

Programmanr. 1 200m schoolslag 20 jaar en ouder  
21-12-2019 - 16:00 Resultaten

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang					Punten	Tijd
<b>20 - 24 jaar, Dames</b>						
1.	Janine de Groot			ZPC Nova	199500092	<b>3:05.20</b>
	50m: 40.86	100m: 1:27.73	200m: 3:05.20			
2.	Jolijn Keegstra			Swol 1894	199602284	<b>3:06.74</b>
	50m: 41.78	100m: 1:30.59	200m: 3:06.74			
3.	Inez Duursma			ZPV Piranha	199700256	<b>3:08.17</b>
	50m: 42.25	100m: 1:30.08	200m: 3:08.17			
4.	Sheila Ten Voorde			Zw	199904538	<b>3:16.23</b>
	50m: 43.01	100m: 1:31.36	200m: 3:16.23			
5.	Alies Wagter			Steenwijk 1934	199900840	<b>3:34.45</b>
	50m: 46.23	100m: 1:41.26	200m: 3:34.45			
6.	Elvira Feikens			De Spatters	199506982	<b>3:46.13</b>
	50m: 50.67	100m: 1:48.07	200m: 3:46.13			
<b>20 - 24 jaar, Heren</b>						
1.	Laurens Spoelstra			WS Twente 1	199901273	<b>2:47.63</b>
	50m: 36.95	100m: 1:19.08	200m: 2:47.63			
<b>25 - 29 jaar, Heren</b>						
1.	Dennis Bos			HZ&PC Heerenveen	199201965	<b>2:35.85</b>
	50m: 29.08	100m: 1:10.37	200m: 2:35.85			
2.	Tim Bunnik			WZ&PC Triton	199000505	<b>2:36.20</b>
	50m: 34.31	100m: 1:13.84	200m: 2:36.20			
3.	Marten Ettema			HZ&PC Heerenveen	199007703	<b>3:10.50</b>
	50m: 41.33	100m: 1:30.01	200m: 3:10.50			
4.	Patrick Wobben			Steenwijk 1934	199300559	<b>3:21.22</b>
	50m: 41.34	100m: 1:31.37	200m: 3:21.22			
5.	Rick Vaarkamp			Z & PC Triton Putten	199404979	<b>3:35.05</b>
	50m: 45.80	100m: 1:40.98	200m: 3:35.05			
AFGEM	Bob Potkamp			Deltasteur	199403189	
<b>25 - 29 jaar, Dames</b>						
1.	Fraukje Puts			HZ&PC Heerenveen	199206470	<b>2:52.30</b>
	50m: 39.82	100m: 1:24.02	200m: 2:52.30			
2.	Daniëlle de Boer			HZ&PC Heerenveen	199404736	<b>2:56.95</b>
	50m: 38.41	100m: 1:22.73	200m: 2:56.95			
3.	Nanda de Vries			Steenwijk 1934	199204328	<b>3:00.65</b>
	50m: 41.31	100m: 1:27.02	200m: 3:00.65			
4.	Getrude Corporaal			Steenwijk 1934	199200380	<b>3:20.79</b>
	50m: 43.92	100m: 1:34.56	200m: 3:20.79			
5.	Irmgard van Weeghel			Z&PC Hatto-Heim	199204834	<b>3:26.42</b>
	50m: 44.72	100m: 1:36.54	200m: 3:26.42			

Programmanr. 1, Dames, 200m schoolslag, 25 - 29 jaar

Rang					Punten	Tijd
6.	Tessa van Dijk			ZPC Isis	199401252	<b>4:16.59</b>
	50m: 1:00.16	100m: 2:06.60	200m: 4:16.59			
<b>30 - 34 jaar, Dames</b>						
1.	Liesbeth van Mill			Zwemlust- den Hommel	198702786	<b>3:07.86</b>
	50m: 41.86	100m: 1:29.57	200m: 3:07.86			
<b>30 - 34 jaar, Heren</b>						
1.	Dennis Kraakman			Daw	198705325	<b>2:50.67</b>
	50m: 35.85	100m: 1:18.57	200m: 2:50.67			
2.	Melano Winter			AZ&PC De Futen	198703847	<b>3:05.97</b>
	50m: 42.44	100m: 1:29.81	200m: 3:05.97			
DIS	Stefan van de Grift			Swol 1894	198701121	
	<i>SC - De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>					
<b>35 - 39 jaar, Heren</b>						
1.	Marcel Reefhuis			WS Twente 1	198101381	<b>2:46.48</b>
	50m: 36.00	100m: 1:18.04	200m: 2:46.48			
2.	Michiel Brinkman			Daw	8001991	<b>2:59.45</b>
	50m: 40.09	100m: 1:24.90	200m: 2:59.45			
3.	Mark Brinkhuis			TriVia	198302609	<b>3:02.82</b>
	50m: 40.63	100m: 1:27.94	200m: 3:02.82			
<b>35 - 39 jaar, Dames</b>						
1.	Kika Meijers			Swol 1894	198000736	<b>2:58.72</b>
	50m: 39.56	100m: 1:24.77	200m: 2:58.72			
2.	Rianne van Vegchelen			Zv 44	198101530	<b>4:16.11</b>
	50m: 1:00.45	100m: 2:07.07	200m: 4:16.11			
<b>40 - 44 jaar, Dames</b>						
1.	Kristel Lips			ZV De Bron	197900562	<b>3:21.92</b>
	50m: 44.15	100m: 1:35.56	200m: 3:21.92			
2.	Jannie Vennik			HZ&PC Heerenveen	197601006	<b>3:29.65</b>
	50m: 47.67	100m: 1:40.89	200m: 3:29.65			
3.	Desiree van den Bogaart			Nat Utrecht	197701228	<b>3:41.19</b>
	50m: 49.66	100m: 1:46.42	200m: 3:41.19			
<b>40 - 44 jaar, Heren</b>						
1.	Kees Bakker			Gay Swim Amsterdam	197501055	<b>2:47.48</b>
	50m: 36.67	100m: 1:19.06	200m: 2:47.48			
2.	Alex Damen			Daw	197501371	<b>2:51.22</b>
	50m: 38.60	100m: 1:22.01	200m: 2:51.22			
3.	Tom Bandsma			Psv	197701625	<b>3:14.17</b>
	50m: 42.07	100m: 1:30.79	200m: 3:14.17			

Programmanr. 1, Heren, 200m schoolslag, 40 - 44 jaar

Rang				Punten	Tijd
AFGEM	Bas Spoelstra	AZ&PC De Futen		197701573	
45 - 49 jaar, Heren					
1.	Michael van Bekkum	Swol 1894		197200051	<b>2:50.77</b>
	50m: 38.04 100m: 1:21.61	200m: 2:50.77			
2.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934		197101629	<b>3:02.91</b>
	50m: 40.52 100m: 1:25.75	200m: 3:02.91			
3.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver		197100483	<b>3:10.30</b>
	50m: 41.92 100m: 1:28.89	200m: 3:10.30			
4.	Kasper van den Berghe	Swol 1894		197301125	<b>3:11.39</b>
	50m: 43.74 100m: 1:32.11	200m: 3:11.39			
5.	Eric Hoekman	WS Twente 1		197401531	<b>3:17.36</b>
	50m: 42.42 100m: 1:31.98	200m: 3:17.36			
DIS	Jan Roelants	Nat Utrecht		197301579	
	<i>SE - De handen niet tezamen van de borst naar voren gebracht.</i>				
45 - 49 jaar, Dames					
1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht		197000652	<b>3:09.98</b>
	50m: 42.89 100m: 1:31.22	200m: 3:09.98			
2.	Annette de Visser	Oceanus		197100602	<b>3:16.51</b>
	50m: 44.26 100m: 1:33.53	200m: 3:16.51			
3.	Miranda Straetemans	Zignea		197400514	<b>3:18.10</b>
	50m: 42.67 100m: 1:32.23	200m: 3:18.10			
4.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1		197200952	<b>3:35.48</b>
	50m: 48.12 100m: 1:42.13	200m: 3:35.48			
5.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk		197100696	<b>3:49.39</b>
	50m: 51.42 100m: 1:49.50	200m: 3:49.39			
6.	Inge Soeters	Steenwijk 1934		197300934	<b>3:54.08</b>
	50m: 51.17 100m: 1:50.86	200m: 3:54.08			
50 - 54 jaar, Dames					
1.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen		196900922	<b>3:40.68</b>
	50m: 49.69 100m: 1:45.05	200m: 3:40.68			
2.	Caroline Kruger	Feijenoord Albion		196800928	<b>3:46.93</b>
	50m: 48.65 100m: 1:45.20	200m: 3:46.93			
3.	Hettie Schakel	Dwk		196900974	<b>3:48.99</b>
	50m: 50.71 100m: 1:49.68	200m: 3:48.99			
4.	Monique Berentse	Batavia Swim		196901066	<b>4:42.83</b>
	50m: 1:02.65 100m: 2:16.30	200m: 4:42.83			
AFGEM	Remona Dekker	ZV De Bron		196600620	
AFGEM	Machteld Stilting	Zpc Amersfoort		196600716	

Programmanr. 1, 200m schoolslag

50 - 54 jaar, Heren

1.	René Beetsma			HZ&PC Heerenveen	196900069	<b>2:53.81</b>
	50m: 37.53	100m: 1:20.81	200m: 2:53.81			
2.	Hans Schoenmakers			Daw	196900863	<b>3:00.14</b>
	50m: 40.17	100m: 1:26.66	200m: 3:00.14			
3.	René Bakker			Zignea	196501245	<b>3:29.29</b>
	50m: 47.07	100m: 1:39.79	200m: 3:29.29			
4.	Gerco Schakel			Dwk	196900849	<b>3:29.65</b>
	50m: 48.76	100m: 1:43.02	200m: 3:29.65			
DIS	Maarten Koolman			Zuiderzeezwemmers	196801649	
	<i>SC - De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>					
DIS	Bertjan Schelhaas			Dwt	196501577	
	<i>AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>					
AFGEM	Huyb Stegeman			Steenwijk 1934	196701535	

55 - 59 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover			AZ&PC De Futen	196400645	<b>2:58.79</b>
	50m: 39.76	100m: 1:25.00	200m: 2:58.79			
2.	Theo Bakker			TriVia	196401231	<b>3:01.92</b>
	50m: 42.02	100m: 1:29.10	200m: 3:01.92			
3.	Jan Wierenga			ZV De Aalscholver	196400843	<b>3:03.95</b>
	50m: 41.08	100m: 1:27.91	200m: 3:03.95			
4.	Robert de Brauwer			De Duinkickers	196401383	<b>3:11.20</b>
	50m: 41.12	100m: 1:28.95	200m: 3:11.20			
5.	Casper Dollekamp			Steenwijk 1934	196301341	<b>3:11.25</b>
	50m: 41.44	100m: 1:29.19	200m: 3:11.25			
AFGEM	Jack Barends			WS Twente 1	196201011	

55 - 59 jaar, Dames

1.	Petra Tossings			Daw	196100376	<b>3:23.88</b>
	50m: 47.17	100m: 1:39.34	200m: 3:23.88			
2.	Annemarie Vuist			Swol 1894	196300282	<b>3:26.20</b>
	50m: 47.70	100m: 1:40.38	200m: 3:26.20			
3.	Wilna Heijman			Steenwijk 1934	196400506	<b>3:43.03</b>
	50m: 49.81	100m: 1:46.93	200m: 3:43.03			
4.	Pia van der Molen			Avena	196000116	<b>4:02.43</b>
	50m: 54.82	100m: 1:57.09	200m: 4:02.43			
5.	Jennie Resink-lindeboom			Dwk	196000142	<b>4:10.92</b>
	50m: 56.04	100m: 2:00.32	200m: 4:10.92			
6.	Riekie Schra			Steenwijk 1934	196400404	<b>5:00.95</b>
	50m: 1:07.23	100m: 2:23.51	200m: 5:00.95			
AFGEM	Gea Kuiper			Zcnf'34	196100140	



2019-12-21 ZMC deel 4 Lelystad  
Lelystad, 21-12-2019

Programmanr. 1, 200m schoolslag

60 - 64 jaar, Dames

1.	Hannie Poletiek	TriVia	195900278	<b>3:45.49</b>
	50m: 51.68 100m: 1:49.40	200m: 3:45.49		
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	195900254	<b>4:14.24</b>
	50m: 55.83 100m: 2:00.85	200m: 4:14.24		
3.	Betsie Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	195900200	<b>5:14.41</b>
	50m: 1:11.38 100m: 2:32.08	200m: 5:14.41		

60 - 64 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	195600413	<b>3:19.29</b>
	50m: 42.57 100m: 1:32.29	200m: 3:19.29		

65 - 69 jaar, Dames

1.	Antoinette Gilding-Tussaud	WS Twente 1	195000038	<b>4:29.64</b>
	50m: 1:01.00 100m: 2:09.92	200m: 4:29.64		

70 - 74 jaar, Dames

1.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	194500002	<b>4:44.18</b>
	50m: 1:05.44 100m: 2:17.28	200m: 4:44.18		

70 - 74 jaar, Heren

1.	Mans Buis	Swol 1894	194700133	<b>4:19.38</b>
	50m: 1:02.43 100m: 2:08.45	200m: 4:19.38		
2.	Gerard Hekker	SG Bolsward-Workum	194600163	<b>5:04.60</b>
	50m: 1:04.88 100m: 2:22.14	200m: 5:04.60		

75 - 79 jaar, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	194300109	<b>3:37.09</b>
	50m: 48.06 100m: 1:43.37	200m: 3:37.09		

Programmanr. 2

25m vrije slag

20 jaar en ouder  
Resultaten

21-12-2019 - 16:55

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang		Punten	Tijd
20 - 24 jaar, Dames			
1.	Desiree Rave	Deltasteur	199900610
	AFGEM Sabine Lageweg	Steenwijk 1934	199900926
20 - 24 jaar, Heren			
1.	Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten	199604027
			<b>12.26</b>

Programmanr. 2, 25m vrije slag

25 - 29 jaar, Heren

1. Harry Dijkma	ZPC Isis	199100487	<b>12.58</b>
2. Tom de Lange	Deltasteur	199300303	<b>12.73</b>
3. Koert van der Ploeg	Dwk	199007073	<b>14.67</b>

25 - 29 jaar, Dames

1. Elmi Roelofsen	Zw	199008198	<b>12.86</b>
2. Tessa Mosch	MSV-Zeemacht	199102172	<b>13.35</b>
3. Danica Koedoot	Zpc Amersfoort	199301034	<b>13.54</b>
4. Petra Zandstra	ZPC Isis	199006248	<b>14.68</b>
5. Marjan Rikken	Zw	199206114	<b>15.35</b>

30 - 34 jaar, Dames

AFGEM Brechtje de Jong	ZPC Isis	198907422	
------------------------	----------	-----------	--

30 - 34 jaar, Heren

1. Arjen van der Boom	Zignea	198604449	<b>12.89</b>
2. Rene Knijpstra	ZPC Isis	198806181	<b>12.98</b>
3. Martijn Gerrits	De Dolfijn	198806305	<b>13.17</b>
4. Albert Dijkma	ZPC Isis	198700711	<b>13.20</b>
5. Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver	198700847	<b>13.80</b>

35 - 39 jaar, Heren

1. Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	198303103	<b>12.76</b>
2. Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	198202627	<b>12.78</b>
3. Wilco Steenwijk	Zw	198002465	<b>13.70</b>
4. Sander de Velde	Deltasteur	198302165	<b>15.25</b>
5. Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	198402481	<b>18.86</b>

35 - 39 jaar, Dames

1. Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwemmers	198102278	<b>15.34</b>
2. Tilja den Broeder	Swol 1894	198001380	<b>15.99</b>
3. Rianne van Vegchelen	Zv 44	198101530	<b>17.34</b>

40 - 44 jaar, Dames

1. Fabiola Bosman	Deltasteur	197701148	<b>14.76</b>
2. Margriet Daalman	De Spatters	197801368	<b>15.08</b>
3. Inge Roskam	De Duinkickers	197801296	<b>15.71</b>
4. Margriet Leeffers	Deltasteur	197800448	<b>15.99</b>
5. Saskia Verbeek	Batavia Swim	197501004	<b>17.92</b>
6. Ilja Frederik-Potemans	Batavia Swim	197901590	<b>20.83</b>
7. Inge Geel	Batavia Swim	197701208	<b>23.67</b>

40 - 44 jaar, Heren

1. Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	197501055	<b>12.72</b>
2. Henk Boswinkel	Swol 1894	197601555	<b>12.92</b>
3. Peter Lommert	Swol 1894	197900787	<b>13.44</b>

Programmanr. 2, 25m vrije slag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Martijn de Jong	Dwk	197101659	<b>13.30</b>
2.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	197201665	<b>13.65</b>
3.	Alistair Critchell	Deltasteur	197101655	<b>13.79</b>
4.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	197100483	<b>14.05</b>
5.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	197101629	<b>14.18</b>
6.	Eric van den Blink	Batavia Swim	197001667	<b>15.70</b>

45 - 49 jaar, Dames

1.	Ingrid Boot-de Groot	ZV De Aalscholver	197000168	<b>13.53</b>
2.	Annette de Visser	Oceanus	197100602	<b>14.22</b>
3.	Henriëtte Manting	Gzw	197100246	<b>15.39</b>
4.	Charlotte van der Vorm-Hoek	De Houtrib	197101092	<b>16.67</b>

50 - 54 jaar, Dames

1.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	196900922	<b>15.92</b>
2.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	196800742	<b>19.43</b>
3.	Monique Berentse	Batavia Swim	196901066	<b>29.39</b>
AFGEM	Alexandra Leijzen	De Houtrib	196500382	

50 - 54 jaar, Heren

AFGEM	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	196701535	
-------	---------------	----------------	-----------	--

55 - 59 jaar, Heren

1.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	196201207	<b>13.91</b>
2.	Ronald van Vliet	ZV De Aalscholver	196300997	<b>14.54</b>
3.	Roel van der Schee	Batavia Swim	196301389	<b>18.60</b>

55 - 59 jaar, Dames

1.	Francine Sommer	WZ&PC Triton	196200384	<b>15.53</b>
2.	Marijke Kraak-Beckers	WS Twente 1	196000240	<b>16.10</b>
3.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	196200366	<b>16.72</b>
4.	Lies Nijenkamp-Ouwerkerk	De Houtrib	196100426	<b>18.55</b>
5.	Jeannette Adriaansz	Z & PC Triton Putten	196400638	<b>24.83</b>
DIS	Monique Pijl-van Hees	De Houtrib	196300558	

*AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).*

60 - 64 jaar, Dames

1.	Janny van Eijk	ZV De Bron	195800022	<b>16.49</b>
----	----------------	------------	-----------	--------------

60 - 64 jaar, Heren

1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	<b>12.82</b>
2.	Pier van der Sluis	SG FZC54-De Vikings 1	195900757	<b>15.56</b>
AFGEM	Janos Loczi	Daw	195800267	

Programmanr. 2, 25m vrije slag

65 - 69 jaar, Heren

1. Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	195200271	<b>26.62</b>
------------------	-------------------	-----------	--------------

70 - 74 jaar, Heren

1. Henk Oostendorp	ZV De Bron	194800093	<b>20.97</b>
--------------------	------------	-----------	--------------

Programmanr. 3

100m wisselslag

20 jaar en ouder

21-12-2019 - 17:05

Resultaten

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang		Punten	Tijd
<b>20 - 24 jaar, Dames</b>			
1.	Janine de Groot	ZPC Nova	199500092 <b>1:14.45</b>
2.	Myrna Gorter	Neptunia '24	199503158 <b>1:14.52</b>
3.	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316 <b>1:17.04</b>
4.	Marleen Hof	WS Twente 1	199802464 <b>1:21.51</b>
5.	Anne-wikke Verbaan	Z & PC Triton Putten	199706436 <b>1:29.64</b>
AFGEM	Alies Wagter	Steenwijk 1934	199900840
<b>25 - 29 jaar, Heren</b>			
1.	Bernd Kobesen	Steenwijk 1934	199300981 <b>1:03.88</b>
2.	Connor Elemans	De Duinkickers	199100581 <b>1:19.73</b>
3.	Tom de Lange	Deltasteur	199300303 <b>1:21.12</b>
4.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	199404979 <b>1:33.60</b>
<b>25 - 29 jaar, Dames</b>			
1.	Nikki Hoogeboom	de IJsel	199301196 <b>1:12.56</b>
2.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	199204328 <b>1:13.77</b>
3.	Pascalie Rovers	De Dolfijn	199301064 <b>1:14.52</b>
4.	Esmee Hoogeboom	de IJsel	199407534 <b>1:23.14</b>
5.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	199102314 <b>1:23.17</b>
6.	Ilse Blankvoort	Steenwijk 1934	199204458 <b>1:23.71</b>
7.	Irmgard van Weeghel	Z&PC Hatto-Heim	199204834 <b>1:26.32</b>
8.	Petra Zandstra	ZPC Isis	199006248 <b>1:29.37</b>
9.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	199401252 <b>1:42.01</b>
<b>30 - 34 jaar, Dames</b>			
1.	Sandra Zwaanswijk	Daw	198503934 <b>1:17.92</b>
2.	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	198600712 <b>1:18.52</b>
3.	Esther Steltenpohl	Daw	198504116 <b>1:21.26</b>
4.	Ramona Hulshof	Thor	198503948 <b>1:22.75</b>
5.	Manouk Ticheler	De Duinkickers	198705416 <b>1:26.64</b>
AFGEM	Brechtje de Jong	ZPC Isis	198907422
AFGEM	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	198702786





2019-12-21 ZMC deel 4 Lelystad  
Lelystad, 21-12-2019

Programmanr. 3, 100m wisselslag

30 - 34 jaar, Heren

1. Arjen van der Boom	Zignea		198604449	<b>1:10.12</b>
2. Dennis Kraakman	Daw		198705325	<b>1:13.08</b>
3. Patrick de Jonge	Deltasteur		198906635	<b>1:13.31</b>
4. Rene Knijpstra	ZPC Isis		198806181	<b>1:14.63</b>
5. Wessel Everloo	WS Twente 1	452	198906597	<b>1:15.14</b>
6. Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver		198700847	<b>1:17.74</b>

35 - 39 jaar, Heren

1. Marcel Reefhuis	WS Twente 1		198101381	<b>1:07.83</b>
2. Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam		198202627	<b>1:08.27</b>
3. Peter van de Bor	Dwt		198402897	<b>1:09.26</b>
4. Andrei Kotsubailo	Batavia Swim		198303103	<b>1:15.80</b>
5. Mark Brinkhuis	TriVia		198302609	<b>1:22.92</b>

35 - 39 jaar, Dames

1. Kika Meijers	Swol 1894		198000736	<b>1:16.15</b>
2. Yvonne Breumer	De Dolfijn		198001702	<b>1:21.16</b>
3. Yvette Roozen	Dwt		198000926	<b>1:25.84</b>
4. Janine van Kooten	WZ&PC Triton		198403434	<b>1:31.18</b>
5. Tilja den Broeder	Swol 1894		198001380	<b>1:31.28</b>
6. Esther van Buren	De Duinkickers		198001670	<b>1:34.86</b>

40 - 44 jaar, Dames

1. Kristel Lips	ZV De Bron		197900562	<b>1:23.94</b>
2. Fabiola Bosman	Deltasteur		197701148	<b>1:24.34</b>
3. Babette Rens	Swol 1894		197801200	<b>1:26.49</b>
4. Karen Bok	Daw		197500976	<b>1:26.98</b>
5. Nienke Hofland	MSV-Zeemacht		197501002	<b>1:28.89</b>
6. Monique Roseboom-Scheggetman	Batavia Swim		197901582	<b>1:41.72</b>

40 - 44 jaar, Heren

1. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen		197501015	<b>1:13.58</b>
2. Dick Huisman	Steenwijk 1934		197501409	<b>1:29.23</b>
AFGEM Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam		197501055	

45 - 49 jaar, Heren

1. Marcel van Winssen	De Gelenberg		197101477	<b>1:06.12</b>
2. Agnus Gerringa	Batavia Swim		197100285	<b>1:12.32</b>
3. Heiner Stevens	Zignea		197201299	<b>1:15.39</b>
4. Martijn de Jong	Dwk		197101659	<b>1:18.97</b>
5. Reitze Bok	Daw		197301459	<b>1:30.69</b>
6. Eric van den Blink	Batavia Swim		197001667	<b>1:37.96</b>

Programmanr. 3, 100m wisselslag

45 - 49 jaar, Dames

1.	Ilona Hogerheyde	Daw	197400224	<b>1:16.13</b>
2.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	197000652	<b>1:18.97</b>
3.	Annette de Visser	Oceanus	197100602	<b>1:20.83</b>
4.	Henriëtte Manting	Gzww	197100246	<b>1:24.95</b>
5.	Inken Wemheuer	Dwt	197101016	<b>1:25.45</b>
6.	Miranda Straetmans	Zignea	197400514	<b>1:26.29</b>
7.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	197300934	<b>1:33.90</b>
8.	Annet Kootstra	Swol 1894	197100344	<b>1:36.42</b>

50 - 54 jaar, Dames

1.	Miranda Keijl	Zignea	196500588	<b>1:31.36</b>
2.	Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	196600664	<b>1:35.20</b>
3.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	196800866	<b>1:40.87</b>

50 - 54 jaar, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	196900069	<b>1:08.92</b>
2.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	196801551	<b>1:12.57</b>
3.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	196501637	<b>1:13.08</b>
4.	Mathieu Rikken	De Duinkickers	196701777	<b>1:15.21</b>
5.	Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	196901439	<b>1:15.71</b>
6.	Gerco Schakel	Dwk	196900849	<b>1:18.44</b>
7.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	196900159	<b>1:25.47</b>
DIS	Bertjan Schelhaas	Dwt	196501577	

*AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).*

55 - 59 jaar, Heren

1.	Robert de Brauwer	De Duinkickers	196401383	<b>1:17.26</b>
2.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	196301161	<b>1:24.56</b>
3.	John Dam	Zignea	196000915	<b>1:31.54</b>
4.	Henk Gierveld	Nat Utrecht	196000869	<b>1:33.20</b>
5.	Frits Hof	WS Twente 1	196401205	<b>1:33.38</b>
6.	Roel van der Schee	Batavia Swim	196301389	<b>1:59.01</b>

55 - 59 jaar, Dames

1.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	196400632	<b>1:24.74</b>
2.	Annemarie Vuist	Swol 1894	196300282	<b>1:32.14</b>
3.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	196200366	<b>1:37.02</b>
4.	Monique Pijl-van Hees	De Houtrib	196300558	<b>1:40.64</b>
5.	Marjan Spoelstra	Swol 1894	196000236	<b>1:42.30</b>
6.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	196000142	<b>1:45.08</b>
7.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	196400404	<b>2:29.02</b>

60 - 64 jaar, Dames

1.	Hannie Poletiek	TriVia	195900278	<b>1:36.16</b>
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	195900254	<b>1:54.38</b>

Programmanr. 3, 100m wisselslag

60 - 64 jaar, Heren

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	<b>1:14.15</b>
2. Ron van der Zande	ZV De Aalscholver	195500307	<b>1:29.48</b>
3. Pier van der Sluis	SG FZC54-De Vikings 1	195900757	<b>1:35.04</b>

65 - 69 jaar, Heren

1. Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	195200271	<b>2:49.38</b>
------------------	-------------------	-----------	----------------

65 - 69 jaar, Dames

1. Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	195200034	<b>1:52.60</b>
2. Tineke van Diggelen	Zpch	195200048	<b>1:53.76</b>
3. Antoinette Gilding-Tussaud	WS Twente 1	195000038	<b>1:57.66</b>

70 - 74 jaar, Heren

1. Mans Buis	Swol 1894	194700133	<b>1:58.35</b>
--------------	-----------	-----------	----------------

Programmanr. 4  
21-12-2019 - 17:40

50m vlinderslag

20 jaar en ouder  
Resultaten

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang		Punten	Tijd
<b>20 - 24 jaar, Dames</b>			
1.	Myrna Gorter	Neptunia '24	199503158 <b>31.40</b>
2.	Evelien de Jong	Neptunia '24	199805316 <b>33.08</b>
3.	Janine de Groot	ZPC Nova	199500092 <b>34.39</b>
4.	Inez Duursma	ZPV Piranha	199700256 <b>35.62</b>
5.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	199900840 <b>37.69</b>
6.	Jolijn Keegstra	Swol 1894	199602284 <b>38.23</b>
7.	Anne-wikke Verbaan	Z & PC Triton Putten	199706436 <b>40.80</b>
8.	Desiree Rave	Deltasteur	199900610 <b>41.23</b>
AFGEM	Myrna Kleefstra	Zuiderzeezwemmers	199503496
AFGEM	Sabine Lageweg	Steenwijk 1934	199900926
<b>25 - 29 jaar, Heren</b>			
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	199201965 <b>26.04</b>
2.	Michel de Maesschalck	Daw	199101525 <b>27.80</b>
3.	Harry Dijkma	ZPC Isis	199100487 <b>30.70</b>
4.	Leffert Lansink	De Dolfijn	199206865 <b>37.19</b>
5.	Tom de Lange	Deltasteur	199300303 <b>42.29</b>
<b>25 - 29 jaar, Dames</b>			
1.	Elmi Roelofsen	Zw	199008198 <b>31.10</b>
2.	Joanne Essen	Zpc Amersfoort	199303506 <b>31.36</b>
3.	Nikki Hoogeboom	de IJsel	199301196 <b>31.89</b>
	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	199206470 <b>31.89</b>
5.	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	199404736 <b>32.69</b>
6.	Daphne Kievit	AZ&PC De Futen	199207058 <b>33.44</b>
7.	Tessa Mosch	MSV-Zeemacht	199102172 <b>34.00</b>

Programmanr. 4, Dames, 50m vlinderslag, 25 - 29 jaar

Rang			Punten	Tijd
8.	Danica Koedoot	Zpc Amersfoort	199301034	<b>34.87</b>
9.	Marjan Rikken	Zv	199206114	<b>38.08</b>
10.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	199102314	<b>38.20</b>
30 - 34 jaar, Dames				
1.	Jolanda Crossen	Neptunia '24	198600712	<b>34.45</b>
2.	Esther Steltenpohl	Daw	198504116	<b>38.34</b>
30 - 34 jaar, Heren				
1.	Patrick de Jonge	Deltasteur	198906635	<b>31.13</b>
2.	Stefan van de Grift	Swol 1894	198701121	<b>31.49</b>
3.	Albert Dijkma	ZPC Isis	198700711	<b>32.69</b>
4.	Wessel Everloo	WS Twente 1	446 198906597	<b>33.01</b>
AFGEM	Melano Winter	AZ&PC De Futen	198703847	
35 - 39 jaar, Heren				
1.	Edward van Dootingh	Zv 44	198403341	<b>32.69</b>
2.	Michiel Brinkman	Daw	8001991	<b>33.05</b>
3.	Sander de Velde	Deltasteur	198302165	<b>40.99</b>
4.	Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	189 198402481	<b>49.53</b>
35 - 39 jaar, Dames				
1.	Janine van Kooten	WZ&PC Triton	198403434	<b>39.18</b>
2.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwemmers	198102278	<b>41.46</b>
3.	Esther van Buren	De Duinkickers	198001670	<b>46.17</b>
4.	Rianne van Vegchelen	Zv 44	198101530	<b>48.12</b>
40 - 44 jaar, Dames				
1.	Karen Bok	Daw	197500976	<b>39.35</b>
2.	Inge Roskam	De Duinkickers	197801296	<b>40.34</b>
3.	Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	197601006	<b>40.77</b>
4.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	197901560	<b>43.46</b>
5.	Margriet Leeffers	Deltasteur	197800448	<b>44.89</b>
40 - 44 jaar, Heren				
1.	Alex Damen	Daw	197501371	<b>29.54</b>
2.	Han Boone	Swol 1894	197701319	<b>31.81</b>
3.	Henk Boswinkel	Swol 1894	197601555	<b>33.42</b>
4.	Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	197501015	<b>36.51</b>
5.	Dick Huisman	Steenwijk 1934	197501409	<b>39.48</b>
6.	Tom Bandsma	Psv	197701625	<b>42.23</b>
45 - 49 jaar, Heren				
1.	Eric Hoekman	WS Twente 1	197401531	<b>29.87</b>
2.	Heiner Stevens	Zignea	197201299	<b>31.00</b>
3.	Michael van Bekkum	Swol 1894	197200051	<b>31.92</b>
4.	Agnus Gerringa	Batavia Swim	197100285	<b>33.65</b>
5.	Kasper van den Berghe	Swol 1894	197301125	<b>34.15</b>

Programmanr. 4, Heren, 50m vlinderslag, 45 - 49 jaar

Rang			Punten	Tijd
6.	Alistair Critchell	Deltasteur	197101655	<b>35.39</b>
7.	Reitze Bok	Daw	197301459	<b>38.74</b>
8.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	197201665	<b>44.29</b>
45 - 49 jaar, Dames				
1.	Ingrid Boot-de Groot	ZV De Aalscholver	197000168	<b>32.05</b>
2.	Ilona Hogerheyde	Daw	197400224	<b>32.93</b>
3.	Miranda Straetemans	Zignea	197400514	<b>37.18</b>
4.	Henriëtte Manting	Gzww	197100246	<b>37.40</b>
5.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	197300934	<b>43.76</b>
6.	Annet Kootstra	Swol 1894	197100344	<b>45.89</b>
7.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	197100696	<b>54.18</b>
50 - 54 jaar, Dames				
1.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	196700550	<b>36.43</b>
2.	Miranda Keijl	Zignea	196500588	<b>40.18</b>
50 - 54 jaar, Heren				
1.	Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	196901439	<b>33.06</b>
2.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	196501637	<b>33.79</b>
3.	Mathieu Rikken	De Duinkickers	196701777	<b>34.22</b>
4.	Hans Schoenmakers	Daw	196900863	<b>34.39</b>
5.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	196900159	<b>34.54</b>
55 - 59 jaar, Heren				
1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	196400645	<b>32.14</b>
2.	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	196101145	<b>33.51</b>
3.	Robert de Brauwer	De Duinkickers	196401383	<b>33.87</b>
4.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	196400843	<b>34.00</b>
5.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	196201207	<b>34.62</b>
6.	Ronald van Vliet	ZV De Aalscholver	196300997	<b>36.49</b>
7.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	196301161	<b>36.94</b>
8.	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	196301341	<b>37.32</b>
9.	John Dam	Zignea	196000915	<b>40.99</b>
AFGEM	Theo Bakker	TriVia	196401231	
55 - 59 jaar, Dames				
1.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	196400632	<b>37.67</b>
2.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	196400506	<b>37.81</b>
3.	Marijke Kraak-Beckers	WS Twente 1	196000240	<b>40.70</b>
4.	Pia van der Molen	Avena	196000116	<b>46.77</b>
AFGEM	Gea Kuiper	Zcnf'34	196100140	
60 - 64 jaar, Dames				
1.	Janny van Eijk	ZV De Bron	195800022	<b>42.67</b>
2.	Hannie Poletiek	TriVia	195900278	<b>44.89</b>
3.	Betsie Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	195900200	<b>1:11.16</b>

Programmanr. 4, 50m vlinderslag

60 - 64 jaar, Heren

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	195800149	<b>31.96</b>
2. Paul Bunnik	WZ&PC Triton	195600413	<b>34.09</b>
3. Ron van der Zande	ZV De Aalscholver	195500307	<b>36.94</b>
4. Pier van der Sluis	SG FZC54-De Vikings 1	195900757	<b>41.11</b>

65 - 69 jaar, Dames

1. Antoinette Gilding-Tussaud	WS Twente 1	195000038	<b>57.63</b>
2. Tineke van Diggelen	Zpch	195200048	<b>1:03.19</b>

70 - 74 jaar, Dames

1. Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	194600024	<b>1:08.82</b>
--------------------------------	----------------	-----------	----------------

Programmanr. 5

25m schoolslag

20 jaar en ouder  
Resultaten

21-12-2019 - 18:15

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang		Punten	Tijd
20 - 24 jaar, Dames			
AFGEM	Myrna Kleefstra	Zuiderzeezwemmers	199503496
20 - 24 jaar, Heren			
1.	Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten	199604027 <b>14.94</b>
25 - 29 jaar, Heren			
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	199000505 <b>14.47</b>
2.	Bob Potkamp	Deltasteur	199403189 <b>16.80</b>
3.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	199300559 <b>17.42</b>
4.	Koert van der Ploeg	Dwk	199007073 <b>19.20</b>
DIS	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	199007703
<i>AA - Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>			
30 - 34 jaar, Dames			
1.	Manouk Ticheler	De Duinkickers	198705416 <b>19.98</b>
2.	Ramona Hulshof	Thor	198503948 <b>20.76</b>
AFGEM	Brechtje de Jong	ZPC Isis	198907422
30 - 34 jaar, Heren			
1.	Patrick de Jonge	Deltasteur	198906635 <b>16.50</b>
2.	Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver	198700847 <b>16.92</b>
3.	Martijn Gerrits	De Dolfijn	198806305 <b>16.97</b>
4.	Albert Dijkma	ZPC Isis	198700711 <b>18.52</b>

Programmanr. 5, 25m schoolslag

35 - 39 jaar, Heren

1. Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	198202627	<b>14.59</b>
2. Mark Brinkhuis	TriVia	198302609	<b>16.90</b>
3. Edward van Dootingh	Zv 44	198403341	<b>17.02</b>
4. Wilco Steenwijk	Zw	198002465	<b>17.66</b>
5. Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	198303103	<b>18.37</b>
6. Sander de Velde	Deltasteur	198302165	<b>18.96</b>

35 - 39 jaar, Dames

1. Tilja den Broeder	Swol 1894	198001380	<b>21.26</b>
----------------------	-----------	-----------	--------------

40 - 44 jaar, Dames

1. Margriet Daalman	De Spatters	197801368	<b>19.32</b>
2. Fabiola Bosman	Deltasteur	197701148	<b>19.56</b>
3. Saskia Verbeek	Batavia Swim	197501004	<b>21.96</b>
4. Monique Roseboom-Scheggetman	Batavia Swim	197901582	<b>22.59</b>
5. Leonie Scholten	Steenwijk 1934	197901560	<b>23.43</b>
6. Ilja Frederik-Potemans	Batavia Swim	197901590	<b>26.00</b>
7. Inge Geel	Batavia Swim	197701208	<b>29.70</b>

40 - 44 jaar, Heren

1. Peter Lommert	Swol 1894	197900787	<b>17.67</b>
AFGEM Bas Spoelstra	AZ&PC De Futen	197701573	

45 - 49 jaar, Heren

1. Heiner Stevens	Zignea	197201299	<b>15.95</b>
2. Eric Hoekman	WS Twente 1	197401531	<b>16.22</b>
3. Alistair Critchell	Deltasteur	197101655	<b>16.56</b>
4. Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	197101629	<b>17.22</b>
5. Jan Roelants	Nat Utrecht	197301579	<b>17.89</b>
6. Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	197201665	<b>18.70</b>
7. Eric van den Blink	Batavia Swim	197001667	<b>20.10</b>

45 - 49 jaar, Dames

1. Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	197200952	<b>20.23</b>
2. Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	197401086	<b>25.50</b>

50 - 54 jaar, Dames

1. Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	196600664	<b>19.85</b>
2. Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	196700550	<b>20.23</b>
3. Miranda Keijl	Zignea	196500588	<b>22.86</b>
4. Annette van Dok	MSV-Zeemacht	196800742	<b>23.02</b>
5. Monique Berentse	Batavia Swim	196901066	<b>25.27</b>
AFGEM Alexandra Leijssen	De Houtrib	196500382	

50 - 54 jaar, Heren

1. Bertjan Schelhaas	Dwt	196501577	<b>16.52</b>
2. Marcel Brittijn	De Duinkickers	196900159	<b>18.12</b>





Programmanr. 6, 200m vlinderslag

20 - 24 jaar, Heren

1. Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten	199604027	<b>2:31.58</b>
50m: 31.92 100m: 1:10.82	200m: 2:31.58		

25 - 29 jaar, Heren

1. Tim Bunnik	WZ&PC Triton	199000505	<b>2:24.13</b>
50m: 32.20 100m: 1:09.57	200m: 2:24.13		
2. Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	199404979	<b>4:09.06</b>
50m: 48.46 100m: 1:52.18	200m: 4:09.06		

25 - 29 jaar, Dames

1. Inge Koopman	Daw	199303382	<b>2:57.28</b>
50m: 36.11 100m: 1:21.38	200m: 2:57.28		
2. Irmgard van Weeghel	Z&PC Hatto-Heim	199204834	<b>3:20.02</b>
50m: 41.17 100m: 1:31.59	200m: 3:20.02		
3. Petra Zandstra	ZPC Isis	199006248	<b>3:52.34</b>
50m: 46.65 100m: 1:44.06	200m: 3:52.34		

30 - 34 jaar, Dames

1. Sandra Zwaanswijk	Daw	198503934	<b>3:14.45</b>
50m: 40.70 100m: 1:32.48	200m: 3:14.45		

AFGEM Liesbeth van Mill

Zwemlust- den Hommel

198702786

30 - 34 jaar, Heren

1. Rene Knijpstra	ZPC Isis	198806181	<b>3:14.69</b>
50m: 40.74 100m: 1:31.01	200m: 3:14.69		

AFGEM Melano Winter

AZ&PC De Futen

198703847

35 - 39 jaar, Dames

1. Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeewemmers	198102278	<b>3:56.92</b>
50m: 50.86 100m: 1:52.11	200m: 3:56.92		

40 - 44 jaar, Dames

1. Desiree van den Bogaart	Nat Utrecht	197701228	<b>3:36.20</b>
50m: 46.15 100m: 1:41.39	200m: 3:36.20		

45 - 49 jaar, Heren

1. Kasper van den Berghe	Swol 1894	197301125	<b>3:06.51</b>
50m: 40.36 100m: 1:28.76	200m: 3:06.51		

45 - 49 jaar, Dames

1. Bianca Groot	MSV-Zeemacht	197000652	<b>3:11.07</b>
50m: 38.20 100m: 1:26.54	200m: 3:11.07		
2. Greta Wyma-Teitsma	Dwk	197100696	<b>4:44.23</b>
50m: 57.83 100m: 2:07.62	200m: 4:44.23		

Programmanr. 6, Dames, 200m vlinderslag, 45 - 49 jaar

Rang				Punten	Tijd
DIS	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten		197401086	
	<i>AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.</i>				

50 - 54 jaar, Heren

1.	Chester Marsman	Zpc Amersfoort		196900671	<b>2:29.89</b>
	50m: 33.54	100m: 1:12.29	200m: 2:29.89		

55 - 59 jaar, Dames

1.	Petra Tossings	Daw		196100376	<b>3:17.02</b>
	50m: 43.17	100m: 1:34.13	200m: 3:17.02		
2.	Marjan Spoelstra	Swol 1894		196000236	<b>4:09.06</b>
	50m: 54.64	100m: 1:57.10	200m: 4:09.06		

60 - 64 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton		195600413	<b>3:13.13</b>
	50m: 42.54	100m: 1:31.23	200m: 3:13.13		

Programmanr. 7  
21-12-2019 - 18:45

100m vrije slag

20 jaar en ouder  
Resultaten

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang				Punten	Tijd
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Sheila Ten Voorde	Zw		199904538	<b>1:10.48</b>
	50m: 32.86	100m: 1:10.48			
2.	Inez Duursma	ZPV Piranha		199700256	<b>1:10.92</b>
	50m: 34.06	100m: 1:10.92			
3.	Jolijn Keegstra	Swol 1894		199602284	<b>1:12.23</b>
	50m: 34.45	100m: 1:12.23			
4.	Desiree Rave	Deltasteur		199900610	<b>1:15.25</b>
	50m: 35.77	100m: 1:15.25			
5.	Anne-wikke Verbaan	Z & PC Triton Putten		199706436	<b>1:16.06</b>
	50m: 36.97	100m: 1:16.06			
6.	Elvira Feikens	De Spatters		199506982	<b>1:20.47</b>
	50m: 38.22	100m: 1:20.47			

20 - 24 jaar, Heren

1.	Laurens Spoelstra	WS Twente 1		199901273	<b>1:00.61</b>
	50m: 28.48	100m: 1:00.61			

Programmanr. 7, 100m vrije slag

25 - 29 jaar, Heren

1.	Dennis Bos			HZ&PC Heerenveen	199201965	<b>55.51</b>
	50m:	26.54	100m:	55.51		
2.	Michel de Maesschalck			Daw	199101525	<b>55.79</b>
	50m:	26.70	100m:	55.79		
3.	Bernd Kobesen			Steenwijk 1934	199300981	<b>58.20</b>
	50m:	27.63	100m:	58.20		
4.	Harry Dijkma			ZPC Isis	199100487	<b>1:00.61</b>
	50m:	29.33	100m:	1:00.61		
5.	Leffert Lansink			De Dolfijn	199206865	<b>1:05.45</b>
	50m:	31.67	100m:	1:05.45		
6.	Connor Elemans			De Duinkickers	199100581	<b>1:09.60</b>
	50m:	33.00	100m:	1:09.60		
7.	Patrick Wobben			Steenwijk 1934	199300559	<b>1:12.26</b>
	50m:	33.45	100m:	1:12.26		
8.	Marten Ettema			HZ&PC Heerenveen	199007703	<b>1:12.32</b>
	50m:	31.72	100m:	1:12.32		
9.	Koert van der Ploeg			Dwk	199007073	<b>1:14.20</b>
	50m:	34.73	100m:	1:14.20		

25 - 29 jaar, Dames

1.	Fraukje Puts			HZ&PC Heerenveen	199206470	<b>1:02.30</b>
	50m:	30.22	100m:	1:02.30		
2.	Nikki Hoogeboom			de IJsel	199301196	<b>1:03.01</b>
	50m:	30.23	100m:	1:03.01		
3.	Daniëlle de Boer			HZ&PC Heerenveen	199404736	<b>1:03.15</b>
	50m:	29.91	100m:	1:03.15		
4.	Joanne Essen			Zpc Amersfoort	199303506	<b>1:03.36</b>
	50m:	30.29	100m:	1:03.36		
5.	Elmi Roelofsen			Zw	199008198	<b>1:03.66</b>
	50m:	29.59	100m:	1:03.66		
6.	Nanda de Vries			Steenwijk 1934	199204328	<b>1:03.97FJ 1</b>
	50m:	30.82	100m:	1:03.97		
7.	Pascalie Rovers			De Dolfijn	199301064	<b>1:03.97FJ 2</b>
	50m:	30.15	100m:	1:03.97		
8.	Danica Koedoot			Zpc Amersfoort	199301034	<b>1:04.81</b>
	50m:	31.30	100m:	1:04.81		
9.	Inge Koopman			Daw	199303382	<b>1:07.20</b>
	50m:	32.45	100m:	1:07.20		
10.	Getrude Corporaal			Steenwijk 1934	199200380	<b>1:07.77</b>
	50m:	32.35	100m:	1:07.77		
11.	Daphne Kievit			AZ&PC De Futen	199207058	<b>1:08.15</b>
	50m:	32.74	100m:	1:08.15		
12.	Ilse Blankvoort			Steenwijk 1934	199204458	<b>1:11.09</b>
	50m:	33.91	100m:	1:11.09		

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 25 - 29 jaar

Rang					Punten	Tijd
13.	Marjan Rikken	Zw			199206114	<b>1:12.29</b>
	50m: 34.39	100m: 1:12.29				
14.	Esmee Hoogeboom	de IJsel			199407534	<b>1:12.77</b>
	50m: 34.95	100m: 1:12.77				
15.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934			199102314	<b>1:13.34</b>
	50m: 34.37	100m: 1:13.34				
16.	Tessa van Dijk	ZPC Isis			199401252	<b>1:28.32</b>
	50m: 43.45	100m: 1:28.32				

30 - 34 jaar, Dames

1.	Esther Steltenpohl	Daw			198504116	<b>1:11.80</b>
	50m: 33.80	100m: 1:11.80				
2.	Manouk Ticheler	De Duinkickers			198705416	<b>1:19.47</b>
	50m: 36.86	100m: 1:19.47				

30 - 34 jaar, Heren

1.	Arjen van der Boom	Zignea			198604449	<b>1:03.66</b>
	50m: 29.89	100m: 1:03.66				
2.	Dennis Kraakman	Daw			198705325	<b>1:04.10</b>
	50m: 30.47	100m: 1:04.10				
3.	Stefan van de Grift	Swol 1894			198701121	<b>1:05.84</b>
	50m: 30.58	100m: 1:05.84				
4.	Wessel Everloo	WS Twente 1		534	198906597	<b>1:05.96</b>
	50m: 31.20	100m: 1:05.96				
5.	Martijn Gerrits	De Dolfijn			198806305	<b>1:07.79</b>
	50m: 31.77	100m: 1:07.79				

35 - 39 jaar, Heren

1.	Marcel Reefhuis	WS Twente 1			198101381	<b>59.69</b>
	50m: 31.12	100m: 59.69				
2.	Peter van de Bor	Dwt			198402897	<b>1:00.30</b>
	50m: 28.64	100m: 1:00.30				
3.	Michiel Brinkman	Daw			8001991	<b>1:03.00</b>
	50m: 29.20	100m: 1:03.00				
4.	Edward van Dootingh	Zv 44			198403341	<b>1:06.44</b>
	50m: 31.79	100m: 1:06.44				
5.	Wilco Steenwijk	Zw			198002465	<b>1:06.64</b>
	50m: 31.13	100m: 1:06.64				
6.	Sebastiaan de Vos	De Duinkickers		269	198402481	<b>1:34.23</b>
	50m: 44.67	100m: 1:34.23				

Programmanr. 7, 100m vrije slag

35 - 39 jaar, Dames

1.	Yvonne Breumer	De Dolfijn	198001702	<b>1:06.80</b>
	50m: 32.26 100m: 1:06.80			
2.	Kika Meijers	Swol 1894	198000736	<b>1:07.76</b>
	50m: 32.21 100m: 1:07.76			
3.	Janine van Kooten	WZ&PC Triton	198403434	<b>1:17.64</b>
	50m: 36.42 100m: 1:17.64			
4.	Yvette Roozen	Dwt	198000926	<b>1:17.77</b>
	50m: 36.67 100m: 1:17.77			
5.	Esther van Buren	De Duinkikkers	198001670	<b>1:24.04</b>
	50m: 40.29 100m: 1:24.04			

40 - 44 jaar, Dames

1.	Margriet Daalman	De Spatters	197801368	<b>1:13.62</b>
	50m: 34.68 100m: 1:13.62			
2.	Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	197601006	<b>1:15.45</b>
	50m: 36.45 100m: 1:15.45			
3.	Karen Bok	Daw	197500976	<b>1:16.06</b>
	50m: 36.77 100m: 1:16.06			
4.	Margriet Leeffers	Deltasteur	197800448	<b>1:17.70</b>
	50m: 37.39 100m: 1:17.70			
5.	Babette Rens	Swol 1894	197801200	<b>1:18.84</b>
	50m: 37.07 100m: 1:18.84			
6.	Inge Roskam	De Duinkikkers	197801296	<b>1:21.12</b>
	50m: 38.34 100m: 1:21.12			
7.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	197901560	<b>1:24.69</b>
	50m: 39.78 100m: 1:24.69			

40 - 44 jaar, Heren

1.	Alex Damen	Daw	197501371	<b>58.95</b>
	50m: 28.64 100m: 58.95			
2.	Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	197501015	<b>1:02.17</b>
	50m: 29.05 100m: 1:02.17			
3.	Peter Lommert	Swol 1894	197900787	<b>1:06.10</b>
	50m: 31.77 100m: 1:06.10			
4.	Tom Bandsma	Psv	197701625	<b>1:07.29</b>
	50m: 32.02 100m: 1:07.29			
5.	Han Boone	Swol 1894	197701319	<b>1:08.26</b>
	50m: 32.80 100m: 1:08.26			
6.	Dick Huisman	Steenwijk 1934	197501409	<b>1:16.77</b>
	50m: 35.91 100m: 1:16.77			

AFGEM Bas Spoelstra AZ&PC De Futen 197701573

Programmanr. 7, 100m vrije slag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Marcel van Winssen	De Gelenberg	197101477	<b>59.86</b>
	50m: 28.13 100m: 59.86			
2.	Michael van Bekkum	Swol 1894	197200051	<b>1:02.45</b>
	50m: 29.44 100m: 1:02.45			
3.	Agnus Gerringa	Batavia Swim	197100285	<b>1:03.23</b>
	50m: 29.61 100m: 1:03.23			
4.	Martijn de Jong	Dwk	197101659	<b>1:06.31</b>
	50m: 32.27 100m: 1:06.31			
5.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	197100483	<b>1:08.13</b>
	50m: 32.42 100m: 1:08.13			
6.	Reitze Bok	Daw	197301459	<b>1:14.42</b>
	50m: 36.48 100m: 1:14.42			
7.	Jan Roelants	Nat Utrecht	197301579	<b>1:31.04</b>
	50m: 41.95 100m: 1:31.04			

45 - 49 jaar, Dames

1.	Ingrid Boot-de Groot	ZV De Aalscholver	197000168	<b>1:06.53</b>
	50m: 31.52 100m: 1:06.53			
2.	Ilona Hogerheyde	Daw	197400224	<b>1:06.65</b>
	50m: 31.59 100m: 1:06.65			
3.	Inken Wemheuer	Dwt	197101016	<b>1:11.13</b>
	50m: 33.85 100m: 1:11.13			
4.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	197200952	<b>1:23.80</b>
	50m: 39.10 100m: 1:23.80			
5.	Annet Kootstra	Swol 1894	197100344	<b>1:27.39</b>
	50m: 41.96 100m: 1:27.39			
6.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	197401086	<b>1:34.51</b>
	50m: 47.39 100m: 1:34.51			

50 - 54 jaar, Dames

1.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	196700550	<b>1:14.14</b>
	50m: 34.37 100m: 1:14.14			
2.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	196900922	<b>1:15.16</b>
	50m: 36.07 100m: 1:15.16			
3.	Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	196600664	<b>1:17.33</b>
	50m: 36.25 100m: 1:17.33			
4.	Hettie Schakel	Dwk	196900974	<b>1:20.91</b>
	50m: 37.90 100m: 1:20.91			
5.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	196800866	<b>1:21.05</b>
	50m: 38.21 100m: 1:21.05			
6.	Caroline Kruger	Feijenoord Albion	196800928	<b>1:21.56</b>
	50m: 37.72 100m: 1:21.56			
7.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	196800742	<b>1:26.58</b>
	50m: 40.96 100m: 1:26.58			

AFGEM Remona Dekker

ZV De Bron

196600620

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 50 - 54 jaar

Rang			Punten	Tijd
AFGEM	Machteld Stilting	Zpc Amersfoort	196600716	
50 - 54 jaar, Heren				
1.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	196501637	<b>1:01.88</b>
	50m: 29.45 100m: 1:01.88			
2.	Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	196901439	<b>1:02.84</b>
	50m: 29.94 100m: 1:02.84			
3.	Mathieu Rikken	De Duinkikkers	196701777	<b>1:08.07</b>
	50m: 31.80 100m: 1:08.07			
4.	Gerco Schakel	Dwk	196900849	<b>1:09.57</b>
	50m: 33.59 100m: 1:09.57			
5.	René Bakker	Zignea	196501245	<b>1:15.71</b>
	50m: 36.39 100m: 1:15.71			
AFGEM	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	196701535	
55 - 59 jaar, Heren				
1.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	196400843	<b>1:03.76</b>
	50m: 30.48 100m: 1:03.76			
2.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	196201207	<b>1:07.42</b>
	50m: 32.70 100m: 1:07.42			
3.	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	196101145	<b>1:09.36</b>
	50m: 33.23 100m: 1:09.36			
4.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	196301161	<b>1:09.46</b>
	50m: 33.01 100m: 1:09.46			
5.	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	196301341	<b>1:09.73</b>
	50m: 33.62 100m: 1:09.73			
6.	Henk Gierveld	Nat Utrecht	196000869	<b>1:16.59</b>
	50m: 36.63 100m: 1:16.59			
AFGEM	Jack Barends	WS Twente 1	196201011	
55 - 59 jaar, Dames				
1.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	196400632	<b>1:13.51</b>
	50m: 35.42 100m: 1:13.51			
2.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	196400506	<b>1:15.00</b>
	50m: 36.70 100m: 1:15.00			
3.	Francine Sommer	WZ&PC Triton	196200384	<b>1:16.82</b>
	50m: 36.82 100m: 1:16.82			
4.	Marijke Kraak-Beckers	WS Twente 1	196000240	<b>1:17.89</b>
	50m: 37.38 100m: 1:17.89			
5.	Annemarie Vuist	Swol 1894	196300282	<b>1:20.60</b>
	50m: 39.36 100m: 1:20.60			
6.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	196200366	<b>1:26.67</b>
	50m: 39.79 100m: 1:26.67			
7.	Jeannette Adriaansz	Z & PC Triton Putten	196400638	<b>2:13.51</b>
	50m: 1:02.93 100m: 2:13.51			

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag, 55 - 59 jaar

Rang				Punten	Tijd
8.	Riekie Schra	Steenwijk 1934		196400404	<b>2:14.48</b>
	50m: 1:03.70	100m: 2:14.48			
AFGEM	Gea Kuiper	Zcnf'34		196100140	
60 - 64 jaar, Dames					
1.	Janny van Eijk	ZV De Bron		195800022	<b>1:21.10</b>
	50m: 38.89	100m: 1:21.10			
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk		195900254	<b>1:44.64</b>
	50m: 49.02	100m: 1:44.64			
3.	Betsie Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe		195900200	<b>1:47.07</b>
	50m: 51.23	100m: 1:47.07			
60 - 64 jaar, Heren					
1.	Ron van der Zande	ZV De Aalscholver		195500307	<b>1:12.84</b>
	50m: 34.59	100m: 1:12.84			
65 - 69 jaar, Dames					
1.	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen		195200034	<b>1:37.17</b>
	50m: 47.20	100m: 1:37.17			
70 - 74 jaar, Dames					
1.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers		194600024	<b>1:47.16</b>
	50m: 50.16	100m: 1:47.16			
2.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort		194500002	<b>1:56.82</b>
	50m: 54.73	100m: 1:56.82			
70 - 74 jaar, Heren					
1.	Mans Buis	Swol 1894		194700133	<b>1:39.49</b>
	50m: 48.04	100m: 1:39.49			
2.	Henk Oostendorp	ZV De Bron		194800093	<b>1:47.95</b>
	50m: 50.87	100m: 1:47.95			
75 - 79 jaar, Heren					
1.	Rob Hanou	Psv		194300109	<b>1:22.76</b>
	50m: 39.52	100m: 1:22.76			



Programmanr. 8 4 x 50m wisselslag lft 80 - 359  
21-12-2019 - 19:20 Resultaten

Punten: KNZB 2018 + Para

Rang		Punten		Tijd
<b>Dames 120 +, Dames</b>				
1.	Swol 1894 2	Swol 1894		<b>2:33.92</b>
	Tilja den Broeder 80	42.92	Babette Rens 78	
	Kika Meijers 80		Jolijn Keegstra 96	
<b>Dames 160 +, Dames</b>				
1.	MSV-Zeemacht 1	MSV-Zeemacht		<b>2:34.32</b>
	Annette van Dok 68	43.67	Bianca Groot 70	
	Nienke Hofland 75		Tessa Mosch 91	
2.	De Duinkickers 1	De Duinkickers		<b>2:51.54</b>
	Esther van Buren 80	43.64	Manouk Ticheler 87	
	Inge Roskam 78		Annet Verhoeven - Steggerda 46	
<b>Dames 200 +, Dames</b>				
AFGEM De Houtrib 1 De Houtrib				
<b>Heren 120 +, Heren</b>				
1.	Deltasteur 1	Deltasteur		<b>2:24.10</b>
	Sander de Velde 83	40.39	Alistair Critchell 71	
	Bob Potkamp 94		Pieter Bardelmeijer 72	
<b>Heren 160 +, Heren</b>				
1.	WS Twente 1	WS Twente 1		<b>2:14.66</b>
	Wessel Everloo 89	34.33	Marcel Reefhuis 81	
	Frits Hof 64		Eric Hoekman 74	
2.	De Duinkickers 1	De Duinkickers		<b>2:23.63</b>
	Mathieu Rikken 67	37.09	Connor Elemans 91	
	Marcel Brittijn 69		Robert de Brauwier 64	
<b>Heren 200 +, Heren</b>				
1.	Aalscholver 1	ZV De Aalscholver		<b>2:22.26</b>
	Jos Verhoeven 63	38.64	Ronald van Vliet 63	
	Gerhard Knol 71		Jan Wierenga 64	
<b>Gemengd 100 +, Gemengd</b>				
1.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		<b>2:03.19</b>
	Daniëlle de Boer 94	32.11	Fraukje Puts 92	
	Dennis Bos 92		Marten Ettema 90	
2.	Deltasteur 1	Deltasteur		<b>2:20.45</b>
	Desiree Rave 99	41.64	Patrick de Jonge 89	
	Tom de Lange 93		Fabiola Bosman 77	
3.	Z & PC Triton Putten 1	Z & PC Triton Putten		<b>2:43.45</b>
	Rick Vaarkamp 94	45.80	Hans Stoffers 96	
	Anne-wikke Verbaan 97		Grietje van der Hoek 74	



2019-12-21 ZMC deel 4 Lelystad  
Lelystad, 21-12-2019

Programmanr. 8, 4 x 50m wisselslag

Gemengd 120 +, Gemengd

1. Steenwijk 1934 1		Steenwijk 1934		<b>2:22.89</b>
Leonie Scholten	79	40.51	Bernd Kobesen	93
Casper Dollekamp	63		Ilse Blankvoort	92
2. De Dolfijn 1		De Dolfijn		<b>2:24.76</b>
Pascalie Rovers	93	36.46	Leffert Lansink	92
Martijn Gerrits	88		Yvonne Breumer	80

Gemengd 160 +, Gemengd

1. Dwt 1		Dwt		<b>2:18.98</b>
Yvette Roozen	80	41.93	Peter van de Bor	84
Bertjan Schelhaas	65		Inken Wemheuer	71
2. Zignea 1		Zignea		<b>2:25.11</b>
Miranda Keijl	65	42.52	Arjen van der Boom	86
Miranda Straetemans	74		René Bakker	65
3. Dwk 1		Dwk		<b>2:42.70</b>
Koert van der Ploeg	90	39.26	Martijn de Jong	71
Greta Wyma-Teitsma	71		Hettie Schakel	69
4. Batavia Swim 1		Batavia Swim		<b>2:47.92</b>
Agnus Gerringa	71	36.36	Andrei Kotsubailo	83
Saskia Verbeek	75		Ilja Frederik-Potemans	79
5. Batavia Swim 2		Batavia Swim		<b>3:20.28</b>
Eric van den Blink	70	49.04	Monique Roseboom-Scheggetman	79
Roel van der Schee	63		Inge Geel	77

Gemengd 200 +, Gemengd

1. Swol 1894 3		Swol 1894		<b>2:56.15</b>
Annemarie Vuist	63	46.90	Kasper van den Berghe	73
Mans Buis	47		Marjan Spoelstra	60