

## Veiledende tidsskjema – Obos Cup 2013

### Lørdag 16. mars 2013

|   |              |
|---|--------------|
| Øvelse 1. 400m fri, damer                   | 10.00        |
| Øvelse 2. 400m fri, herrer                  | 11.15        |
| Øvelse 3. 200m rygg, damer                  | 11.53        |
| Øvelse 4. 200m rygg, herrer                 | 12.17        |
| <b>Pause</b>                                | <b>12.32</b> |
| Øvelse 5. 50m fri, damer                    | 12.55        |
| Øvelse 6. 50m fri, herrer                   | 13.22        |
| Øvelse 7. 100m bryst, damer                 | 13.40        |
| Øvelse 8. 100m bryst, herrer                | 14.16        |
| Øvelse 9. 50m butterfly, damer              | 14.36        |
| Øvelse 10. 50m butterfly, herrer            | 14.50        |
| Øvelse 11.-16. 50m fri Cup, damer og herrer | 15.00        |
| <b>Pause</b>                                | <b>15.20</b> |
| Øvelse 17. 4*50m lag medley, mixed          | 16.00        |
| Øvelse 19. 100m individuell medley, damer   | 16.09        |
| Øvelse 20. 100m individuell medley, herrer  | 16.40        |
| Øvelse 21. 100m butterfly, damer            | 17.00        |
| Øvelse 22. 100m butterfly, herrer           | 17.09        |
| Øvelse 23. 50m rygg, damer                  | 17.13        |
| Øvelse 24. 50m rygg, herrer                 | 17.26        |
| Øvelse 25. 100m fri, damer                  | 17.35        |
| Øvelse 26. 100m fri, herrer                 | 18.00        |
| Øvelse 27. 200m bryst, damer                | 18.19        |
| Øvelse 28. 200m bryst, herrer               | 18.42        |
| <b>Slutt</b>                                | <b>19.00</b> |

### Søndag 17. mars 2013

|  |              |
|--|--------------|
| Øvelse 29. 200m fri, damer                 | 13.30        |
| Øvelse 30. 200m fri, herrer                | 14.17        |
| Øvelse 31. 200m butterfly, damer           | 14.46        |
| Øvelse 32. 200m butterfly, herrer          | 14.54        |
| Øvelse 33. 50m bryst, damer                | 15.01        |
| Øvelse 34. 50m bryst, herrer               | 15.15        |
| Øvelse 35. 200m individuell medley, damer  | 15.23        |
| Øvelse 36. 200m individuell medley, herrer | 15.48        |
| Øvelse 37. 100m rygg, damer                | 16.04        |
| Øvelse 38. 100m rygg, herrer               | 16.25        |
| <b>Pause</b>                               | <b>16.34</b> |
| Øvelse 39. 1500m fri, damer                | 17.05        |
| Øvelse 40. 1500m fri, herrer               | 18.51        |
| <b>Slutt</b>                               | <b>18.33</b> |

---