

Veiledende tidsskjema Lambertseter Open 2008

Fredag 17. oktober kl 16.30

Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Forsøk	16.30
Øvelse 2. 400m individuell medley, herrer - Forsøk	16.43
Øvelse 3. 100m fri, damer - Forsøk	17.07
Øvelse 4. 100m fri, herrer - Forsøk	17.39
Pause	18.08
Øvelse 5. 100m butterfly, damer - Forsøk	18.40
Øvelse 6. 100m butterfly, herrer - Forsøk	19.03
Øvelse 7. 400m fri, damer (innmarsj siste heat)	19.21
Øvelse 8. 400m fri, herrer (innmarsj siste heat)	19.44
Slutt	20.05

Lørdag 18. oktober kl 08.00

Øvelse 9. 1500m fri, damer	08.00
Øvelse 10. 1500m fri, herrer	08.42
Slutt	09.21

Lørdag 18. oktober kl 10.00

Øvelse 11. 4*50m lag medley, damer - Forsøk	10.00
Øvelse 12. 4*50m lag medley, herrer - Forsøk	10.16
Øvelse 13. 200m individuell medley, damer (innmarsj siste heat)	10.27
Øvelse 14. 200m individuell medley, herrer (innmarsj siste heat)	11.07
Øvelse 15. 50m butterfly, damer (innmarsj siste heat)	11.39
Øvelse 16. 50m butterfly, herrer (innmarsj siste heat)	12.02
Pause	12.23
Øvelse 17. 100m rygg, damer - Forsøk	13.00
Øvelse 18. 100m rygg, herrer - Forsøk	13.23
Øvelse 19. 100m bryst, damer - Forsøk	13.46
Øvelse 20. 100m bryst, herrer - Forsøk	14.06
Øvelse 21. 200m fri, damer (innmarsj siste heat)	14.24
Øvelse 22. 200m fri, herrer (innmarsj siste heat)	15.00
Slutt	15.31

Lørdag 18. oktober kl 17.00 – Finaler (innmarsj siste heat)

Øvelse 23. 400m individuell medley, damer - Finale	17.00
Øvelse 24. 400m individuell medley, herrer - Finale	17.12
Øvelse 25. 100m butterfly, damer - Finale	17.24
Øvelse 26. 100m butterfly, herrer - Finale	17.31
Øvelse 27. 100m rygg, damer - Finale	17.38
Øvelse 28. 100m rygg, herrer - Finale	17.45
Øvelse 29. 100m bryst, damer - Finale	17.52
Øvelse 30. 100m bryst, herrer - Finale	17.59
Øvelse 31. 1500m fri, damer	18.06
Øvelse 32. 1500m fri, herrer	18.31
Øvelse 33. 100m fri, damer - Finale	18.53
Øvelse 34. 100m fri, herrer - Finale	19.00
Øvelse 35. 4*50m lag medley, damer - Finale	19.07
Øvelse 36. 4*50m lag medley, herrer - Finale	19.15
Slutt	19.22

Søndag 19. oktober kl 09.00 (innmarsj siste heat)

Øvelse 37. 50m fri, damer	09.00
Øvelse 38. 50m fri, herrer	09.26
Øvelse 39. 200m butterfly, damer	09.52
Øvelse 40. 200m butterfly, herrer	10.07
Øvelse 41. 50m bryst, damer	10.21
Øvelse 42. 50m bryst, herrer	10.37
Øvelse 43. 200m rygg, damer	10.53
Øvelse 44. 200m rygg, herrer	11.27
Slutt	11.56

Søndag 19. oktober kl 14.00 (innmarsj siste heat)

Øvelse 45. 100m individuell medley, damer	14.00
Øvelse 46. 100m individuell medley, herrer	14.30
Øvelse 47. 50m rygg, damer	14.55
Øvelse 48. 50m rygg, herrer	15.11
Øvelse 49. 200m bryst, damer	15.27
Øvelse 50. 200m bryst, herrer	15.57
Øvelse 51. 4*50m fri, damer	16.22
Øvelse 52. 4*50m fri, herrer	16.32
Slutt	16.40