

1 - ZMC Almere 2023

12-3-2023 - 15:30

Programmanr. 1 400m wisselslag 20 - 84 jaar
12-3-2023 - 15:30 Resultaten

Rang			In.tijd		100m	200m	300m	400m
20 - 24 jaar, Dames								
1.	Ageeth de Haan	Steenwijk 1934	5:58.21	199901022	1:26.03			5:58.51
DIS	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	5:46.21	200300232				
	<i>SB - Een deel van het hoofd heeft gedurende de gehele race niet tijdens elke volledige of onvolledige cyclus het wateroppervlak daadwerkelijk doorbroken.</i>							
DIS	Alies Wagter	Steenwijk 1934	6:24.61	199900840				
	<i>VG - Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.</i>							
20 - 24 jaar, Heren								
1.	Jelle Opmeer	Zpc Amersfoort	5:13.30	200100269	1:09.82			5:07.29
2.	Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	5:14.78	199900763	1:08.90			5:14.15
3.	Rik Stahlie	TriVia	5:20.00	200201915	1:13.01			5:36.52
4.	Koen van der Zee	Triton	5:20.00	200005759	1:16.64			5:55.83
25 - 29 jaar, Dames								
1.	Kirsten Opmeer	Zpc Amersfoort	5:38.06	199800014	1:20.11			5:56.02
2.	Jisca Majolee	Zpc Amersfoort	6:15.00	199403570	1:19.21			6:00.13
3.	Nienke van der Zee	Triton	6:10.00	199802808	1:24.57			6:13.23
25 - 29 jaar, Heren								
1.	Jelle Blankestijn	Zpc Amersfoort	5:14.48	199803737	1:08.75			5:11.62
2.	Erwin Pras	Gzw	5:48.84	199601781	1:11.16			5:25.72
3.	Patrick Graver	Gzw	6:13.28	199404735	1:22.51			6:09.07
DIS	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	6:56.38	199404979				
	<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht.</i>							
30 - 34 jaar, Dames								
1.	Nanda Wobben - de Vries	Steenwijk 1934	5:31.96	199204328	1:19.99			5:44.18
2.	Suzanne Mulder	Gzw	7:12.68	199307820	1:46.11			7:32.30
30 - 34 jaar, Heren								
1.	Tim Bunnik	Triton	4:52.10	199000505	1:09.17			4:57.67
35 - 39 jaar, Dames								
1.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	6:03.39	198702786	1:23.00			6:01.75
40 - 44 jaar, Dames								
1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	6:41.01	197901558	1:36.47			6:30.71
40 - 44 jaar, Heren								
1.	Marcel Reefhuis	WS Twente	5:27.10	198101381	1:14.13			5:23.15
2.	Peter Lommert	Swol 1894	6:21.66	197900787	1:32.11			6:14.67
3.	Mark Brinkhuis	TriVia	6:55.17	198302609	1:32.30			7:00.21

Programmanr. 1, 400m wisselslag

45 - 49 jaar, Dames

1. Alina Spijkerman	Daw	6:30.00	197701220	1:28.27	6:15.42
2. A. Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	6:59.86	197701166	1:26.40	6:28.71
3. Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	8:41.23	197401086	2:13.01	8:32.05

50 - 54 jaar, Dames

1. Lidia v. Bon-Rosenbrand	Zpc Amersfoort	5:54.86	197000054	1:16.95	5:45.52
2. Bianca Groot	MSV-Zeemacht	6:07.49	197000652	1:25.98	6:06.91
3. Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	6:37.45	196900922	1:30.80	6:43.51

50 - 54 jaar, Heren

1. René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	5:39.99	196900069	1:16.04	5:45.32
2. Heiner Stevens	Zignea	6:24.84	197201299	1:17.81	6:02.59

55 - 59 jaar, Dames

1. Miranda Keijl	Zignea	7:22.16	196500588	1:50.26	7:28.57
2. Annette van Dok	MSV-Zeemacht	7:21.08	196800742	1:51.08	7:47.16

60 - 64 jaar, Dames

1. Marjan Remmits-de Lange	Zpc Amersfoort	6:04.28	196300518	1:20.87	6:04.89
----------------------------	----------------	---------	-----------	---------	---------

65 - 69 jaar, Dames

1. Atie Pijtak-Radersma	Zpc Amersfoort	7:05.68	195600048	1:29.21	6:54.20
-------------------------	----------------	---------	-----------	---------	---------

Programmanr. 2

25m vrije slag

20 - 84 jaar

12-3-2023 - 16:08

Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd	
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Alies Wagter	Steenwijk 1934		13.32	199900840	13.57
2.	Dannique Koolen	ZC de Vuursche		14.71	199904048	15.07
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Franklin Paassen	Zv 44		12.98	200003881	11.40
2.	Kylian Kooijman	Steenwijk 1934		12.25	199900763	12.30
3.	Bartho Visser	Z & PC Triton Putten		15.00	200005595	12.44
4.	Wolter Graaf	Z & PC Triton Putten		18.00	200105593	14.10
25 - 29 jaar, Heren						
1.	Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten		12.25	199604027	11.70
2.	Jordi de Nijs	MSV-Zeemacht		12.00	199801851	12.30
30 - 34 jaar, Dames						
1.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934		15.27	199102314	14.77
2.	Brechtje de Jong	ZPC Isis		19.94	198907422	20.33
30 - 34 jaar, Heren						
1.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934		13.70	199300559	13.66

Programmanr. 2, 25m vrije slag

35 - 39 jaar, Dames

1. Kim Nel	Z & PC Triton Putten	17.45	198605368	18.30
------------	----------------------	-------	-----------	--------------

35 - 39 jaar, Heren

1. Edward van Dootingh	Zv 44	13.14	198403341	13.20
2. Albert Dijkema	ZPC Isis	14.20	198700711	13.73

40 - 44 jaar, Dames

1. Pauline van Gelder - Dieker	Steenwijk 1934	14.50	198102346	14.02
2. Irene Kasteel-Jasperse	Zuiderzeezwemmers	15.34	198102278	15.04
3. Esther van Buren-Koster	Aquapoldro	16.00	198001670	15.81

45 - 49 jaar, Dames

1. Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	15.73	197701166	15.07
2. Inge Roskam	De Duinkickers	14.96	197801296	15.36
3. Jessica van Velzen	Zv 44	16.61	197601122	16.77
4. Tiffany Tsui	Zwemvereniging Hoogland	15.00	197401110	17.49

45 - 49 jaar, Heren

1. Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	12.50	197501055	12.26
2. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	12.87	197501015	13.08

50 - 54 jaar, Dames

1. Greta Wyma-Teitsma	Dwk	18.05	197100696	18.64
-----------------------	-----	-------	-----------	--------------

50 - 54 jaar, Heren

1. Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	14.31	196900275	14.32
Alistair Critchell	Deltasteur	13.48	197101655	14.32
3. Erik Zoethout	Aqualero	13.20	196901157	14.35

55 - 59 jaar, Dames

1. Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	16.64	196700662	16.28
2. Christine Buist	De Duinkickers	16.32	196400608	16.80

55 - 59 jaar, Heren

1. Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	12.83	196400645	12.94
2. Theo Bakker	TriVia	12.40	196401231	13.50
3. Edwin Petri	De Otters Het Gooi	14.00	196601687	13.74
4. Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	13.50	196400843	14.14
5. Hans Maas	TriVia	15.50	196501433	15.99
6. Adri Pasman	Zuiderzeezwemmers	20.00	196400573	16.92

60 - 64 jaar, Dames

1. Marijke Kraak-Beckers	WS Twente	16.10	196000240	16.22
2. Jennie Resink-lindeboom	Dwk	17.54	196000142	17.08
3. Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	19.97	195900254	20.33
4. Gea Kuiper	Zcnf'34	20.18	196100104	21.76

60 - 64 jaar, Heren

1. Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	13.89	196301341	14.03
2. Mark Kas	TriVia	15.25	196100285	15.42
3. Hans van Scheepen	Steenwijk 1934	16.45	196201245	17.83

Programmanr. 2, 25m vrije slag

70 - 74 jaar, Heren

1. Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	15.23	195100085	15.48
2. Rob Berkhof	Swol 1894	16.73	195200245	17.37

75 - 79 jaar, Dames

1. Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	20.59	194600024	22.50
--------------------------------	----------------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 3
12-3-2023 - 16:15

100m schoolslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang		In.tijd		50m	100m
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Ageeth de Haan	Steenwijk 1934	1:22.80 199901022	39.68	1:23.37
2.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	1:24.26 200300232	40.35	1:25.21
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Wolter Graaf	Z & PC Triton Putten	1:50.00 200105593	46.70	1:39.48
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Eline Hendriks	Zpc Amersfoort	1:41.56 199802794	45.69	1:36.64
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	1:18.05 199002956	37.64	1:19.80
2.	Relinda Baas	TriVia	1:36.00 198900144	43.70	1:32.52
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Bernd Kobesen	Steenwijk 1934	1:11.00 199300981	34.36	1:15.60
2.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	1:26.14 199300559	40.14	1:25.64
35 - 39 jaar, Dames					
1.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	1:28.93 198702786	41.71	1:27.73
2.	Carola Jacobs	Z & PC Triton Putten	1:36.80 198504176	49.19	1:44.30
35 - 39 jaar, Heren					
1.	Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver	1:25.00 198700847		1:25.76
2.	Albert Dijkma	ZPC Isis	1:30.18 198700711	41.84	1:31.05
40 - 44 jaar, Dames					
1.	Esther Poortvliet - Koedan	De Duinkickers	1:35.00 198001824	43.36	1:32.10
2.	Greetje Vos	Aqualero	1:42.00 197901594	47.54	1:39.17
3.	Irene Kasteel-Jasperse	Zuiderzeezwemmers	1:41.39 198102278	48.61	1:44.26
4.	Simone Weijland	Zv 44	1:47.10 197901610	48.78	1:45.17
5.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	1:43.33 197901530	50.94	1:51.10
6.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	1:53.72 197901560	51.71	1:51.80
40 - 44 jaar, Heren					
1.	Lauren Vis	Steenwijk 1934	1:11.00 198201883	32.36	1:10.06
2.	Paul Oudendijk	Daw	1:15.32 198101287	35.54	1:15.87
3.	Marcel Reefhuis	WS Twente	1:17.81 198101381		1:17.81
4.	Michiel Brinkman	Daw	1:24.20 198001991	39.74	1:24.49

Programmanr. 3, 100m schoolslag

45 - 49 jaar, Dames

1.	Martine Stahlie-Bos	TriVia	1:46.00	197401054	52.04	1:50.25
2.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	2:01.02	197401086		2:03.86

45 - 49 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	1:14.40	197501055	34.91	1:14.50
2.	Robin Roskam	De Duinkickers	1:26.71	197801831	41.79	1:30.81
3.	Wilfred Jansz	Neptunus	1:40.00	197501551	42.45	1:34.72

50 - 54 jaar, Dames

1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	1:27.30	197000652	42.39	1:28.82
----	--------------	--------------	---------	-----------	-------	---------

50 - 54 jaar, Heren

1.	Harry Raven	TriVia	1:22.00	197000831	38.29	1:21.66
2.	Heiner Stevens	Zignea	1:22.27	197201299	38.41	1:22.29
3.	Paul Bosch	ZV De Zaan	1:32.00	197201533	39.59	1:25.52
4.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	1:28.89	197100483	41.07	1:28.04
5.	Rob van Nijburg	De Otters Het Gooi	1:29.16	197001737	40.91	1:28.11
6.	Hugo Jansen	Zwemvereniging Hoogland	1:30.00	197101779	42.67	1:29.90

55 - 59 jaar, Dames

1.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	1:48.69	196800866	53.31	1:53.22
----	-------------	----------------	---------	-----------	-------	---------

55 - 59 jaar, Heren

1.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	1:49.70	196801649	52.34	1:53.97
----	-----------------	----------------	---------	-----------	-------	---------

60 - 64 jaar, Dames

1.	Hannie Poletiek	TriVia	1:43.31	195900278	52.13	1:48.73
2.	Willy Schoenmaker-ter VeDwk		1:53.71	195900254	53.84	1:53.33

60 - 64 jaar, Heren

1.	Hans van Scheepen	Steenwijk 1934	1:36.86	196201245		1:46.13
2.	John Dam	Zignea	1:45.00	196000915		1:46.38
DIS	Evert Jan Verweij	Swol 1894	1:26.51	196301143		

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

75 - 79 jaar, Heren

1.	Mans Buis	Swol 1894	1:58.00	194700133	58.76	2:03.71
----	-----------	-----------	---------	-----------	-------	---------

Programmanr. 4
12-3-2023 - 16:33

25m rugslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Dannique Koolen	ZC de Vuursche	18.48	199904048	18.79

Programmanr. 4, 25m rugslag

20 - 24 jaar, Heren

1. Bartho Visser	Z & PC Triton Putten	15.50	200005595	16.13
------------------	----------------------	-------	-----------	--------------

25 - 29 jaar, Heren

1. Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten	15.39	199604027	14.76
2. Jordi de Nijs	MSV-Zeemacht	15.00	199801851	14.86
3. Erwin Pras	Gzww	15.00	199601781	14.92
4. Patrick Graver	Gzww	16.59	199404735	16.95
5. Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	20.04	199404979	19.26

30 - 34 jaar, Dames

1. Nanda Wobben - de Vries	Steenwijk 1934	15.92	199204328	16.31
2. Suzanne Mulder	Gzww	21.36	199307820	21.46
3. Brechtje de Jong	ZPC Isis	26.40	198907422	28.13

40 - 44 jaar, Dames

1. Esther van Buren-Koster	Aquapoldro	20.00	198001670	19.65
----------------------------	------------	-------	-----------	--------------

40 - 44 jaar, Heren

1. Peter Lommert	Swol 1894	16.10	197900787	16.02
------------------	-----------	-------	-----------	--------------

45 - 49 jaar, Dames

1. Anuschka Glazema-Boelema	ZPC Stadskanaal	18.23	197701166	18.34
2. Inge Roskam	De Duinkickers	18.65	197801296	19.89

50 - 54 jaar, Dames

1. Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	19.00	196900922	19.71
2. Greta Wyma-Teitsma	Dwk	21.58	197100696	22.54

50 - 54 jaar, Heren

1. Alistair Critchell	Deltasteur	17.16	197101655	18.80
-----------------------	------------	-------	-----------	--------------

55 - 59 jaar, Dames

1. Christine Buist	De Duinkickers	19.07	196400608	19.58
2. Miranda Keijl	Zignea	19.52	196500588	20.04

55 - 59 jaar, Heren

1. Hans Maas	TriVia	19.62	196501433	19.47
2. Adri Pasma	Zuiderzeewemmers	25.00	196400573	22.29

60 - 64 jaar, Dames

1. Marijke Kraak-Beckers	WS Twente	19.86	196000240	20.26
2. Jennie Resink-lindeboom	Dwk	21.16	196000142	21.88
3. Gea Kuiper	Zcnf'34	24.52	196100104	24.17
4. Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	25.33	195900254	25.38

60 - 64 jaar, Heren

1. Johan Remmits	Zpc Amersfoort	15.00	196201159	15.72
------------------	----------------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 4, 25m rugslag

70 - 74 jaar, Heren

1. Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	20.19	195100085	20.97
2. Rob Berkhof	Swol 1894	19.61	195200245	21.82

75 - 79 jaar, Dames

1. Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	27.10	194600024	30.83
--------------------------------	----------------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 5
12-3-2023 - 16:58

50m vrije slag

20 - 89 jaar
Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd
20 - 24 jaar, Dames				
1.	Ageeth de Haan	29.75	199901022	29.82
2.	Roméé Beverdam	31.13	200100158	30.57
20 - 24 jaar, Heren				
1.	Franklin Paassen	24.65	200003881	25.15
2.	Koen van der Zee	30.27	200005759	29.76
3.	Wolter Graaf	40.00	200105593	32.58
25 - 29 jaar, Dames				
1.	Lotte Eising	29.50	199502098	28.81
2.	Jisca Majolee	30.38	199403570	29.67
25 - 29 jaar, Heren				
1.	Pieter Ytsma	28.00	199501809	25.77
2.	Jordi de Nijs	25.44	199801851	27.09
3.	Sander Riezebos	34.01	199400467	28.07
4.	Cars Wiegmann	30.42	199401025	28.09
5.	Rick Vaarkamp	34.94	199404979	36.11
30 - 34 jaar, Dames				
1.	Nadine Blouw	32.29	199302314	32.73
2.	Relinda Baas	31.72	198900144	32.78
3.	Lonneke Oenema	32.76	199102314	33.89
4.	Sanne Smouter	34.88	198907540	37.49
30 - 34 jaar, Heren				
1.	Bernd Kobesen	25.00	199300981	26.16
2.	Tim Bunnik	25.44	199000505	26.73
3.	Patrick Wobben	30.70	199300559	31.57
35 - 39 jaar, Dames				
1.	Liesbeth van Mill	33.31	198702786	32.83
2.	Carola Jacobs	34.55	198504176	35.70
35 - 39 jaar, Heren				
1.	Edward van Dootingh	29.02	198403341	28.80
2.	Robin Eggenkamp	33.00	198700847	31.43

Programmanr. 5, 50m vrije slag

40 - 44 jaar, Dames

1.	Pauline van Gelder - Dieker	Steenwijk 1934	30.98	198102346	30.71
2.	Irene Kasteel-Jasperse	Zuiderzeezwemmers	33.48	198102278	34.26
3.	Greetje Vos	Aqualero	34.68	197901594	34.43
4.	Simone Weijland	Zv 44	41.18	197901610	41.29

40 - 44 jaar, Heren

1.	Lauren Vis	Steenwijk 1934	25.00	198201883	25.15
2.	Peter Lommert	Swol 1894	29.40	197900787	27.36
3.	Michiel Brinkman	Daw	27.83	198001991	28.57
4.	Mark Brinkhuis	TriVia	32.18	198302609	32.38

45 - 49 jaar, Dames

1.	Nienke Oosterhuis	MSV-Zeemacht	37.21	197501002	35.78
2.	Jessica van Velzen	Zv 44	38.07	197601122	38.80
3.	Tiffany Tsui	Zwemvereniging Hoogland	42.24	197401110	39.21
4.	Martine Stahlie-Bos	TriVia	41.64	197401054	41.94
5.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	43.53	197401086	43.89

45 - 49 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	26.50	197501055	26.76
2.	Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	28.89	197501015	28.44
3.	Robin Roskam	De Duinkickers	32.67	197801831	31.99
4.	Wilfred Jansz	Neptunus	35.33	197501551	33.33

50 - 54 jaar, Dames

1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	31.22	197000652	31.67
2.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	42.10	197100696	40.83

50 - 54 jaar, Heren

1.	Rob van Nijburg	De Otters Het Gooi	30.40	197001737	30.82
2.	Paul Bosch	ZV De Zaan	30.60	197201533	31.13
3.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	29.99	197100483	31.16
4.	Hugo Jansen	Zwemvereniging Hoogland	31.11	197101779	31.90
5.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	30.95	196900275	32.78
DIS	Erik Zoethout	Aqualero	31.56	196901157	

AF - De aangegeven afstand niet uitgezwommen.

55 - 59 jaar, Dames

1.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	36.17	196800866	35.95
2.	Christine Buist	De Duinkickers	36.14	196400608	39.29
3.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	39.92	196800742	41.90

55 - 59 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	27.54	196400645	27.13
2.	Edwin Petri	De Otters Het Gooi	30.78	196601687	30.39
3.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	29.34	196400843	30.76
4.	Theo Bakker	TriVia	28.50	196401231	30.86
5.	Adri Pasman	Zuiderzeezwemmers	38.55	196400573	37.71
6.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	43.99	196801649	46.48

Programmanr. 5, 50m vrije slag

60 - 64 jaar, Dames

1. Hannie Poletiek	TriVia	38.15	195900278	38.34
2. Jennie Resink-lindeboom	Dwk	39.49	196000142	40.32

60 - 64 jaar, Heren

1. Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	30.87	196301341	32.00
2. John Dam	Zignea	34.44	196000915	34.43
3. Hans van Scheepen	Steenwijk 1934	38.30	196201245	41.52

75 - 79 jaar, Heren

1. Mans Buis	Swol 1894	42.20	194700133	41.46
--------------	-----------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 6

25m vlinderslag

20 - 84 jaar

12-3-2023 - 17:11

Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd	
20 - 24 jaar, Dames					
1.	Alies Wagter	Steenwijk 1934	15.05	199900840	15.62
2.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	16.00	200300232	15.84
3.	Dannique Koolen	ZC de Vuursche	15.67	199904048	16.20
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Franklin Paassen	Zv 44	11.83	200003881	12.04
2.	Kylian Kooijman	Steenwijk 1934	13.50	199900763	12.70
25 - 29 jaar, Dames					
1.	Nienke van der Zee	Triton	15.90	199802808	14.82
25 - 29 jaar, Heren					
1.	Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten	12.86	199604027	12.46
2.	Jordi de Nijs	MSV-Zeemacht	13.00	199801851	12.75
3.	Sander Riezebos	WS Twente	17.00	199400467	13.42
4.	Cars Wiegmann	WS Twente	16.00	199401025	13.95
30 - 34 jaar, Dames					
1.	Sanne Smouter	Zwemvereniging Hoogland	15.00	198907540	21.01
2.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	24.92	198907422	25.23
30 - 34 jaar, Heren					
1.	Bernd Kobesen	Steenwijk 1934	13.00	199300981	12.85
35 - 39 jaar, Dames					
1.	Carola Jacobs	Z & PC Triton Putten	17.70	198504176	18.31
2.	Kim Nel	Z & PC Triton Putten	26.00	198605368	20.58
35 - 39 jaar, Heren					
1.	Albert Dijkma	ZPC Isis	15.51	198700711	14.88
2.	Edward van Dootingh	Zv 44	14.27	198403341	14.92

Programmanr. 6, 25m vlinderslag

40 - 44 jaar, Dames

1.	Pauline van Gelder - Dieker	Steenwijk 1934	15.50	198102346	14.80
2.	Greetje Vos	Aqualero	19.50	197901594	17.38
3.	Irene Kasteel-Jasperse	Zuiderzeezwemmers	15.60	198102278	18.10
4.	Esther van Buren-Koster	Aquapoldro	19.00	198001670	18.44
5.	Simone Weijland	Zv 44	23.63	197901610	24.10

40 - 44 jaar, Heren

1.	Lauren Vis	Steenwijk 1934	13.00	198201883	12.11
2.	Mark Brinkhuis	TriVia	15.12	198302609	16.17

45 - 49 jaar, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkickers	16.10	197801296	16.38
2.	Nienke Oosterhuis	MSV-Zeemacht	21.00	197501002	18.39
3.	Tiffany Tsui	Zwemvereniging Hoogland	16.00	197401110	19.36
4.	Jessica van Velzen	Zv 44	19.41	197601122	20.83

45 - 49 jaar, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	13.00	197501055	12.93
2.	Wilfred Jansz	Neptunus	18.84	197501551	19.06

50 - 54 jaar, Heren

1.	Heiner Stevens	Zignea	13.17	197201299	13.27
2.	Alistair Critchell	Deltasteur	14.96	197101655	15.12
3.	Erik Zoethout	Aqualero	14.21	196901157	15.95

55 - 59 jaar, Dames

1.	Annette Korving-Leijenaar	Aqualero	18.23	196700662	18.17
2.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	20.49	196800866	19.04
3.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	19.89	196800742	21.76

55 - 59 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	13.86	196400645	14.38
2.	Theo Bakker	TriVia	14.00	196401231	14.62
3.	Edwin Petri	De Otters Het Gooi	16.00	196601687	15.10
4.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	15.00	196400843	15.45
5.	Hans Maas	TriVia	18.10	196501433	17.63

60 - 64 jaar, Dames

1.	Hannie Poletiek	TriVia	19.16	195900278	19.89
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	22.77	195900254	23.88
3.	Gea Kuiper	Zcnf'34	24.13	196100104	25.10

60 - 64 jaar, Heren

1.	Evert Jan Verweij	Swol 1894	14.47	196301143	15.64
2.	Mark Kas	TriVia	17.50	196100285	16.86

70 - 74 jaar, Heren

1.	Rob Berkhof	Swol 1894	18.46	195200245	20.19
2.	Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	18.88	195100085	20.43

Programmanr. 6, 25m vlinderslag

75 - 79 jaar, Dames

1.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	25.53	194600024	32.41
----	-----------------------------	----------------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 7
12-3-2023 - 17:19

200m rugslag

20 - 89 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		100m	200m
------	--	--	---------	--	------	------

20 - 24 jaar, Dames

1.	Romée Beverdam	WS Twente	3:00.28	200100158	1:24.64	2:54.00
----	----------------	-----------	---------	-----------	---------	---------

20 - 24 jaar, Heren

1.	Rik Stahlie	TriVia	2:33.00	200201915		2:33.02
2.	Bartho Visser	Z & PC Triton Putten	2:44.78	200005595	1:15.35	2:39.92

25 - 29 jaar, Dames

1.	Eline Hendriks	Zpc Amersfoort	2:47.55	199802794		2:49.39
2.	Jisca Majolee	Zpc Amersfoort	2:49.42	199403570	1:26.63	2:52.15
DIS	Lotte Eising	Zpc Amersfoort	2:50.00	199502098		

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.

25 - 29 jaar, Heren

1.	Hans Stoffers	Z & PC Triton Putten	2:27.71	199604027	1:13.13	2:28.49
2.	Erwin Pras	Gzww	2:30.98	199601781	1:14.12	2:31.46
3.	Cars Wiegmann	WS Twente	2:53.75	199401025	1:23.02	2:51.86
4.	Patrick Graver	Gzww	2:59.59	199404735	1:27.51	3:02.16
DIS	Sander Riezebos	WS Twente	2:46.42	199400467		

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.

30 - 34 jaar, Dames

1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	2:38.34	199002956	1:16.86	2:40.20
2.	Nanda Wobben - de Vries	Steenwijk 1934	2:37.04	199204328	1:20.75	2:43.67
3.	Relinda Baas	TriVia	3:10.00	198900144	1:27.36	2:57.10
4.	Nadine Blouw	TriVia	3:00.00	199302314	1:26.57	2:58.86
5.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	3:04.54	199102314	1:32.73	3:13.87
6.	Suzanne Mulder	Gzww	3:26.28	199307820	1:42.18	3:31.08

30 - 34 jaar, Heren

1.	Tim Bunnik	Triton	2:19.46	199000505	1:10.34	2:21.52
----	------------	--------	---------	-----------	---------	---------

35 - 39 jaar, Heren

1.	Robert Braad	Steenwijk 1934	2:21.27	198600407	1:10.39	2:25.13
2.	Albert Dijkma	ZPC Isis	2:45.75	198700711	1:23.07	2:56.54

40 - 44 jaar, Dames

1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	2:47.92	197901558	1:19.54	2:48.04
2.	Pauline van Gelder - Dieke	Steenwijk 1934	2:55.00	198102346	1:24.34	2:53.51
3.	Esther Poortvliet - Koedan	De Duinkickers	3:00.00	198001824	1:26.67	2:55.24
4.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	3:05.16	197901560		3:10.48

Programmanr. 7, Dames, 200m rugslag, 40 - 44 jaar

Rang			In.tijd		100m	200m
5.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	3:50.26	197901530	1:46.67	3:39.67

40 - 44 jaar, Heren

1.	Paul Oudendijk	Daw	2:21.75	198101287	1:11.76	2:25.23
2.	Marcel Reefhuis	WS Twente	2:30.96	198101381	1:14.17	2:30.79

45 - 49 jaar, Dames

1.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	4:27.75	197401086	2:11.88	4:22.80
----	----------------------	----------------------	---------	-----------	---------	---------

45 - 49 jaar, Heren

1.	Erwin Zuijdervelt	AZ&PC De Futen	2:48.18	197501015	1:21.68	2:49.98
----	-------------------	----------------	---------	-----------	---------	---------

50 - 54 jaar, Dames

1.	Bianca Groot	MSV-Zeemacht	2:59.66	197000652	1:30.68	3:00.31
2.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	3:03.76	196900922	1:30.01	3:04.57
3.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	3:54.03	197100696	1:49.13	3:44.45

50 - 54 jaar, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:39.77	196900069	1:19.19	2:42.03
2.	Paul Bosch	ZV De Zaan	3:07.00	197201533	1:24.77	2:54.89
3.	Harry Raven	TriVia	2:50.00	197000831	1:25.85	2:55.15
4.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	3:16.48	196900275	1:32.80	3:10.70

55 - 59 jaar, Dames

DIS Miranda Keijl Zignea 3:23.79 196500588
RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.

DIS Annette van Dok MSV-Zeemacht 3:36.89 196800742
RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.

55 - 59 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	AZ&PC De Futen	2:41.86	196400645	1:17.98	2:39.29
2.	Edwin Petri	De Otters Het Gooi	2:50.00	196601687	1:27.26	2:54.19
3.	Adri Pasman	Zuiderzeewemmers	3:40.00	196400573	1:51.87	3:46.57

60 - 64 jaar, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	WS Twente	3:35.00	196000240	1:41.04	3:26.60
2.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	3:35.59	196000142	1:42.70	3:29.82
DIS	Marjan Remmits-de Lange	Zpc Amersfoort	2:55.38	196300518		

RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.

60 - 64 jaar, Heren

1.	Johan Remmits	Zpc Amersfoort	2:26.62	196201159	1:13.54	2:30.64
2.	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	2:50.31	196301341	1:26.58	2:59.36
3.	John Dam	Zignea	3:18.00	196000915	1:41.41	3:26.60

75 - 79 jaar, Heren

1.	Mans Buis	Swol 1894	4:25.80	194700133	2:05.49	4:11.11
----	-----------	-----------	---------	-----------	---------	---------

ZMC Almere 12 maart 2023

Programmanr. 8 4 x 50m vrije slag lft 80 - 279
12-3-2023 - 17:47 Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
lft 100 - 119, Gemengd				
1.	Steenwijk 1934 1	Steenwijk 1934	1:50.61	1:53.12
	Ageeth de Haan 99	29.93	Lauren Vis 82	
	Cynthia Koolman 03		Kylian Kooijman 99	
lft 120 - 159, Gemengd				
1.	Zv 44 1	Zv 44	2:12.92	2:14.10
	Edward van Dootingh 84	28.83	Jessica van Velzen 76	
	Simone Weijland 79		Franklin Paassen 00	
lft 160 - 199, Heren				
1.	Aalscholver 1	ZV De Aalscholver	1:55.00	1:58.29
	Gerhard Knol 71	31.51	Jan Wierenga 64	
	Robin Eggenkamp 87		Pieter Ytsma 95	
2.	TriVia 2	TriVia	1:57.19	2:02.16
	Mark Brinkhuis 83	32.60	Harry Raven 70	
	Rik Stahlie 02		Theo Bakker 64	
lft 160 - 199, Gemengd				
1.	TriVia 1	TriVia	2:14.05	2:20.28
	Hans Maas 65	38.18	Relinda Baas 89	
	Mark Kas 61		Nadine Blouw 93	
lft 200 - 239, Dames				
1.	De Duinkickers 1	De Duinkickers	2:29.39	2:21.54
	Esther Poortvliet - Koedam 80	32.13	Christine Buist 64	
	Saskia op den Velde 79		Inge Roskam 78	
lft 200 - 239, Heren				
1.	Steenwijk 1934 2	Steenwijk 1934	2:23.86	2:32.03
	Hans van Scheepen 62	41.11	Maarten Koolman 68	
	Patrick Wobben 93		Casper Dollekamp 63	
lft 200 - 239, Gemengd				
1.	ZV Hoogland 1	Zwemvereniging Hoogland	2:21.82	2:22.92
	Jos Kamps 51		Tiffany Tsui 74	
	Sanne Smouter 89		Hugo Jansen 71	