

## Veiledende tidsskjema Lambertseter Open 2018

### **Fredag 19. oktober 2018 kl. 16.30**

Øvelse 1. 50m butterfly, herrer	16.30
Øvelse 2. 50m butterfly, damer	16.42
Øvelse 3. 50m fri, herrer	16.58
Øvelse 4. 50m fri, damer	17.16
Øvelse 5. 100m bryst, herrer	17.37
Øvelse 6. 100m bryst, damer	17.59
Øvelse 7. 100m rygg, herrer	18.21
Øvelse 8. 100m rygg, damer	18.39
<b>Slutt</b>	<b>19.05</b>

### **Lørdag 20. oktober 2018 kl. 09.30**

Øvelse 9. 4*50m lag medley, mixed	09.30
Øvelse 10. 200m fri, herrer	09.38
Øvelse 11. 200m fri, damer	10.16
Øvelse 12. 200m rygg, herrer	11.04
Øvelse 13. 200m rygg, damer	11.29
Øvelse 14. 100m butterfly, herrer	12.08
Øvelse 15. 100m butterfly, damer	12.32
<b>Pause</b>	<b>13.01</b>
Øvelse 16. 100m individuell medley, herrer	13.30
Øvelse 17. 100m individuell medley, damer	13.56
Øvelse 18. 50m rygg, herrer	14.28
Øvelse 19. 50m rygg, damer	14.38
<b>Slutt</b>	<b>14.54</b>

**Lørdag 20. oktober 2018 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	16.44
Øvelse 11b. 200m fri, damer - B-finale	16.47
Øvelse 11b. 200m fri, damer - A-finale	16.51
Premieutdeling 200m fri	16.54
Øvelse 5b. 100m bryst, herrer - B-finale	16.59
Øvelse 5b. 100m bryst, herrer - A-finale	17.02
Øvelse 6b. 100m bryst, damer - B-finale	17.04
Øvelse 6b. 100m bryst, damer - A-finale	17.07
Premieutdeling 100m bryst	17.09
Øvelse 12b. 200m rygg, herrer - B-finale	17.14
Øvelse 12b. 200m rygg, herrer - A-finale	17.18
Øvelse 13b. 200m rygg, damer - B-finale	17.21
Øvelse 13b. 200m rygg, damer - A-finale	17.25
Premieutdeling 200m rygg	17.28
Øvelse 3b. 50m fri, herrer - B-finale	17.32
Øvelse 3b. 50m fri, herrer - A-finale	17.35
Øvelse 4b. 50m fri, damer - B-finale	17.37
Øvelse 4b. 50m fri, damer - A-finale	17.40
Premieutdeling 50m fri	17.42
Øvelse 14b. 100m butterfly, herrer - B-finale	17.47
Øvelse 14b. 100m butterfly, herrer - A-finale	17.50
Øvelse 15b. 100m butterfly, damer - B-finale	17.52
Øvelse 15b. 100m butterfly, damer - A-finale	17.55
Premieutdeling 100m butterfly	17.57
Øvelse 16b. 100m individuell medley, herrer - B-finale	18.02
Øvelse 16b. 100m individuell medley, herrer - A-finale	18.05
Øvelse 17b. 100m individuell medley, damer - B-finale	18.07
Øvelse 17b. 100m individuell medley, herrer - A-finale	18.10
Premieutdeling 100m IM	18.12
<b>Slutt</b>	<b>18.17</b>

**Søndag 21. oktober 2018 kl. 09.30**

Øvelse 20. 200m individuell medley, damer	09.30
Øvelse 21. 200m individuell medley, herrer	10.16
Øvelse 22. 50m bryst, damer	10.50
Øvelse 23. 50m bryst, herrer	11.05
Øvelse 24. 200m butterfly, damer	11.16
Øvelse 25. 200m butterfly, herrer	11.33
Øvelse 26. 100m fri, damer	11.46
Øvelse 27. 100m fri, herrer	12.18
<b>Pause</b>	<b>12.43</b>
Øvelse 28. 200m bryst, damer	13.30
Øvelse 29. 200m bryst, herrer	14.01
Øvelse 30. 1500m fri, damer	14.28
Øvelse 31. 1500m fri, herrer	16.04
<b>Slutt</b>	<b>17.26</b>