

Veiledende tidsskjema

Ås IL

Nordbytun

Lørdag 09.mai 2026 kl. 13:00

Øvelse 1. 50 m fri, damer	13:00
Øvelse 2. 50 m fri, herrer	13:15
Øvelse 3. 200 m rygg, damer	13:24
Øvelse 4. 200 m rygg, herrer	13:44
Øvelse 5. 100 m bryst, damer	13:52
Øvelse 6. 100 m bryst, herrer	14:11
Pause	14:22
Øvelse 7. 200 m fri, damer	15:00
Øvelse 8. 200 m fri, herrer	15:12
Øvelse 9. 50 m rygg, damer	15:20
Øvelse 10. 50 m rygg, herrer	15:32
<i>Slutt</i>	15:34

Søndag 10.mai 2026 kl. 09:30

Øvelse 11. 100 m butterfly, damer	09:30
Øvelse 12. 100 m butterfly, herrer	09:37
Øvelse 13. 50 m butterfly, damer	09:43
Øvelse 14. 50 m butterfly, herrer	09:55
Øvelse 15. 100 m fri, damer	10:06
Øvelse 16. 100 m fri, herrer	10:29
Øvelse 17. 200 m individuell medley, damer	10:47
Øvelse 18. 200 m individuell medley, herrer	11:08
Pause	11:19
Øvelse 19. 50 m bryst, damer	11:50
Øvelse 20. 50 m bryst, herrer	12:06
Øvelse 21. 100 m rygg, damer	12:21
Øvelse 22. 100 m rygg, herrer	12:36
Øvelse 23. 100 m individuell medley, damer	12:48
Øvelse 24. 100 m individuell medley, herrer	13:08
Øvelse 25. 200 m butterfly, damer	13:29
Øvelse 26. 200 m butterfly, herrer	13:33
<i>Slutt</i>	13:36