

## Veiledende tidsskjema – Kongsten Swim Cup 2010

### Søndag 17. januar kl 10.00

Øvelse 1. 1500m fri, herrer	10.00
Øvelse 2. 1500m fri, damer	10.22
<b>Innsvømming</b>	<b>10.41</b>
Øvelse 3. 400m fri, herrer	11.10
Øvelse 4. 400m fri, damer	11.29
Øvelse 5. 50m bryst, herrer	11.57
Øvelse 6. 50m bryst, damer	12.00
Øvelse 7. 50m fri, herrer	12.04
Øvelse 8. 50m fri, damer	12.09
Øvelse 9. 50m butterfly, herrer	12.14
Øvelse 10. 50m butterfly, damer	12.18
Øvelse 11. 200m bryst, herrer	12.23
Øvelse 12. 200m bryst, damer	12.32
Øvelse 13. 100m fri, herrer	12.45
Øvelse 14. 100m fri, damer	12.55
<b>Pause</b>	<b>13.01</b>
Øvelse 15. 200m rygg, herrer	13.30
Øvelse 16. 200m rygg, damer	13.39
Øvelse 17. 100m bryst, herrer	13.51
Øvelse 18. 100m bryst, damer	13.59
Øvelse 19. 50m rygg, herrer	14.07
Øvelse 20. 50m rygg, damer	14.10
Øvelse 21. 200m individuell medley, herrer	14.13
Øvelse 22. 200m individuell medley, damer	14.25
Øvelse 23. 100m butterfly, herrer	14.37
Øvelse 24. 100m butterfly, damer	14.42
Øvelse 25. 4*50m lag medley, herrer	14.49
Øvelse 26. 4*50m lag medley, damer	14.56
<b>Slutt</b>	<b>15.00</b>