

Veiledende tidsskjema

Ås IL

Nordby svømmehall, Ås

Lørdag 09.mai 2026 kl. 09:00

Øvelse 1. 50 m fri, damer	09:00
Øvelse 2. 50 m fri, herrer	09:11
Øvelse 3. 25 m rygg, damer	09:21
Øvelse 4. 25 m rygg, herrer	09:30
Øvelse 5. 25 m bryst, damer	09:36
Øvelse 6. 25 m bryst, herrer	09:45
Øvelse 7. 25 m butterfly, damer	09:52
Øvelse 8. 25 m butterfly, herrer	09:54
Øvelse 9. 25 m fri, damer	09:56
Øvelse 10. 25 m fri, herrer	10:05
Øvelse 11. 100 m individuell medley, damer	10:12
Øvelse 12. 100 m individuell medley, herrer	10:15
Øvelse 13. 50 m bryst, damer	10:19
Øvelse 14. 50 m bryst, herrer	10:28
Øvelse 15. 50 m rygg, damer	10:34
Øvelse 16. 50 m rygg, herrer	10:43
Øvelse 17. 4*50 m individuell medley, mixed, mixed	10:50
<i>Slutt</i>	10:57