



Lørdag 31. januar 2026 kl. 13.00

Øvelse 1. 400m fri, damer	13.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer	13.58
Øvelse 3. 100m rygg, damer	14.38
Øvelse 4. 100m rygg, herrer	14.45
Øvelse 5. 1500m fri, damer	14.52
Øvelse 6. 1500m fri, herrer	15.15
<i>Pause med innsømming</i>	<i>15.37</i>
Øvelse 7. 50m butterfly, damer	16.30
Øvelse 8. 50m butterfly, herrer	16.36
Øvelse 9. 200m bryst, damer	16.42
Øvelse 10. 200m bryst, herrer	17.08
Øvelse 11. 200m fri, damer	17.25
Øvelse 12. 200m fri, herrer	17.36
<i>Slutt</i>	<i>17.46</i>

Søndag 1. februar 2026 kl. 09.00

Øvelse 13. 100m fri, damer	09.00
Øvelse 14. 100m fri, herrer	09.18
Øvelse 15. 100m butterfly, damer	09.33
Øvelse 16. 100m butterfly, herrer	09.50
Øvelse 17. 100m bryst, damer	10.02
Øvelse 18. 100m bryst, herrer	10.15
Øvelse 19. 50m bryst, damer	10.24
Øvelse 20. 50m bryst, herrer	10.34
Øvelse 21. 200m rygg, damer	10.41
<i>Pause med innsømming</i>	<i>11.07</i>
Øvelse 22. 200m rygg, herrer	12.00
Øvelse 23. 100m individuell medley, damer	12.21
Øvelse 24. 100m individuell medley, herrer	12.33
Øvelse 25. 50m rygg, damer	12.48
Øvelse 26. 50m rygg, herrer	12.51
Øvelse 27. 50m fri, damer	12.53
Øvelse 28. 50m fri, herrer	12.57
Øvelse 29. 200m individuell medley, damer	13.04
Øvelse 30. 200m individuell medley, herrer	13.20
Øvelse 31. 4*50m fri, mixed	13.30
<i>Premieutdeling</i>	<i>13.39</i>
<i>Slutt</i>	<i>13.44</i>