

Veiledende tidsskjema – Kongsten Swim Cup 2009

Søndag 18. januar kl 10.00

| | |
|--|--------------|
| Innsvømming | 09.00 |
| Øvelse 1. 1500m fri, herrer | 10.00 |
| Øvelse 2. 1500m fri, damer | 10.00 |
| Innsvømming | 10.24 |
| Øvelse 3. 50m bryst, herrer | 11.00 |
| Øvelse 4. 50m bryst, damer | 11.06 |
| Øvelse 5. 50m fri, herrer | 11.12 |
| Øvelse 6. 50m fri, damer | 11.20 |
| Øvelse 7. 100m individuell medley, herrer | 11.26 |
| Øvelse 8. 100m individuell medley, damer | 11.33 |
| Øvelse 9. 50m butterfly, herrer | 11.40 |
| Øvelse 10. 50m butterfly, damer | 11.45 |
| Øvelse 11. 200m bryst, herrer | 11.50 |
| Øvelse 12. 200m bryst, damer | 12.04 |
| Øvelse 13. 100m fri, herrer | 12.14 |
| Øvelse 14. 100m fri, damer | 12.26 |
| Pause | 12.34 |
| Øvelse 15. 200m rygg, herrer | 13.00 |
| Øvelse 16. 200m rygg, damer | 13.08 |
| Øvelse 17. 100m bryst, herrer | 13.20 |
| Øvelse 18. 100m bryst, damer | 13.30 |
| Øvelse 19. 50m rygg, herrer | 13.38 |
| Øvelse 20. 50m rygg, damer | 13.43 |
| Øvelse 21. 200m individuell medley, herrer | 13.46 |
| Øvelse 22. 200m individuell medley, damer | 13.55 |
| Øvelse 23. 100m butterfly, herrer | 14.04 |
| Øvelse 24. 100m butterfly, damer | 14.10 |
| Øvelse 25. 4*50m lag medley, herrer | 14.15 |
| Øvelse 26. 4*50m lag medley, damer | 14.22 |
| Slutt | 14.30 |