

Veiledende tidsskjema Lambertseter Open 2019

Fredag 20. september 2019 kl. 17.00

Øvelse 1. 100m individuell medley, damer	17.00
Øvelse 2. 100m individuell medley, herrer	17.13
Øvelse 3. 400m fri, damer	17.25
Øvelse 4. 400m fri, herrer	18.06
Slutt	18.40

Lørdag 21. september 2019 kl. 09.30

Øvelse 5. 4*50m lag medley, damer	09.30
Øvelse 6. 4*50m lag medley, herrer	09.39
Øvelse 7. 400m individuell medley, damer	09.47
Øvelse 8. 400m individuell medley, herrer	10.00
Øvelse 9. 200m fri, damer	10.13
Øvelse 10. 200m fri, herrer	10.52
Øvelse 11. 200m rygg, damer	11.26
Øvelse 12. 200m rygg, herrer	11.46
Pause	12.09
Øvelse 13. 100m butterfly, damer	13.00
Øvelse 14. 100m butterfly, herrer	13.18
Øvelse 15. 200m bryst, damer	13.33
Øvelse 16. 200m bryst, herrer	13.55
Øvelse 17. 50m fri, damer	14.24
Øvelse 18. 50m fri, herrer	14.40
Slutt	14.55

Søndag 22. september 2019 kl. 09.30

Øvelse 19. 800m fri, damer	09.30
Øvelse 20. 800m fri, herrer	10.06
Øvelse 21. 200m individuell medley, damer	10.49
Øvelse 22. 200m individuell medley, herrer	11.15
Øvelse 23. 100m rygg, damer	11.41
Øvelse 24. 100m rygg, herrer	12.01
Pause	12.15
Øvelse 25. 100m bryst, damer	13.00
Øvelse 26. 100m bryst, herrer	13.16
Øvelse 27. 200m butterfly, damer	13.35
Øvelse 28. 200m butterfly, herrer	13.42
Øvelse 29. 100m fri, damer	13.55
Øvelse 30. 100m fri, herrer	14.21
Slutt	14.43