

Estimert TIDSSKJEMA

Kongstensvømmerne

Fredrikstad

Lørdag 31. mai 2025 kl. 12.30

Øvelse 1. 100m rygg, herrer	12.30
Øvelse 2. 100m rygg, damer	12.46
Øvelse 3. 50m fri, herrer	13.11
Øvelse 4. 50m fri, damer	13.33
Øvelse 5. 200m bryst, herrer	14.04
Øvelse 6. 200m bryst, damer	14.32
Øvelse 7. 100m butterfly, herrer	15.04
Øvelse 8. 100m butterfly, damer	15.19
Pause	15.32
Øvelse 9. 50m rygg, herrer	16.20
Øvelse 10. 50m rygg, damer	16.34
Øvelse 11. 200m individuell medley, herrer	16.58
Øvelse 12. 200m individuell medley, damer	17.25
Øvelse 13. 200m fri, herrer	17.50
Øvelse 14. 200m fri, damer	18.22
Øvelse 15. 4*100m fri, mixed	19.04
Slutt	19.33

Søndag 1. juni 2025 kl. 10.00

Øvelse 18. 400m fri, herrer	10.00
Øvelse 19. 400m fri, damer	10.43
Øvelse 20. 400m individuell medley, herrer	11.19
Øvelse 21. 400m individuell medley, damer	11.28
Øvelse 22. 100m fri, herrer	11.36
Øvelse 23. 100m fri, damer	12.05
Øvelse 24. 100m bryst, herrer	12.34
Øvelse 25. 100m bryst, damer	12.56
Pause	13.25
Øvelse 26. 50m butterfly, herrer	14.10
Øvelse 27. 50m butterfly, damer	14.25
Øvelse 28. 200m rygg, herrer	14.43
Øvelse 29. 200m rygg, damer	15.01
Øvelse 30. 50m bryst, herrer	15.17
Øvelse 31. 50m bryst, damer	15.33
Øvelse 32. 200m butterfly, herrer	15.55
Øvelse 33. 200m butterfly, damer	16.03
Øvelse 16. 1500m fri, herrer	16.10
Øvelse 17. 1500m fri, damer	16.53
Slutt	17.51