



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

1 - Zuyderzee Master Circuit deel 2 Heerenveen

15-2-2025 - 14:15

Programmanr. 1
15-2-2025 - 14:15

100m rugslag

Gebjr 1931 - 2005
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT	50m	100m
Masters 20+, Heren								
1.	Declan Drost	De Hokseberg	1:14.95	200100203	1:15.16		36.30	1:15.16
Masters 20+, Dames								
1.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	1:11.83	200300232	1:17.42		37.28	1:17.42
2.	Romée Beverdam	WS Twente	1:22.10	200100158	1:18.35		37.73	1:18.35
3.	Luka Stoker	ZPC de Kanaalstreek	1:19.03	200200558	1:19.07		38.42	1:19.07
4.	Amelina Stevens	Azuro	1:23.23	200402740	1:19.61		38.22	1:19.61
5.	Ilse Wild	SG Octopus - ZVV	1:17.00	200401812	1:20.01		37.42	1:20.01
6.	Chaira Scholte	Z&PC de Inktvis	1:17.18	200304478	1:20.10		38.58	1:20.10
7.	Nynke Jansen	Batavia Swim	1:19.88	200404914	1:20.21		38.24	1:20.21
8.	Amber Westerink	De Hokseberg	1:23.02	200401078	1:25.45		40.16	1:25.45
AFGEM	AnneMarijn Damhoff	Z&PC de Inktvis	1:18.81	200501000				
Masters 25+, Dames								
1.	Rosalie Baarda	Orca Leeuwarden	1:15.50	199903460	1:16.01		36.05	1:16.01
2.	Marleen Hof	WS Twente	1:19.21	199802464	1:18.23		37.37	1:18.23
3.	M. Zuccaro	Daw	1:27.48	199606894	1:22.61		41.61	1:22.61
4.	Mirna Wolters	de Plons	1:29.11	199802046	1:26.46		41.89	1:26.46
5.	M. Wildeboer-Kok	H2Oldambt	1:36.08	199602674	1:37.60		46.49	1:37.60
6.	Sylvia Hidding	H2Oldambt	1:57.38	199603886	1:57.54		58.78	1:57.54
Masters 25+, Heren								
1.	Mathieu Boers	WS Twente	1:06.14	199800187	1:06.07		31.97	1:06.07
2.	Laurens Spoelstra	WS Twente	1:20.03	199901273	1:12.99		34.92	1:12.99
Masters 30+, Heren								
1.	Huub Scholing	SWOL 1894	1:17.95	199301179	1:13.66		36.38	1:13.66
2.	Sander Riezebos	WS Twente	1:14.89	199400467	1:13.68		35.43	1:13.68
3.	Richard Heijnen	ZC Polaris	1:20.44	199107793	1:21.35		39.72	1:21.35
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	1:47.07	199300559	1:37.36		47.03	1:37.36
Masters 30+, Dames								
1.	Suzanne Mosch	MSV-Zeemacht	1:14.96	199400548	1:16.41		36.56	1:16.41
2.	N. Wobben-de Vries	Steenwijk 1934	1:21.00	199204328	1:17.32		37.16	1:17.32
3.	Myrthe Meenhorst	SWOL 1894	1:21.00	199507062	1:18.63		37.35	1:18.63
4.	Nienke Smidt	WS Twente	1:19.37	199407596	1:18.80		38.23	1:18.80
5.	Patricia Hof	ZVZwartsluis	NT	199403264	1:19.13		37.78	1:19.13
6.	Miranda Jonkman	ZPC de Kanaalstreek	1:26.94	199200878	1:28.89		43.35	1:28.89
Masters 35+, Heren								
1.	Matthew Humphreys	MSV-Zeemacht	1:14.00	198906983	1:15.10		35.92	1:15.10
2.	Wessel Everloo	WS Twente	1:12.71	198906597	1:16.02	S14 432	37.07	1:16.02
Masters 35+, Dames								
1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	1:10.57	199002956	1:11.41		34.25	1:11.41
2.	Elmi Roelofsen	SG Octopus - ZVV	1:11.39	199008198	1:12.94		34.26	1:12.94
3.	Relinda Baas	TriVia	1:18.90	198900144	1:17.18		37.85	1:17.18
4.	Renske Gazendam	Zuiderzeewemmers	1:22.69	199001102	1:22.70		40.80	1:22.70
AFGEM	Marieke Weering	de Plons	1:23.77	198704550				



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 1, 100m rugslag

Masters 40+, Heren

1.	Albert van Piekeren	SWOL 1894	1:08.51	198401767	1:09.34	33.49	1:09.34
2.	Gerwin Vonk	De Spatters	1:13.62	198201907	1:10.92	33.73	1:10.92
3.	Bart Opstal	Daw	1:20.00	8301607	1:18.80	38.64	1:18.80
4.	Cetin Cetiner	AZ&PC De Futen	1:21.00	198303155	1:19.86	38.76	1:19.86
AFGEM	Marcel Reefhuis	WS Twente	1:12.45	198101381			

Masters 40+, Dames

1.	Annemarie Visser	HZ&PC Heerenveen	2:00.00	198403642	2:05.37	1:00.68	2:05.37
----	------------------	------------------	---------	-----------	----------------	---------	---------

Masters 45+, Heren

1.	Ritsert Boonstra	MSV-Zeemacht	1:23.72	197800139	1:23.50	40.04	1:23.50
2.	Tom Bandsma	Psv	1:24.17	197701625	1:25.55	42.74	1:25.55
3.	Richard Kremer	Azuro	1:21.00	198001871	1:26.11	40.81	1:26.11
4.	Stefan Witwerts	Ksn (Sg)	NT	197902159	1:32.70	45.58	1:32.70

Masters 45+, Dames

1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	1:17.91	197901558	1:17.70	37.46	1:17.70
2.	Alina Spijkerman	Daw	1:18.49	197701220	1:18.51	39.98	1:18.51
3.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	1:24.41	197901560	1:26.14	41.40	1:26.14
4.	Agnes van Brug	Daw	1:27.65	198001726	1:29.73	44.90	1:29.73
5.	Fabiola Bosman	Deltasteur	1:26.27	197701148	1:33.35	44.90	1:33.35
6.	Saskia op den Velde	De Duinkikkers	1:38.75	197901530	1:40.92	47.86	1:40.92
7.	Jessica van Velzen	SWOL 1894	1:44.96	197601122	1:46.97	52.71	1:46.97
8.	Wendy van Roemburg	Zuiderzeezwemmers	1:50.00	197601214	1:53.75	54.03	1:53.75
AFGEM	E. Poortvliet - Koedam	De Duinkikkers	1:20.88	198001824			
AFGEM	A. Glazema-Boelema	TriVia	1:28.40	197701166			

Masters 50+, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	1:09.00	197501055	1:10.69	34.36	1:10.69
2.	Peter de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:28.50	197401601	1:20.32	39.03	1:20.32
3.	Hindrik Meijer	H2Oldambt	1:23.34	197301645	1:21.78	40.00	1:21.78

Masters 50+, Dames

1.	Catherine Hoogeveen	Dz&Pc	1:18.24	197501048	1:19.66	38.21	1:19.66
2.	Marleen Vos	Batavia Swim	1:28.24	197400598	1:23.48	40.82	1:23.48
3.	Trudie van Niejenhuis	TZC Vahalis	1:22.32	197100444	1:24.81	41.50	1:24.81

Masters 55+, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	1:19.69	196900069	1:15.44	36.81	1:15.44
2.	Marcel Brittijn	De Duinkikkers	1:32.51	196900159	1:29.58	44.06	1:29.58

Masters 55+, Dames

1.	Laura Staal	Oceanus	1:25.63	196700358	1:26.07	42.67	1:26.07
2.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	1:27.17	196900922	1:29.38	43.71	1:29.38
3.	Baukje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:55.00	196800964	2:01.12	59.75	2:01.12

Masters 60+, Heren

1.	Arnold de Rover	De Berkelduikers	1:14.08	196400645	1:16.41	37.26	1:16.41
2.	Erik Wetsteijn	SWOL 1894	1:21.15	196501019	1:21.16	39.66	1:21.16
3.	Jack Barends	WS Twente	1:31.84	196201011	1:32.36	45.56	1:32.36

Masters 60+, Dames

1.	M. Grove-Lingeman	Triton	1:27.51	196200080	1:26.93	41.87	1:26.93
DIS	Miranda Keijl	Zignea	1:40.09	196500588			

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



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 1, 100m rugslag

Masters 65+, Heren

1.	Paul Bunnik	Triton	1:26.21	195600413	1:25.04	41.28	1:25.04
----	-------------	--------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Masters 65+, Dames

1.	Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	1:39.09	195900158	1:41.22	49.35	1:41.22
2.	J. Resink-lindeboom	Dwk	1:39.59	196000142	1:43.30	50.76	1:43.30
3.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	1:44.23	195600082	1:47.94	52.24	1:47.94
4.	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	1:46.80	196000292	1:51.17	55.51	1:51.17

Masters 70+, Heren

1.	Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	1:40.74	195100085	1:50.09	51.96	1:50.09
AFGEM	Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	1:30.04	195500359			

Masters 70+, Dames

1.	Christine Nieuwenhuis	SWOL 1894	1:38.00	195100022	1:39.36	48.11	1:39.36
----	-----------------------	-----------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Masters 75+, Heren

1.	Mans Buis	SWOL 1894	1:55.80	194700133	1:59.64	1:00.33	1:59.64
----	-----------	-----------	---------	-----------	----------------	---------	---------

Masters 80+, Dames

1.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	2:16.06	194500002	2:31.14	1:12.63	2:31.14
----	-----------------------	----------------	---------	-----------	----------------	---------	---------

Programmanr. 2
15-2-2025 - 14:40

25m vrije slag

Gebjr 1931 - 2005
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
Masters 20+, Heren						
1.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	11.10	200100789	11.09	
2.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	11.04	200300565	11.22	
3.	Harmen van der Ploeg	Azuro	13.20	200203695	11.50	
4.	Mark Peters	ZV De Aalscholver	12.31	200101431	12.39	
5.	Niek Ottens	Azuro	13.78	200400527	12.55	
6.	Jesper Tjassing	Azuro	13.80	200201499	13.04	
7.	Ruben Beldman	De Hokseberg	NT	200503575	13.36	
8.	Johan de Vries	Steenwijk 1934	15.50	200305127	14.07	

Masters 20+, Dames

1.	Manon Bultman	De Hokseberg	14.27	200304214	14.98	
2.	Renske Groenewoud	MSV-Zeemacht	16.00	200303366	15.15	
3.	Marit Gerritsen	WS Twente	15.13	200200664	16.17	

Masters 25+, Dames

1.	Tamara Grove	De Dolfijn	12.41	199601266	12.53	
2.	Melanie Zondag	ZC Polaris	14.90	199804476	15.02	
3.	Rebecca de Klein	Dz&Pc	16.66	200002812	16.12	
4.	Lilian Ottens	Azuro	16.76	199602552	16.19	

Masters 25+, Heren

1.	Jarno Ottens	Azuro	13.30	200000273	11.54	
2.	Jard Pronk	Daw	13.50	199905321	12.97	
3.	Erik Cooiman	De Duinkikkers	15.00	199705121	13.14	



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 2, 25m vrije slag

Masters 30+, Heren

1.	Felix Geenen	Daw	10.52	199501085	10.62
2.	Tom de Lange	Deltasteur	11.91	199300303	12.32
3.	Niels Bent	WS Twente	14.50	199400465	12.47
4.	Harry Dijksma	ZPC Isis	12.80	199100487	12.82
5.	Wietse Velsen	Dz&Pc	15.48	199207445	15.63
AFGEM	Olaf Smidts	Aqualero	14.20	199504275	

Masters 30+, Dames

1.	Tessa van Dijk-Mosch	MSV-Zeemacht	13.29	199102172	13.18
2.	Getrude Corporaal	Steenwijk 1934	15.00	199200380	14.83
3.	Celine Bakker	Daw	14.49	199302562	14.90
4.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	16.64	199401252	18.11

Masters 35+, Heren

1.	Tim Bunnik	Triton	11.89	199000505	12.05
2.	Frank Hermanie	Dz&Pc	13.46	198907009	13.38
3.	Albert Dijksma	ZPC Isis	13.67	198700711	13.62
4.	Rene Knijpstra	HZ&PC Heerenveen	12.98	198806181	13.66

Masters 35+, Dames

1.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	19.94	198907422	20.55
----	------------------	----------	-------	-----------	--------------

Masters 40+, Heren

1.	Harm Jan Otter	Het Ravijn	13.13	198101283	12.86
2.	Roelf Ottens	WS Twente	13.08	198503369	13.37
3.	René van Dijk	ZPC Isis	13.43	198400489	13.47
4.	Cetin Cetiner	AZ&PC De Futen	16.00	198303155	14.22
5.	Edward van Dootingh	Deltasteur	13.14	198403341	14.34
6.	Sander de Velde	Deltasteur	14.38	198302165	15.20
7.	Jan-Willem Koopman	Batavia Swim	15.01	198102641	15.46

Masters 40+, Dames

1.	Marina van der Wal	SWOL 1894	15.56	198101634	15.56
2.	Camila Maria Barradas	Dz&Pc	16.16	198302972	18.99
3.	Vanessa Houtman	Zignea	20.96	198202604	19.11

Masters 45+, Heren

1.	Chris Hegeman	TriVia	14.00	197601739	13.36
2.	Antoine Karel	Noord-Veluwe	13.00	197801973	13.45
3.	Marco Broenink	Batavia Swim	14.76	197801987	14.99

Masters 45+, Dames

1.	Krista de Reus-Trompetter	Dz&Pc	14.47	197600520	14.84
2.	Margriet Leeffers	Deltasteur	14.84	197800448	15.94
3.	Jessica van Velzen	SWOL 1894	18.08	197601122	17.43
4.	Inge Geel	Batavia Swim	22.99	197701208	22.35

Masters 50+, Heren

1.	Peter Meijer	Dz&Pc	12.90	197300613	13.25
2.	Jeroen Temme	TriVia	13.71	197201703	13.26
3.	Heiner Stevens	Zignea	13.63	197201299	13.49

Masters 50+, Dames

1.	Esther ten Kate	Avena	14.22	197100310	14.14
2.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	19.22	197100696	19.25
3.	Femke Poll	SWOL 1894	19.45	197401066	19.97
4.	Elske van Doornum	De Duinkickers	22.50	197401052	21.39



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 2, 25m vrije slag

Masters 55+, Heren

1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	13.25	196801551	13.46
2.	Steven Kliffen	Daw	14.04	197001683	13.98
3.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	18.95	196801649	20.64
AFGEM	Erik Zoethout	Aqualero	13.95	196901157	

Masters 55+, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	14.26	196600690	14.63
2.	Ania Bultena-Rusek	TriVia	16.00	196600764	15.83
3.	Rieneke Achtien	ZPC Isis	18.21	196800002	18.05
4.	Hetty Smalheer	Scom	18.65	196700352	18.45

Masters 60+, Heren

1.	Theo Bakker	TriVia	12.65	196401231	13.42
2.	Fred Heemstra	Daw	14.08	196500357	14.13
3.	Jan Smalheer	Scom	16.70	196400701	14.89
4.	Frits Hof	WS Twente	17.00	196401205	15.83
AFGEM	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	14.03	196301341	

Masters 60+, Dames

1.	Jenny Westervarder	H2Oldambt	18.66	196200424	18.60
2.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	27.59	196400404	29.79

Masters 65+, Heren

1.	Wiebren Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	16.36	195800745	15.74
2.	Robert Schulein	H2Oldambt	16.78	195900843	16.65
3.	Pier van der Sluis	De Vikings	16.64	195900757	17.32

Masters 65+, Dames

1.	Elly Kiestra-Broertjes	Zignea	18.30	195600100	19.32
----	------------------------	--------	-------	-----------	--------------

Masters 70+, Heren

1.	Harry Dokter	SWOL 1894	13.10	195100037	14.15
2.	Jappie Kuiper	SWOL 1894	16.10	195500417	15.77
3.	Be van der Ziel	SWOL 1894	17.55	195200213	17.31
4.	Rob Berkhof	SWOL 1894	18.20	195200245	17.86

Masters 75+, Dames

1.	A. Verhoeven - Steggerda	De Duinkikkers	21.39	194600024	21.55
----	--------------------------	----------------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 3
15-2-2025 - 14:45

400m wisselslag

Gebjr 1931 - 2005
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Masters 20+, Heren					
1.	Rik Stahlie	TriVia	5:16.73	200201915	5:19.11
	50m: 31.81 100m: 1:10.25	31.81 150m: 38.44 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:19.11	
2.	Declan Drost	De Hokseberg	5:51.93	200100203	5:46.17
	50m: 34.91 100m: 1:17.40	34.91 150m: 42.49 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 5:46.17	
3.	Wolter Graaf	Z & PC Triton Putten	7:42.32	200105593	7:46.65
	50m: 38.54 100m: 1:38.76	38.54 150m: 1:00.22 200m:	250m: 300m:	350m: 400m: 7:46.65	



ZMC deel 2 2025 Heerenveen Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 3, 400m wisselslag

Masters 20+, Dames

1.	Pien Ooijman	WS Twente	6:14.19	200504500	5:56.86
	50m: 37.57	37.57 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:24.75	47.18 200m:		300m:	400m: 5:56.86
2.	Iris Lok	WS Twente	5:58.00	200301094	5:59.01
	50m: 36.97	36.97 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:22.43	45.46 200m:		300m:	400m: 5:59.01
3.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	5:46.21	200300232	6:07.91
	50m: 41.37	41.37 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:34.04	52.67 200m:		300m:	400m: 6:07.91
4.	Amber Westerink	De Hokseberg	NT	200401078	6:39.22
	50m:	150m:		250m:	350m:
	100m: 1:35.87	200m:		300m:	400m: 6:39.22
5.	Inge Kiers	Deltasteur	7:10.00	200505222	6:57.90
	50m: 50.10	50.10 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:48.17	58.07 200m:		300m:	400m: 6:57.90
6.	Ruth Hofstede	Deltasteur	7:15.00	200505220	7:32.51
	50m: 49.92	49.92 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:52.67	1:02.75 200m:		300m:	400m: 7:32.51

Masters 25+, Dames

1.	Tamara Grove	De Dolfijn	5:11.31	199601266	5:11.03
	50m: 32.84	32.84 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:11.77	38.93 200m:		300m:	400m: 5:11.03
2.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	6:00.46	199702360	6:05.89
	50m: 37.07	37.07 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:22.07	45.00 200m:		300m:	400m: 6:05.89
3.	Marion Sijbesma	Enkhuizer Zwem Vereniging	7:10.00	199704048	6:54.46
	50m: 44.11	44.11 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:40.88	56.77 200m:		300m:	400m: 6:54.46
4.	Astrid Wibbelink	Steenwijk 1934	7:09.76	199600006	7:30.14
	50m: 47.71	47.71 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:47.54	59.83 200m:		300m:	400m: 7:30.14

Masters 25+, Heren

1.	Lars Jacobsen	Dwk	6:03.22	199705453	SM14	5:39.09
	50m: 32.75	32.75 150m:		250m:		350m:
	100m: 1:13.05	40.30 200m:		300m:		400m: 5:39.09

Masters 30+, Heren

1.	Hugo Herbers	SWOL 1894	5:31.36	199500507	5:31.16
	50m: 34.03	34.03 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:14.48	40.45 200m:		300m:	400m: 5:31.16
2.	Sander Riezebos	WS Twente	5:38.50	199400467	5:36.87
	50m: 33.39	33.39 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:14.13	40.74 200m:		300m:	400m: 5:36.87
3.	Koen de Meyere	WS Twente	5:38.00	199406783	6:07.54
	50m: 36.86	36.86 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:24.64	47.78 200m:		300m:	400m: 6:07.54
4.	Connor Elemans	De Duinkickers	6:15.00	199100581	6:09.80
	50m: 39.19	39.19 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:24.30	45.11 200m:		300m:	400m: 6:09.80
	Cars Wiegmann	WS Twente	6:23.16	199401025	6:09.80
	50m: 34.20	34.20 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:17.14	42.94 200m:		300m:	400m: 6:09.80

Masters 30+, Dames

1.	Nienke Smidt	WS Twente	6:09.08	199407596	5:56.62
	50m: 37.53	37.53 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:21.81	44.28 200m:		300m:	400m: 5:56.62
2.	Esther Kwebeman	TriVia	6:22.41	199106374	6:15.87
	50m: 38.25	38.25 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:26.81	48.56 200m:		300m:	400m: 6:15.87
3.	Miranda Jonkman	ZPC de Kanaalstreek	6:32.32	199200878	6:31.27
	50m: 38.55	38.55 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:25.68	47.13 200m:		300m:	400m: 6:31.27



ZMC deel 2 2025 Heerenveen Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 3, 400m wisselslag

Masters 35+, Heren

1. Tim Bunnik	Triton	5:01.59	199000505	5:04.67
50m: 32.21	32.21 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:10.85	38.64 200m:	300m:	400m: 5:04.67	
2. Dennis Wijbenga	Aqua 68	5:33.49	199003283	5:30.22
50m: 36.25	36.25 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:22.14	45.89 200m:	300m:	400m: 5:30.22	
3. Matthew Humphreys	MSV-Zeemacht	5:35.00	198906983	5:34.12
50m: 34.02	34.02 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:12.58	38.56 200m:	300m:	400m: 5:34.12	
4. Wessel Everloo	WS Twente	5:38.05	198906597	5:57.08
50m: 37.56	37.56 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:24.95	47.39 200m:	300m:	400m: 5:57.08	
5. Rene Knijpstra	HZ&PC Heerenveen	6:07.39	198806181	6:08.73
50m: 37.84	37.84 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:24.11	46.27 200m:	300m:	400m: 6:08.73	
6. Albert Dijkma	ZPC Isis	6:23.52	198700711	6:20.30
50m: 40.35	40.35 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:29.61	49.26 200m:	300m:	400m: 6:20.30	

Masters 35+, Dames

1. Renske Gazendam	Zuiderzeezwemmers	7:00.00	199001102	6:20.57
50m: 34.54	34.54 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:27.82	53.28 200m:	300m:	400m: 6:20.57	
2. Janneke Wynia	WS Twente	7:30.05	199005500	7:31.45
50m: 50.00	50.00 150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m: 7:31.45	

Masters 40+, Heren

1. Harm Jan Otter	Het Ravijn	5:49.25	198101283	5:44.69
50m: 34.68	34.68 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:17.79	43.11 200m:	300m:	400m: 5:44.69	
2. Rene Koedooder	Enkhuizer Zwem Vereniging	5:55.00	198200919	5:52.91
50m: 35.26	35.26 150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m: 5:52.91	
3. René van Dijk	ZPC Isis	6:33.11	198400489	6:04.59
50m: 38.06	38.06 150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m: 6:04.59	
4. Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	8:59.67	198402481	9:09.02
50m: 1:00.41	1:00.41 150m:	250m:	350m:	
100m: 2:14.85	1:14.44 200m:	300m:	400m: 9:09.02	

AFGEM Marcel Reefhuis WS Twente 5:32.73 198101381

Masters 40+, Dames

1. Marloes Rebel	WS Twente	7:52.11	198403474	7:46.80
50m: 49.80	49.80 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:49.14	59.34 200m:	300m:	400m: 7:46.80	

Masters 45+, Heren

AFGEM Michiel Brinkman Daw 6:45.00 198001991

Masters 50+, Heren

1. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	6:30.00	197501015	6:19.46
50m: 38.03	38.03 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:27.23	49.20 200m:	300m:	400m: 6:19.46	

Masters 50+, Dames

1. Cherry Bas-Ott	Daw	7:30.00	197100464	7:23.58
50m: 46.26	46.26 150m:	250m:	350m:	
100m: 1:47.98	1:01.72 200m:	300m:	400m: 7:23.58	
2. Greta Wyma-Teitsma	Dwk	8:22.98	197100696	8:21.87
50m: 58.55	58.55 150m:	250m:	350m:	
100m: 2:10.67	1:12.12 200m:	300m:	400m: 8:21.87	



ZMC deel 2 2025 Heerenveen Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 3, 400m wisselslag

Masters 55+, Heren

1.	Mathieu Rikken	De Duinkikkers	6:13.18	196701777	6:18.93
	50m: 37.32	37.32	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:23.23	45.91	200m:	300m:	400m: 6:18.93
2.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	6:30.00	196701535	6:37.83
	50m: 42.58	42.58	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:33.11	50.53	200m:	300m:	400m: 6:37.83

Masters 55+, Dames

1.	Iris van Aurich	Dwk	6:27.16	196900866	6:37.42
	50m: 45.16	45.16	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:38.07	52.91	200m:	300m:	400m: 6:37.42

Masters 65+, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	SWOL 1894	7:24.64	196000240	7:13.03
	50m: 43.64	43.64	150m:	250m:	350m:
	100m:		200m:	300m:	400m: 7:13.03
2.	Hannie Poletiek	TriVia	7:30.53	195900278	7:58.10
	50m: 53.38	53.38	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:58.04	1:04.66	200m:	300m:	400m: 7:58.10
3.	B. Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	10:57.27	195900200	11:03.16
	50m: 1:30.75	1:30.75	150m:	250m:	350m:
	100m: 3:40.27	2:09.52	200m:	300m:	400m: 11:03.16

Masters 70+, Dames

1.	Margriet Pasma	TriVia	7:08.71	195500088	7:19.31
	50m: 50.71	50.71	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:51.35	1:00.64	200m:	300m:	400m: 7:19.31

Masters 75+, Dames

1.	A. Gilding-Tussaud	WS Twente	9:10.62	195000038	9:53.41
	50m: 1:11.96	1:11.96	150m:	250m:	350m:
	100m: 2:40.11	1:28.15	200m:	300m:	400m: 9:53.41

Masters 80+, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	9:28.56	194300109	9:24.21
	50m: 1:11.00	1:11.00	150m:	250m:	350m:
	100m: 2:41.44	1:30.44	200m:	300m:	400m: 9:24.21

Programmanr. 4 15-2-2025 - 15:45

100m schoolslag

Gebjr 1931 - 2005 Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Masters 20+, Dames							
1.	Luka Stoker	ZPC de Kanaalstreek	1:24.14	200200558	1:25.80	39.92	1:25.80
2.	Romée Beverdam	WS Twente	1:29.77	200100158	1:29.48	42.38	1:29.48
3.	Nynke Jansen	Batavia Swim	1:34.97	200404914	1:34.83	44.76	1:34.83
Masters 25+, Dames							
1.	Carolien Baarda	Z&PC de Inktvis	1:19.35	199704060	1:20.70	37.54	1:20.70
2.	Mirna Wolters	de Plons	1:41.97	199802046	1:40.35	45.95	1:40.35
3.	M. Wildeboer-Kok	H2Oldambt	1:43.24	199602674	1:54.91	51.99	1:54.91
4.	Sylvia Hidding	H2Oldambt	1:58.94	199603886	1:57.32	56.82	1:57.32



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 4, 100m schoolslag

Masters 25+, Heren

1.	Laurens Spoelstra	WS Twente	1:15.98	199901273	1:15.87	35.35	1:15.87
----	-------------------	-----------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Masters 30+, Heren

1.	Tom de Lange	Deltasteur	1:16.41	199300303	1:19.48	38.66	1:19.48
2.	Huub Scholing	SWOL 1894	1:20.25	199301179	1:19.75	37.72	1:19.75
3.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	1:25.64	199300559	1:27.60	40.03	1:27.60
4.	Roy Schroten	Zuiderzeezwemmers	1:38.13	199506373	1:32.33	43.44	1:32.33
AFGEM	Olaf Smidts	Aqualero	1:32.00	199504275			

Masters 30+, Dames

1.	N. Wobben-de Vries	Steenwijk 1934	1:32.00	199204328	1:29.19	42.35	1:29.19
----	--------------------	----------------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Masters 35+, Heren

1.	Dennis Wijbenga	Aqua 68	1:15.72	199003283	1:16.82	36.02	1:16.82
2.	Rene Knijpstra	HZ&PC Heerenveen	1:27.70	198806181	1:32.19	43.38	1:32.19

Masters 35+, Dames

1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	1:16.78	199002956	1:15.82	35.94	1:15.82
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	1:21.89	198600850	1:29.60	40.75	1:29.60

Masters 40+, Heren

1.	Albert van Piekeren	SWOL 1894	1:14.42	198401767	1:14.66	35.02	1:14.66
2.	Gerwin Vonk	De Spatters	1:24.92	198201907	1:18.46	36.55	1:18.46
3.	Sander de Velde	Deltasteur	1:34.14	198302165	1:40.30	45.85	1:40.30
4.	Jan-Willem Koopman	Batavia Swim	NT	198102641	1:43.71	46.99	1:43.71

Masters 45+, Heren

1.	Chris Hegeman	TriVia	1:25.00	197601739	1:24.29	37.29	1:24.29
2.	Tom Bandsma	Psv	1:28.12	197701625	1:30.21	42.40	1:30.21
3.	Ritsert Boonstra	MSV-Zeemacht	1:32.00	197800139	1:37.20	44.72	1:37.20
4.	Stefan Witwerts	Ksn (Sg)	NT	197902159	1:48.53	50.93	1:48.53

Masters 45+, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkickers	1:29.05	197801296	1:33.42	43.82	1:33.42
2.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	1:40.00	197901558	1:38.32	46.32	1:38.32
3.	Bianca Oudendijk	Daw	1:51.59	197901122	1:41.47	47.14	1:41.47
4.	Wendy van Roemburg	Zuiderzeezwemmers	1:55.00	197601214	1:52.26	53.36	1:52.26
5.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	1:51.80	197901560	1:54.69	53.51	1:54.69
AFGEM	E. Poortvliet - Koedam	De Duinkickers	1:32.10	198001824			

Masters 50+, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	1:13.00	197501055	1:14.86	34.82	1:14.86
2.	Michael van Bekkum	SWOL 1894	1:18.80	197200051	1:19.26	36.54	1:19.26
3.	Heiner Stevens	Zignea	1:27.10	197201299	1:24.88	40.27	1:24.88
4.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	1:26.27	197100483	1:24.91	39.90	1:24.91

Masters 50+, Dames

1.	Esther ten Kate	Avena	1:34.00	197100310	1:30.55	41.70	1:30.55
2.	Marleen Vos	Batavia Swim	1:29.10	197400598	1:31.49	43.70	1:31.49
3.	Trudie van Niejenhuis	TZC Vahalis	1:30.20	197100444	1:33.62	43.19	1:33.62
4.	Martine Barwegen	HZ&PC Heerenveen	1:50.00	197301046	1:55.09	54.82	1:55.09
5.	Nicolette Zuidema	SWOL 1894	1:48.76	197500978	1:55.63	55.50	1:55.63
6.	Femke Poll	SWOL 1894	1:56.96	197401066	2:03.73	58.90	2:03.73
7.	Jiska Bleij	ZVZwartsuis	NT	197501050	2:11.19	1:00.74	2:11.19



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 4, 100m schoolslag

Masters 55+, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	1:25.69	196900069	1:20.69	37.62	1:20.69
2.	Martin Hoogerkamp	Ksn (Sg)	NT	196801663	1:36.66	43.61	1:36.66
3.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	1:49.70	196801649	1:56.21	53.10	1:56.21

Masters 55+, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	1:25.81	196600690	1:27.36	40.99	1:27.36
2.	Laura Staal	Oceanus	1:34.80	196700358	1:35.03	44.26	1:35.03
3.	Hetty Smalheer	Scom	1:51.70	196700352	1:50.83	53.16	1:50.83
4.	Baukje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:55.21	196800964	1:56.18	54.95	1:56.18

Masters 60+, Heren

1.	Gert Sikkema	Zcu'78	1:21.06	196300687	1:20.71	37.14	1:20.71
2.	Arnold de Rover	De Berkelduikers	1:21.68	196400645	1:22.03	38.74	1:22.03
3.	Theo Bakker	TriVia	1:19.50	196401231	1:22.61	38.63	1:22.61
4.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	1:29.07	196400843	1:29.35	41.71	1:29.35
5.	Erik Wetsteijn	SWOL 1894	1:30.74	196501019	1:34.11	44.34	1:34.11
6.	Jack Barends	WS Twente	1:40.63	196201011	1:36.98	46.06	1:36.98
7.	Marien Louwerse	Ksn (Sg)	NT	196201331	1:57.41	55.82	1:57.41
AFGEM	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	1:29.54	196301341			

Masters 60+, Dames

1.	M. Grove-Lingeman	Triton	1:43.45	196200080	1:44.82	49.17	1:44.82
2.	Jenny Westervarder	H2Oldambt	1:57.46	196200424	1:58.84	56.06	1:58.84
3.	Riek Schra	Steenwijk 1934	2:27.42	196400404	2:37.47	1:14.10	2:37.47

Masters 65+, Heren

1.	Paul Bunnik	Triton	1:29.76	195600413	1:29.69	41.53	1:29.69
2.	Jelle de Vries	Dz&Pc	1:30.30	195600397	1:32.54	43.51	1:32.54
3.	Robert Schulein	H2Oldambt	1:50.09	195900843	1:46.82	50.12	1:46.82

Masters 65+, Dames

1.	Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	1:42.32	195900158	1:42.38	48.84	1:42.38
2.	B. Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	2:33.99	195900200	2:41.51	1:20.51	2:41.51

Masters 70+, Heren

1.	Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	2:08.21	195100085	2:12.83	1:01.93	2:12.83
AFGEM	Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	1:45.98	195500359			

Masters 75+, Heren

1.	Mans Buis	SWOL 1894	2:07.40	194700133	2:09.25	1:01.50	2:09.25
----	-----------	-----------	---------	-----------	----------------	---------	---------

Masters 75+, Dames

1.	A. Verhoeven - Steggerd	De Duinkickers	2:08.88	194600024	2:12.75	1:01.39	2:12.75
----	-------------------------	----------------	---------	-----------	----------------	---------	---------

Masters 80+, Dames

1.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	2:13.53	194500002	2:19.54	1:06.64	2:19.54
----	-----------------------	----------------	---------	-----------	----------------	---------	---------



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 5
15-2-2025 - 16:05

25m vlinderslag

Gebjr 1931 - 2005
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
------	------	------------	--------	------	----

Masters 20+, Heren

1.	Remco Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	11.47	200100789	11.86
2.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	11.96	200300565	11.88
3.	Harmen van der Ploeg	Azuro	13.10	200203695	12.00
4.	Ruben Beldman	De Hokseberg	NT	200503575	13.82
5.	Jesper Tjassing	Azuro	14.20	200201499	14.07
6.	Niek Ottens	Azuro	15.41	200400527	14.29
7.	Johan de Vries	Steenwijk 1934	16.25	200305127	14.50

Masters 20+, Dames

1.	Pien Ooijman	WS Twente	15.00	200504500	14.88
2.	Manon Bultman	De Hokseberg	16.72	200304214	16.48
3.	Inge Kiers	Deltasteur	16.93	200505222	17.02
4.	Cynthia Koolman	Steenwijk 1934	15.84	200300232	17.03
5.	Renske Groenewoud	MSV-Zeemacht	18.50	200303366	17.04
6.	Marit Gerritsen	WS Twente	18.62	200200664	18.58

Masters 25+, Dames

1.	Tamara Grove	De Dolfijn	13.30	199601266	13.43
2.	Maria Antonella Zuccaro	Daw	19.00	199606894	16.13
3.	Marion Sijbesma	Enkhuizer Zwem Vereniging	16.81	199704048	16.80
4.	Rebecca de Klein	Dz&Pc	16.93	200002812	16.98
5.	Astrid Wibbelink	Steenwijk 1934	17.38	199600006	16.99
6.	Lilian Ottens	Azuro	18.00	199602552	19.33

Masters 25+, Heren

1.	Jarno Ottens	Azuro	13.40	200000273	11.86
2.	Erik Cooman	De Duinkikkers	13.37	199705121	13.03

Masters 30+, Heren

1.	Felix Geenen	Daw	10.77	199501085	11.20
2.	Cars Wiegmann	WS Twente	13.47	199401025	13.64
3.	Harry Dijkstra	ZPC Isis	13.74	199100487	14.08
4.	Hugo Herbers	SWOL 1894	15.75	199500507	14.33
5.	Niels Bent	WS Twente	16.00	199400465	14.43
6.	Connor Elemans	De Duinkikkers	14.53	199100581	15.13
7.	Richard Heijnen	ZC Polaris	NT	199107793	16.60
8.	Wietse Velsen	Dz&Pc	19.68	199207445	20.61

Masters 30+, Dames

1.	Tessa van Dijk-Mosch	MSV-Zeemacht	14.91	199102172	15.45
2.	Getrude Corporaal	Steenwijk 1934	17.50	199200380	16.09
3.	Celine Bakker	Daw	15.93	199302562	16.66
4.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	18.00	199401252	19.78

Masters 35+, Heren

1.	Tim Bunnik	Triton	13.00	199000505	12.78
2.	Frank Hermanie	Dz&Pc	15.43	198907009	14.40
3.	Albert Dijkstra	ZPC Isis	14.88	198700711	15.10

Masters 35+, Dames

	1.	Renske Gazendam	Zuiderzeewimmers	15.00	199001102	14.96
	2.	Janneke Wynia	WS Twente	19.48	199005500	18.50
	3.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	25.23	198907422	26.52
AFGEM		Petra Zandstra	ZPC Isis	17.21	199006248	
AFGEM		Marieke Weering	de Plons	17.21	198704550	



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 5, 25m vlinderslag

Masters 40+, Heren

1.	Rene Koedooder	Enkhuizer Zwem Vereniging	13.48	198200919		13.63
2.	Harm Jan Otter	Het Ravijn	15.30	198101283		14.01
3.	Bart Opstal	Daw	17.00	8301607		14.69
4.	René van Dijk	ZPC Isis	14.59	198400489		15.10
5.	Edward van Dootingh	Deltasteur	14.27	198403341		15.68
6.	Jan-Willem Koopman	Batavia Swim	21.20	198102641		18.90
7.	Sebastiaan de Vos	De Duinkikkers	22.01	198402481	S7	23.36

Masters 40+, Dames

1.	Marina van der Wal	SWOL 1894	16.35	198101634		16.67
2.	Camila Maria Barradas	Dz&Pc	17.17	198302972		23.14
3.	Vanessa Houtman	Zignea	27.21	198202604		25.20

Masters 45+, Heren

1.	Antoine Karel	Noord-Veluwe	16.16	197801973		15.28
2.	Marco Broenink	Batavia Swim	21.30	197801987		18.43

Masters 45+, Dames

1.	Krista de Reus-Trompetter	Dz&Pc	15.94	197600520		15.88
2.	Inge Roskam	De Duinkikkers	16.31	197801296		15.99
3.	Margriet Leeffers	Deltasteur	18.82	197800448		19.19
4.	Inge Geel	Batavia Swim	27.72	197701208		29.60
AFGEM	A. Glazema-Boelema	TriVia	16.52	197701166		

Masters 50+, Heren

1.	Heiner Stevens	Zignea	13.09	197201299		14.18
2.	Jeroen Temme	TriVia	15.17	197201703		14.45
3.	Erwin Zuijdervelt	AZ&PC De Futen	15.60	197501015		15.85

Masters 50+, Dames

1.	Catherine Hoogeveen	Dz&Pc	16.99	197501048		17.22
2.	Cherry Bas-Ott	Daw	17.02	197100464		17.45
3.	Elske van Doornum	De Duinkikkers	27.50	197401052	S9	25.00

Masters 55+, Heren

1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	14.33	196801551		13.58
2.	Steven Kliffen	Daw	15.79	197001683		15.47
AFGEM	Erik Zoethout	Aqualero	15.95	196901157		

Masters 55+, Dames

1.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	17.44	196900922		17.16
2.	Ania Bultena-Rusek	TriVia	17.43	196600764		18.70
3.	Rieneke Achtien	ZPC Isis	21.08	196800002		20.86

Masters 60+, Heren

1.	Fred Heemstra	Daw	14.59	196500357		14.70
2.	Jan Smalheer	Scom	18.22	196400701		16.61
3.	Frits Hof	WS Twente	19.00	196401205		19.15

Masters 60+, Dames

1.	Miranda Keijl	Zignea	19.20	196500588		19.31
----	---------------	--------	-------	-----------	--	--------------

Masters 65+, Heren

1.	Pier van der Sluis	De Vikings	19.74	195900757		22.23
2.	Wiebren Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	21.39	195800745		23.91



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 5, 25m vlinderslag

Masters 65+, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	SWOL 1894	18.36	196000240	17.72
2.	Hannie Poletiek	TriVia	19.89	195900278	19.96
3.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	22.69	196000142	21.91

Masters 70+, Heren

1.	Rob Berkhof	SWOL 1894	23.20	195200245	21.17
----	-------------	-----------	-------	-----------	--------------

Masters 70+, Dames

1.	Christine Nieuwenhuis	SWOL 1894	18.00	195100022	17.91
----	-----------------------	-----------	-------	-----------	--------------

Masters 75+, Dames

1.	A. Gilding-Tussaud	WS Twente	27.26	195000038	26.01
----	--------------------	-----------	-------	-----------	--------------

Masters 80+, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	23.12	194300109	27.12
----	-----------	-----	-------	-----------	--------------

Programmanr. 6

100m vrije slag

Gebjr 1931 - 2005

15-2-2025 - 16:15

Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
------	------	------------	--------	------	----	-----	------

Masters 20+, Heren

1.	Rik Stahlie	TriVia	59.53	200201915	59.26	28.35	59.26
2.	Mark Peters	ZV De Aalscholver	1:00.44	200101431	1:00.28	27.42	1:00.28
3.	Declan Drost	De Hokseberg	1:04.00	200100203	1:04.72	30.76	1:04.72
4.	Johan de Vries	Steenwijk 1934	1:08.95	200305127	1:09.47	32.65	1:09.47
5.	Niek Ottens	Azuro	1:09.71	200400527	1:10.83	32.85	1:10.83
6.	Wolter Graaf	Z & PC Triton Putten	1:08.35	200105593	1:12.70	34.40	1:12.70

Masters 20+, Dames

1.	Ilse Wild	SG Octopus - ZVV	1:05.50	200401812	1:07.59	32.68	1:07.59
2.	Nynke Jansen	Batavia Swim	1:05.84	200404914	1:07.68	32.48	1:07.68
3.	Romée Beverdam	WS Twente	1:17.99	200100158	1:08.95	32.72	1:08.95
4.	Pien Ooijman	WS Twente	1:07.06	200504500	1:09.80	33.32	1:09.80
5.	Amelina Stevens	Azuro	1:08.79	200402740	1:11.71	33.08	1:11.71
6.	Amber Westerink	De Hokseberg	1:12.66	200401078	1:13.70	34.20	1:13.70

Masters 25+, Dames

1.	Carolien Baarda	Z&PC de Inktvis	1:05.06	199704060	1:04.80	31.19	1:04.80
2.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	1:06.65	199702360	1:06.73	32.17	1:06.73
3.	Marleen Hof	WS Twente	1:09.30	199802464	1:06.80	31.01	1:06.80
4.	M. Zuccaro	Daw	1:06.25	199606894	1:07.43	32.52	1:07.43
5.	Rosalie Baarda	Orca Leeuwarden	1:09.42	199903460	1:09.29	32.33	1:09.29
6.	Melanie Zondag	ZC Polaris	1:13.94	199804476	1:13.60	35.48	1:13.60
7.	Mirna Wolters	de Plons	1:15.55	199802046	1:14.85	35.22	1:14.85

AFGEM	Evelien de Jong	Neptunia '24	1:05.82	199805316			
-------	-----------------	--------------	---------	-----------	--	--	--

Masters 25+, Heren

1.	Mathieu Boers	WS Twente	54.67	199800187	55.03		26.14	55.03
2.	Lars Jacobsen	Dwk	1:00.16	199705453	1:01.34	S14	29.25	1:01.34
3.	Jard Pronk	Daw	1:01.81	199905321	1:02.52		29.88	1:02.52



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 6, 100m vrije slag

Masters 30+, Heren

1.	Huub Scholing	SWOL 1894	1:00.27	199301179	1:00.24	28.87	1:00.24
2.	Harry Dijkma	ZPC Isis	1:00.36	199100487	1:00.62	28.82	1:00.62
3.	Sander Riezebos	WS Twente	1:01.23	199400467	1:01.06	28.55	1:01.06
4.	Niels Bent	WS Twente	1:00.10	199400465	1:01.15	28.84	1:01.15
5.	Cars Wiegmann	WS Twente	1:09.27	199401025	1:03.49	29.62	1:03.49
6.	Roy Schroten	Zuiderzeewemmers	1:08.67	199506373	1:06.20	31.98	1:06.20
AFGEM	Olaf Smidts	Aqualero	1:05.18	199504275			

Masters 30+, Dames

1.	Myrthe Meenhorst	SWOL 1894	1:07.00	199507062	1:07.18	31.49	1:07.18
2.	N. Wobben-de Vries	Steenwijk 1934	1:10.00	199204328	1:07.65	32.69	1:07.65
3.	Suzanne Mosch	MSV-Zeemacht	1:07.33	199400548	1:09.18	32.51	1:09.18
4.	Patricia Hof	ZVZwartsluis	NT	199403264	1:10.47	34.53	1:10.47
5.	Miranda Jonkman	ZPC de Kanaalstreek	1:13.87	199200878	1:14.05	35.79	1:14.05

Masters 35+, Heren

1.	Matthew Humphreys	MSV-Zeemacht	1:00.48	198906983	59.67	29.00	59.67
2.	Frank Hermanie	Dz&Pc	1:13.09	198907009	1:08.47	32.50	1:08.47

Masters 35+, Dames

1.	Elmi Roelofsen	SG Octopus - ZVV	1:02.76	199008198	1:04.52	30.07	1:04.52
2.	Relinda Baas	TriVia	1:05.46	198900144	1:05.50	30.89	1:05.50
3.	Janneke Wynia	WS Twente	1:27.63	199005500	1:21.75	39.46	1:21.75
AFGEM	Petra Zandstra	ZPC Isis	1:19.85	199006248			

Masters 40+, Heren

1.	Roelf Ottens	WS Twente	1:07.84	198503369	1:07.18	31.29	1:07.18
2.	Edward van Dootingh	Deltasteur	1:05.24	198403341	1:07.59	32.03	1:07.59
3.	Cetin Cetiner	AZ&PC De Futen	1:11.00	198303155	1:09.62	32.86	1:09.62

Masters 40+, Dames

1.	Marloes Rebel	WS Twente	1:29.47	198403474	1:26.43	41.19	1:26.43
2.	Vanessa Houtman	Zignea	1:43.35	198202604	1:31.03	45.26	1:31.03
3.	Annemarie Visser	HZ&PC Heerenveen	1:58.00	198403642	1:52.36	50.69	1:52.36

Masters 45+, Heren

1.	Tom Bandsma	Psv	1:05.51	197701625	1:07.96	32.39	1:07.96
2.	Ritsert Boonstra	MSV-Zeemacht	1:07.18	197800139	1:10.44	33.96	1:10.44
3.	Richard Kremer	Azuro	1:07.33	198001871	1:10.64	33.78	1:10.64
4.	Marco Broenink	Batavia Swim	1:26.09	197801987	1:23.19	36.70	1:23.19
5.	Stefan Witwerts	Ksn (Sg)	1:26.27	197902159	1:24.02	40.70	1:24.02

Masters 45+, Dames

1.	Alina Spijkerman	Daw	1:08.36	197701220	1:09.54	33.47	1:09.54
2.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	1:11.00	197901558	1:11.69	33.75	1:11.69
3.	Agnes van Brug	Daw	1:14.12	198001726	1:13.34	35.05	1:13.34
4.	Margriet Leeffers	Deltasteur	1:16.67	197800448	1:17.80	37.73	1:17.80
5.	Saskia op den Velde	De Duinkikkers	1:15.21	197901530	1:17.92	35.63	1:17.92
6.	Bianca Oudendijk	Daw	1:29.52	197901122	1:24.25	39.76	1:24.25
7.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	1:20.54	197901560	1:24.87	39.76	1:24.87
8.	Wendy van Roemburg	Zuiderzeewemmers	1:38.89	197601214	1:39.63	46.41	1:39.63
9.	Inge Geel	Batavia Swim	1:53.67	197701208	1:51.52	51.14	1:51.52
AFGEM	A. Glazema-Boelema	TriVia	1:16.83	197701166			



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 6, 100m vrije slag

Masters 50+, Heren

1.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	59.80	197501055	1:01.53	29.41	1:01.53
2.	Peter de Vries	HZ&PC Heerenveen	1:03.90	197401601	1:04.09	29.67	1:04.09
3.	Peter Meijer	Dz&Pc	1:06.49	197300613	1:06.46	31.95	1:06.46
4.	Gerhard Knol	ZV De Aalscholver	1:09.24	197100483	1:08.62	33.01	1:08.62
5.	Hindrik Meijer	H2Oldambt	1:12.63	197301645	1:10.87	33.66	1:10.87

Masters 50+, Dames

1.	Marleen Vos	Batavia Swim	1:10.43	197400598		1:11.13		34.01	1:11.13
2.	Trudie van Niejenhuis	TZC Vahalis	1:11.69	197100444		1:13.73		35.23	1:13.73
3.	Catherine Hoogeveen	Dz&Pc	1:12.84	197501048		1:13.91		35.17	1:13.91
4.	Nicolette Zuidema	SWOL 1894	1:32.43	197500978		1:30.34		43.35	1:30.34
5.	Martine Barwegen	HZ&PC Heerenveen	1:42.11	197301046		1:37.81		46.31	1:37.81
6.	Femke Poll	SWOL 1894	1:43.49	197401066		1:40.72		48.92	1:40.72
7.	Elske van Doornum	De Duinkikkers	1:54.53	197401052	S9	1:54.36	144	52.48	1:54.36

Masters 55+, Heren

1.	Mathieu Rikken	De Duinkikkers	1:08.92	196701777	1:07.36	31.94	1:07.36
2.	Marcel Brittijn	De Duinkikkers	1:10.97	196900159	1:15.99	34.96	1:15.99
3.	Martin Hoogerkamp	Ksn (Sg)	NT	196801663	1:23.19	39.03	1:23.19
4.	Maarten Koolman	Steenwijk 1934	1:48.20	196801649	1:56.53	52.38	1:56.53

Masters 55+, Dames

1.	Laura Staal	Oceanus	1:13.57	196700358	1:13.88	35.43	1:13.88
2.	Iris van Aurich	Dwk	1:09.89	196900866	1:16.03	35.05	1:16.03
3.	Hetty Smalheer	Scom	1:29.81	196700352	1:31.08	43.94	1:31.08
4.	Baukje Ipema	HZ&PC Heerenveen	1:40.42	196800964	1:42.39	49.10	1:42.39
AFGEM	R. van Ginneken	HZ&PC Heerenveen	1:35.00	196901112			

Masters 60+, Heren

1.	Arnold de Rover	De Berkelduikers	1:01.11	196400645	1:01.57	29.55	1:01.57
2.	Gert Sikkema	Zcu'78	1:03.40	196300687	1:04.36	30.28	1:04.36
3.	Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	1:10.12	196400843	1:08.19	32.58	1:08.19
4.	Erik Wetsteijn	SWOL 1894	1:10.93	196501019	1:11.59	33.66	1:11.59
5.	Jack Barends	WS Twente	1:18.51	196201011	1:17.56	36.93	1:17.56
6.	Marien Louwerse	Ksn (Sg)	NT	196201331	1:33.41	43.67	1:33.41
AFGEM	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	1:11.82	196301341			

Masters 60+, Dames

1.	M. Grove-Lingeman	Triton	1:16.71	196200080	1:18.42	36.86	1:18.42
2.	Christine Buist	De Duinkikkers	1:26.31	196400608	1:28.28	41.46	1:28.28
3.	Riekje Schra	Steenwijk 1934	2:13.88	196400404	2:30.30	1:09.49	2:30.30

Masters 65+, Heren

1.	Paul Bunnik	Triton	1:10.53	195600413	1:09.62	33.02	1:09.62
----	-------------	--------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Masters 65+, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	SWOL 1894	1:18.91	196000240	1:17.95	37.57	1:17.95
2.	Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	1:18.37	195900158	1:21.13	38.58	1:21.13
3.	Hannie Poletiek	TriVia	1:25.82	195900278	1:28.64	41.36	1:28.64
4.	Monica Bakker	Steenwijk 1934	1:40.26	195600082	1:31.03	43.48	1:31.03
5.	Elly Kiestra-Broertjes	Zignea	1:39.04	195600100	1:33.00	43.14	1:33.00
6.	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	1:42.57	196000292	1:36.26	45.82	1:36.26

Masters 70+, Heren

1.	Harry Dokter	SWOL 1894	1:11.50	195100037	1:12.40	33.58	1:12.40
2.	Jappie Kuiper	SWOL 1894	1:23.09	195500417	1:21.11	37.64	1:21.11
3.	Be van der Ziel	SWOL 1894	1:31.19	195200213	1:31.98	43.61	1:31.98
AFGEM	Henk Slomp	Z&PC de Inktvis	1:11.92	195500359			



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 6, 100m vrije slag

Masters 70+, Dames

1.	Christine Nieuwenhuis	SWOL 1894	1:18.92	195100022	1:19.10	36.79	1:19.10
----	-----------------------	-----------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Masters 75+, Heren

1.	Mans Buis	SWOL 1894	1:45.20	194700133	1:47.80	51.42	1:47.80
----	-----------	-----------	---------	-----------	----------------	-------	---------

Programmanr. 7
15-2-2025 - 16:40

50m schoolslag

Gebjr 1931 - 2005
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
------	------	------------	--------	--	------	----

Masters 20+, Heren

1.	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	30.41	200300565	30.92	
2.	Harmen van der Ploeg	Azuro	33.88	200203695	33.60	
3.	Jesper Tjassing	Azuro	34.35	200201499	38.07	
4.	Rik Stahlie	TriVia	39.44	200201915	39.93	
5.	Ruben Beldman	De Hokseberg	43.14	200503575	42.49	

Masters 20+, Dames

1.	Luka Stoker	ZPC de Kanaalstreek	39.48	200200558	39.18	
2.	Iris Lok	WS Twente	41.51	200301094	40.67	
3.	Chaira Scholte	Z&PC de Inktvis	40.97	200304478	41.42	
4.	Ruth Hofstede	Deltasteur	45.16	200505220	44.65	
5.	Marit Gerritsen	WS Twente	44.84	200200664	45.30	
6.	Renske Groenewoud	MSV-Zeemacht	44.93	200303366	46.55	
7.	Manon Bultman	De Hokseberg	44.69	200304214	46.85	
AFGEM	AnneMarijn Damhoff	Z&PC de Inktvis	42.30	200501000		

Masters 25+, Dames

1.	Rianne van Rijssen	Noord-Veluwe	38.20	199702360	37.97	
2.	Melanie Zondag	ZC Polaris	42.85	199804476	42.04	
3.	Astrid Wibbelink	Steenwijk 1934	43.18	199600006	42.68	
4.	Lilian Ottens	Azuro	40.35	199602552	44.02	
5.	Marion Sijbesma	Enkhuizer Zwem Vereniging	46.03	199704048	47.37	
6.	Mylene Wildeboer-Kok	H2Oldambt	50.69	199602674	51.67	
7.	Sylvia Hidding	H2Oldambt	54.11	199603886	53.73	

Masters 25+, Heren

1.	Jarno Ottens	Azuro	29.94	200000273	29.93	
2.	Laurens Spoelstra	WS Twente	34.60	199901273	35.00	
3.	Erik Cooman	De Duinkickers	41.33	199705121	40.34	

Masters 30+, Heren

1.	Felix Geenen	Daw	29.40	199501085	30.01	
2.	Tom de Lange	Deltasteur	33.92	199300303	34.40	
3.	Koen de Meyere	WS Twente	39.99	199406783	37.97	
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	38.16	199300559	39.01	
5.	Roy Schroten	Zuiderzeezwimmers	42.69	199506373	41.19	
6.	Wietse Velsen	Dz&Pc	48.93	199207445	49.54	

Masters 30+, Dames

1.	Tessa van Dijk-Mosch	MSV-Zeemacht	39.20	199102172	39.22	
2.	Esther Kwebeman	TriVia	42.36	199106374	41.34	
3.	Celine Bakker	Daw	44.29	199302562	46.23	
4.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	53.95	199401252	56.07	



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 7, 50m schoolslag

Masters 35+, Heren

1.	Dennis Wijbenga	Aqua 68	34.16	199003283		35.24	
2.	Wessel Everloo	WS Twente	42.51	198906597	SB14	45.48	266

Masters 35+, Dames

1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	34.66	199002956		35.36	
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	37.45	198600850		40.79	
3.	Brechtje de Jong	ZPC Isis	58.77	198907422		1:00.33	
AFGEM	Petra Zandstra	ZPC Isis	43.22	199006248			

Masters 40+, Heren

1.	Gerwin Vonk	De Spatters	35.30	198201907		35.31	
2.	Rene Koedooder	Enkhuizer Zwem Vereniging	36.41	198200919		35.88	
3.	Roelf Ottens	WS Twente	41.31	198503369		40.96	
4.	Sander de Velde	Deltasteur	41.08	198302165		42.23	
5.	Sebastiaan de Vos	De Duinkikkers	55.00	198402481	SB7	53.37	223
AFGEM	Marcel Reefhuis	WS Twente	36.66	198101381			

Masters 40+, Dames

1.	Marina van der Wal	SWOL 1894	46.32	198101634		46.33	
2.	Camila Maria Barradas	Dz&Pc	53.56	198302972		52.03	
3.	Annemarie Visser	HZ&PC Heerenveen	1:00.00	198403642		52.45	

Masters 45+, Heren

1.	Chris Hegeman	TriVia	36.80	197601739		37.25	
2.	Antoine Karel	Noord-Veluwe	44.23	197801973		42.22	
AFGEM	Michiel Brinkman	Daw	39.52	198001991			

Masters 45+, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkikkers	39.29	197801296		40.13	
2.	Krista de Reus-Trompetter	Dz&Pc	42.16	197600520		42.37	
3.	Fabiola Bosman	Deltasteur	44.07	197701148		45.76	
4.	Jessica van Velzen	SWOL 1894	51.01	197601122		51.39	

Masters 50+, Heren

1.	Michael van Bekkum	SWOL 1894	36.00	197200051		35.86	
2.	Erwin Zuijdervelt	AZ&PC De Futen	39.33	197501015		38.83	
3.	Jeroen Temme	TriVia	40.00	197201703		39.02	
4.	Hindrik Meijer	H2Oldambt	41.39	197301645		39.37	

Masters 50+, Dames

1.	Esther ten Kate	Avena	41.67	197100310		40.85	
2.	Cherry Bas-Ott	Daw	47.66	197100464		48.27	
3.	Nicolette Zuidema	SWOL 1894	51.52	197500978		51.39	
4.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	51.72	197100696		51.90	
5.	Jiska Bleij	ZVZwartsluis	53.56	197501050		58.65	

Masters 55+, Heren

1.	Guido Keutgen	Steenwijk 1934	36.73	196801551		36.53	
2.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	38.69	196900069		36.58	
3.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	39.00	196701535		39.75	
4.	Steven Kliffen	Daw	41.54	197001683		41.49	
5.	Martin Hoogerkamp	Ksn (Sg)	NT	196801663		44.50	
AFGEM	Erik Zoethout	Aqualero	40.30	196901157			



ZMC deel 2 2025 Heerenveen
Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 7, 50m schoolslag

Masters 55+, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	38.31	196600690	39.33
2.	Iris van Aurich	Dwk	41.07	196900866	42.86
3.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	47.00	196900922	47.69
4.	Ania Bultena-Rusek	TriVia	50.42	196600764	54.03
5.	Rieneke Achtien	ZPC Isis	56.80	196800002	57.37

Masters 60+, Heren

1.	Gert Sikkema	Zcu'78	36.29	196300687	36.67
2.	Theo Bakker	TriVia	36.00	196401231	36.89
3.	Jan Smalheer	Scom	40.82	196400701	40.69
4.	Fred Heemstra	Daw	42.16	196500357	42.25
5.	Frits Hof	WS Twente	45.00	196401205	45.14
6.	Marien Louwerse	Ksn (Sg)	NT	196201331	52.71

Masters 60+, Dames

1.	Miranda Keijl	Zignea	58.70	196500588	52.17
2.	Jenny Westervaarder	H2Oldambt	52.55	196200424	52.32

Masters 65+, Heren

1.	Jelle de Vries	Dz&Pc	41.89	195600397	41.86
2.	Robert Schulein	H2Oldambt	46.14	195900843	45.28
3.	Wiebren Dijkstra	HZ&PC Heerenveen	44.88	195800745	46.33
4.	Pier van der Sluis	De Vikings	47.46	195900757	49.01

Masters 65+, Dames

1.	Elly Kiestra-Broertjes	Zignea	54.34	195600100	54.81
2.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	54.38	196000142	55.46
3.	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	48.20	196000292	58.34
4.	B. Klompmaker-Mulder	Noord-Veluwe	1:09.53	195900200	1:08.44

Masters 70+, Heren

1.	Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	55.19	195100085	54.99
2.	Rob Berkhof	SWOL 1894	1:03.94	195200245	58.24

Masters 75+, Dames

1.	A. Verhoeven - Steggerda	De Duinkikkers	55.67	194600024	56.44
2.	A. Gilding-Tussaud	WS Twente	1:04.88	195000038	1:06.11

Masters 80+, Heren

1.	Rob Hanou	Psv	51.43	194300109	52.41
----	-----------	-----	-------	-----------	--------------

Masters 80+, Dames

1.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	1:00.54	194500002	1:03.48
----	-----------------------	----------------	---------	-----------	----------------

Programmanr. 8
15-2-2025 - 17:00

4 x 50m vrije slag

lft 80 - 800
Resultaten

rang	vereniging	intijd	tijd	RT
80+, Gemengd				
1.	Azuro	1:50.83	2:03.33	
	Jarno Ottens Niek Ottens	26.04 04	Lilian Ottens Amelina Stevens	96 04



ZMC deel 2 2025 Heerenveen Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 8, 4 x 50m vrije slag

100+, Gemengd

1. WS Twente 1	WS Twente	2:04.62	1:59.22
Romée Beverdam	01	32.23	Pien Ooijman
Sander Riezebos	94		Cars Wiegmann
			05
			94

120+, Heren

1. SWOL 1894 1	SWOL 1894	1:53.75	1:54.54
Hugo Herbers	95	28.82	Huub Scholing
Albert van Piekeren	84		Michael van Bakkum
			93
			72

120+, Dames

1. Steenwijk 1934 1	Steenwijk 1934	2:04.20	2:03.93
Astrid Wibbelink	96	32.36	Getrude Corporaal
Nanda Wobben-de Vries	92		Jacyntha Plat
			92
			90

120+, Gemengd

1. MSV-Zeemacht 1	MSV-Zeemacht	2:01.28	2:00.85
Ritsert Boonstra	78	31.74	Tessa van Dijk-Mosch
Renske Groenewoud	03		Matthew Humphreys
			91
			89
2. Deltasteur 1	Deltasteur	2:02.24	2:04.16
Gea van der Schaaf	79	32.18	Inge Kiers
Edward van Doottingh	84		Tom de Lange
			05
			93

160+, Heren

1. Daw 2	Daw	1:57.12	1:53.11
Jard Pronk	99	28.50	Steven Kliffen
Fred Heemstra	65		Felix Geenen
			70
			95
2. De Duinkikkers 1	De Duinkikkers	1:59.76	2:01.84
Connor Elemans	91	29.88	Marcel Brittijn
Mathieu Rikken	67		Erik Coolman
			69
			97

160+, Dames

1. Daw 1	Daw	2:20.30	2:20.80
Agnes van Brug	80	33.79	Cherry Bas-Ott
Alina Spijkerman	77		Blanca Oudendijk
			71
			79
2. SWOL 1894 3	SWOL 1894	2:34.19	2:41.85
Jessica van Velzen	76	40.65	Nicolette Zuidema
Femke Poll	74		Marina van der Wal
			75
			81

160+, Gemengd

1. Dz&Pc 1	Dz&Pc	2:15.52	2:13.82
Rebecca de Klein	00	36.12	Catherine Hoogeveen
Jelle de Vries	56		Frank Hermanie
			75
			89
2. Batavia Swim 1	Batavia Swim	2:12.40	2:15.61
Nynke Jansen	04	31.16	Marco Broenink
Jan-Willem Koopman	81		Marleen Vos
			78
			74
3. Dz&Pc 2	Dz&Pc	2:17.21	2:17.60
Peter Meijer	73	29.23	Wietse Velsen
Camila Maria Barradas	83		Krista de Reus-Trompetter
			92
			76
4. HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen	2:24.00	2:19.50
Martine Barwegen	73	44.35	Wiebren Dijkstra
Peggi Hurenkamp	69		Remco Dijkstra
			58
			01
5. HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen	2:27.00	2:23.83
Annemarie Visser	84	50.78	Peter de Vries
Karin van Dijk	86		Rene Knijpstra
			74
			88
6. H2Oldambt 1	H2Oldambt	2:40.00	2:40.45
Hindrik Meijer	73	32.35	Jenny Westervaaider
Sylvia Hidding	96		Mylene Wildeboer-Kok
			62
			96

AFGEM	Daw 3	Daw	2:09.95
-------	-------	-----	---------



ZMC deel 2 2025 Heerenveen Heerenveen, 15-2-2025

Programmanr. 8, 4 x 50m vrije slag

200+, Dames

1.	De Duinkikkers 1	De Duinkikkers	2:48.24	2:58.59	
	Elske van Doornum	74	52.11	Saskia op den Velde	79
	Christine Buist	64		Annet Verhoeven - Steggerda	46

200+, Gemengd

1.	Steenwijk 1934 1	Steenwijk 1934	2:15.63		2:23.32
	Monica Bakker	56	41.10	Leonie Scholten	79
	Patrick Wobben	93		Huyb Stegeman	67
2.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen	2:26.00		2:27.35
	Baukje Ipema	68	47.56	René Beetsma	69
	Katinka Elders	60		Jorian Darwinkel	03
3.	Steenwijk 1934 2	Steenwijk 1934	2:17.60		2:28.34
	Guido Keutgen	68	29.24	Maarten Koolman	68
	Linda Wibbelink	59		Cynthia Koolman	03

1ft 280 - 800, Heren

1.	SWOL 1894 2	SWOL 1894	2:23.42	2:29.47	
	Harry Dokter	51	31.95	Be van der Ziel	52
	Rob Berkhof	52		Jappie Kuiper	55