



Programma

Dag 1 vrijdagochtend 21 januari sessie 1	
08:00 uur inzwemmen	
09:00 uur aanvang sessie	
12:30 uur einde sessie	
1	1500m vrije slag Dames
2	800m vrije slag Heren
Dag 1 vrijdagmiddag 21 januari sessie 2	
13:00 uur inzwemmen	
14:00 uur aanvang sessie	
18.30 uur einde sessie	
3	4 x 200m vrije slag Dames/Heren/Gemengd
Korte pauze	
5	200m schoolslag Dames
6	200m schoolslag Heren
7	200m vlinderslag Dames
8	200m vlinderslag Heren
Pauze	
9	200m vrije slag Dames
10	200m vrije slag Heren
11	200m rugslag Dames
12	200m rugslag Heren
Korte pauze	
13	4 x 100m wisselslag Dames/Heren/Gemengd
Dag 2 zaterdagochtend 22 januari sessie 3	
08:00 uur inzwemmen	
09:00 uur aanvang sessie	
12:30 uur einde sessie	
14	400m vrijeslag Heren
15	400m vrijeslag Dames
16	100m wisselslag pers. Heren
17	100m wisselslag pers. Dames
Korte pauze	
18	4 x 100m vrije slag Dames/Heren/Gemengd
Dag 2 zaterdagmiddag 22 januari sessie 4	
13:00 uur inzwemmen	
14:00 uur aanvang sessie	
17:30 uur einde sessie	
19	4 x 50m wisselslag est. Gemengd
Korte pauze	
20	100m vrije slag Heren
21	100m vrije slag Dames
22	50m schoolslag Heren
23	50m schoolslag Dames
Pauze	

24	50m vlinderslag	Heren
25	50m vlinderslag	Dames
26	200m wisselslag pers.	Heren
27	200m wisselslag pers.	Dames
28	100m rugslag	Heren
29	100m rugslag	Dames
Korte pauze		
30	4 x 50m vrije slag est.	Heren
31	4 x 50m vrije slag est.	Dames
Mastersbuffet		
Dag 3 zondagochtend 23 januari sessie 5		
08:00 uur inzwemmen		
09:00 uur aanvang sessie		
12:30 uur einde sessie		
33	800m vrije slag	Dames
34	1500m vrije slag	Heren
Dag 3 zondagmiddag 23 januari sessie 6		
13:00 uur inzwemmen		
14:00 uur aanvang sessie		
17:00 uur einde sessie		
35	4 x 50m wisselslag est.	Dames
36	4 x 50m wisselslag est.	Heren
Korte pauze		
37	50m vrije slag	Dames
38	50m vrije slag	Heren
39	100m schoolslag	Dames
40	100m schoolslag	Heren
41	400m wisselslag pers.	Dames
42	400m wisselslag pers.	Heren
Pauze		
43	50m rugslag	Dames
45	50m rugslag	Heren
45	100m vlinderslag	Dames
46	100m vlinderslag	Heren
Korte pauze		
47	4 x 50m vrije slag est.	Gemengd
Einde		

Inzwemmen

- Volgens het FINA reglement staat het inzwemmen onder toezicht van de organisatie.
- Indeling van de banen vindt plaats aan de hand van 100m vrije slag tijden. Houdt u aan de aanwijzingen zoals vermeld op de aangeplakte posters en van de toezichthouders.
- Gedurende het toernooi kan er in- en uit gezwommen worden in het instructiebad voor het competitiebad.