

# LÅMØ Øst 2024 – Tidsskjema



## Fredag 15. mars 2024 kl. 14.00

Øvelse 3. 50m butterfly, jenter - født 2013 + para	14.00
Øvelse 4. 50m butterfly, gutter - født 2013 + para	14.13
<i>Premieutdeling para</i>	<i>14.22</i>
<i>Premieutdeling 2013</i>	
Øvelse 5. 100m butterfly, jenter - født 2012	14.29
Øvelse 6. 100m butterfly, gutter - født 2012	14.52
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>15.04</i>
Øvelse 7. 400m fri, jenter - født 2011	15.09
Øvelse 8. 400m fri, gutter - født 2011	15.30
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>15.50</i>
Øvelse 9. 400m fri, jenter - født 2010	15.55
Øvelse 10. 400m fri, gutter - født 2010	16.15
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>16.33</i>
Øvelse 11. 400m fri, jenter - født 2009	16.38
Øvelse 12. 400m fri, gutter - født 2009	16.57
<i>Premieutdeling 2009</i>	<i>17.14</i>
Øvelse 13. 400m fri, jenter - født 2008	17.19
Øvelse 14. 400m fri, gutter - født 2008	17.38
<i>Premieutdeling 2008</i>	<i>17.56</i>
<b>Slutt</b>	<b>18.00</b>

## Lørdag 16. mars 2024 kl. 09.00

Øvelse 17. 200m fri, jenter - født 2013 + para	09.00
Øvelse 18. 200m fri, gutter - født 2013 + para	09.33
<i>Premieutdeling para</i>	<i>09.55</i>
<i>Premieutdeling 2013</i>	
Øvelse 19. 400m fri, jenter - født 2012	10.02
Øvelse 20. 400m fri, gutter - født 2012	11.06
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>11.37</i>
Øvelse 21. 100m butterfly, jenter - født 2011	11.42
Øvelse 22. 100m butterfly, gutter - født 2011	11.50
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>11.57</i>
Øvelse 23. 100m butterfly, jenter - født 2010	12.02
Øvelse 24. 100m butterfly, gutter - født 2010	12.10
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>12.17</i>
Øvelse 25. 100m butterfly, jenter - født 2009	12.22
Øvelse 26. 100m butterfly, gutter - født 2009	12.30
<i>Premieutdeling 2009</i>	<i>12.36</i>
Øvelse 27. 100m butterfly, jenter - født 2008	12.41
Øvelse 28. 100m butterfly, gutter - født 2008	12.49
<i>Premieutdeling 2008</i>	<i>12.55</i>
<b>Slutt</b>	<b>12.59</b>

## **Lørdag 16. mars 2024 kl. 15.00**

Øvelse 31. 100m bryst, jenter - født 2013 + para	15.00
Øvelse 32. 100m bryst, gutter - født 2013 + para	15.22
<i>Premieutdeling para</i>	<i>15.37</i>
<i>Premieutdeling 2013</i>	
Øvelse 33. 200m bryst, jenter - født 2012	15.42
Øvelse 34. 200m bryst, gutter - født 2012	16.21
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>16.41</i>
Øvelse 35. 200m bryst, jenter - født 2011	16.46
Øvelse 36. 200m bryst, gutter - født 2011	17.00
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>17.13</i>
Øvelse 37. 200m bryst, jenter - født 2010	17.18
Øvelse 38. 200m bryst, gutter - født 2010	17.32
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>17.44</i>
Øvelse 39. 200m bryst, jenter - født 2009	17.49
Øvelse 40. 200m bryst, gutter - født 2009	18.02
<i>Premieutdeling 2009</i>	<i>18.14</i>
Øvelse 41. 200m bryst, jenter - født 2008	18.19
Øvelse 42. 200m bryst, gutter - født 2008	18.32
<i>Premieutdeling 2008</i>	<i>18.44</i>
<b><i>Slutt</i></b>	<b><i>18.48</i></b>

## **Søndag 17. mars 2024 kl. 09.00**

Øvelse 45. 100m rygg, jenter - født 2013 + para	09.00
Øvelse 46. 100m rygg, gutter - født 2013 + para	09.21
<i>Premieutdeling para</i>	<i>09.36</i>
<i>Premieutdeling 2013</i>	
Øvelse 47. 200m rygg, jenter - født 2012	09.43
Øvelse 48. 200m rygg, gutter - født 2012	10.21
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>10.40</i>
Øvelse 49. 200m rygg, jenter - født 2011	10.45
Øvelse 50. 200m rygg, gutter - født 2011	10.58
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>11.10</i>
Øvelse 51. 200m rygg, jenter - født 2010	11.16
Øvelse 52. 200m rygg, gutter - født 2010	11.29
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>11.41</i>
Øvelse 53. 200m rygg, jenter - født 2009	11.46
Øvelse 54. 200m rygg, gutter - født 2009	11.59
<i>Premieutdeling 2009</i>	<i>12.10</i>
Øvelse 55. 200m rygg, jenter - født 2008	12.15
Øvelse 56. 200m rygg, gutter - født 2008	12.28
<i>Premieutdeling 2008</i>	<i>12.39</i>
<b><i>Slutt</i></b>	<b><i>12.43</i></b>

## **Søndag 17. mars 2024 kl. 14.00**

Øvelse 59. 100m individuell medley, jenter - født 2013 + para	14.00
Øvelse 60. 100m individuell medley, gutter - født 2013 + para	14.20
<i>Premieutdeling para</i>	<i>14.34</i>
<i>Premieutdeling 2013</i>	
Øvelse 61. 200m individuell medley, jenter - født 2012	14.41
Øvelse 62. 200m individuell medley, gutter - født 2012	15.18
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>15.36</i>
Øvelse 63. 200m individuell medley, jenter - født 2011	15.41
Øvelse 64. 200m individuell medley, gutter - født 2011	15.54
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>16.06</i>
Øvelse 65. 200m individuell medley, jenter - født 2010	16.11
Øvelse 66. 200m individuell medley, gutter - født 2010	16.23
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>16.34</i>
Øvelse 67. 200m individuell medley, jenter - født 2009	16.39
Øvelse 68. 200m individuell medley, gutter - født 2009	16.51
<i>Premieutdeling 2009</i>	<i>17.01</i>
Øvelse 69. 200m individuell medley, jenter - født 2008	17.06
Øvelse 70. 200m individuell medley, gutter - født 2008	17.18
<i>Premieutdeling 2008</i>	<i>17.29</i>
<i>Premieutdeling sammenlagt</i>	
<b>Slutt</b>	<b>17.54</b>