

## **Estimert tidsskjema pr 26. mars LÅMØ Øst 2**

## **Fredag 10. april 2026 kl. 14.00**

Øvelse 1. 50m butterfly, jenter - para	14.00
Øvelse 2. 50m butterfly, gutter - para	14.04
<i>Premieutdeling - para</i>	<i>14.06</i>
Øvelse 3. 50m butterfly, jenter - født 2015	14.11
Øvelse 4. 50m butterfly, gutter - født 2015	14.19
<i>Premieutdeling 2015</i>	<i>14.23</i>
Øvelse 5. 100m butterfly, jenter - født 2014	14.28
Øvelse 6. 100m butterfly, gutter - født 2014	14.43
<i>Premieutdeling 2014</i>	<i>14.51</i>
Øvelse 7. 400m fri, jenter - født 2013	14.56
Øvelse 8. 400m fri, gutter - født 2013	15.24
<i>Premieutdeling 2013</i>	<i>15.51</i>
Øvelse 9. 400m fri, jenter - født 2012	15.56
Øvelse 10. 400m fri, gutter - født 2012	16.23
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>16.49</i>
Øvelse 11. 400m fri, jenter - født 2011	16.54
Øvelse 12. 400m fri, gutter - født 2011	17.21
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>17.45</i>
Øvelse 13. 400m fri, jenter - født 2010	17.50
Øvelse 14. 400m fri, gutter - født 2010	18.11
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>18.34</i>
<b>Slutt</b>	<b>18.38</b>

## **Lørdag 11. april 2026 kl. 09.00**

Øvelse 15. 200m fri, jenter - para	09.00
Øvelse 16. 200m fri, gutter - para	09.07
<i>Premieutdeling - para</i>	<i>09.14</i>
Øvelse 17. 200m fri, jenter - født 2015	09.19
Øvelse 18. 200m fri, gutter - født 2015	09.38
<i>Premieutdeling 2015</i>	<i>09.48</i>
Øvelse 19. 400m fri, jenter - født 2014	09.53
Øvelse 20. 400m fri, gutter - født 2014	10.32
<i>Premieutdeling 2014</i>	<i>10.55</i>
Øvelse 21. 100m butterfly, jenter - født 2013	11.00
Øvelse 22. 100m butterfly, gutter - født 2013	11.11
<i>Premieutdeling 2013</i>	<i>11.21</i>
Øvelse 23. 100m butterfly, jenter - født 2012	11.26
Øvelse 24. 100m butterfly, gutter - født 2012	11.36
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>11.46</i>
Øvelse 25. 100m butterfly, jenter - født 2011	11.51
Øvelse 26. 100m butterfly, gutter - født 2011	12.01
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>12.10</i>
Øvelse 27. 100m butterfly, jenter - født 2010	12.15

Øvelse 28. 100m butterfly, gutter - født 2010	12.24
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>12.32</i>
<b>Slutt</b>	<b>12.36</b>

### **Lørdag 11. april 2026 kl. 15.00**

Øvelse 29. 100m bryst, jenter - para	15.00
Øvelse 30. 100m bryst, gutter - para	15.05
<i>Premieutdeling - para</i>	<i>15.09</i>
Øvelse 31. 100m bryst, jenter - født 2015	15.14
Øvelse 32. 100m bryst, gutter - født 2015	15.26
<i>Premieutdeling 2015</i>	<i>15.33</i>
Øvelse 33. 200m bryst, jenter - født 2014	15.38
Øvelse 34. 200m bryst, gutter - født 2014	16.03
<i>Premieutdeling 2014</i>	<i>16.18</i>
Øvelse 35. 200m bryst, jenter - født 2013	16.23
Øvelse 36. 200m bryst, gutter - født 2013	16.42
<i>Premieutdeling 2013</i>	<i>17.00</i>
Øvelse 37. 200m bryst, jenter - født 2012	17.05
Øvelse 38. 200m bryst, gutter - født 2012	17.23
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>17.41</i>
Øvelse 39. 200m bryst, jenter - født 2011	17.46
Øvelse 40. 200m bryst, gutter - født 2011	18.04
<i>Premieutdeling 2011</i>	<i>18.20</i>
Øvelse 41. 200m bryst, jenter - født 2010	18.25
Øvelse 42. 200m bryst, gutter - født 2010	18.40
<i>Premieutdeling 2010</i>	<i>18.56</i>
<b>Slutt</b>	<b>19.00</b>

### **Søndag 12. april 2026 kl. 09.00**

Øvelse 43. 100m rygg, jenter - para	09.00
Øvelse 44. 100m rygg, gutter - para	09.05
<i>Premieutdeling - para</i>	<i>09.09</i>
Øvelse 45. 100m rygg, jenter - født 2015	09.14
Øvelse 46. 100m rygg, gutter - født 2015	09.27
<i>Premieutdeling 2015</i>	<i>09.34</i>
Øvelse 47. 200m rygg, jenter - født 2014	09.39
Øvelse 48. 200m rygg, gutter - født 2014	10.04
<i>Premieutdeling 2014</i>	<i>10.17</i>
Øvelse 49. 200m rygg, jenter - født 2013	10.23
Øvelse 50. 200m rygg, gutter - født 2013	10.41
<i>Premieutdeling 2013</i>	<i>10.58</i>
Øvelse 51. 200m rygg, jenter - født 2012	11.04
Øvelse 52. 200m rygg, gutter - født 2012	11.21
<i>Premieutdeling 2012</i>	<i>11.38</i>
Øvelse 53. 200m rygg, jenter - født 2011	11.43
Øvelse 54. 200m rygg, gutter - født 2011	12.00

<i>Premieutdeling 2011</i>	12.15
Øvelse 55. 200m rygg, jenter - født 2010	12.20
Øvelse 56. 200m rygg, gutter - født 2010	12.34
<i>Premieutdeling 2010</i>	12.49
<b><i>Slutt</i></b>	<b>12.53</b>

## **Søndag 12. april 2026 kl. 14.00**

Øvelse 57. 100m individuell medley, jenter - para	14.00
Øvelse 58. 100m individuell medley, gutter - para	14.05
<i>Premieutdeling - para</i>	14.09
Øvelse 59. 100m individuell medley, jenter - født 2015	14.14
Øvelse 60. 100m individuell medley, gutter - født 2015	14.26
<i>Premieutdeling 2015</i>	14.32
Øvelse 61. 200m individuell medley, jenter - født 2014	14.37
Øvelse 62. 200m individuell medley, gutter - født 2014	15.00
<i>Premieutdeling 2014</i>	15.13
Øvelse 63. 200m individuell medley, jenter - født 2013	15.18
Øvelse 64. 200m individuell medley, gutter - født 2013	15.35
<i>Premieutdeling 2013</i>	15.51
Øvelse 65. 200m individuell medley, jenter - født 2012	15.56
Øvelse 66. 200m individuell medley, gutter - født 2012	16.12
<i>Premieutdeling 2012</i>	16.28
Øvelse 67. 200m individuell medley, jenter - født 2011	16.33
Øvelse 68. 200m individuell medley, gutter - født 2011	16.49
<i>Premieutdeling 2011</i>	17.03
Øvelse 69. 200m individuell medley, jenter - født 2010	17.08
Øvelse 70. 200m individuell medley, gutter - født 2010	17.21
<i>Premieutdeling 2010</i>	17.35
<i>Premieutdeling sammenlagt</i>	
<b><i>Slutt</i></b>	<b>18.00</b>