

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 1
17-11-2019 - 15:30

400m wisselslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang					In.tijd	Tijd	
75 - 79 jaar, Heren							
1.	Rob Hanou			Psv	7:40.00	194300109	7:49.46
	50m:	51.70	51.70	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:54.13	1:02.43	200m:	300m:	400m:	7:49.46
60 - 64 jaar, Dames							
1.	Margriet Pasma			TriVia	7:25.20	195500088	7:01.70
	50m:	49.30	49.30	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:46.27	56.97	200m:	300m:	400m:	7:01.70
DIS	Hannie Poletiek			TriVia	7:14.83	195900278	
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>						
55 - 59 jaar, Dames							
1.	Petra Tossings			Daw	6:35.66	196100376	6:35.23
	50m:	41.80	41.80	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:32.36	50.56	200m:	300m:	400m:	6:35.23
2.	Marjan Spoelstra			Swol 1894	7:23.48	196000236	7:31.98
	50m:	53.92	53.92	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:54.66	1:00.74	200m:	300m:	400m:	7:31.98
3.	Lia Bijkerk			Widex Gzc Donk 1	7:56.00	196000014	8:09.71
	50m:	54.03	54.03	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:58.78	1:04.75	200m:	300m:	400m:	8:09.71
55 - 59 jaar, Heren							
1.	Wiljam Nijenhuis			de IJsel	5:45.57	196400547	5:52.03
	50m:	36.72	36.72	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:19.63	42.91	200m:	300m:	400m:	5:52.03
2.	Jan Smalheer			Scom	6:45.49	196400701	6:40.97
	50m:	44.23	44.23	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:34.67	50.44	200m:	300m:	400m:	6:40.97
50 - 54 jaar, Dames							
1.	Peggi Hurenkamp			HZ&PC Heerenveen	6:38.35	196900922	6:44.05
	50m:	42.68	42.68	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:31.96	49.28	200m:	300m:	400m:	6:44.05
2.	Hetty Smalheer			Scom	7:10.05	196700352	7:22.73
	50m:	49.83	49.83	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:49.52	59.69	200m:	300m:	400m:	7:22.73
50 - 54 jaar, Heren							
1.	René Beetsma			HZ&PC Heerenveen	5:28.19	196900069	5:31.23
	50m:	33.42	33.42	150m:	250m:	350m:	
	100m:	1:13.33	39.91	200m:	300m:	400m:	5:31.23

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 1, 400m wisselslag

45 - 49 jaar, Dames

1.	Inge Soeters		Steenwijk 1934	7:15.00	197300934	7:25.84
	50m: 48.31	48.31	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:45.42	57.11	200m:	300m:	400m: 7:25.84	
2.	Greta Wyma-Teitsma		Dwk	7:42.60	197100696	7:53.84
	50m: 55.52	55.52	150m:	250m:	350m:	
	100m: 2:00.42	1:04.90	200m:	300m:	400m: 7:53.84	
3.	Grietje van der Hoek		Z & PC Triton Putten	8:00.00	197401086	8:41.23
	50m: 1:01.53	1:01.53	150m:	250m:	350m:	
	100m: 2:14.44	1:12.91	200m:	300m:	400m: 8:41.23	
DIS	Nathasja Konijn		Widex Gzc Donk 1	6:50.00	197100992	
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>					

45 - 49 jaar, Heren

1.	Korstiaan de Boer		Steenwijk 1934	5:55.19	197101629	5:54.27
	50m: 36.92	36.92	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:19.32	42.40	200m:	300m:	400m: 5:54.27	
2.	Kasper van den Berghe		Swol 1894	5:56.56	197301125	6:03.47
	50m: 36.59	36.59	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:20.08	43.49	200m:	300m:	400m: 6:03.47	

40 - 44 jaar, Dames

1.	Kristel Lips		ZV De Bron	6:20.90	197900562	6:28.69
	50m: 39.93	39.93	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:29.25	49.32	200m:	300m:	400m: 6:28.69	
2.	Jessica Venema		Widex Gzc Donk 1	6:36.32	197901526	6:32.73
	50m: 40.72	40.72	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:36.26	55.54	200m:	300m:	400m: 6:32.73	
3.	Babette Rens		Swol 1894	6:51.52	197801200	6:58.43
	50m: 42.90	42.90	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:34.60	51.70	200m:	300m:	400m: 6:58.43	

35 - 39 jaar, Dames

1.	Angela Giezen		Upstream Amsterdam	6:07.86	198302796	6:11.94
	50m: 39.44	39.44	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:26.70	47.26	200m:	300m:	400m: 6:11.94	
2.	Irene Kasteel-Jaspersen		Zuiderzeezwemmers	7:26.28	198102278	7:28.59
	50m: 46.47	46.47	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:46.26	59.79	200m:	300m:	400m: 7:28.59	
3.	Rianne van Vegchelen		Zv 44	7:21.34	198101530	8:18.08
	50m: 56.86	56.86	150m:	250m:	350m:	
	100m: 2:01.48	1:04.62	200m:	300m:	400m: 8:18.08	

35 - 39 jaar, Heren

1.	Marcel Reefhuis		WS Twente 1	5:20.74	198101381	5:20.37
	50m: 32.99	32.99	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:14.03	41.04	200m:	300m:	400m: 5:20.37	
2.	Wilco Steenwijk		Zw	6:08.04	198002465	6:15.78
	50m: 38.95	38.95	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:26.14	47.19	200m:	300m:	400m: 6:15.78	

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 1, Heren, 400m wisselslag, 35 - 39 jaar

Rang					In.tijd		Tijd	
3.	Sebastiaan de Vos				De Duinkickers	8:26.51	198402481	8:59.67
	50m:	59.04	59.04	150m:	250m:	350m:	400m:	8:59.67
	100m:	2:05.19	1:06.15	200m:	300m:			
30 - 34 jaar, Dames								
1.	Karin van Dijk				De Wellerobben	6:21.89	198600850	5:59.60
	50m:	36.32	36.32	150m:	250m:	350m:	400m:	5:59.60
	100m:	1:22.07	45.75	200m:	300m:			
2.	Renske Eilers				Zwemvereniging Hoogland	6:26.64	198806072	6:14.96
	50m:	40.03	40.03	150m:	250m:	350m:	400m:	6:14.96
	100m:	1:29.95	49.92	200m:	300m:			
30 - 34 jaar, Heren								
1.	Yuri van Omme				Zwemvereniging Hoogland	5:05.69	198501887	5:02.00
	50m:	31.80	31.80	150m:	250m:	350m:	400m:	5:02.00
	100m:	1:09.57	37.77	200m:	300m:			
2.	Wessel Everloo				WS Twente 1	5:09.73	198906597	5:29.13
	50m:	34.44	34.44	150m:	250m:	350m:	400m:	5:29.13
	100m:	1:15.50	41.06	200m:	300m:			
DIS	Ferdij van Savoyen				Zuiderzeewemmers	6:21.32	198604721	
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>							
25 - 29 jaar, Dames								
1.	Fraukje Puts				HZ&PC Heerenveen	5:35.00	199206470	5:33.04
	50m:	36.10	36.10	150m:	250m:	350m:	400m:	5:33.04
	100m:	1:17.86	41.76	200m:	300m:			
2.	Nikki Hoogeboom				de IJssel	5:53.39	199301196	5:40.17
	50m:	34.38	34.38	150m:	250m:	350m:	400m:	5:40.17
	100m:	1:15.66	41.28	200m:	300m:			
3.	Nanda de Vries				Steenwijk 1934	5:31.96	199204328	5:47.79
	50m:	35.05	35.05	150m:	250m:	350m:	400m:	5:47.79
	100m:	1:19.68	44.63	200m:	300m:			
4.	Daphne Kievit				AZ&PC De Futen	6:20.00	199207058	6:00.86
	50m:	36.90	36.90	150m:	250m:	350m:	400m:	6:00.86
	100m:	1:22.18	45.28	200m:	300m:			
5.	Janneke Wynia				WS Twente 1	7:00.46	199005500	7:12.97
	50m:	47.30	47.30	150m:	250m:	350m:	400m:	7:12.97
	100m:	1:44.37	57.07	200m:	300m:			
25 - 29 jaar, Heren								
1.	Tim Bunnik				WZ&PC Triton	4:55.10	199000505	4:52.10
	50m:	31.38	31.38	150m:	250m:	350m:	400m:	4:52.10
	100m:	1:07.67	36.29	200m:	300m:			
2.	Patrick Graver				Gzww	6:27.69	199404735	6:13.28
	50m:	35.83	35.83	150m:	250m:	350m:	400m:	6:13.28
	100m:	1:20.42	44.59	200m:	300m:			
3.	Rick Vaarkamp				Z & PC Triton Putten	6:50.74	199404979	7:37.53
	50m:	48.95	48.95	150m:	250m:	350m:	400m:	7:37.53
	100m:	1:50.06	1:01.11	200m:	300m:			

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 1, 400m wisselslag

20 - 24 jaar, Dames

1.	Inez Duursma			ZPV Piranha	5:57.95	199700256	6:02.20
	50m: 37.58	37.58	150m:			350m:	
	100m: 1:23.29	45.71	200m:			400m: 6:02.20	
2.	Alies Wagter			Steenwijk 1934	6:10.00	199900840	6:24.61
	50m: 40.03	40.03	150m:			350m:	
	100m: 1:29.37	49.34	200m:			400m: 6:24.61	
3.	Laura Boon			WZ&PC Purmerend	6:25.89	199703672	6:32.61
	50m: 39.36	39.36	150m:			350m:	
	100m: 1:25.81	46.45	200m:			400m: 6:32.61	
4.	Lisanne Duizer			H2o	7:59.59	199806598	6:57.97
	50m: 42.95	42.95	150m:			350m:	
	100m: 1:34.65	51.70	200m:			400m: 6:57.97	

Programmanr. 2
17-11-2019 - 16:24

25m vrije slag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Elroy van der Wees	WZ&PC Purmerend	13.70	199902717	13.08
75 - 79 jaar, Dames					
1.	Leny Kamp	Aquapoldro	27.00	194400008	25.71
70 - 74 jaar, Dames					
1.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	19.64	194600024	20.82
65 - 69 jaar, Dames					
1.	Tineke van Diggelen	Zpch	19.56	195200048	19.36
65 - 69 jaar, Heren					
1.	Rob Berkhof	Swol 1894	20.00	195200245	16.23
2.	Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	24.78	195200271	25.05
60 - 64 jaar, Dames					
1.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	19.96	195900254	19.50
60 - 64 jaar, Heren					
1.	Peter Coffeng	Widex Gzc Donk 1	15.70	195700063	15.48
2.	Janos Loczi	Daw	15.48	195800267	15.58
55 - 59 jaar, Dames					
1.	Pia van der Molen	Avena	17.59	196000116	16.29
2.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	17.30	196200366	16.69
3.	Joke Burgers	Swol 1894	20.17	196000226	20.04
4.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	24.80	196400404	26.13

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 2, 25m vrije slag

55 - 59 jaar, Heren

1.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	13.74	196301161	13.99
2.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	13.87	196201207	14.06
	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	13.91	196101145	14.06
4.	Pierre de Groot	Widex Gzc Donk 1	14.00	196401431	14.67
5.	John Dam	Zignea	14.92	196000915	15.34
6.	René Nijenhuis	H2o	35.00	196001121	19.04

50 - 54 jaar, Dames

1.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	14.21	196700550	14.18
2.	Jacqueline Tuin	Daw	14.14	196600690	14.37
3.	Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	15.61	196600664	15.32
4.	Miranda Keijl	Zignea	15.52	196500588	15.86
5.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	15.87	196800866	16.08
6.	Remona Dekker	ZV De Bron	17.50	196600620	17.59
7.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	17.48	196800742	18.16
8.	Gabrielle Waldram	WZ&PC Purmerend	19.20	196600704	19.14

50 - 54 jaar, Heren

1.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	13.63	196900159	13.75
2.	Bert van der Wal	H2o	15.00	196501663	14.19
3.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	14.00	196900275	14.31
4.	Jeroen v.d. Linden	WZ&PC Purmerend	14.56	196601499	14.95

45 - 49 jaar, Dames

1.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	15.69	197300934	15.21
2.	Wendy v.d. Linden	WZ&PC Purmerend	19.07	197300882	19.32
3.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	19.68	197401086	19.36
4.	Elske van Doornum	De Duinkickers	19.04	197401052	19.61

45 - 49 jaar, Heren

1.	Eric Hoekman	WS Twente 1	12.20	197401531	11.95
2.	Heiner Stevens	Zignea	13.41	197201299	12.87
3.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	13.79	197201665	13.40
4.	Alistair Critchell	Deltasteur	13.48	197101655	13.60
5.	Alex Hagedoorn	Z & PC Triton Putten	13.99	197100319	14.02
6.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	14.50	197200941	14.40

40 - 44 jaar, Dames

1.	Jessica Venema	Widex Gzc Donk 1	14.97	197901526	14.85
2.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	15.06	197901558	15.04
3.	Inge Roskam	De Duinkickers	14.96	197801296	15.34
4.	Kristel Lips	ZV De Bron	16.50	197900562	15.62
5.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	16.25	197901530	15.84
6.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	16.95	197901560	16.66

40 - 44 jaar, Heren

1.	Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	13.26	197501015	12.87
2.	Tom Bandsma	Psv	13.53	197701625	13.63
3.	Robin Roskam	De Duinkickers	14.60	197801831	14.69
4.	Dick Huisman	Steenwijk 1934	14.98	197501409	14.94

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 2, 25m vrije slag

35 - 39 jaar, Dames

1. Esther van Buren	De Duinkickers	15.61	198001670	15.60
2. Jennifer Go	WZ&PC Triton	16.22	198400766	16.10

35 - 39 jaar, Heren

1. Edward van Dootingh	Zv 44	13.19	198403341	13.14
2. Mark Brinkhuis	TriVia	14.30	198302609	14.32

30 - 34 jaar, Dames

1. Ramona Hulshof	Thor	14.58	198503948	14.36
-------------------	------	-------	-----------	--------------

30 - 34 jaar, Heren

1. Patrick de Jonge	Deltasteur	12.56	198906635	12.80
2. Rene Krijpstra	ZPC Isis	13.26	198806181	13.08
3. Ferdy van Savoyen	Zuiderzeezwemmers	12.85	198604721	13.14

25 - 29 jaar, Dames

1. Nanda de Vries	Steenwijk 1934	13.45	199204328	13.42
2. Corine Rooker	WZ&PC Purmerend	16.54	199201522	14.22
3. Petra Zandstra	ZPC Isis	14.30	199006248	14.50
4. Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	14.46	199102314	14.64
5. Janneke Wynia	WS Twente 1	16.20	199005500	16.18

25 - 29 jaar, Heren

1. Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	11.15	199201965	11.39
2. Sverre Oelen	WZ&PC Purmerend	14.30	199002147	11.92
3. Connor Elemans	De Duinkickers	13.26	199100581	13.20
4. Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	16.00	199007703	13.28
5. Jouke van der Meer	ZPC Isis	13.07	199405003	13.42
6. Patrick Wobben	Steenwijk 1934	13.76	199300559	13.70
7. Patrick Graver	Gzww	14.30	199404735	13.81
8. Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	14.78	199404979	16.44

20 - 24 jaar, Dames

1. Karin Groen	ZPC Nova	12.46	199502440	12.60
2. Alies Wagter	Steenwijk 1934	13.50	199900840	13.32
3. Alieke Mepschen	ZPC Isis	17.26	199805150	18.06

Programmanr. 3
17-11-2019 - 16:33

100m schoolslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang		In.tijd		50m	100m
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Laurens Spoelstra	WS Twente 1	1:15.96 199901273	35.40	1:15.51
2.	Han Hollander	ZPV Piranha	1:24.29 199800679	38.70	1:23.64
70 - 74 jaar, Dames					
1.	Annet Verhoeven - Stegge	De Duinkickers	1:56.17 194600024	58.58	2:04.97
2.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	2:17.82 194500002	1:05.21	2:13.98

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 3, 100m schoolslag

70 - 74 jaar, Heren

1. Mans Buis Swol 1894 1:51.35 194700133 55.23 1:55.45

65 - 69 jaar, Dames

1. Christien Nieuwenhuis Swol 1894 1:50.00 195100022 50.20 1:48.09
2. Janny van der Weide Deltasteur 2:45.29 195100066 1:19.67 2:46.46

60 - 64 jaar, Dames

1. Hannie Poletiek TriVia 1:43.31 195900278 51.70 1:46.91
2. Janny van Eijk ZV De Bron 1:55.00 195800022 52.92 1:49.96
3. Willy Schoenmaker-ter VeDwk 1:53.88 195900254 54.54 1:57.10

60 - 64 jaar, Heren

1. Paul Bunnik WZ&PC Triton 1:25.16 195600413 39.21 1:26.37
2. André Pantekoek Psv 1:45.00 195800321 48.67 1:41.67

55 - 59 jaar, Dames

1. Wilna Heijman Steenwijk 1934 1:39.09 196400506 47.75 1:40.40
2. Francine Sommer WZ&PC Triton 1:38.20 196200384 47.24 1:41.13
3. Feikje Wittermans Widex Gzc Donk 1 1:44.00 196400408 50.01 1:44.22
4. Riekje Schra Steenwijk 1934 2:17.80 196400404 1:06.61 2:18.01

55 - 59 jaar, Heren

1. Ronald Grove WZ&PC Triton 1:23.72 196100161 37.81 1:22.84
2. Jan Wierenga ZV De Aalscholver 1:26.73 196400843 40.10 1:24.72
3. Robert de Brauwer De Duinkickers 1:25.18 196401383 39.44 1:25.06
4. Casper Dollekamp Steenwijk 1934 1:27.83 196301341 41.11 1:27.77
5. Frits Hof WS Twente 1 1:44.69 196401205 48.00 1:41.12

50 - 54 jaar, Dames

1. Roelien Speelman-TigelaaDe Spatters 1:39.22 196600664 44.36 1:37.42
2. Remona Dekker ZV De Bron 1:55.00 196600620 50.68 1:47.58
3. Zilla Fokke AZ&PC De Futen 1:46.78 196800866 51.91 1:48.69
4. Gabrielle Waldram WZ&PC Purmerend 1:48.51 196600704 53.25 1:51.96

50 - 54 jaar, Heren

1. Bertjan Schelhaas Dwt 1:17.00 196501577 36.62 1:21.04
2. Huyb Stegeman Steenwijk 1934 1:21.23 196701535 38.43 1:23.64
3. Mathieu Rikken De Duinkickers 1:30.00 196701777 39.30 1:24.81
4. Roelof Broekman De Spatters 1:36.15 196800155 43.27 1:32.18
5. René Bakker Zignea 1:42.89 196501245 44.81 1:34.60
6. René Speelman De Spatters 1:34.45 196601521 44.49 1:35.52
7. Philip Plenckers Konaz1870 99 1:52.16 19680165 50.77 1:45.91

45 - 49 jaar, Dames

1. Ursula Spoelstra-de GrootWS Twente 1 1:37.68 197200952 46.62 1:39.27
2. Annuska Boekema De Duinkickers 1:50.00 197201050 51.79 1:49.78
3. Wendy v.d. Linden WZ&PC Purmerend 1:52.56 197300882 52.97 1:53.17
4. Grietje van der Hoek Z & PC Triton Putten 2:01.02 197401086 57.61 2:02.32

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 3, 100m schoolslag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Ronald van Ombergen	Z & PC De Zeeuwse Kust	1:25.01	197201685	34.67	1:13.96
2.	Michael van Bekkum	Swol 1894	1:17.00	197200051	34.69	1:16.51
3.	Wibo Mooibroek	WZ&PC Purmerend	1:20.31	197401339	36.98	1:18.88
4.	Kasper van den Berghe	Swol 1894	1:24.39	197301125	41.95	1:27.61

40 - 44 jaar, Dames

1.	Monique Boets	ZPC Stadskanaal	1:28.30	197600230	39.25	1:25.17
2.	Margriet Daalman	De Spatters	1:38.54	197801368	44.27	1:34.49
3.	Margriet Leeffers	Deltasteur	1:40.48	197800448	46.12	1:37.84
4.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	1:43.33	197901530	49.90	1:47.89
5.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	1:58.31	197901560	54.18	1:53.72

40 - 44 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	1:09.65	197800471	32.95	1:10.26
2.	Patrick Roozeboom	WS Twente 1	1:15.69	197701643	35.54	1:15.42
3.	Tom Bandsma	Psv	1:24.08	197701625	41.13	1:26.43
4.	Robin Roskam	De Duinkickers	1:26.71	197801831		1:28.26
5.	Johan Wezenberg	Swol 1894	1:27.39	197601023	41.99	1:30.15

35 - 39 jaar, Dames

1.	Laura Badoux	Daw	1:18.49	198200038	37.32	1:20.02
2.	Angela Giezen	Upstream Amsterdam	1:25.38	198302796	42.26	1:28.58
3.	Tineke Francis	Thor	1:50.00	198001810	45.90	1:39.17
4.	Janine van Kooten	WZ&PC Triton	1:46.72	198403434	47.49	1:41.73
5.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeewemmers	1:52.43	198102278	47.39	1:42.02

35 - 39 jaar, Heren

1.	Marcel Reefhuis	WS Twente 1	1:17.95	198101381	35.82	1:16.80
2.	Mark Brinkhuis	TriVia	1:25.14	198302609	40.18	1:24.39

30 - 34 jaar, Dames

1.	Karin van Dijk	De Wellerobben	1:21.52	198600850	37.57	1:19.85
2.	Carola Jacobs	Z & PC Triton Putten	1:33.82	198504176	48.72	1:42.40

30 - 34 jaar, Heren

1.	Robert Braad	Steenwijk 1934	1:18.92	198600407	35.97	1:16.97
2.	Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver	1:20.64	198700847	38.79	1:23.38
3.	Ferdy van Savoyen	Zuiderzeewemmers	1:23.45	198604721	41.63	1:26.96
4.	Patrick de Jonge	Deltasteur	1:26.35	198906635	40.20	1:28.62

25 - 29 jaar, Dames

1.	Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	1:19.16	199002956	37.42	1:19.45
2.	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	1:19.90	199404736	37.24	1:20.28
3.	Elmi Roelofsen	Zw	1:18.82	199008198	37.55	1:22.33
4.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	1:23.00	199206470	39.48	1:23.89
5.	Leonie Nijenhuis	Zuiderzeewemmers	1:27.27	199204340	40.64	1:28.09
6.	Jolien Kruijer	ZPC Stadskanaal	1:48.00	199002168	51.64	1:49.10
7.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	2:14.62	199401252	57.63	1:58.75

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 3, 100m schoolslag

25 - 29 jaar, Heren

1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	1:07.00	199201965	29.22	1:06.18
2.	Tom de Lange	Deltasteur	1:14.92	199300303	36.73	1:21.68
3.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	1:40.00	199007703	39.85	1:26.02
4.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	1:26.21	199300559	40.88	1:26.48
5.	Connor Elemans	De Duinkickers	1:26.60	199100581	43.10	1:32.65

20 - 24 jaar, Dames

1.	Tamara Grove	De Dolfijn	1:20.12	199601266	37.03	1:19.38
2.	Myrna Gorter	Neptunia'24	1:26.55	199503158	40.50	1:26.22
3.	Inez Duursma	ZPV Piranha	1:25.36	199700256	40.53	1:26.73
4.	Ilona Verschoor	H2o	1:27.80	199903478	41.13	1:27.52
5.	Evelien de Jong	Neptunia'24	1:31.86	199805316	41.87	1:29.86
6.	Sabine Lageweg	Steenwijk 1934	1:29.65	199900926	42.68	1:30.80
7.	Diane Schoenmaker	Dwk	1:30.29	199502920	42.30	1:31.89
8.	Joyce Bakker	ZV De Aalscholver	1:35.00	199600522	45.08	1:36.19
9.	Myrna Kleefstra	Zuiderzeezwemmers	1:47.18	199503496	47.19	1:39.85
10.	Desiree Rave	Deltasteur	1:36.27	199900610	48.54	1:43.64
11.	Alieke Mepschen	ZPC Isis	1:46.34	199805150	50.23	1:46.23
12.	Iris Spijkstra	Aqualero	1:43.27	199600384	50.10	1:48.19

Programmanr. 4
17-11-2019 - 17:03

25m rugslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Elroy van der Wees	WZ&PC Purmerend	15.60	199902717	16.43
65 - 69 jaar, Dames					
1.	Tineke van Diggelen	Zpch	23.50	195200048	23.72
65 - 69 jaar, Heren					
1.	Rob Berkhof	Swol 1894	20.00	195200245	19.56
2.	Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	29.03	195200271	29.74
55 - 59 jaar, Dames					
1.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	20.60	196000142	21.16
2.	Marjan Spoelstra	Swol 1894	20.71	196000236	21.32
3.	Annemarie Vuist	Swol 1894	21.05	196300282	21.36
4.	Lia Bijkerk	Widex Gzc Donk 1	22.27	196000014	22.90
5.	Joke Burgers	Swol 1894	26.89	196000226	26.81
6.	Riekie Schra	Steenwijk 1934	30.29	196400404	32.70
55 - 59 jaar, Heren					
1.	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	17.34	196101145	17.34
2.	John Dam	Zignea	19.16	196000915	19.71
50 - 54 jaar, Dames					
1.	Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	17.75	196700550	17.75
2.	Talje Dijkhuis	Zpc Amersfoort	17.20	196600072	17.81
3.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	19.60	196900922	19.00

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 4, 25m rugslag

50 - 54 jaar, Heren

1.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	17.51	196900159	18.76
2.	Bert van der Wal	H2o	19.00	196501663	19.58
3.	Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	18.99	196701535	19.69
4.	Jeroen v.d. Linden	WZ&PC Purmerend	20.26	196601499	19.90

45 - 49 jaar, Dames

1.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	20.48	197100696	21.58
2.	Wendy v.d. Linden	WZ&PC Purmerend	23.73	197300882	24.12
3.	Elske van Doornum	De Duinkickers	24.32	197401052	24.57

45 - 49 jaar, Heren

1.	Eric Hoekman	WS Twente 1	15.01	197401531	15.10
2.	Heiner Stevens	Zignea	17.45	197201299	17.36
3.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	17.56	197101629	17.50
4.	Alex Hagedoorn	Z & PC Triton Putten	17.92	197100319	18.74

40 - 44 jaar, Dames

1.	Jessica Venema	Widex Gzc Donk 1	17.99	197901526	18.64
----	----------------	------------------	-------	-----------	--------------

40 - 44 jaar, Heren

1.	Peter Lommert	Swol 1894	16.41	197900787	16.43
2.	Dick Huisman	Steenwijk 1934	19.50	197501409	19.32

35 - 39 jaar, Dames

1.	Esther van Buren	De Duinkickers	19.89	198001670	20.25
2.	Rianne van Vegchelen	Zv 44	22.27	198101530	23.58

35 - 39 jaar, Heren

1.	Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	14.88	198303103	15.14
2.	Wilco Steenwijk	Zv	16.77	198002465	16.42

30 - 34 jaar, Dames

1.	Ramona Hulshof	Thor	17.81	198503948	17.53
----	----------------	------	-------	-----------	--------------

30 - 34 jaar, Heren

1.	Patrick de Jonge	Deltasteur	15.24	198906635	15.37
----	------------------	------------	-------	-----------	--------------

25 - 29 jaar, Dames

1.	Corine Rooker	WZ&PC Purmerend	18.25	199201522	16.33
----	---------------	-----------------	-------	-----------	--------------

25 - 29 jaar, Heren

1.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	14.74	199000505	14.73
2.	Tom de Lange	Deltasteur	17.31	199300303	18.08
DIS	Sverre Oelen	WZ&PC Purmerend	15.65	199002147	

RA - Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 4, 25m rugslag

20 - 24 jaar, Dames

1. Karin Groen	ZPC Nova	16.29	199502440	16.29
----------------	----------	-------	-----------	--------------

Programmanr. 5

50m vrije slag

20 - 89 jaar

17-11-2019 - 17:27

Resultaten

Rang		In.tijd		Tijd	
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Laurens Spoelstra	WS Twente 1	27.06	199901273	27.31
2.	Han Hollander	ZPV Piranha	28.00	199800679	27.36
75 - 79 jaar, Dames					
1.	Leny Kamp	Aquapoldro	59.00	194400008	1:00.28
75 - 79 jaar, Heren					
1.	Rob Hanou	Psv	37.50	194300109	38.42
70 - 74 jaar, Dames					
1.	Annet Verhoeven - Steggerda	De Duinkickers	44.50	194600024	49.28
2.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	52.54	194500002	50.82
70 - 74 jaar, Heren					
1.	Mans Buis	Swol 1894	39.10	194700133	41.37
65 - 69 jaar, Dames					
1.	Christien Nieuwenhuis	Swol 1894	33.50	195100022	33.73
60 - 64 jaar, Dames					
1.	Janny van Eijk	ZV De Bron	38.00	195800022	35.96
2.	Hannie Poletiek	TriVia	38.15	195900278	38.64
60 - 64 jaar, Heren					
1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	30.49	195600413	31.19
2.	Peter Coffeng	Widex Gzc Donk 1	34.40	195700063	35.44
3.	André Pantekoek	Psv	36.00	195800321	35.72
4.	Janos Loczi	Daw	33.85	195800267	35.95
55 - 59 jaar, Dames					
1.	Margriet Post-Goedemoed	De Otters Het Gooi	33.29	196400632	32.78
2.	Margriet Grove-Lingeman	WZ&PC Triton	33.18	196200080	33.41
3.	Feikje Wittermans	Widex Gzc Donk 1	34.33	196400408	34.55
4.	Francine Sommer	WZ&PC Triton	35.44	196200384	34.67
5.	Wilna Heijman	Steenwijk 1934	33.98	196400506	34.95
6.	Petra Tossings	Daw	33.88	196100376	35.08
7.	Pia van der Molen	Avena	37.70	196000116	36.36
8.	Ellen Parma	WZ&PC Triton	37.90	196200366	37.71
9.	Annemarie Vuist	Swol 1894	37.00	196300282	38.18

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 5, 50m vrije slag

55 - 59 jaar, Heren

1.	Ronald Grove	WZ&PC Triton	29.34	196100161	29.68
2.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	29.79	196201207	29.89
3.	Robert de Brauwer	De Duinkickers	29.42	196401383	29.92
4.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	30.95	196301161	30.96
5.	Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	30.87	196301341	31.71
6.	Jan Smalheer	Scm	32.42	196400701	32.46
7.	John Dam	Zignea	32.13	196000915	33.35FJ 1
8.	Pierre de Groot	Widex Gzc Donk 1	31.49	196401431	33.35FJ 2
9.	Frits Hof	WS Twente 1	34.26	196401205	35.22

50 - 54 jaar, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	30.75	196600690	31.92
2.	Talje Dijkhuis	Zpc Amersfoort	30.93	196600072	32.85
3.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	33.71	196900922	33.96
4.	Roelien Speelman-Tigelaar	De Spatters	33.91	196600664	34.22
5.	Miranda Keijl	Zignea	33.87	196500588	35.00
6.	Zilla Fokke	AZ&PC De Futen	35.33	196800866	36.17
7.	Hetty Smalheer	Scm	38.99	196700352	37.86
8.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	39.45	196800742	39.52
9.	Remona Dekker	ZV De Bron	38.45	196600620	40.21
10.	Gabrielle Waldram	WZ&PC Purmerend	40.94	196600704	42.81

50 - 54 jaar, Heren

1.	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	27.87	196900069	27.70
2.	Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	27.94	196501637	27.97
3.	Mathieu Rikken	De Duinkickers	29.78	196701777	30.17
4.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	31.29	196900275	30.95
5.	René Bakker	Zignea	34.27	196501245	31.31
6.	René Speelman	De Spatters	31.36	196601521	31.83
7.	Roelof Broekman	De Spatters	31.92	196800155	33.76

45 - 49 jaar, Dames

1.	Inge Soeters	Steenwijk 1934	34.86	197300934	34.88
2.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	36.53	197200952	37.56

45 - 49 jaar, Heren

1.	Michael van Bekkum	Swol 1894	27.35	197200051	28.08
2.	Kasper van den Berghe	Swol 1894	29.66	197301125	29.70
3.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	31.00	197200941	30.47
4.	Alistair Critchell	Deltasteur	30.20	197101655	31.48
5.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	30.99	197201665	31.69

40 - 44 jaar, Dames

1.	Monique Boets	ZPC Stadskanaal	29.01	197600230	29.42
2.	Margriet Daalman	De Spatters	32.38	197801368	32.45
3.	Kristel Lips	ZV De Bron	33.55	197900562	33.79
4.	Margriet Leeffers	Deltasteur	34.04	197800448	34.54
5.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	34.58	197901530	34.69
6.	Inge Roskam	De Duinkickers	33.89	197801296	34.81
7.	Leonie Scholten	Steenwijk 1934	36.92	197901560	38.18

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 5, 50m vrije slag

40 - 44 jaar, Heren

1.	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	23.74	197800471	24.39
2.	Patrick Roozeboom	WS Twente 1	26.52	197701643	27.07
3.	Erwin Zuijdervelt	AZ&PC De Futen	27.72	197501015	28.05
4.	Peter Lommert	Swol 1894	29.35	197900787	29.54
	Johan Wezenberg	Swol 1894	28.68	197601023	29.54
6.	Robin Roskam	De Duinkickers	33.28	197801831	33.41

35 - 39 jaar, Dames

1.	Laura Badoux	Daw	30.12	198200038	30.81
2.	Janine van Kooten	WZ&PC Triton	37.85	198403434	33.04
3.	Irene Kasteel-Jaspersen	Zuiderzeezwimmers	33.67	198102278	33.48
4.	Tineke Francis	Thor	40.10	198001810	34.22
5.	Jennifer Go	WZ&PC Triton	35.69	198400766	35.72

35 - 39 jaar, Heren

1.	Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	28.30	198303103	28.40
2.	Edward van Dootingh	Zv 44	29.03	198403341	29.17

30 - 34 jaar, Dames

1.	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	32.10	198600712	31.60
2.	Ramona Hulshof	Thor	32.14	198503948	31.98
3.	Margot Tijnagel	WZ&PC Triton	32.92	198806872	32.00
4.	Carola Jacobs	Z & PC Triton Putten	34.53	198504176	38.15

30 - 34 jaar, Heren

1.	Robert Braad	Steenwijk 1934	26.98	198600407	26.94
2.	Rene Knijpstra	ZPC Isis	28.51	198806181	28.93
3.	Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver	30.17	198700847	31.02

25 - 29 jaar, Dames

1.	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	28.82	199404736	29.20
2.	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	29.00	199206470	29.44
3.	Daphne Kievit	AZ&PC De Futen	30.78	199207058	31.33
4.	Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	30.95	199102314	32.91
5.	Petra Zandstra	ZPC Isis	31.20	199006248	33.13
6.	Janneke Wynia	WS Twente 1	35.06	199005500	36.16
7.	Jolien Kruiter	ZPC Stadskanaal	36.25	199002168	37.60
8.	Tessa van Dijk	ZPC Isis	39.29	199401252	37.93

25 - 29 jaar, Heren

1.	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	24.14	199201965	24.75
2.	Tim Bunnik	WZ&PC Triton	25.44	199000505	25.80
3.	Tom de Lange	Deltasteur	27.49	199300303	28.40
4.	Connor Elemans	De Duinkickers	29.06	199100581	29.49
5.	Patrick Graver	Gzww	30.66	199404735	30.59
6.	Patrick Wobben	Steenwijk 1934	30.70	199300559	31.32
7.	Marten Ettema	HZ&PC Heerenveen	35.00	199007703	32.72
8.	Rick Vaarkamp	Z & PC Triton Putten	33.46	199404979	37.76

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 5, 50m vrije slag

20 - 24 jaar, Dames

1.	Tamara Grove	De Dolfijn	26.72	199601266	27.07
2.	Jamilla van Veen	Zwemvereniging Hoogland	26.99	199603192	27.96
3.	Myrna Gorter	Neptunia'24	29.12	199503158	29.68
4.	Evelien de Jong	Neptunia'24	29.18	199805316	30.13
5.	Ilna Verschoor	H2o	29.81	199903478	30.34
6.	Sabine Lageweg	Steenwijk 1934	30.08	199900926	30.82
7.	Marleen Hof	WS Twente 1	31.75	199802464	31.14
8.	Laura Boon	WZ&PC Purmerend	30.72	199703672	31.60
9.	Inez Duursma	ZPV Piranha	31.95	199700256	32.31
10.	Joyce Bakker	ZV De Aalscholver	33.50	199600522	33.64
11.	Lisanne Duizer	H2o	33.90	199806598	35.23
12.	Iris Spijkstra	Aqualero	35.86	199600384	35.39
13.	Desiree Rave	Deltasteur	33.65	199900610	35.89
14.	Alieke Mepschen	ZPC Isis	39.20	199805150	38.49

Programmanr. 6
17-11-2019 - 17:45

25m vlinderslag

20 - 84 jaar
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
20 - 24 jaar, Heren					
1.	Laurens Spoelstra	WS Twente 1	15.00	199901273	13.92
2.	Han Hollander	ZPV Piranha	14.46	199800679	13.97
3.	Elroy van der Wees	WZ&PC Purmerend	15.25	199902717	14.66
75 - 79 jaar, Dames					
1.	Leny Kamp	Aquapoldro	36.00	194400008	36.17
65 - 69 jaar, Dames					
1.	Tineke van Diggelen	Zpch	26.80	195200048	25.31
65 - 69 jaar, Heren					
1.	Rob Berkhof	Swol 1894	20.00	195200245	17.77
2.	Bert Veerkamp	Zuiderzeezwemmers	40.67	195200271	40.70
60 - 64 jaar, Dames					
1.	Janny van Eijk	ZV De Bron	19.00	195800022	19.04
2.	Willy Schoenmaker-ter Veer	Dwk	23.39	195900254	23.08
60 - 64 jaar, Heren					
1.	Janos Loczi	Daw	18.35	195800267	19.02
2.	Peter Coffeng	Widex Gzc Donk 1	21.21	195700063	20.67
55 - 59 jaar, Dames					
1.	Lia Bijkerk	Widex Gzc Donk 1	20.13	196000014	21.91
2.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	20.82	196000142	22.17
3.	Joke Burgers	Swol 1894	24.45	196000226	24.48

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 6, 25m vlinderslag

55 - 59 jaar, Heren

1.	Henk Kuipers	Zpc Amersfoort	15.39	196201207	14.65
2.	Frans Zoutberg	ZV De Aalscholver	13.91	196101145	14.94
3.	Jos Verhoeven	ZV De Aalscholver	15.64	196301161	16.18

50 - 54 jaar, Dames

1.	Jacqueline Tuin	Daw	15.10	196600690	15.87
2.	Miranda Keijl	Zignea	17.76	196500588	18.18

50 - 54 jaar, Heren

1.	Taco Eikelenboom	AZ&PC De Futen	15.14	196900275	14.86
2.	Marcel Brittijn	De Duinkickers	14.64	196900159	15.38
3.	Bert van der Wal	H2o	17.00	196501663	17.01
4.	René Speelman	De Spatters	17.40	196601521	18.79
5.	Philip Plenckers	Konaz1870 99	21.00	19680165	21.76

45 - 49 jaar, Dames

1.	Ursula Spoelstra-de Groot	WS Twente 1	19.82	197200952	18.28
2.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	23.26	197100696	22.10
3.	Elske van Doornum	De Duinkickers	24.10	197401052	25.52

45 - 49 jaar, Heren

1.	Heiner Stevens	Zignea	13.54	197201299	13.18
2.	Wibo Mooibroek	WZ&PC Purmerend	14.37	197401339	14.54
3.	Korstiaan de Boer	Steenwijk 1934	15.50	197101629	14.79
4.	Alistair Critchell	Deltasteur	15.09	197101655	14.96
5.	Erik Veltman	ZPC Stadskanaal	15.50	197200941	15.09
6.	Alex Hagedoorn	Z & PC Triton Putten	16.18	197100319	16.04
7.	Pieter Bardelmeijer	Deltasteur	20.00	197201665	18.89

40 - 44 jaar, Dames

1.	Inge Roskam	De Duinkickers	16.10	197801296	16.38
2.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	17.33	197901558	17.79
3.	Margriet Leeffers	Deltasteur	20.81	197800448	20.03

40 - 44 jaar, Heren

1.	Patrick Roozeboom	WS Twente 1	13.07	197701643	13.08
----	-------------------	-------------	-------	-----------	--------------

35 - 39 jaar, Dames

1.	Laura Badoux	Daw	14.45	198200038	14.33
2.	Tineke Francis	Thor	20.01	198001810	16.76
3.	Jennifer Go	WZ&PC Triton	18.23	198400766	17.63
4.	Esther van Buren	De Duinkickers	18.79	198001670	18.45

35 - 39 jaar, Heren

1.	Andrei Kotsubailo	Batavia Swim	14.48	198303103	14.26
2.	Edward van Dootingh	Zv 44	14.76	198403341	14.27

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 6, 25m vlinderslag

30 - 34 jaar, Heren

1. Rene Knijpstra	ZPC Isis	14.21	198806181	14.31
2. Robin Eggenkamp	ZV De Aalscholver	14.39	198700847	14.70

25 - 29 jaar, Dames

1. Nanda de Vries	Steenwijk 1934	14.18	199204328	14.05
2. Corine Rooker	WZ&PC Purmerend	17.30	199201522	15.16
3. Petra Zandstra	ZPC Isis	16.51	199006248	16.42

25 - 29 jaar, Heren

1. Sverre Oelen	WZ&PC Purmerend	15.10	199002147	12.94
-----------------	-----------------	-------	-----------	--------------

20 - 24 jaar, Dames

1. Karin Groen	ZPC Nova	12.89	199502440	13.12
2. Laura Boon	WZ&PC Purmerend	15.26	199703672	14.89
3. Sabine Lageweg	Steenwijk 1934	15.50	199900926	15.29
4. Diane Schoenmaker	Dwk	15.95	199502920	15.51
5. Desiree Rave	Deltasteur	18.50	199900610	17.79
6. Iris Spijkstra	Aqualero	20.38	199600384	19.30
7. Myrna Kleefstra	Zuiderzeezwemmers	31.36	199503496	19.64

Programmanr. 7
17-11-2019 - 17:54

200m rugslag

20 - 89 jaar
Resultaten

Rang		In.tijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
75 - 79 jaar, Heren							
1.	Rob Hanou	Psv	3:42.00	3:56.54	53.06	1:53.86	3:56.54
70 - 74 jaar, Dames							
1.	Loekie van Huissteden	Zpc Amersfoort	4:47.61	4:49.20	1:07.54	2:22.99	4:49.20
70 - 74 jaar, Heren							
1.	Mans Buis	Swol 1894	4:07.08	4:22.04	1:06.92	2:13.14	4:22.04
65 - 69 jaar, Dames							
1.	Christien Nieuwenhuis	Swol 1894	3:30.00	3:26.58	49.92	1:42.60	3:26.58
2.	Janny van der Weide	Deltasteur	6:08.04	5:57.75	1:25.07	2:56.32	5:57.75
60 - 64 jaar, Dames							
1.	Margriet Pasma	TriVia	3:19.45	3:12.16	46.39	1:35.20	3:12.16
60 - 64 jaar, Heren							
1.	Paul Bunnik	WZ&PC Triton	3:00.98	3:03.09	42.69	1:30.20	3:03.09
2.	André Pantekoek	Psv	3:33.00	3:23.92	46.55	1:38.59	3:23.92

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 7, 200m rugslag

55 - 59 jaar, Dames

1. Margriet Post-Goedemoec	De Otters Het Gooi	3:02.06	2:59.16	42.54	1:27.42	2:59.16
2. Margriet Grove-Lingeman	WZ&PC Triton	2:55.25	2:59.55	42.28	1:26.98	2:59.55
3. Feikje Wittermans	Widex Gzc Donk 1	3:11.33	3:00.71	41.05	1:25.73	3:00.71
4. Wilna Heijman	Steenwijk 1934	2:56.34	3:07.49	45.29	1:32.44	3:07.49
5. Annemarie Vuist	Swol 1894	3:10.35	3:15.00	47.55	1:37.13	3:15.00
6. Petra Tossings	Daw	3:19.02	3:17.30	46.34	1:36.54	3:17.30
7. Ellen Parma	WZ&PC Triton	3:23.06	3:24.00	47.25	1:38.32	3:24.00
8. Pia van der Molen	Avena	3:54.13	3:29.63	49.56	1:41.91	3:29.63
9. Jennie Resink-lindeboom	Dwk	3:34.42	3:33.51	51.89	1:46.24	3:33.51

55 - 59 jaar, Heren

1. Casper Dollekamp	Steenwijk 1934	2:50.31	3:00.48	41.78	1:26.61	3:00.48
2. Ronald Grove	WZ&PC Triton	2:58.68	3:00.52	42.99	1:29.26	3:00.52
3. Jan Wierenga	ZV De Aalscholver	3:14.89	3:02.74	43.79	1:29.59	3:02.74
4. Robert de Brauwer	De Duinkickers	3:17.74	3:13.15	43.16	1:32.47	3:13.15
5. Jan Smalheer	Scm	3:15.24	3:13.86	46.38	1:35.98	3:13.86

50 - 54 jaar, Dames

1. Caroline Schreuder	WZ&PC Triton	3:00.38	3:04.07	41.86	1:28.20	3:04.07
2. Annette van Dok	MSV-Zeemacht	3:32.97	3:24.17	49.23	1:40.42	3:24.17
3. Hetty Smalheer	Scm	3:22.80	3:28.24	49.62	1:41.92	3:28.24

50 - 54 jaar, Heren

1. René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	2:35.93	2:35.09	37.25	1:16.48	2:35.09
2. Matthijs van den Adel	De Otters Het Gooi	2:43.14	2:41.45	37.95	1:19.06	2:41.45
3. Mathieu Rikken	De Duinkickers	3:15.00	2:57.29	40.54	1:24.12	2:57.29
4. Roelof Broekman	De Spatters	3:01.44	3:05.09	43.17	1:30.08	3:05.09
5. Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	3:08.44	3:13.81	45.12	1:34.19	3:13.81

45 - 49 jaar, Dames

1. Nathasja Konijn	Widex Gzc Donk 1	3:08.48	3:18.74	47.06	1:35.89	3:18.74
2. Annuska Boekema	De Duinkickers	3:35.00	3:47.59	56.99	1:52.27	3:47.59

45 - 49 jaar, Heren

1. Eric Hoekman	WS Twente 1	2:49.72	2:42.25	38.43	1:18.78	2:42.25
2. Michael van Bekkum	Swol 1894	2:43.42	2:46.42	39.11	1:21.14	2:46.42

40 - 44 jaar, Dames

1. Monique Boets	ZPC Stadskanaal	2:50.33	2:48.03	39.04	1:22.26	2:48.03
2. Gea van der Schaaf	Deltasteur	2:47.92	2:53.24	39.92	1:23.41	2:53.24
3. Babette Rens	Swol 1894	3:11.43	3:18.42	44.78	1:33.75	3:18.42

40 - 44 jaar, Heren

1. Erwin Zuidervelt	AZ&PC De Futen	2:41.74	2:44.58	38.14	1:19.14	2:44.58
2. Peter Lommert	Swol 1894	2:52.42	2:51.68	39.03	1:21.77	2:51.68
3. Tom Bandsma	Psv	3:10.00	2:58.51	43.42	1:28.54	2:58.51

35 - 39 jaar, Dames

1. Angela Giezen	Upstream Amsterdam	2:46.42	2:53.96	41.83	1:26.71	2:53.96
2. Rianne van Vegchelen	Zv 44	3:33.57	4:08.63	1:00.46	2:02.98	4:08.63

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 7, 200m rugslag

35 - 39 jaar, Heren

1. Marcel Reefhuis	WS Twente 1	2:29.39	2:35.93	35.06	1:13.97	2:35.93
2. Wilco Steenwijk	Zw	2:50.21	2:54.37	39.88	1:23.00	2:54.37
3. Mark Brinkhuis	TriVia	3:21.53	3:32.96	48.73	1:41.75	3:32.96
4. Sebastiaan de Vos	De Duinkickers	4:08.74	4:10.93		2:03.51	4:10.93

30 - 34 jaar, Dames

1. Jolanda Crossen	Neptunia'24	2:42.42	2:46.29	39.04	1:21.13	2:46.29
2. Renske Eilers	Zwemvereniging Hoogland	2:47.98	2:49.76	40.48	1:23.13	2:49.76
3. Margot Tijnagel	WZ&PC Triton	2:46.99	2:49.81	39.78	1:22.30	2:49.81
4. Carola Jacobs	Z & PC Triton Putten	3:11.95	3:40.53	53.30	1:49.23	3:40.53

30 - 34 jaar, Heren

1. Robert Braad	Steenwijk 1934	2:22.34	2:21.61	32.99	1:08.76	2:21.61
2. Yuri van Omme	Zwemvereniging Hoogland	2:21.67	2:23.90	33.59	1:10.04	2:23.90
3. Wessel Everloo	WS Twente 1	2:20.09	2:28.25	34.95	1:12.69	2:28.25

25 - 29 jaar, Dames

1. Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	2:25.63	2:28.51	34.02	1:10.51	2:28.51
2. Jacyntha Plat	Steenwijk 1934	2:38.64	2:38.57	36.04	1:15.42	2:38.57
3. Elmi Roelofsen	Zw	2:35.81	2:43.89	36.93	1:17.71	2:43.89
4. Lonneke Oenema	Steenwijk 1934	2:58.70	2:59.97	42.24	1:27.55	2:59.97
5. Leonie Nijenhuis	Zuiderzeezwimmers	3:05.56	3:03.88	43.81	1:29.80	3:03.88
6. Tessa van Dijk	ZPC Isis	3:48.28	3:46.53	56.95	1:54.62	3:46.53
7. Jolien Kruijer	ZPC Stadskanaal	3:38.00	3:51.62	53.42	1:01.06	3:51.62

20 - 24 jaar, Dames

1. Jamilla van Veen	Zwemvereniging Hoogland	2:16.58	2:19.20	32.13	1:06.96	2:19.20
2. Tamara Grove	De Dolfijn	2:25.12	2:28.90	35.21	1:13.03	2:28.90
3. Diane Schoenmaker	Dwk	2:52.80	2:50.96	39.81	1:22.85	2:50.96
4. Alies Wagter	Steenwijk 1934	2:51.29	2:54.17	39.51	1:24.16	2:54.17
5. Marleen Hof	WS Twente 1	2:53.46	2:56.57	39.72	1:24.10	2:56.57
6. Myrna Kleefstra	Zuiderzeezwimmers	3:30.00	3:30.07	49.41	1:42.35	3:30.07

Programmanr. 8
17-11-2019 - 18:33

4 x 50m vrije slag

lft 80 - 279
Resultaten

Rang			In.tijd	Tijd
lft 100 - 119, Dames				
1.	Steenwijk 1934 1	Steenwijk 1934	1:58.48	2:05.47
	Lonneke Oenema 91	36.85	Jacyntha Plat 90	
	Nanda de Vries 92		Sabine Lageweg 99	
lft 100 - 119, Gemengd				
1.	Wzpc 1	WZ&PC Purmerend	1:58.11	2:01.14
	Corine Rooker 92	31.66	Laura Boon 97	
	Wibo Mooibroek 74		Elroy van der Wees 99	

24ste ZMC Almere 2019-2020
Almere-Poort, 17-11-2019

Programmanr. 8, 4 x 50m vrije slag

lft 120 - 159, Heren

1. Deltasteur 1		Deltasteur		1:55.59		1:59.96
Tom de Lange	93	28.42	Pieter Bardelmeijer		72	
Alistair Critchell	71		Patrick de Jonge		89	

lft 120 - 159, Gemengd

1. zv H2O 1		H2o		2:36.71		2:22.41
René Nijenhuis	60	44.31	Bert van der Wal		65	
Lisanne Duizer	98		Ilona Verschoor		99	
2. Z & PC Triton Putten 1		Z & PC Triton Putten		2:22.76		2:30.73
Rick Vaarkamp	94	37.17	Alex Hagedoorn		71	
Grietje van der Hoek	74		Carola Jacobs		85	

lft 120 - 159, Dames

1. WZ&PC Triton 2		WZ&PC Triton		2:14.17		2:14.99
Margot Tijnagel	88	33.06	Caroline Schreuder		67	
Jennifer Go	84		Janine van Kooten		84	

lft 160 - 199, Dames

1. Dwk 1		Dwk		2:23.51		2:38.58
Greta Wyma-Teitsma	71	40.91	Jennie Resink-lindeboom		60	
Willy Schoenmaker-ter Veer	59		Diane Schoenmaker		95	
DIS De Duinkickers 1		De Duinkickers		2:27.63		
<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>						
Saskia op den Velde	79	34.55	Esther van Buren		80	
Inge Roskam	78		Elske van Doornum		74	

lft 160 - 199, Heren

1. De Duinkickers 1		De Duinkickers		2:01.77		2:03.54
Robin Roskam	78	32.67	Robert de Brauwer		64	
Marcel Brittijn	69		Mathieu Rikken		67	

lft 160 - 199, Gemengd

1. Steenwijk 1934 1		Steenwijk 1934		2:14.06		2:20.54
Huyb Stegeman	67	31.84	Inge Soeters		73	
Dick Huisman	75		Leonie Scholten		79	
2. Wzpc 2		WZ&PC Purmerend		2:23.90		2:25.89
Jeroen v.d. Linden	66	34.10	Sverre Oelen		90	
Wendy v.d. Linden	73		Gabrielle Waldram		66	

lft 200 - 239, Heren

1. Aalscholver 1		ZV De Aalscholver		2:05.00		2:02.64
Frans Zoutberg	61	31.35	Jos Verhoeven		63	
Robin Eggenkamp	87		Jan Wierenga		64	

lft 200 - 239, Gemengd

1. WZ&PC Triton 1		WZ&PC Triton		2:08.87		2:09.82
Francine Sommer	62	34.48	Paul Bunnik		56	
Margriet Grove-Lingeman	62		Ronald Grove		61	