Veiledende tidsskjema Lambertseter Open 2015

Fredag 23. oktober 2015 kl. 17.00

Øvelse 1. 50m butterfly, herrer	17.00
Øvelse 2. 50m butterfly, damer	17.13
Øvelse 3. 50m fri, herrer	17.26
Øvelse 4. 50m fri, damer	17.41
Øvelse 5. 100m bryst, herrer	17.58
Øvelse 6. 100m bryst, damer	18.13
Øvelse 7. 1500m fri, herrer	18.29
Øvelse 8. 1500m fri, damer	18.52
Slutt	***19.15***

Lørdag 24. oktober 2015 kl. 09.30

Øvelse 9. 4*50m lag medley, mixed	09.30
Øvelse 10. 200m fri, herrer	09.42
Øvelse 11. 200m fri, damer	10.18
Øvelse 12. 200m rygg, herrer	10.53
Øvelse 13. 200m rygg, damer	11.09
Øvelse 14. 100m butterfly, herrer	11.36
Øvelse 15. 100m butterfly, damer	11.53
Pause	***12.11***
Øvelse 16. 100m individuell medley, herrer	12.40
Øvelse 17. 100m individuell medley, damer	13.05
Øvelse 18. 50m rygg, herrer	13.29
Øvelse 19. 50m rygg, damer	13.38
Øvelse 7. 1500m fri, herrer (heat 2)	13.50
Øvelse 8. 1500m fri, damer (heat 2)	14.09
Slutt	***14.30***

Lørdag 24. oktober 2015 kl. 16.30 - Finaler

Øvelse 9b. 4*50m lag medley, mixed	16.30
Premieutdeling 4*50m lag medley	16.35
Øvelse 10b. 200m fri, herrer - B-finale	16.40
Øvelse 10b. 200m fri, herrer - A-finale	16.45
Øvelse 11b. 200m fri, damer - B-finale	16.49
Øvelse 11b. 200m fri, damer - A-finale	16.54
Premieutdeling 200m fri	16.58
Øvelse 5b. 100m bryst, herrer - B-finale	17.03
Øvelse 5b. 100m bryst, herrer - A-finale	17.07
Øvelse 6b. 100m bryst, damer - B-finale	17.10
Øvelse 6b. 100m bryst, damer - A-finale	17.14
Premieutdeling 100m bryst	17.17
Øvelse 12b. 200m rygg, herrer - B-finale	17.22
Øvelse 12b. 200m rygg, herrer - A-finale	17.27
Øvelse 13b. 200m rygg, damer - B-finale	17.31
Øvelse 13b. 200m rygg, damer - A-finale	17.36
Premieutdeling 200m rygg	17.40
Øvelse 3b. 50m fri, herrer - B-finale	17.45
Øvelse 3b. 50m fri, herrer - A-finale	17.48
Øvelse 4b. 50m fri, damer - B-finale	17.50
Øvelse 4b. 50m fri, damer - A-finale	17.53
Premieutdeling 50m fri	17.56
Øvelse 14b. 100m butterfly, herrer - B-finale	18.01
Øvelse 14b. 100m butterfly, herrer - A-finale	18.05
Øvelse 15b. 100m butterfly, damer - B-finale	18.08
Øvelse 15b. 100m butterfly, damer - A-finale	18.12
Premieutdeling 100m butterfly	18.16
Øvelse 16b. 100m individuell medley, herrer - B-finale	18.21
Øvelse 16b. 100m individuell medley, herrer - A-finale	18.25
Øvelse 17b. 100m individuell medley, damer - B-finale	18.28
Øvelse 17b. 100m individuell medley, herrer - A-finale	18.32
Premieutdeling 100m IM	18.35
Slutt	***18.40***

Søndag 25. oktober 2015 kl. 09.30

Øvelse 20. 200m individuell medley, damer	09.30
Øvelse 21. 200m individuell medley, herrer	09.56
Øvelse 22. 100m rygg, damer	10.21
Øvelse 23. 100m rygg, herrer	10.37
Øvelse 24. 50m bryst, damer	10.46
Øvelse 25. 50m bryst, herrer	10.57
Øvelse 26. 200m butterfly, damer	11.08
Øvelse 27. 200m butterfly, herrer	11.22
Pause	***11.31***
Øvelse 28. 100m fri, damer	12.15
Øvelse 29. 100m fri, herrer	12.41
Øvelse 30. 200m bryst, damer	13.03
Øvelse 31. 200m bryst, herrer	13.29
Øvelse 7. 1500m fri, herrer (heat 3)	13.50
Øvelse 8. 1500m fri, damer (heat 3)	14.09
Slutt	***14.30***