

## Estimert Tidsskjema Julesvøm

**Lørdag 29. november 2025 kl. 11.00**

|                                                     |                     |
|-----------------------------------------------------|---------------------|
| Øvelse 1. 400m fri, herrer                          | 11.00               |
| Øvelse 2. 400m fri, damer                           | 11.19               |
| Øvelse 3. 50m bryst, herrer                         | 11.41               |
| Øvelse 4. 50m bryst, damer                          | 11.51               |
| Øvelse 5. 200m rygg, herrer                         | 12.01               |
| Øvelse 6. 200m rygg, damer                          | 12.09               |
| Øvelse 7. 50m butterfly, herrer                     | 12.17               |
| Øvelse 8. 50m butterfly, damer                      | 12.22               |
| Øvelse 9. 100m fri, herrer                          | 12.28               |
| Øvelse 10. 100m fri, damer                          | 12.42               |
| Øvelse 11. Nissestafetten 6*50m fri, mixed          | 12.53               |
| <b><i>Pause</i></b>                                 | <b><i>13.06</i></b> |
| Øvelse 12. 100m butterfly, herrer                   | 13.45               |
| Øvelse 13. 100m butterfly, damer                    | 13.50               |
| Øvelse 14. 200m bryst, herrer                       | 13.53               |
| Øvelse 15. 200m bryst, damer                        | 14.02               |
| Øvelse 16. 100m rygg, herrer                        | 14.13               |
| Øvelse 17. 100m rygg, damer                         | 14.20               |
| Øvelse 18. 100m bryst, herrer                       | 14.28               |
| Øvelse 19. 100m bryst, damer                        | 14.37               |
| Øvelse 20. 50m fri, herrer                          | 14.42               |
| Øvelse 21. 50m fri, damer                           | 14.52               |
| Øvelse 22. 100m individuell medley, herrer - Finale | 15.01               |
| Øvelse 23. 100m individuell medley, damer - Finale  | 15.03               |
| <b><i>Slutt</i></b>                                 | <b><i>15.06</i></b> |