

LÅMØ- midt 2013 Tidsplan

Fredag:

- Kl 14.00- Stevnekontoret åpner
- Kl 14.00-15.30 Innsvømming
- Kl 14.30-15.00 Lagledermøte
- Kl 15.40-15.55 Åpning av stevnet, utdeling av deltakerpremie 11-12åringene?
- Kl 16.00- 18.39 Øvelse 1-12 50m bf, 100m bf, 400m fri

Lørdag 1 økt:

- Kl 08.45-09.45 Innsvømming
- Kl 09.45-09.55 Premieutdeling øvelse 1-12
- Kl 10.00- 13.01 Øvelse 13-24 400m fri, 100m bf

Lørdag 2.økt:

- Kl 13.45-14.45 Innsvømming
- Kl 14.45-14.55 Premieutdeling øvelse 13-24
- Kl 15.00- 17.26 Øvelse 25-36 100m bryst, 200m bryst

Søndag 1 økt:

- Kl 07.45-08.45 Innsvømming
- Kl 08.45-08.55 Premieutdeling øvelse 25-36
- Kl 09.00- 11.21 Øvelse 37-48 100m rygg, 200m rygg

Søndag 2. økt:

- Kl 12.45-13.45 Innsvømming
- Kl 13.45-13.55 Premieutdeling øvelse 37-48
- Kl 14.00- 16.30 Øvelse 49-60 200m IM
- Kl 16.35 Premieutdeling øvelse 49-60
- Kl 16.45 Premieutdeling sammenlagt
- Kl 17.00 Slutt