.87
2. Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	157	195900254	19.65
3. Petra v.d. Steeg	Zcnf'34	126	196100398	21.13

60 - 64 jaar, Dames

AFGEM Tineke van Diggelen	Zpch		195200048	
---------------------------	------	--	-----------	--

60 - 64 jaar, Heren

1. Jappie Kuiper	Swol 1894	223	195500417	15.05
2. Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	50	195200271	24.78



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 4, 25m vrije slag

65 - 69 jaar, Heren

1. Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	247	195100085	14.55
2. Henk Oostendorp	ZV De Bron	95	194800093	19.98

65 - 69 jaar, Dames

1. Bea Swijnenberg	Swol 1894	267	194900010	16.49
--------------------	-----------	-----	-----------	--------------

70 - 74 jaar, Dames

1. Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	127	194600024	21.10
2. Leny Kamp	Aquapoldro	63	194400008	26.63

70 - 74 jaar, Heren

1. Tom Meijnen	Uzsc	152	194400087	17.08
----------------	------	-----	-----------	--------------

75 - 79 jaar, Heren

1. Gregor Pompen	Aqua-Novio '94	101	193700021	19.56
------------------	----------------	-----	-----------	--------------

Programmanr. 5
17-12-2016 - 18:36

100m rugslag

20 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang		Punten		Tijd
20 - 24 jaar, Dames				
1.	Sigrit Aarten	Deltasteur	417 199302868	1:13.60
2.	Nienke Fuite	Deltasteur	261 199501352	1:26.10
3.	Nienke Visser	Z&PC Triton Putten	221 199403042	1:31.01
20 - 24 jaar, Heren				
1.	Mike Koelewijn	Steenwijk 1934	335 199303597	1:10.42
2.	Stefan Kwant	Nova	309 199200781	1:12.33
3.	Jesper Honken	Nova	197 199600085	1:23.98
25 - 29 jaar, Heren				
1.	Albert Dijkma	isis	256 198700711	1:16.95
2.	Dennis Kraakman	DAW	247 198705325	1:17.90
3.	Rudi Butselaar	GoSwim	237 198700577	1:18.98
25 - 29 jaar, Dames				
1.	Tessa Lukassen	GoSwim	351 198702620	1:17.95
2.	Brechtje de Jong	isis	59 198907422	2:20.88
30 - 34 jaar, Dames				
1.	Hanneke Heymen	Montferland	340 198400968	1:18.84
2.	Evelyn Noordzij	ZPC Hoogeveen	215 198503920	1:31.84
3.	Jelma de Jonge	ZVZwartsluis	100 198401188	1:58.42

Programmanr. 5, 100m rugslag

30 - 34 jaar, Heren

1. Rick Driezen	Steenwijk 1934	399	198600713	1:06.45
-----------------	----------------	-----	-----------	----------------

35 - 39 jaar, Heren

1. Marcel Reefhuis	WS Twente	356	198101381	1:08.96
--------------------	-----------	-----	-----------	----------------

40 - 44 jaar, Dames

1. Marty Krans-de Weerd	Zcnf'34	343	197500604	1:18.55
2. Ilona Hogerheyde	DAW	343	197400224	1:18.59
3. Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	205	197601006	1:33.30
4. Inge Lolkema-Soeters	Steenwijk 1934	152	197300934	1:43.11

40 - 44 jaar, Heren

1. Erwin Zuidervelt	De Futen	296	197501015	1:13.40
2. Kasper van den Berghe	Swol 1894	247	197301125	1:17.88
3. Johan Wezenberg	Swol 1894	222	197601023	1:20.74
4. Rutger Vos	De Houtrib	176	197501305	1:27.21
DIS Ivo Dijs	GoSwim		197201613	

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.

45 - 49 jaar, Heren

1. Marcel van Winssen	De Gelenberg	324	197101477	1:11.18
2. Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	224	197101629	1:20.51
3. Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	195	196901439	1:24.25
4. Alistair Critchell	Zv 44	164	197101655	1:29.24
5. Eric van den Blink	De Houtrib	118	197001667	1:39.64

45 - 49 jaar, Dames

1. Iris van Aurich	Dwk	274	196900866	1:24.70
2. Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	233	196700662	1:29.36
3. Annet Kootstra	Swol 1894	193	197100344	1:35.12
4. Henriette Driesen-Joanknecht	Aqua-Novio '94	107	197101056	1:55.76

50 - 54 jaar, Dames

1. Wilna Heijman	Steenwijk 1934	284	196400506	1:23.64
2. Christine Buist	De Duinkickers	183	196400608	1:36.82
3. Jeanette Ghatas	ZV De Zaan	142	196300552	1:45.46

50 - 54 jaar, Heren

1. Arnold de Rover	De Futen	301	196400645	1:12.98
2. Jan Wierenga	De Aalscholver	194	196400843	1:24.48

55 - 59 jaar, Dames

1. Petra Tossings	DAW	214	196100376	1:31.92
2. Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	174	196000116	1:38.45
3. Marjan Spoelstra	Swol 1894	156	196000236	1:42.13

Programmanr. 5, 100m rugslag

60 - 64 jaar, Heren

1.	Nartano Glijn	Uzsc	222	195500449	1:20.70
2.	Ron van der Zande	De Aalscholver	202	195500307	1:23.25
AFGEM	Wim Scherpenisse	Uzsc		195500447	

65 - 69 jaar, Heren

1.	Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	115	195100085	1:40.57
2.	Mans Buis	Het Ravijn	93	194700133	1:47.70

65 - 69 jaar, Dames

1.	Janny van der Weide	Deltasteur	39	195100066	2:41.67
----	---------------------	------------	----	-----------	----------------

70 - 74 jaar, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	118	194300109	1:39.60
----	-----------	-----	-----	-----------	----------------

Programmanr. 6
17-12-2016 - 18:56

50m schoolslag

20 jaar en ouder
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang			Punten		Tijd
------	--	--	--------	--	------

20 - 24 jaar, Dames

1.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeezwemmers	465	199204340	37.16
2.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	418	199206470	38.51
3.	Daphne Spreen	ZV ZZG De Boskickers	364	199603940	40.32
4.	Sigrit Aarten	Deltasteur	347	199302868	40.97
5.	Veronique van der Velde	WS Twente	344	199601740	41.07
6.	Diane Schoenmaker	Dwk	338	199502920	41.32
7.	Tessa van Dijk	isis	111	199401252	59.91
DIS	Anne-Rike Visser	Z&PC Triton Putten		199506976	

SU - Niet gezwommen in de cyclus van eerst armslag dan beenslag of een onvolledige cyclus (behalve bij de laatste slag voor keer- of eindpunt)

AFGEM	Sharon Kramer	GoSwim		199405170	
-------	---------------	--------	--	-----------	--

20 - 24 jaar, Heren

1.	Mike Koelewijn	Steenwijk 1934	446	199303597	33.03
2.	Tom de Lange	Deltasteur	424	199300303	33.61
3.	Rick Vaarkamp	Z&PC Triton Putten	232	199404979	41.05

25 - 29 jaar, Heren

1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	465	199000505	32.57
2.	Sjoerd Boertien	De Houtrib	432	199000305	33.39
3.	Herman Hofman	ZV ZZG De Boskickers	424	199001229	33.61
4.	Dennis Kraakman	DAW	377	198705325	34.95
5.	Jordie Bats	Deltasteur	246	198906869	40.28
6.	Rudi Butselaar	GoSwim	239	198700577	40.68
7.	Leo Zijlstra	isis	209	199007483	42.51
DIS	Robin Eggenkamp	De Duinkickers		198700847	

SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

AFGEM	Harry Dijksma	isis		199100487	
-------	---------------	------	--	-----------	--

Programmanr. 6, 50m schoolslag

25 - 29 jaar, Dames

1.	Désirée Hulsmeijer	Het Ravijn	421	199001656	38.40
2.	Liesbeth van Mill	Dwk	323	198702786	41.94
3.	Janneke Wynia	WS Twente	274	199005500	44.32
4.	Jeanette van Dijk	isis	244	198700880	46.04
AFGEM	Marloes Benjamins	Aqualero		199105110	

30 - 34 jaar, Dames

1.	Laura Badoux	DAW	510	198200038	36.03
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	377	198600850	39.84
3.	Angela Giezen	Montferland	344	198302796	41.08
4.	Wendy de Boer-Gruppen	ZPC Hoogeveen	321	198504172	42.05
5.	Kirsten Vos - Kompaan	Zcnf'34	302	198403270	42.92
6.	Evelyn Noordzij	ZPC Hoogeveen	205	198503920	48.82

30 - 34 jaar, Heren

1.	Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	441	198202627	33.17
2.	Arjen van der Boom	Zignea	343	198604449	36.06
3.	Mark Brinkhuis	TriVia	265	198302609	39.27
4.	Sander de Velde	Deltasteur	234	198302165	40.96

35 - 39 jaar, Heren

1.	Victor Barnar	GoSwim	430	197801805	33.45
2.	Jeroen Boxsem	De Houtrib	358	198000181	35.55

35 - 39 jaar, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkickers	339	197801296	41.30
2.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	179	197901530	51.05

40 - 44 jaar, Dames

1.	Evelien van Klarbergen	HZ&PC Heerenveen	372	197200964	40.02
----	------------------------	------------------	-----	-----------	--------------

40 - 44 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	429	197501055	33.47
2.	Michael van Bekkum	Swol 1894	398	197200051	34.32
3.	Heiner Stevens	Zignea	395	197201299	34.39
4.	Ivo Dijs	GoSwim	289	197201613	38.15

45 - 49 jaar, Heren

1.	Marcel Jonkman	Aqualero	452	196801389	32.88
2.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	396	196900069	34.36
3.	Martin Kaptein	Dwk	321	196701677	36.86
	Michel van Wingerden	Dwk	321	196701629	36.86
5.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	298	196701535	37.78
6.	Roelof Broekman	De Spatters	248	196800155	40.14FJ 1
7.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	248	196900159	40.14FJ 2
8.	Martijn de Jong	Dwk	230	197101659	41.16
9.	Chris Kouwenhoven	De Spatters	197	197101669	43.34
DIS	Arnold Jonker	HZ&PC Heerenveen		197000529	

SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.

Programmanr. 6, Heren, 50m schoolslag, 45 - 49 jaar

Rang			Punten	Tijd
DIS	Eric van den Blink	De Houtrib	197001667	
	<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>			
45 - 49 jaar, Dames				
	1. Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	286	196700550
	2. Annet Kootstra	Swol 1894	244	197100344
	3. Henriette Driesen-Joanknecht	Aqua-Novio '94	237	197101056
	4. Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	224	196900922
	5. Ilse Viergever	De Hokseberg	215	196800644
	6. Greta Wyma-Teitsma	Dwk	197	197100696
	7. Arinka Linders	GoSwim	187	197101060
AFGEM	Ellen van Wingerden-Dijkhuizen	Dwk		196900970
50 - 54 jaar, Dames				
	1. Jacqueline Tuin	DAW	383	196600690
	2. Wilna Heijman	Steenwijk 1934	268	196400506
	3. Francine Sommer	WZ&PC Triton	265	196200384
	4. Annemarie Vuist	Swol 1894	265	196300282
	5. Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	259	196600664
	6. Remona Dekker	ZV De Bron	254	196600620
	7. Christine Buist	De Duinkickers	213	196400608
	8. Riekie Schra	Steenwijk 1934	91	196400404
50 - 54 jaar, Heren				
	1. Bertjan Schelhaas	Dwt	370	196501577
	2. Marcel van der Lem	Swimcademy	348	196500563
	3. Jan Wierenga	De Aalscholver	280	196400843
	4. Erik Wetsteijn	Swol 1894	248	196501019
	5. Henk Kuipers	Uzsc	242	196201207
	6. Peter van Maurik	MSV- Zeemacht	219	196301425
	7. René Speelman	De Spatters	218	196601521
	8. Jack Barends	WS Twente	210	196201011
	9. Hans van Scheepen	Steenwijk 1934	197	196201245
	10. Roel van der Schee	De Houtrib	155	196301389
55 - 59 jaar, Heren				
	1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	316	195800149
	2. Pier van der Sluis	Orca	217	195900757
	3. Marius Ros	Zcnf'34	196	195900779
	4. Jan Haitsma	De Spatters	186	196000929
	5. Jan Timmerman	Uzsc	176	195700347
55 - 59 jaar, Dames				
	1. Petra Tossings	DAW	282	196100376
	2. Janny van Eijk	ZV De Bron	208	195800022
	3. Jennie Resink-lindeboom	Dwk	188	196000142
	4. Petra v.d. Steeg	Zcnf'34	173	196100398
	5. Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	173	195900254



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 6, 50m schoolslag

60 - 64 jaar, Heren

1. Paul Bunnik	WZ&PC Triton	300	195600413	37.70
2. Ron van der Zande	De Aalscholver	172	195500307	45.36
3. Jappie Kuiper	Swol 1894	162	195500417	46.26
4. Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	74	195200271	1:00.06
AFGEM Wim Scherpenisse	Uzsc		195500447	

65 - 69 jaar, Heren

1. Mans Buis	Het Ravijn	109	194700133	52.72
2. Henk Oostendorp	ZV De Bron	100	194800093	54.32

65 - 69 jaar, Dames

1. Bea Swijnenberg	Swol 1894	252	194900010	45.57
--------------------	-----------	-----	-----------	--------------

70 - 74 jaar, Dames

1. Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	151	194600024	54.00
--------------------------------	----------------	-----	-----------	--------------

70 - 74 jaar, Heren

1. Tom Meijnen	Uzsc	204	194400087	42.86
----------------	------	-----	-----------	--------------

75 - 79 jaar, Heren

1. Gregor Pompen	Aqua-Novio '94	75	193700021	59.80
------------------	----------------	----	-----------	--------------

Programmanr. 7
17-12-2016 - 19:17

4 x 50m wisselslag

lft 80 - 359
Resultaten

Punten: FINA 2016

Rang		Punten		Tijd
Dames 160 +, Dames				
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	293	2:36.54
	Pia van der Molen 60	43.51	Peggi Hurenkamp 69	
	Karin van Dijk 86		Jannie Vennik 76	
Heren 160 +, Heren				
1.	De Houtrib 1	De Houtrib	202	2:34.13
	Eric van den Blink 70	45.48	Rutger Vos 75	
	Roel van der Schee 63		Jeroen Boxsem 80	
Heren 240 +, Heren				
1.	Uzsc 1	Uzsc	215	2:30.92
	Nartano Glijn 55	35.06	Henk Kuipers 62	
	Tom Meijnen 44		Jan Timmerman 57	
Gemengd 80 +, Gemengd				
1.	Z&PC Triton Putten 1	Z&PC Triton Putten	213	2:31.54
	Nienke Visser 94	41.82	Hans Stoffers 96	
	Anne-Rike Visser 95		Rick Vaarkamp 94	



ZMC deel 4 Lelystad 2016-2017
Lelystad, 17-12-2016

Programmanr. 7, 4 x 50m wisselslag

Gemengd 120 +, Gemengd

1. GoSwim 1		GoSwim	212		2:31.67
Tessa Lukassen	87	37.70	Rudi Butselaar	87	
Ivo Dijis	72		Arinka Linders	71	

Gemengd 160 +, Gemengd

1. HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	358		2:07.45
Evelien van Klaarbergen	72	34.39	Fraukje Puts	92	
René Beetsma	69		Marten de Groot	58	
2. WZ&PC Triton 1		WZ&PC Triton	252		2:23.20
Paul Bunnik	56	38.91	Tim Bunnik	90	
Francine Sommer	62		Caroline Schreuder	67	
3. Zcnf'34 1		Zcnf'34	237		2:26.11
Marty Krans-de Weerd	75	37.07	Eric Wattez	70	
Kirsten Vos - Kompaan	84		Marius Ros	59	
4. Dwk 1		Dwk	222		2:29.44
Martijn de Jong	71	40.90	Martin Kaptein	67	
Liesbeth van Mill	87		Jennie Resink-lindeboom	60	
5. Steenwijk 1934 1		Steenwijk 1934	217		2:30.53
Wilna Heijman	64	40.28	Mike Koelewijn	93	
Hans van Scheepen	62		Inge Lolkema-Soeters	73	
6. De Spatters 1		De Spatters	205		2:33.28
Serima Wildvank	86	38.61	Roelien Speelman-Tigelaar	66	
René Speelman	66		Chris Kouwenhoven	71	
7. De Duinkickers 1		De Duinkickers	180		2:40.19
Robin Eggenkamp	87	37.14	Marcel Brittijn	69	
Saskia op den Velde	79		Christine Buist	64	