

Lørdag 6. Desember

Øvelse 1. 400m fri, damer	11.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer	11.34
Øvelse 3. 50m butterfly, damer	11.56
Øvelse 4. 50m butterfly, herrer	12.04
Øvelse 5. 100m bryst, damer	12.11
Øvelse 6. 100m bryst, herrer	12.24
Øvelse 7. 200m individuell medley, damer	12.32
Øvelse 8. 200m individuell medley, herrer	12.52
Slutt formiddagsøkt	13:00

Innsvømming rekruttstevne/Pause	13:00
Rekruttstevne start	13:30
Rekruttstevne ferdig	15:00

Innsvømming Åpent stevne	15:00
Innsvømming ferdig	15:20
Øvelse 9. 200m rygg, damer	15.30
Øvelse 10. 200m rygg, herrer	15.55
Øvelse 11. 50m bryst, damer	16.10
Øvelse 12. 50m bryst, herrer	16.18
Øvelse 13. 100m fri, damer	16.24
Øvelse 14. 100m fri, herrer	16.41
Pause 10 min	16:55
Øvelse 15. 4*50m fri, damer	17.05
Øvelse 16. 4*50m fri, herrer	17.13
Slutt	17:18

Søndag 7. Desember

Øvelse 17. 800m fri, damer	10.00
Øvelse 18. 800m fri, herrer	10.28
Øvelse 19. 100m individuell medley, damer	10.57
Øvelse 20. 100m individuell medley, herrer	11.08
Øvelse 21. 50m rygg, damer	11.19
Øvelse 22. 50m rygg, herrer	11.26
Øvelse 23. 100m butterfly, damer	11.30
Øvelse 24. 100m butterfly, herrer	11.42

Slutt**11:52**

Innsvømming rekruttstevne /Pause åpent stevne	12:00
Rekruttstevne start	12:30
Rekruttstevne ferdig	13:05

Utdeling av premier 4 KM øvelser	13:15
Øvelse 25. 200m bryst, damer	13.30
Øvelse 26. 200m bryst, herrer	13.46
Øvelse 27. 100m rygg, damer	14.01
Øvelse 28. 100m rygg, herrer	14.11
Øvelse 29. 50m fri, damer	14.20
Øvelse 30. 50m fri, herrer	14.32

Pause 10 min /Utdeling KM 200 bryst**14.42**

Øvelse 31. 4*50m lag medley, mixed	14.52
------------------------------------	-------

Slutt**15.03**