

Veiledende tidsskjema Lambertseter Open 2011

Fredag 28. oktober 2011 kl. 16.00

Øvelse 1. 400m individuell medley, damer	16.00
Øvelse 2. 400m individuell medley, herrer	16.26
Øvelse 3. 100m fri, damer	16.45
Øvelse 4. 100m fri, herrer	17.25
Pause	18.04
Øvelse 5. 100m butterfly, damer	18.50
Øvelse 6. 100m butterfly, herrer	19.15
Øvelse 7. 400m fri, damer (innmarsj siste heat)	19.37
Øvelse 8. 400m fri, herrer (innmarsj siste heat)	19.59
Slutt	20.20

Lørdag 29. oktober 2011 kl. 08.00

Øvelse 9. 1500m fri, damer	08.00
Øvelse 10. 1500m fri, herrer	08.39
Slutt	09.19

Lørdag 29. oktober 2011 kl. 10.00

Øvelse 11. 4*50m lag medley, damer	10.00
Øvelse 12. 4*50m lag medley, herrer	10.12
Øvelse 13. 50m butterfly, damer (innmarsj siste heat)	10.23
Øvelse 14. 50m butterfly, herrer (innmarsj siste heat)	10.50
Øvelse 15. 50m bryst, damer (innmarsj siste heat)	11.14
Øvelse 16. 50m bryst, herrer (innmarsj siste heat)	11.33
Pause	11.50
Øvelse 17. 100m rygg, damer	12.30
Øvelse 18. 100m rygg, herrer	12.57
Øvelse 19. 200m fri, damer (innmarsj siste heat)	13.15
Øvelse 20. 200m fri, herrer (innmarsj siste heat)	14.07
Øvelse 21. 200m bryst, damer	14.58
Øvelse 22. 200m bryst, herrer	15.38
Slutt	16.03

Lørdag 29. oktober 2011 kl. 17.00 - Finaler (innmarsj)

Øvelse 23. 400m individuell medley, damer - Finale	17.30
Øvelse 24. 400m individuell medley, herrer - Finale	17.39
<i>Premieutdeling 400m IM, damer og herrer</i>	
Øvelse 25. 100m butterfly, damer - Finale	17.52
Øvelse 26. 100m butterfly, herrer - Finale	17.57
<i>Premieutdeling 100m b.fly, damer og herrer</i>	
Øvelse 27. 100m rygg, damer - Finale	18.06
Øvelse 28. 100m rygg, herrer - Finale	18.11
<i>Premieutdeling 100m rygg, damer og herrer</i>	
Øvelse 29. 1500m fri, damer	18.17
Øvelse 30. 1500m fri, herrer	18.35
<i>Premieutdeling 1500m fri, damer og herrer</i>	
Øvelse 31. 200m bryst, damer - Finale	19.01
Øvelse 32. 200m bryst, herrer - Finale	19.07
<i>Premieutdeling 200m bryst, damer og herrer</i>	
Øvelse 33. 100m fri, damer - Finale	19.18
Øvelse 34. 100m fri, herrer - Finale	19.22
<i>Premieutdeling 100m fri, damer og herrer</i>	
Øvelse 35. 4*100m lag medley, damer - Finale	19.29
Øvelse 36. 4*100m lag medley, herrer - Finale	19.36
<i>Premieutdeling 4*100m LM, damer og herrer</i>	
Slutt	19.45

Søndag 30. oktober 2011 kl. 09.00 (innmarsj siste heat)

Øvelse 37. 200m butterfly, herrer	09.00
Øvelse 38. 200m butterfly, damer	09.14
Øvelse 39. 200m rygg, herrer	09.33
Øvelse 40. 200m rygg, damer	09.56
Øvelse 41. 200m individuell medley, herrer	10.30
Øvelse 42. 200m individuell medley, damer	11.08
Pause	11.56
Øvelse 43. 50m rygg, herrer	12.40
Øvelse 44. 50m rygg, damer	12.58
Øvelse 45. 100m bryst, herrer	13.17
Øvelse 46. 100m bryst, damer	13.41
Øvelse 47. 4*50m fri, herrer	14.10
Øvelse 48. 4*50m fri, damer	14.21
Slutt	14.33