

Veiledende tidsskjema NM Langbane 2026

Tidsskjemaet er veiledende.

Strykninger og andre forhold vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.

Møt i callroom i god tid, følg med på stevnets fremdrift.

Torsdag 2. juli 2026 kl. 09.00

Øvelse 101. 400m individuell medley, damer	09.00
Øvelse 102. 400m fri, herrer	09.14
Øvelse 103. 100m bryst, damer	09.49
<i>Premieutdeling 400m fri para, ungdom og junior</i>	<i>10.07</i>
Øvelse 104. 100m butterfly, herrer	10.11
<i>Premieutdeling 100m bryst para, ungdom og junior</i>	<i>10.25</i>
Øvelse 105. 200m fri, damer	10.29
<i>Premieutdeling 100m butterfly para, ungdom og junior</i>	<i>10.51</i>
Øvelse 106. 200m individuell medley, herrer	10.55
<i>Premieutdeling 200m fri para, ungdom og junior</i>	<i>11.21</i>
Øvelse 107. 50m rygg, damer	11.25
<i>Premieutdeling 200m IM para, ungdom og junior</i>	<i>11.41</i>
Øvelse 108. 50m bryst, herrer	11.45
<i>Premieutdeling 50m rygg ungdom og junior</i>	<i>12.02</i>
Øvelse 109. 4*100m fri, damer	12.05
<i>Premieutdeling 50m bryst ungdom og junior</i>	<i>12.17</i>
Øvelse 110. 4*200m fri, herrer	12.21
<i>Premieutdeling 4*100m fri og 4*200m fri junior</i>	<i>12.30</i>
Slutt	12.35

Torsdag 2. juli 2026 kl. 16.40

Åpningsseremoni	16.40
Øvelse 101. 400m individuell medley, damer	17.00
Øvelse 602. 400m fri, herrer - Finale	17.09
<i>Premieutdeling 400m IM ungdom, junior, senior</i>	<i>17.15</i>
Øvelse 603. 100m bryst, damer - B-finale	17.20
Øvelse 604. 100m bryst, damer - A-finale	17.25
<i>Premieutdeling 400m fri senior</i>	<i>17.28</i>
Øvelse 605. 100m butterfly, herrer - B-finale	17.31
Øvelse 606. 100m butterfly, herrer - A-finale	17.36
<i>Premieutdeling 100m bryst senior</i>	<i>17.38</i>
Øvelse 607. 200m fri, damer - Finale	17.44
<i>Premieutdeling 100m butterfly senior</i>	<i>17.48</i>
Øvelse 608. 200m individuell medley, herrer - Finale	17.53
<i>Premieutdeling 200m fri damer - senior</i>	<i>17.57</i>
Øvelse 609. 50m rygg, damer - B-finale	18.00
Øvelse 610. 50m rygg, damer - A-finale	18.02
<i>Premieutdeling 200m IM senior</i>	<i>18.09</i>
Øvelse 611. 50m bryst, herrer - B-finale	18.12
Øvelse 612. 50m bryst, herrer - A-finale	18.14
<i>Premieutdeling 50m rygg para, senior</i>	<i>18.20</i>
Øvelse 613. 4*100m fri, damer - Senior	18.24
<i>Premieutdeling 50m bryst para, senior</i>	<i>18.34</i>
Øvelse 614. 4*200m fri, herrer - Senior	18.38
<i>Premieutdeling 4*100m fri senior</i>	<i>18.56</i>
<i>Premieutdeling 4*200m fri senior</i>	<i>19.01</i>
Slutt	19.01

Fredag 3. juli 2026 kl. 09.00

Øvelse 211. 200m rygg, herrer	09.00
Øvelse 212. 50m fri, damer	09.24
<i>Premieutdeling 200m rygg para, ungdom og junior</i>	<i>09.37</i>
Øvelse 213. 100m fri, herrer	09.41
<i>Premieutdeling 50m fri ungdom og junior</i>	<i>10.02</i>
Øvelse 214. 200m butterfly, damer	10.05
<i>Premieutdeling 100m fri para, ungdom og junior</i>	<i>10.17</i>
Øvelse 215. 200m bryst, herrer	10.21
<i>Premieutdeling 200m b.fly ungdom og junior</i>	<i>10.49</i>
Øvelse 216. 100m rygg, damer	10.52
<i>Premieutdeling 200m bryst para, ungdom og junior</i>	<i>11.11</i>
Øvelse 217. 50m butterfly, herrer	11.15
<i>Premieutdeling 100m rygg para, ungdom og junior</i>	<i>11.29</i>
Øvelse 218. 800m fri, damer	11.33
<i>Premieutdeling 50m butterfly ungdom og junior</i>	<i>11.45</i>
Øvelse 219. 1500m fri, herrer	11.48
Øvelse 220. 4*100m lag medley, damer	12.45
Øvelse 221. 4*100m lag medley, herrer	13.03
<i>Premieutdeling 4*100m LM junior</i>	<i>13.15</i>
Slutt	13.20

Fredag 3. juli 2026 kl. 17.00

Øvelse 711. 200m rygg, herrer - Finale	17.00
Øvelse 712. 50m fri, damer - B-finale	17.04
Øvelse 713. 50m fri, damer - A-finale	17.06
<i>Premieutdeling 200m rygg senior</i>	<i>17.12</i>
Øvelse 714. 100m fri, herrer - B-finale	17.15
Øvelse 715. 100m fri, herrer - A-finale	17.20
<i>Premieutdeling 50m fri para, senior</i>	<i>17.22</i>
Øvelse 716. 200m butterfly, damer - Finale	17.29
<i>Premieutdeling 100m fri senior</i>	<i>17.33</i>
Øvelse 717. 200m bryst, herrer - Finale	17.39
<i>Premieutdeling 200m b.fly senior</i>	<i>17.43</i>
Øvelse 718. 100m rygg, damer - B-finale	17.46
Øvelse 719. 100m rygg, damer - A-finale	17.51
<i>Premieutdeling 200m bryst senior</i>	<i>17.54</i>
Øvelse 720. 50m butterfly, herrer - B-finale	17.57
Øvelse 721. 50m butterfly, herrer - A-finale	17.59
<i>Premieutdeling 100m rygg senior</i>	<i>18.05</i>
Øvelse 218. 800m fri, damer	18.08
<i>Premieutdeling 50m butterfly para, senior</i>	<i>18.20</i>
Øvelse 219. 1500m fri, herrer	18.23
<i>Premieutdeling 800m fri para, ungdom, junior, senior</i>	<i>18.42</i>
Øvelse 724. 4*100m lag medley, damer - Senior	18.46
<i>Premieutdeling 1500m fri ungdom, junior, senior</i>	<i>19.03</i>
Øvelse 725. 4*100m lag medley, herrer - Senior	19.08
<i>Premieutdeling 4*100m LM senior</i>	<i>19.30</i>
Slutt	19.35

Tidsskjemaet er veiledende. Bl.a strykninger vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.

Lørdag 4. juli 2026 kl. 09.00

Øvelse 322. 400m individuell medley, herrer	09.00
Øvelse 323. 400m fri, damer	09.13
Øvelse 324. 100m bryst, herrer	09.33
<i>Premieutdeling 400m fri para, ungdom og junior</i>	<i>09.59</i>
Øvelse 325. 100m butterfly, damer	10.03
<i>Premieutdeling 100m bryst para, ungdom og junior</i>	<i>10.16</i>
Øvelse 326. 200m fri, herrer	10.20
<i>Premieutdeling 100m b.fly para, ungdom og junior</i>	<i>10.47</i>
Øvelse 327. 200m individuell medley, damer	10.51
<i>Premieutdeling 200m fri para, ungdom og junior</i>	<i>11.07</i>
Øvelse 328. 50m rygg, herrer	11.12
<i>Premieutdeling 200m IM para, ungdom og junior</i>	<i>11.31</i>
Øvelse 329. 50m bryst, damer	11.35
<i>Premieutdeling 50m rygg ungdom og junior</i>	<i>11.49</i>
Øvelse 330. 4*100m fri, herrer	11.53
<i>Premieutdeling 50m bryst ungdom og junior</i>	<i>11.58</i>
Øvelse 331. 4*200m fri, damer	12.02
<i>Premieutdeling 4*100m fri og 4*200m fri junior</i>	<i>12.12</i>
Slutt	12.17

Lørdag 4. juli 2026 kl. 17.00

Øvelse 322. 400m individuell medley, herrer	17.00
Øvelse 823. 400m fri, damer - Finale	17.09
<i>Premieutdeling 400m IM ungdom, junior, senior</i>	<i>17.15</i>
Øvelse 824. 100m bryst, herrer - B-finale	17.20
Øvelse 825. 100m bryst, herrer - A-finale	17.25
<i>Premieutdeling 400m fri senior</i>	<i>17.28</i>
Øvelse 826. 100m butterfly, damer - B-finale	17.31
Øvelse 827. 100m butterfly, damer - A-finale	17.36
<i>Premieutdeling 100m bryst senior</i>	<i>17.39</i>
Øvelse 828. 200m fri, herrer - Finale	17.44
<i>Premieutdeling 100m butterfly senior</i>	<i>17.47</i>
Øvelse 829. 200m individuell medley, damer - Finale	17.53
<i>Premieutdeling 200m fri senior</i>	<i>17.57</i>
Øvelse 830. 50m rygg, herrer - B-finale	18.00
Øvelse 831. 50m rygg, herrer - A-finale	18.02
<i>Premieutdeling 200m IM senior</i>	<i>18.08</i>
Øvelse 832. 50m bryst, damer - B-finale	18.11
Øvelse 833. 50m bryst, damer - A-finale	18.13
<i>Premieutdeling 50m rygg para, senior</i>	<i>18.19</i>
Øvelse 834. 4*100m fri, herrer - Senior	18.23
<i>Premieutdeling 50m bryst para, senior</i>	<i>18.40</i>
Øvelse 835. 4*200m fri, damer - Senior	18.44
<i>Premieutdeling 4*100m fri senior</i>	<i>19.06</i>
<i>Premieutdeling 4*200m fri senior</i>	<i>19.11</i>
Slutt	19.11

Tidsskjemaet er veiledende. Bl.a strykninger vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.

Søndag 5. juli 2026 kl. 09.00

Øvelse 432. 200m rygg, damer	09.00
Øvelse 433. 50m fri, herrer	09.18
<i>Premieutdeling 200m rygg para, ungdom og junior</i>	<i>09.38</i>
Øvelse 434. 100m fri, damer	09.42
<i>Premieutdeling 50m fri ungdom og junior</i>	<i>10.00</i>
Øvelse 435. 200m butterfly, herrer	10.03
<i>Premieutdeling 100m fri para, ungdom og junior</i>	<i>10.25</i>
Øvelse 436. 200m bryst, damer	10.29
<i>Premieutdeling 200m b.fly ungdom og junior</i>	<i>10.46</i>
Øvelse 437. 100m rygg, herrer	10.49
<i>Premieutdeling 200m bryst para, ungdom og junior</i>	<i>11.09</i>
Øvelse 438. 50m butterfly, damer	11.13
<i>Premieutdeling 100m rygg para, ungdom og junior</i>	<i>11.28</i>
Øvelse 439. 800m fri, herrer	11.32
<i>Premieutdeling 50m butterfly</i>	<i>12.04</i>
Øvelse 440. 1500m fri, damer	12.07
Øvelse 441. 4*100m fri, mixed - Junior	12.50
<i>Premieutdeling 4*100m fri junior</i>	<i>13.01</i>
Slutt	13.04

Søndag 5. juli 2026 kl. 16.00

Øvelse 932. 200m rygg, damer - Finale	16.00
Øvelse 933. 50m fri, herrer - B-finale	16.04
Øvelse 934. 50m fri, herrer - A-finale	16.06
<i>Premieutdeling 200m rygg senior</i>	<i>16.12</i>
Øvelse 935. 100m fri, damer - B-finale	16.15
Øvelse 936. 100m fri, damer - A-finale	16.20
<i>Premieutdeling 50m fri para, senior</i>	<i>16.22</i>
Øvelse 937. 200m butterfly, herrer - Finale	16.29
<i>Premieutdeling 100m fri senior</i>	<i>16.33</i>
Øvelse 938. 200m bryst, damer - Finale	16.38
<i>Premieutdeling 200m b.fly senior</i>	<i>16.42</i>
Øvelse 939. 100m rygg, herrer - B-finale	16.45
Øvelse 940. 100m rygg, herrer - A-finale	16.50
<i>Premieutdeling 200m bryst senior</i>	<i>16.52</i>
Øvelse 941. 50m butterfly, damer - B-finale	16.55
Øvelse 942. 50m butterfly, damer - A-finale	16.57
<i>Premieutdeling 100m rygg senior</i>	<i>17.03</i>
Øvelse 439. 800m fri, herrer	17.06
<i>Premieutdeling 50m butterfly para, senior</i>	<i>17.17</i>
Øvelse 440. 1500m fri, damer	17.20
<i>Premieutdeling 800m fri para, ungdom, junior, senior</i>	<i>17.41</i>
<i>Premieutdeling 1500m fri ungdom, junior, senior</i>	
<i>Premieutdeling H.M. Kongens pokal</i>	
Øvelse 945. 4*100m fri, mixed - Senior	17.55
<i>Premieutdeling 4*100m fri senior</i>	<i>18.14</i>
<i>Premiering beste gutt ungdom og beste jente ungdom</i>	
<i>Premiering 5 beste para</i>	
<i>Premiering 20 beste junior</i>	
<i>Premiering 20 beste senior</i>	
Slutt	18.50