



1 - Zuiderzee Masters Circuit - Zwolle

4-1-2020 - 12:00

Programmanr. 1  
4-1-2020 - 12:00

25m rugslag

20 - 94 jaar  
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Emiel van Essen	Swol 1894	18.63	199702925	<b>16.60*</b>
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	NT	199900840	<b>16.84*</b>
2.	Thirza Bollema	Deltasteur	18.50	200003322	<b>17.99*</b>
3.	Jolijn Keegstra	Swol 1894	18.50	199602284	<b>18.73*</b>
4.	Desiree Rave	Deltasteur	20.00	199900610	<b>19.94*</b>
5.	Anouk van Duijven	ZPC Isis	20.14	199800888	<b>20.66*</b>
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	18.55	199300559	<b>18.18*</b>
2.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	19.22	199404979	<b>20.63*</b>
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Suzanne Mosch	MSV-Zeemacht	16.00	199400548	<b>15.74*</b>
2.	Diane Schoenmaker	Dwk	16.95	199502920	<b>17.16*</b>
3.	Tessa Mosch	MSV-Zeemacht	15.00	199102172	<b>17.57*</b>
4.	Lieke van Essen	Swol 1894	18.63	199502814	<b>18.16*</b>
5.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	20.72	199401252	<b>20.49*</b>
6.	Elvira Feikens	De Spatters	19.58	199506982	<b>21.48*</b>
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Albert Dijkma	ZPC Isis	16.39	198700711	<b>16.36*</b>
2.	Ferdy van Savoyen	Zuiderzeezwemmers	16.80	198604721	<b>17.01*</b>
3.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	18.00	199007703	<b>18.15*</b>
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Elmi Roelofsen	Zw	15.35	199008198	<b>15.53*</b>
2.	Janneke Wynia	WS Twente 1	22.02	199005500	<b>21.49*</b>
35 - 39 jaar, Heren					
1.	Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	14.50	198303103	<b>14.78*</b>
2.	Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	15.81	198202627	<b>15.74*</b>
3.	Sander de Velde	Deltasteur	17.21	198302165	<b>17.29*</b>
4.	Mark Brinkhuis	TriVia	19.29	198302609	<b>19.86*</b>
5.	Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	21.94	198402481	<b>22.72*</b>
35 - 39 jaar, Dames					
1.	Marloes Rebel	WS Twente 1	21.66	198403474	<b>20.25*</b>
2.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwemmers	20.47	198102278	<b>20.70*</b>
40 - 44 jaar, Heren					
1.	Peter Lommert	Swol 1894	16.43	197900787	<b>16.10*</b>
2.	Henk Boswinkel	Swol 1894	16.50	197601555	<b>16.90*</b>
3.	Tom Bandsma	Psv	18.40	197701625	<b>18.33*</b>
4.	Robin Roskam	De Duinkickers	18.92	197801831	<b>19.16*</b>



Programmanr. 1, 25m rugslag

40 - 44 jaar, Dames

1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	16.90	197901558	<b>17.59*</b>
2.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	18.39	197901560	<b>18.50*</b>
3.	Inge Roskam	De Duinkickers	18.65	197801296	<b>19.63*</b>
4.	Tilja den Broeder	Swol 1894	21.00	198001380	<b>19.67*</b>
5.	Margriet Leeffers	Deltasteur	20.11	197800448	<b>21.14*</b>
6.	Jessica van Velzen	Zv 44	21.15	197601122	<b>21.55*</b>
7.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	21.46	197901530	<b>21.98*</b>

45 - 49 jaar, Heren

1.	Arjan Aalbers	Swol 1894	17.01	197500001	<b>16.44*</b>
2.	Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	16.94	197501015	<b>16.83*</b>
3.	Kasper van den Berghe	Swol 1894	16.84	197301125	<b>17.09*</b>
4.	Alistair Critchell	Deltasteur	17.48	197101655	<b>17.16*</b>
5.	Bert Mars	Swol 1894	18.82	197101559	<b>19.06*</b>
6.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	20.72	197201665	<b>21.67*</b>

45 - 49 jaar, Dames

1.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	22.07	197300934	<b>21.52*</b>
2.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	20.48	197100696	<b>21.85*</b>
3.	Femke Poll	Zv 44	25.07	197401066	<b>26.48*</b>

50 - 54 jaar, Heren

1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	14.53	196801551	<b>14.99*</b>
2.	Maarten Koolman	Zuiderzeezwemmers	20.01	196801649	<b>25.35*</b>

50 - 54 jaar, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	18.25	196600690	<b>17.90*</b>
2.	Monique Berentse	Batavia Swim	30.00	196901066	<b>39.18*</b>

55 - 59 jaar, Heren

1.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	16.00	196501637	<b>15.29*</b>
2.	Erik Wetsteijn	Swol 1894	16.39	196501019	<b>16.23*</b>
3.	Robert de Brauwer	De Duinkickers	16.58	196401383	<b>17.25*</b>
4.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	17.27	196201207	<b>18.06*</b>
5.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	18.83	196301161	<b>18.78*</b>

55 - 59 jaar, Dames

1.	Miranda Keijl	Zignea	18.06	196500588	<b>18.80*</b>
2.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	20.00	196400632	<b>19.21*</b>
3.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	21.17	196200366	<b>21.77*</b>
4.	Gea Kuiper	Zcnf'34	25.25	196100140	<b>24.52*</b>
5.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	32.08	196400404	<b>33.69*</b>

60 - 64 jaar, Heren

1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	16.01	195800149	<b>18.22*</b>
2.	Janos Loczi	Daw	23.26	195800267	<b>23.88*</b>

60 - 64 jaar, Dames

1.	Pia van der Molen	Avena	20.18	196000116	<b>19.83*</b>
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	24.80	195900254	<b>25.33*</b>
3.	Joke Burgers	Swol 1894	26.89	196000226	<b>27.91*</b>



Programmanr. 1, 25m rugslag

65 - 69 jaar, Heren

1. Bert Veerkamp Zuiderzeezwemmers 28.95 195200271 **30.86\***

65 - 69 jaar, Dames

1. Tineke van Diggelen Zpch 23.76 195200048 **24.28\***

70 - 74 jaar, Dames

1. Antoinette Gilding-Tussaud WS Twente 1 22.76 195000038 **22.67\***  
2. Annet Verhoeven - Steggerda De Duinkickers 26.38 194600024 **28.36\***

75 - 79 jaar, Heren

1. Rob Hanou Psv 20.50 194300109 **22.45\***

75 - 79 jaar, Dames

1. Leny Kamp Aquapoldro 28.00 194400008 **27.38\***

80 - 84 jaar, Heren

1. Gregor Pompen Aqua-Novio '94 25.00 193700021 **27.06\***

Programmanr. 2  
4-1-2020 - 12:12

200m vlinderslag

20 - 94 jaar  
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
20 - 24 jaar, Dames								
1.	Sylvia Hidding	H2Oldambt	4:30.01	199603886	54.13	1:56.87	3:02.15	4:07.38
25 - 29 jaar, Heren								
1.	Patrick Graver	Gzvw	3:00.15	199404735	35.75	1:19.80	2:06.20	2:53.35
25 - 29 jaar, Dames								
1.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	2:40.00	199206470	35.98	1:17.33	1:59.21	2:39.89
2.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	2:51.27	199204328	38.02	1:23.15	2:11.72	2:57.47
3.	Inge Koopman	Daw	2:50.00	199303382	36.01	1:22.22	2:10.96	2:59.14
4.	Irmgard van Weeghel	Z&PC Hatto-Heim	3:08.15	199204834	40.45	1:30.11	2:22.26	3:16.28
5.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	3:59.26	199401252	54.64	1:54.86	2:56.10	3:57.26
30 - 34 jaar, Heren								
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	2:21.33	199000505	30.97	1:06.59	1:43.14	2:24.22
2.	Wessel Everloo	WS Twente 1	2:39.50	198906597	34.30	1:16.31	2:00.09	2:43.48
3.	Melano Winter	AZ&PC De Futen	2:49.80	198703847	36.50	1:19.93	2:05.48	2:50.19
200m*								
30 - 34 jaar, Dames								
1.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	2:57.82	198702786	39.60	1:26.45	2:14.75	3:03.83
2.	Janneke Wynia	WS Twente 1	3:58.02	199005500	50.43	1:48.75	2:50.93	3:53.55
3.	Esther de With	HZ&PC Heerenveen	6:00.00	199005646	50.03	1:52.51	3:01.20	4:15.65



Programmanr. 2, 200m vlinderslag

35 - 39 jaar, Heren

1. Marcel Reefhuis	WS Twente 1	2:45.83	198101381	33.44	1:14.71	1:57.92	2:39.78
2. Mark Brinkhuis	TriVia	3:36.59	198302609	42.52	1:33.95	2:31.57	3:29.39
3. Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	4:24.67	198402481	59.45	2:11.71	3:27.48	4:36.52

35 - 39 jaar, Dames

1. Marloes Rebel	WS Twente 1	3:53.18	198403474	50.66	1:52.03	2:55.56	3:54.49
2. Rianne van Vegchelen	Zv 44	3:50.99	198101530	58.71	2:06.04	3:17.38	4:28.60

40 - 44 jaar, Heren

1. Han Boone	Swol 1894	3:06.00	197701319	38.88	1:21.72	2:09.80	2:58.33
2. Tjebbe Joosten	Thor	3:10.00	197600463	40.51	1:26.56	2:13.90	3:02.58

40 - 44 jaar, Dames

1. Kristel Lips	ZV De Bron	3:16.32	197900562	40.93	1:30.15	2:22.68	3:17.29
2. Babette Rens	Swol 1894	3:22.91	197801200	43.97	1:35.47	2:31.55	3:28.66
3. Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	3:28.80	197601006	46.44	1:39.69	2:35.10	3:28.89

45 - 49 jaar, Heren

1. Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	2:42.68	197501055	37.26	1:17.85	2:01.30	2:43.00
2. Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	2:58.14	197101629	37.86	1:22.81	2:09.70	2:54.27
3. Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	3:00.33	197100483	42.54	1:30.87	2:18.28	3:07.21
4. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	3:15.24	197501015	41.45	1:29.68	2:20.63	3:15.25
5. Eric Hoekman	WS Twente 1	3:34.04	197401531	41.03	1:31.76	2:25.03	3:19.77
6. Marcel van Walt van Praag	Gay Swim Amsterdam	3:25.00	197501425	44.33	1:36.84	2:31.42	3:24.75

45 - 49 jaar, Dames

1. Liselotte Joling	Psv	2:39.03	197500268	35.58	1:16.12	1:57.44	2:38.84
2. Inge Soeters	Steenwijk 1934	3:50.00	197300934	49.52	1:46.65	2:46.72	3:48.18

50m, 100m, 150m \*

50 - 54 jaar, Heren

1. René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.49	196900069	34.44	1:13.53	1:55.54	2:37.71
2. Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	3:17.21	196701535	45.40	1:36.75	2:30.29	3:22.78
3. Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	3:31.38	196900275	41.33	1:35.45	2:33.84	3:28.46
4. Arnold Jonker	HZ&PC Heerenveen	6:00.00	197000529	55.95	1:59.01	3:06.63	4:16.29

50 - 54 jaar, Dames

1. Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	3:17.61	196900922	41.87	1:29.17	2:18.87	3:11.68
2. Laura Staal	Oceanus	3:20.21	196700358	45.06	1:35.45	2:28.62	3:25.08

55 - 59 jaar, Heren

1. Johan Remmits	Zpc Amersfoort	2:37.95	196201159	34.10	1:13.60	1:55.98	2:39.17
2. Ronald Grove	WZ&PC Triton	2:53.77	196100161	38.11	1:23.81	2:11.22	2:58.78
3. Robert de Brauwer	De Duinkickers	3:15.00	196401383	42.40	1:30.99	2:22.64	3:19.34

55 - 59 jaar, Dames

1. Margriet Grove-Lingeman	WZ&PC Triton	2:59.70	196200080	41.14	1:27.18	2:17.30	3:05.27
2. Petra Tossings	Daw	3:21.67	196100376	42.50	1:32.42	2:23.44	3:12.30



ZMC deel 5 Zwolle  
Zwolle, 4-1-2020

Programmanr. 2, Dames, 200m vlinderslag, 55 - 59 jaar

Rang		In.tijd	50m	100m	150m	200m		
3.	Miranda Keijl	Zignea	3:37.72	196500588	45.63	1:42.73	2:43.12	3:44.59

60 - 64 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	3:03.40	195600413	40.37	1:27.38	2:16.50	3:04.05
----	-------------	--------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

60 - 64 jaar, Dames

1.	Betsie Klompmaker-Mulde	Noord-Veluwe	7:02.44	195900200	1:24.91	3:19.91	5:18.48	7:01.55
----	-------------------------	--------------	---------	-----------	---------	---------	---------	---------

65 - 69 jaar, Dames

1.	Margriet Pasma	TriVia	3:50.13	195500088	49.61	1:47.24	2:49.01	3:50.52
----	----------------	--------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

70 - 74 jaar, Dames

1.	Antoinette Gilding-Tussau	WS Twente 1	4:56.96	195000038	1:00.81	2:13.61	3:27.31	4:36.06
----	---------------------------	-------------	---------	-----------	---------	---------	---------	---------

75 - 79 jaar, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	4:00.00	194300109	53.68	1:56.61	3:01.07	4:01.06
----	-----------	-----	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

Programmanr. 3  
4-1-2020 - 12:46

50m schoolslag

20 - 94 jaar  
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd
20 - 24 jaar, Dames			
1.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	36.67 199702360 <b>37.07</b>
2.	Marleen Snapper	Dwk	38.08 199805214 <b>38.67</b>
3.	Evelien de Jong	Neptunia '24	41.67 199805316 <b>39.82</b>
4.	Jolijn Keegstra	Swol 1894	40.70 199602284 <b>40.35</b>
5.	Julia Koopman	Noord-Veluwe	41.88 199606688 <b>41.76</b>
6.	Desiree Rave	Deltasteur	46.74 199900610 <b>47.18</b>
25 - 29 jaar, Heren			
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	29.01 199201965 <b>29.48</b>
2.	Tom de Lange	Deltasteur	34.30 199300303 <b>33.87</b>
3.	Bob Potkamp	Deltasteur	37.27 199403189 <b>37.77</b>
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	38.16 199300559 <b>38.26</b>
5.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	39.13 199404979 <b>42.81</b>
25 - 29 jaar, Dames			
1.	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	36.75 199404736 <b>36.80</b>
2.	Sanne Gerrits	Swol 1894	43.00 199200596 <b>39.08</b>
3.	Myrna Gorter	Neptunia '24	39.04 199503158 <b>39.14</b>
4.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	38.77 199204328 <b>39.51</b>
5.	Getrude Corporaal	Steenwijk 1934	41.15 199200380 <b>42.19</b>
6.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	47.00 199204486 <b>43.42</b>
7.	Elvira Feikens	De Spatters	46.42 199506982 <b>46.85</b>
8.	Myrna Kleefstra	Zuiderzeezwemmers	47.19 199503496 <b>47.25</b>



Programmanr. 3, 50m schoolslag

30 - 34 jaar, Heren

1.	Erik Verholt	Noord-Veluwe	30.15	198803543	<b>30.81</b>
2.	Stefan van de Grift	Swol 1894	33.86	198701121	<b>33.87</b>
3.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	32.11	199000505	<b>33.89</b>
4.	Robert Braad	Steenwijk 1934	35.46	198600407	<b>35.46</b>
5.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	38.50	199007703	<b>37.80</b>
6.	Rene Knijpstra	ZPC Isis	38.88	198806181	<b>38.03</b>
7.	Patrick de Jonge	Deltasteur	38.26	198906635	<b>38.47</b>

30 - 34 jaar, Dames

1.	Elmi Roelofsen	Zw	34.81	199008198	<b>36.31</b>
2.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	39.93	198702786	<b>40.83</b>
3.	Petra Zandstra	ZPC Isis	39.79	199006248	<b>42.51</b>

35 - 39 jaar, Heren

1.	Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	33.02	198202627	<b>32.56</b>
2.	Lauren Vis	Steenwijk 1934	31.67	198201883	<b>32.68</b>
3.	Edward van Dootingh	Zv 44	38.95	198403341	<b>38.99</b>
4.	Sander de Velde	Deltasteur	41.06	198302165	<b>42.45</b>

35 - 39 jaar, Dames

1.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwemmers	47.39	198102278	<b>44.12</b>
2.	Janine van Kooten	WZ&PC Triton	47.49	198403434	<b>46.11</b>
3.	Ramona Hulshof	Thor	47.49	198503948	<b>46.63</b>

40 - 44 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	31.79	197800471	<b>32.61</b>
2.	Erwin Buist	Zpc Amersfoort	31.01	197800183	<b>32.83</b>
3.	Tom Bandsma	Psv	37.43	197701625	<b>38.03</b>
4.	Wilco Steenwijk	Zw	39.15	198002465	<b>38.63</b>
5.	Robin Roskam	De Duinkickers	37.81	197801831	<b>38.81</b>

40 - 44 jaar, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkickers	38.51	197801296	<b>39.56</b>
2.	Kristel Lips	ZV De Bron	41.80	197900562	<b>41.79</b>
3.	Petra Guijt	Aqua-Novio '94	43.72	197600978	<b>44.01</b>
4.	Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	46.35	197701166	<b>44.34</b>
5.	Margriet Leeffers	Deltasteur	46.12	197800448	<b>46.00</b>
	Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	45.26	197601006	<b>46.00</b>
7.	Tilja den Broeder	Swol 1894	46.85	198001380	<b>47.22</b>
8.	Esther van Buren	De Duinkickers	47.84	198001670	<b>47.80</b>
9.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	46.61	197901530	<b>50.03</b>
10.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	50.91	197901560	<b>52.03</b>

45 - 49 jaar, Heren

1.	Marcel van Winssen	De Gelenberg	33.06	197101477	<b>32.68</b>
2.	Heiner Stevens	Zignea	35.27	197201299	<b>34.91</b>
3.	Michael van Bekkum	Swol 1894	34.60	197200051	<b>35.02</b>
4.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	41.76	197201665	<b>41.36</b>
5.	Bert Mars	Swol 1894	41.67	197101559	<b>43.57</b>



Programmanr. 3, 50m schoolslag

45 - 49 jaar, Dames

1.	Miranda Straetemans	Zignea	40.50	197400514	<b>40.27</b>
2.	Annette de Visser	Oceanus	41.15	197100602	<b>41.07</b>
3.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	45.26	197200952	<b>44.41</b>
4.	Henriëtte Manting	Gzww	43.83	197100246	<b>45.11</b>
5.	Evelien Naatje	WS Twente 1	47.87	197200838	<b>47.04</b>
6.	Annet Kootstra	Swol 1894	46.07	197100344	<b>48.33</b>
7.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	50.28	197300934	<b>49.28</b>
8.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	48.15	197100696	<b>51.07</b>
9.	Nicolette Zuidema	Zv 44	55.00	197500978	<b>51.21</b>
10.	Femke Poll	Zv 44	53.98	197401066	<b>54.06</b>
11.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	55.42	197401086	<b>55.86</b>

50 - 54 jaar, Heren

1.	Harold Matla	Psv	32.30	196800591	<b>32.89</b>
2.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	34.90	196900069	<b>35.05</b>
3.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	35.82	196801551	<b>36.18</b>
4.	René Speelman	De Spatters	44.49	196601521	<b>43.23</b>
5.	Maarten Koolman	Zuiderzeezwemmers	47.99	196801649	<b>47.57</b>

50 - 54 jaar, Dames

1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	40.98	197000652	<b>41.31</b>
2.	Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	44.36	196600664	<b>44.21</b>
3.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	44.79	196700550	<b>44.92</b>
4.	Irna van der Molen	WS Twente 1	46.92	196900938	<b>46.57</b>
5.	Ida Beermann	WS Twente 1	46.00	196901080	<b>46.69</b>
6.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	50.67	196800742	<b>48.75</b>
7.	Monique Berentse	Batavia Swim	55.00	196901066	<b>57.46</b>

55 - 59 jaar, Heren

1.	Theo Bakker	TriVia	34.70	196401231	<b>35.54</b>
2.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	36.44	196400645	<b>36.51</b>
3.	Bertjan Schelhaas	Dwt	36.55	196501577	<b>36.52</b>
4.	Ronald Grove	WZ&PC Triton	37.23	196100161	<b>37.53</b>
5.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	39.76	196400843	<b>38.46</b>
6.	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	39.05	196301341	<b>39.80</b>
7.	Erik Wetsteijn	Swol 1894	40.20	196501019	<b>39.99</b>
8.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	50.00	196501637	<b>40.31</b>
9.	Jack Barends	WS Twente 1	41.92	196201011	<b>42.34</b>
	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	41.78	196101145	<b>42.34</b>

55 - 59 jaar, Dames

1.	Francine Sommer	WZ&PC Triton	46.03	196200384	<b>45.31</b>
2.	Annemarie Vuist	Swol 1894	46.50	196300282	<b>45.45</b>
3.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	45.51	196400506	<b>46.07</b>
4.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	50.00	196400632	<b>46.36</b>
5.	Petra Ros	Zcnf'34	48.93	196100398	<b>49.92</b>
6.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	49.36	196200366	<b>50.41</b>
7.	Miranda Keijl	Zignea	50.02	196500588	<b>52.50</b>
8.	Gea Kuiper	Zcnf'34	52.69	196100140	<b>54.61</b>
9.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	1:02.82	196400404	<b>1:03.21</b>



Programmanr. 3, 50m schoolslag

60 - 64 jaar, Heren

1.	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	37.54	195800149	<b>37.91</b>
2.	Pier van der Sluis	SG FZC54-De Vikings 1	NT	195900757	<b>41.21</b>
3.	Joop van Dijk	Deltasteur	44.59	195700075	<b>43.75</b>
4.	Janos Loczi	Daw	43.42	195800267	<b>44.48</b>
DIS	John Dam	Zignea	45.57	196000915	

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

60 - 64 jaar, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	WS Twente 1	45.13	196000240	<b>44.75</b>
2.	Pia van der Molen	Avena	53.15	196000116	<b>48.21</b>
3.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	50.48	195900254	<b>51.58</b>
4.	Betsie Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	NT	195900200	<b>1:09.86</b>

65 - 69 jaar, Heren

1.	Ron van der Zande	ZV De Aalscholver	47.22	195500307	<b>45.09</b>
2.	Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	55.73	195200271	<b>1:02.44</b>

65 - 69 jaar, Dames

1.	Christien Nieuwenhuis	Swol 1894	48.00	195100022	<b>46.73</b>
2.	Tineke van Diggelen	Zpch	53.34	195200048	<b>53.79</b>

70 - 74 jaar, Dames

1.	Bea Swijnenberg	Swol 1894	45.56	194900010	<b>46.75</b>
2.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkikkers	50.37	194600024	<b>54.86</b>

75 - 79 jaar, Dames

1.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	1:02.86	194500002	<b>1:01.79</b>
2.	Leny Kamp	Aquapoldro	1:12.00	194400008	<b>1:15.75*</b>

80 - 84 jaar, Heren

1.	Gregor Pompen	Aqua-Novio '94	1:03.00	193700021	<b>1:09.50</b>
----	---------------	----------------	---------	-----------	----------------

Programmanr. 4  
4-1-2020 - 13:11

100m wisselslag

20 - 94 jaar  
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Diederik de Boer	Steenwijk 1934	1:07.98	200000269	30.89	1:08.41
2.	Laurens Spoelstra	WS Twente 1	1:13.67	199901273	32.13	1:08.94
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	1:15.26	199702360	36.52	1:15.87
2.	Lisa van Riel	Swol 1894	1:18.17	199805652	35.69	1:19.04
3.	Sheila Ten Voorde	Zw	1:18.68	199904538	36.37	1:19.96
4.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	1:14.70	199900840	37.27	1:21.01
5.	Marieke Gorter	WZ&PC Triton	1:20.22	200000750	39.20	1:23.61
6.	Thirza Bollema	Deltasteur	1:26.05	200003322	40.35	1:26.96
7.	Anouk van Duijven	ZPC Isis	1:25.80	199800888	40.63	1:27.79





Programmanr. 4, 100m wisselslag

25 - 29 jaar, Heren

1.	Patrick Graver	Gzww	1:17.67	199404735	36.21	1:16.43
2.	Jeroen de Heer	Swol 1894	1:18.60	199504155	36.08	1:19.42

25 - 29 jaar, Dames

1.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	1:13.00	199206470	34.86	1:14.51
2.	Tessa Mosch	MSV-Zeemacht	1:15.82	199102172	33.93	1:14.63
3.	Myrna Gorter	Neptunia '24	1:14.48	199503158	34.17	1:14.72
4.	Lieke van Essen	Swol 1894	1:15.42	199502814	35.35	1:15.02
5.	Diane Schoenmaker	Dwk	1:18.50	199502920	35.50	1:18.88
6.	Getrude Corporaal	Steenwijk 1934	1:16.55	199200380	35.58	1:19.07
7.	Irmgard van Weeghel	Z&PC Hatto-Heim	1:23.61	199204834	39.36	1:23.27
8.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	1:23.36	199204486	37.94	1:23.59
9.	Myrna Kleefstra	Zuiderzeewemmers	1:35.26	199503496	46.21	1:33.95

30 - 34 jaar, Heren

1.	Robert Braad	Steenwijk 1934	1:07.08	198600407	30.67	1:07.90
2.	Patrick de Jonge	Deltasteur	1:12.06	198906635	32.42	1:12.43
3.	Albert Dijkstra	ZPC Isis	1:15.10	198700711	33.42	1:14.45
4.	Rene Knijpstra	ZPC Isis	1:14.56	198806181	34.08	1:14.67
5.	Ferdy van Savoyen	Zuiderzeewemmers	1:17.86	198604721	37.17	1:17.89

30 - 34 jaar, Dames

1.	Petra Zandstra	ZPC Isis	1:26.19	199006248	42.04	1:27.20
----	----------------	----------	---------	-----------	-------	---------

35 - 39 jaar, Heren

1.	Lauren Vis	Steenwijk 1934	1:01.86	198201883	28.84	1:02.45
2.	Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	1:12.00	198303103	32.83	1:17.21
3.	Edward van Dootingh	Zv 44	1:19.47	198403341	36.76	1:18.09
4.	Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	1:46.21	198402481	52.54	1:50.93

35 - 39 jaar, Dames

1.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeewemmers	1:33.10	198102278	42.77	1:29.96
2.	Nienke Nieuwenhuis	Swol 1894	1:31.00	198101850	41.95	1:31.59
3.	Marloes Rebel	WS Twente 1	1:34.49	198403474	46.37	1:40.96
4.	Rianne van Vegchelen	Zv 44	1:33.81	198101530	53.13	1:49.15

40 - 44 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	1:00.26	197800471	28.55	1:02.38
2.	Erwin Buist	Zpc Amersfoort	1:00.57	197800183	29.87	1:05.20
3.	Wilco Steenwijk	Zv	1:17.95	198002465	35.28	1:15.18
4.	Peter Lommert	Swol 1894	1:18.13	197900787	33.98	1:15.76
5.	Henk Boswinkel	Swol 1894	1:30.00	197601555	35.45	1:16.59

40 - 44 jaar, Dames

1.	Anuschka Glazema-Boele	ZPC Stadskanaal	1:23.89	197701166	39.48	1:23.91
2.	Inge Roskam	De Duinkickers	1:24.83	197801296	43.26	1:30.03
3.	Tilja den Broeder	Swol 1894	1:35.00	198001380	43.25	1:31.41
4.	Jessica van Velzen	Zv 44	1:43.73	197601122	49.35	1:41.08
DIS	Gea van der Schaaf	Deltasteur	1:25.48	197901558		

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



Programmanr. 4, 100m wisselslag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Eric Hoekman	WS Twente 1	1:12.81	197401531	31.67	1:10.74
2.	Michael van Bekkum	Swol 1894	1:11.00	197200051	33.40	1:10.75
3.	Heiner Stevens	Zignea	1:20.27	197201299	34.75	1:13.30
4.	Kasper van den Berghe	Swol 1894	1:14.83	197301125	34.83	1:15.61
5.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	1:16.03	197101629	35.35	1:16.06
6.	Arjan Aalbers	Swol 1894	1:17.93	197500001	34.59	1:17.51
7.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	1:16.89	197100483	38.01	1:18.59
8.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	1:21.10	197200941	36.81	1:21.28
9.	Alistair Critchell	Deltasteur	1:20.10	197101655	37.24	1:21.46
10.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	1:22.00	197201665	47.22	1:31.95

45 - 49 jaar, Dames

1.	Annette de Visser	Oceanus	1:18.85	197100602	39.06	1:19.64
2.	Henriëtte Manting	Gzww	1:20.33	197100246	40.16	1:25.80
3.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	1:33.33	197200952	43.93	1:31.87
4.	Nicolette Zuidema	Zv 44	1:45.58	197500978	52.78	1:46.63
5.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	1:38.33	197100696	51.28	1:48.79

50 - 54 jaar, Heren

1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	1:11.99	196801551	32.71	1:12.46
2.	Gerko Versluis	Zuiderzeewimmers	1:15.91	196901439	35.02	1:19.41
3.	Richard Hill	De Duinkickers	1:22.07	196601651	37.21	1:20.65
4.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	1:19.52	196701535	38.83	1:20.91
5.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	1:23.03	196900275	37.28	1:21.32

50 - 54 jaar, Dames

1.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	1:22.47	196700550	38.00	1:23.97
2.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	1:28.93	196900922	41.17	1:26.94
3.	Roelien Speelman-Tigelaa	De Spatters	1:30.53	196600664	43.72	1:30.53
DIS	Jacqueline Tuin	Daw	1:18.28	196600690		

*RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.*

55 - 59 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	1:09.92	196400645	33.47	1:11.21
2.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	1:16.98	196400843	37.26	1:16.96
3.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	1:19.42	196201207	35.54	1:18.77
4.	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	1:19.00	196101145	36.95	1:20.64
DIS	Theo Bakker	TriVia	1:13.50	196401231		

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

DIS	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	1:25.00	196301161		
-----	---------------	-------------------	---------	-----------	--	--

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

55 - 59 jaar, Dames

1.	Marjan Remmits	ZPC Woerden	1:16.98	196300518	36.31	1:17.13
2.	Petra Tossings	Daw	1:25.93	196100376	41.43	1:26.77
3.	Annemarie Vuist	Swol 1894	1:27.58	196300282	42.36	1:29.14
4.	Gea Kuiper	Zcnf34	1:51.19	196100140	53.97	1:50.61
5.	Petra Ros	Zcnf34	2:01.99	196100398	58.06	1:56.35
DIS	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	1:24.76	196400506		

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



ZMC deel 5 Zwolle  
Zwolle, 4-1-2020

Programmanr. 4, 100m wisselslag

60 - 64 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	1:16.16	195600413	36.92	1:16.95
2.	John Dam	Zignea	1:29.63	196000915	42.16	1:28.54
3.	Pier van der Sluis	SG FZC54-De Vikings 1	NT	195900757	44.38	1:29.01

60 - 64 jaar, Dames

1.	Joke Burgers	Swol 1894	2:02.54	196000226	58.06	2:04.61
----	--------------	-----------	---------	-----------	-------	---------

65 - 69 jaar, Dames

1.	Tineke van Diggelen	Zpch	1:54.95	195200048	56.65	1:52.86
----	---------------------	------	---------	-----------	-------	---------

Programmanr. 5  
4-1-2020 - 13:54

200m vrije slag

20 - 94 jaar  
Resultaten

Rang			In.tijd		50m	100m	150m	200m
20 - 24 jaar, Dames								
1.	Evelien de Jong	Neptunia '24	2:29.25	199805316	33.28	1:11.14	1:47.68	2:24.07
2.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	2:28.15	199900840	32.83	1:09.58	1:47.74	2:25.57
3.	Marleen Snapper	Dwk	2:26.09	199805214	33.65	1:10.81	1:49.36	2:28.05
4.	Jolijn Keegstra	Swol 1894	2:53.14	199602284	35.91	1:16.88	1:59.35	2:38.59
5.	Desiree Rave	Deltasteur	2:43.31	199900610	36.38	1:17.49	2:00.69	2:42.74
25 - 29 jaar, Heren								
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	2:05.00	199201965	27.50	57.88	1:30.17	2:03.37
2.	Tom de Lange	Deltasteur	2:39.22	199300303	34.47	1:12.10	1:53.53	2:33.10
25 - 29 jaar, Dames								
1.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	2:15.00	199206470	31.96	1:06.78	1:42.04	2:17.97
2.	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:20.23	199404736	31.72	1:06.82	1:43.62	2:20.96
3.	Suzanne Mosch	MSV-Zeemacht	2:24.47	199400548	32.68	1:09.72	1:47.56	2:27.13
4.	Inge Koopman	Daw	2:30.40	199303382	34.39	1:13.42	1:53.26	2:29.79
5.	Diane Schoenmaker	Dwk	2:36.29	199502920	34.38	1:13.05	1:53.58	2:34.39
6.	Irmgard van Weeghel	Z&PC Hatto-Heim	2:37.49	199204834	35.95	1:15.56	1:56.70	2:37.85
7.	Diede Spel	Swol 1894	2:36.03	199507026	36.42	1:16.07	1:58.06	2:38.26
30 - 34 jaar, Heren								
1.	Wessel Everloo	WS Twente 1	2:23.80	198906597	31.90	1:07.35	1:42.56	2:16.68
2.	Melano Winter	AZ&PC De Futen	2:22.06	198703847	32.13	1:07.48	1:44.48	2:21.51
3.	Ferdy van Savoyen	Zuiderzeezwemmers	2:24.55	198604721	32.67	1:09.70	1:48.48	2:26.25
4.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	2:30.00	199007703	34.83	1:14.88	1:58.88	2:43.60
30 - 34 jaar, Dames								
1.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	2:36.37	198702786	36.34	1:17.08	1:58.53	2:39.80
2.	Janneke Wynia	WS Twente 1	2:49.82	199005500	39.05	1:20.68	2:04.62	2:50.02
35 - 39 jaar, Heren								
1.	Marcel Reefhuis	WS Twente 1	2:10.46	198101381	29.62	1:02.94	1:37.05	2:11.18
2.	Edward van Dootingh	Zv 44	2:28.87	198403341	35.47	1:14.44	1:56.16	2:38.06



Programmanr. 5, 200m vrije slag

35 - 39 jaar, Dames

1. Janine van Kooten	WZ&PC Triton	3:00.00	198403434	37.09	1:20.10	2:07.76	2:55.86
----------------------	--------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

40 - 44 jaar, Heren

1. Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	1:59.41	197800471	26.90	56.18	1:27.55	2:00.11
2. Willem van der Sterren	Swol 1894	2:33.00	197801955	32.43	1:08.21	1:46.08	2:22.46
3. Tom Bandsma	Psv	2:31.93	197701625	34.81	1:12.95	1:52.50	2:31.91
4. Peter Lommert	Swol 1894	2:30.19	197900787	34.16	1:12.57	1:52.68	2:32.11
5. Robin Roskam	De Duinkickers	2:57.47	197801831	38.74	1:23.76	2:12.37	2:58.67

40 - 44 jaar, Dames

1. Petra Guijt	Aqua-Novio '94	2:28.80	197600978	35.15	1:13.05	1:51.93	2:30.53
2. Jannie Vennik	HZ&PC Heerenveen	2:40.41	197601006	37.06	1:17.64	1:59.32	2:40.50
3. Gea van der Schaaf	Deltasteur	2:41.86	197901558	36.40	1:17.04	1:59.22	2:41.27
4. Babette Rens	Swol 1894	2:44.86	197801200	37.98	1:19.73	2:04.59	2:50.02
5. Leonie Scholten	Steenwijk 1934	3:15.08	197901560	40.75	1:26.68	2:15.73	3:04.53
6. Saskia op den Velde 200m*	De Duinkickers	3:01.54	197901530	40.36	1:26.77	2:16.26	3:04.97
7. Esther van Buren	De Duinkickers	3:15.32	198001670	40.50	1:26.94	2:18.57	3:12.02

45 - 49 jaar, Heren

1. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	2:20.74	197501015	33.17	1:08.49	1:44.44	2:21.59
2. Kasper van den Berghe	Swol 1894	2:24.37	197301125	32.25	1:08.34	1:46.36	2:23.51
3. Eric Hoekman	WS Twente 1	2:34.59	197401531	32.78	1:08.46	1:46.16	2:24.08

45 - 49 jaar, Dames

1. Liselotte Joling	Psv	2:19.38	197500268	33.44	1:09.96	1:46.50	2:22.12
2. Annette de Visser	Oceanus	2:25.72	197100602	33.35	1:10.07	1:48.51	2:27.06
3. Evelien Naatje	WS Twente 1	3:10.78	197200838	40.35	1:26.50	2:14.19	2:56.44
4. Annet Kootstra	Swol 1894	2:54.34	197100344	40.93	1:26.41	2:12.11	2:57.58
5. Miranda Straetemans	Zignea	3:00.00	197400514	38.45	1:22.13	2:09.35	2:57.88
6. Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	3:26.23	197401086	46.54	1:38.39	2:34.08	3:26.74

50 - 54 jaar, Heren

1. Gerko Versluis	Zuiderzeezwemmers	2:21.35	196901439	32.09	1:08.09	1:46.49	2:24.44
2. Harold Matla	Psv	2:24.16	196800591	33.54	1:11.26	1:49.20	2:25.77
3. Evert-Jan van Oosterom	Swol 1894	2:39.00	196601419	35.64	1:15.49	1:57.00	2:36.43
4. Richard Hill	De Duinkickers	2:44.17	196601651	37.14	1:18.31	2:01.24	2:43.24
5. Arnold Jonker	HZ&PC Heerenveen	3:05.00	197000529	41.36	1:25.84	2:12.25	2:58.57

50 - 54 jaar, Dames

1. Bianca Groot	MSV-Zeemacht	2:29.14	197000652	34.65	1:12.11	1:50.00	2:27.24
2. Laura Staal	Oceanus	2:40.50	196700358	36.57	1:16.19	1:56.62	2:36.62
3. Irna van der Molen 200m*	WS Twente 1	2:57.37	196900938	38.72	1:23.45	2:10.10	2:55.98
4. Ida Beermann 150m*	WS Twente 1	2:59.00	196901080	39.49	1:23.84	2:10.95	3:00.62
5. Annette van Dok	MSV-Zeemacht	3:07.39	196800742	41.36	1:27.74	2:15.84	3:05.13



Programmanr. 5, 200m vrije slag

55 - 59 jaar, Heren

1. Johan Remmits	Zpc Amersfoort	2:14.81	196201159	30.95	1:05.03	1:39.75	2:13.07
2. Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	2:16.69	196400645	30.89	1:04.94	1:39.91	2:15.97
3. Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	2:24.98	196501637	32.73	1:09.28	1:46.91	2:22.87
4. Johan Neevel	Zv 44	2:26.70	196501475	34.45	1:12.70	1:51.61	2:30.20
5. Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	2:34.31	196301341	34.80	1:14.40	1:55.39	2:34.64
6. Jack Barends	WS Twente 1	2:56.64	196201011	38.66	1:22.40	2:07.28	2:50.96

55 - 59 jaar, Dames

1. Marjan Remmits	ZPC Woerden	2:30.78	196300518	34.93	1:12.93	1:51.98	2:29.97
2. Margriet Post-Goedemoec	De Otters Het Gooi	2:41.86	196400632	37.54	1:18.13	2:00.01	2:41.11
3. Margriet Grove-Lingeman	WZ&PC Triton	2:39.07	196200080	36.75	1:17.86	2:01.00	2:43.27
4. Francine Sommer	WZ&PC Triton	2:47.42	196200384	37.18	1:19.11	2:03.13	2:46.19
5. Riekie Schra	Steenwijk 1934	4:42.73	196400404	1:00.92	2:10.93	3:24.73	4:37.20

*50m, 100m\**

60 - 64 jaar, Heren

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	2:20.23	195800149	32.37	1:07.49	1:42.56	2:16.63
2. Pier van der Sluis	SG FZC54-De Vikings 1	3:04.71	195900757	37.53	1:20.86	2:05.86	2:49.04
3. Joop van Dijk	Deltasteur	3:04.90	195700075	41.09	1:28.75	2:20.53	3:16.11

60 - 64 jaar, Dames

1. Marijke Kraak-Beckers	WS Twente 1	3:00.78	196000240	39.60	1:23.18	2:08.07	2:53.67
2. Pia van der Molen	Avena	3:12.48	196000116	42.13	1:29.83	2:20.62	3:11.06
3. Betsie Klompmaker-Mulde	Noord-Veluwe		NT 195900200	53.62	1:52.18	2:51.66	3:50.38

65 - 69 jaar, Heren

1. Ron van der Zande	ZV De Aalscholver	2:50.54	195500307	37.22	1:20.88	2:06.91	2:50.66
----------------------	-------------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

65 - 69 jaar, Dames

1. Christien Nieuwenhuis	Swol 1894	2:52.00	195100022	38.37	1:21.69	2:05.98	2:50.13
--------------------------	-----------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

70 - 74 jaar, Dames

1. Antoinette Gilding-Tussau	WS Twente 1	3:50.02	195000038	49.66	1:48.36	2:48.10	3:47.12
------------------------------	-------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

75 - 79 jaar, Dames

1. Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	4:14.40	194500002	57.67	2:02.50	3:08.67	4:12.09
--------------------------	----------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------

*100, 150m\**

80 - 84 jaar, Heren

1. Gregor Pompen	Aqua-Novio '94	4:00.00	193700021	53.66	1:52.62	2:54.45	3:55.39
------------------	----------------	---------	-----------	-------	---------	---------	---------



Programmanr. 6  
4-1-2020 - 14:36

50m vlinderslag

20 - 94 jaar  
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd	
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Diederik de Boer	Steenwijk 1934	30.20	200000269	<b>30.55</b>
2.	Laurens Spoelstra	WS Twente 1	32.92	199901273	<b>31.11</b>
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	32.86	199702360	<b>33.70</b>
2.	Sheila Ten Voorde	Zw	35.11	199904538	<b>35.86</b>
3.	Julia Koopman	Noord-Veluwe	40.26	199606688	<b>37.01</b>
4.	Marieke Gorter	WZ&PC Triton	36.98	200000750	<b>38.77</b>
5.	Anouk van Duijven	ZPC Isis	38.15	199800888	<b>39.34</b>
6.	Thirza Bollema	Deltasteur	41.32	200003322	<b>41.68</b>
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	25.74	199201965	<b>26.79</b>
2.	Patrick Graver	Gzww	33.55	199404735	<b>32.73</b>
3.	Tom de Lange	Deltasteur	38.43	199300303	<b>38.43</b>
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	41.84	199300559	<b>40.41</b>
5.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	37.45	199404979	<b>41.98*</b>
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Nanda de Vries	Steenwijk 1934	31.70	199204328	<b>31.51</b>
2.	Inge Koopman	Daw	34.34	199303382	<b>32.12</b>
3.	Lysbeth Wiersma	HZ&PC Heerenveen	36.15	199204486	<b>35.85</b>
4.	Elvira Feikens	De Spatters	42.05	199506982	<b>42.99</b>
5.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	45.46	199401252	<b>43.54</b>
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	27.68	199000505	<b>27.63</b>
2.	Robert Braad	Steenwijk 1934	29.38	198600407	<b>30.20</b>
3.	Patrick de Jonge	Deltasteur	30.82	198906635	<b>31.57</b>
4.	Rene Knijpstra	ZPC Isis	32.13	198806181	<b>32.01</b>
5.	Melano Winter	AZ&PC De Futen	30.47	198703847	<b>32.06</b>
6.	Albert Dijkma	ZPC Isis	32.39	198700711	<b>32.09</b>
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Elmi Roelofsen	Zw	29.89	199008198	<b>31.15</b>
2.	Petra Zandstra	ZPC Isis	37.16	199006248	<b>38.68</b>
35 - 39 jaar, Heren					
1.	Lauren Vis	Steenwijk 1934	26.81	198201883	<b>27.19</b>
2.	Rob van Wanrooy	Gay Swim Amsterdam	30.89	198202627	<b>29.81</b>
3.	Marcel Reefhuis	WS Twente 1	30.61	198101381	<b>30.22</b>
4.	Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	32.00	198303103	<b>33.46</b>
5.	Mark Brinkhuis	TriVia	35.95	198302609	<b>35.17</b>
35 - 39 jaar, Dames					
1.	Ramona Hulshof	Thor	35.25	198503948	<b>34.65</b>
2.	Janine van Kooten	WZ&PC Triton	42.51	198403434	<b>37.73</b>



Programmanr. 6, 50m vlinderslag

40 - 44 jaar, Heren

1.	Erwin Buist	Zpc Amersfoort	26.29	197800183	<b>27.79</b>
2.	Han Boone	Swol 1894	31.20	197701319	<b>31.59</b>
3.	Tjebbe Joosten	Thor	30.00	197600463	<b>32.04</b>
4.	Wilco Steenwijk	Zw	36.47	198002465	<b>33.21</b>
5.	Henk Boswinkel	Swol 1894	33.00	197601555	<b>34.43</b>

40 - 44 jaar, Dames

1.	Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	37.68	197701166	<b>36.52</b>
2.	Kristel Lips	ZV De Bron	37.31	197900562	<b>37.76</b>
3.	Esther van Buren	De Duinkickers	42.72	198001670	<b>44.72</b>
4.	Margriet Leeffers	Deltasteur	44.04	197800448	<b>44.85</b>

45 - 49 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	29.50	197501055	<b>28.46</b>
2.	Marcel van Winssen	De Gelenberg	31.13	197101477	<b>29.23</b>
3.	Heiner Stevens	Zignea	30.40	197201299	<b>30.35</b>
4.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	33.86	197101629	<b>33.16</b>
5.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	32.64	197100483	<b>34.08</b>
6.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	33.10	197200941	<b>34.11</b>
7.	Marcel van Walt van Praag	Gay Swim Amsterdam	35.00	197501425	<b>35.07</b>
8.	Alistair Critchell	Deltasteur	35.78	197101655	<b>36.30</b>
9.	Bert Mars	Swol 1894	37.40	197101559	<b>36.53</b>

45 - 49 jaar, Dames

1.	Miranda Straetemans	Zignea	36.50	197400514	<b>36.70</b>
2.	Henriëtte Manting	Gzww	34.64	197100246	<b>36.79</b>
3.	Evelien Naatje	WS Twente 1	40.80	197200838	<b>40.18</b>
4.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	44.10	197200952	<b>42.79</b>
5.	Annet Kootstra	Swol 1894	42.27	197100344	<b>44.02</b>
6.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	1:00.23	197401086	<b>56.17*</b>

50 - 54 jaar, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	31.50	196900069	<b>30.93</b>
2.	Harold Matla	Psv	35.20	196800591	<b>31.76</b>
3.	Gerko Versluis	Zuiderzeewemmers	32.48	196901439	<b>33.27</b>
4.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	35.12	196900275	<b>34.66</b>
5.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	35.29	196701535	<b>35.68</b>
6.	René Speelman	De Spatters	43.92	196601521	<b>45.96</b>

50 - 54 jaar, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	35.33	196600690	<b>35.61</b>
2.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	36.18	197000652	<b>36.07</b>
3.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	35.94	196700550	<b>37.02</b>
4.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	39.86	196900922	<b>38.24</b>
5.	Irna van der Molen	WS Twente 1	44.48	196900938	<b>43.10</b>
6.	Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	44.47	196600664	<b>43.17</b>
7.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	49.26	196800742	<b>48.11</b>



Programmanr. 6, 50m vlinderslag

55 - 59 jaar, Heren

1.	Erik Wetsteijn	Swol 1894	32.95	196501019	<b>32.26</b>
2.	Robert de Brauwer	De Duinkickers	32.08	196401383	<b>33.75</b>
3.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	33.88	196201207	<b>33.88</b>
4.	Ronald Grove	WZ&PC Triton	33.66	196100161	<b>33.93</b>
5.	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	33.70	196101145	<b>33.97</b>
6.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	34.16	196400843	<b>34.09</b>
7.	Theo Bakker	TriVia	32.00	196401231	<b>34.30</b>
8.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	36.28	196301161	<b>36.25</b>

55 - 59 jaar, Dames

1.	Margriet Grove-Lingeman	WZ&PC Triton	36.76	196200080	<b>37.79</b>
2.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	38.61	196400506	<b>38.38</b>
3.	Petra Tossings	Daw	41.57	196100376	<b>39.01</b>
4.	Annemarie Vuist	Swol 1894	40.82	196300282	<b>41.13</b>
5.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	47.59	196200366	<b>46.96</b>

60 - 64 jaar, Heren

1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	34.40	195600413	<b>34.81</b>
2.	John Dam	Zignea	42.35	196000915	<b>41.02</b>
3.	Joop van Dijk	Deltasteur	40.85	195700075	<b>41.40</b>

60 - 64 jaar, Dames

1.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	52.82	195900254	<b>53.39</b>
2.	Joke Burgers	Swol 1894	55.55	196000226	<b>54.30</b>

65 - 69 jaar, Heren

1.	Ron van der Zande	ZV De Aalscholver	36.15	195500307	<b>38.69</b>
----	-------------------	-------------------	-------	-----------	--------------

65 - 69 jaar, Dames

1.	Christien Nieuwenhuis	Swol 1894	38.50	195100022	<b>38.47</b>
2.	Margriet Pasma	TriVia	45.83	195500088	<b>48.31</b>

70 - 74 jaar, Dames

1.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	1:02.07	194600024	<b>1:07.72*</b>
----	-----------------------------	----------------	---------	-----------	-----------------

75 - 79 jaar, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	47.00	194300109	<b>46.85</b>
----	-----------	-----	-------	-----------	--------------

75 - 79 jaar, Dames

1.	Leny Kamp	Aquapoldro	1:25.00	194400008	<b>1:23.70*</b>
----	-----------	------------	---------	-----------	-----------------





ZMC deel 5 Zwolle  
Zwolle, 4-1-2020

Programmanr. 7  
4-1-2020 - 14:55

4 x 100m vrije slag

lft 80 - 800  
Resultaten

Rang				In.tijd			Tijd
<b>MIXED 80+, Gemengd</b>							
1.	Swol 1894 1		Swol 1894	4:14.68			<b>4:16.38</b>
	Lieke van Essen	+0,59	31.03 1:04.75	Thom van Essen	+0,35	29.10	1:02.61
	Lisa van Riel	+0,19	31.17 1:07.55	Emiel van Essen	+0,40	29.11	1:01.47
<b>MIXED 100+, Gemengd</b>							
1.	Swol 1894 3		Swol 1894	4:46.83			<b>4:40.19</b>
	Alex Behage		33.04 1:11.91	Sanne Gerrits		32.29	1:06.43
	Jeroen de Heer	+0,63	33.01 1:09.87	Jolijn Keegstra		33.94	1:11.98
<b>MIXED 120+, Gemengd</b>							
1.	Steenwijk 1934 1		Steenwijk 1934	4:30.73			<b>4:32.88</b>
	Getrude Corporaal	+0,62	32.63 1:09.06	Leonie Scholten	+0,66	38.63	1:23.25
	Diederik de Boer	+0,42	28.55 1:01.13	Robert Braad	+0,24	28.30	59.44
2.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	4:37.00			<b>4:35.53</b>
	Arnold Jonker	+0,98	38.06 1:20.69	Lysbeth Wiersma		34.23	1:13.45
	Daniëlle de Boer	+0,15	31.08 1:04.66	Dennis Bos	+0,18	26.77	56.73
3.	Zzz 1		Zuiderzeewemmers	5:34.73			<b>5:36.23</b>
	Ferdy van Savoyen	+0,89	31.28 1:05.60	Myrna Kleefstra		38.29	1:20.70
	Irene Kasteel-Jaspersen		36.15 1:17.28	Maarten Koolman	+0,43	46.68	1:52.65
<b>MIXED 120+, Heren</b>							
1.	WS Twente 1 1		WS Twente 1	4:09.80			<b>4:09.57</b>
	Laurens Spoelstra	+0,82	28.81 1:01.30	Marcel Reefhuis	+0,52	28.86	1:00.74
	Eric Hoekman	+0,55	29.66 1:02.13	Wessel Everloo	+0,75	30.78	1:05.40
2.	Deltasteur 1		Deltasteur	4:39.41			<b>4:42.59</b>
	Patrick de Jonge	+0,83	31.90 1:09.10	Pieter Bardelmeijer	+0,43	36.22	1:15.42
	Tom de Lange	+0,71	31.23 1:05.65	Bob Potkamp	+0,57	34.02	1:12.42
<b>MIXED 120+, Dames</b>							
1.	MSV-Zeemacht 1		MSV-Zeemacht	4:44.93			<b>4:50.38</b>
	Annette van Dok	68	41.01 1:26.21	Bianca Groot	70	34.56	1:11.65
	Suzanne Mosch	94	31.63 1:07.94	Tessa Mosch	91	30.57	1:04.58
<b>MIXED 160+, Gemengd</b>							
1.	Zv 44 1		Zv 44	5:27.98			<b>5:34.24</b>
	Johan Neevel	+0,80	34.79 1:12.74	Femke Poll	+0,34	49.22	1:42.54
	Jessica van Velzen	+0,69	41.82 1:29.91	Edward van Dootingh	+0,69	33.08	1:09.05
<b>MIXED 160+, Heren</b>							
1.	Swol 1894 2		Swol 1894	4:22.25			<b>4:21.15</b>
	Stefan van de Grift		29.87 1:04.14	Henk Boswinkel		32.10	1:05.86
	Erik Wetsteijn		33.30 1:09.05	Michael van Bekkum	+0,64	29.61	1:02.10
<b>MIXED 160+, Dames</b>							
1.	WZ&PC Triton 2		WZ&PC Triton	5:09.76			<b>5:17.53</b>
	Ellen Parma	62	40.26 1:25.94	Caroline Schreuder	67	35.39	1:15.99
	Marieke Gorter	00	35.38 1:13.72	Janine van Kooten	84	38.48	1:21.88



ZMC deel 5 Zwolle  
Zwolle, 4-1-2020

Programmanr. 7, 4 x 100m vrije slag

MIXED 200+, Gemengd

1.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		4:38.00		<b>4:37.41</b>	
	Peggi Hurenkamp		36.53	1:16.53	Jannie Vennik		36.58	1:15.92
	René Beetsma	+0,33	30.09	1:03.47	Marten de Groot		29.72	1:01.49
2.	WZ&PC Triton 1		WZ&PC Triton		4:39.89		<b>4:50.25</b>	
	Francine Sommer	+0,85	36.76	1:17.89	Margriet Grove-Lingeman	+0,38	35.71	1:16.11
	Paul Bunnik	+0,22	33.15	1:10.34	Ronald Grove	+0,24	30.96	1:05.91

MIXED 200+, Heren

1.	Aalscholver 1		ZV De Aalscholver		4:35.00		<b>4:37.67</b>	
	Jos Verhoeven	+0,92	33.68	1:09.19	Gerhard Knol	+0,57	32.59	1:09.32
	Ron van der Zande	+0,46	35.70	1:15.12	Jan Wierenga	+0,52	31.01	1:04.04

MIXED 200+, Dames

1.	Swol 1894 4		Swol 1894		5:21.36		<b>5:23.32</b>	
	Annemarie Vuist	+0,89	39.52	1:20.42	Annet Kootstra	+0,60	41.18	1:25.16
	Babette Rens	+0,51	37.35	1:18.03	Christien Nieuwenhuis		37.49	1:19.71