

**Fredag 17. oktober kl. 16.30** Innsvømming fra kl. 15.00 - 16.20

Øvelse	Distanse	Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-94	Senior	89-90	91-92	93-95
1	400 Medley Damer	4					5.25,00	5.30,00	5.45,00	6.02,00
2	400 Medley Herrer	4	5.10,00	5.15,00	5.30,00	5.50,00				
3	100 Fri Damer	20					1.04,50	1.06,00	1.10,00	1.15,00
4	100 Fri Herrer	20	59,50	1.00,50	1.05,50	1.08,50				
5	100 Butterfly Damer	20					1.14,00	1.15,00	1.18,00	1.25,50
6	100 Butterfly Herrer	20	1.06,00	1.07,00	1.13,00	1.22,00				
7	400 Fri Damer	4					4.45,00	4.50,00	4.55,00	5.05,00
8	400 Fri Herrer	4	4.30,00	4.35,00	4.50,00	5.05,00				

**Lørdag 18. oktober kl. 08.00** Innsvømming fra kl. 06.30 - 07.50

Øvelse	Distanse	Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-94	Senior	89-90	91-92	93-95
9	1500 Fri Damer	2 av 3					18.45,00	19.15,00	20.00,00	20.30,00
10	1500 Fri Herrer	2 av 3	18.45,00	19.15,00	20.00,00	20.30,00				

**Lørdag 18. oktober kl. 10.00** Innsvømming fra kl. 09.20 - 09.55

11	4x50 Medley Damer	*								
12	4x50 Medley Herrer	*								
13	200 Medley Damer	12					2.39,00	2.41,00	2.53,00	3.04,00
14	200 Medley Herrer	12	2.26,00	2.28,00	2.39,00	2.52,00				
15	50 Butterfly Damer						33,50	34,50	36,50	39,00
16	50 Butterfly Herrer		30,00	30,50	34,50	37,50				
17	100 Rygg Damer	20					1.13,00	1.16,00	1.20,00	1.26,50
18	100 Rygg Herrer	20	1.08,00	1.09,50	1.16,00	1.22,50				
19	100 Bryst Damer	20					1.22,50	1.23,50	1.26,00	1.32,50
20	100 Bryst Herrer	20	1.14,50	1.15,50	1.20,00	1.26,50				
21	200 Fri Damer	12					2.19,00	2.23,00	2.28,50	2.41,50
22	200 Fri Herrer	12	2.04,00	2.08,00	2.15,00	2.26,50				

**Lørdag 18. oktober kl. 17.00 SUPERFINALER** Innsvømming fra kl. 16.00 - 16.50

Øvelse	Distanse	Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-94	Senior	89-90	91-92	93-95
23	400 Medley Damer									
24	400 Medley Herrer									
25	100 Butterfly Damer									
26	100 Butterfly Herrer									
27	100 Rygg Damer									
28	100 Rygg Herrer									
29	100 Bryst Damer									
30	100 Bryst Herrer									
31	1500 Fri Damer		Siste heat øv. 9							
32	1500 Fri Herrer		Siste heat øv. 10							
33	100 Fri Damer									
34	100 Fri Herrer									
35	4x50 Medley Damer									
36	4x50 Medley Herrer									

**Søndag 19. oktober kl. 09.00** Innsvømming fra kl. 07.30 - 08.50

Øvelse	Distanse	Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-94	Senior	89-90	91-92	93-95
37	50 Fri Damer						29,50	30,50	32,50	34,00
38	50 Fri Herrer		27,50	28,00	29,50	31,50				
39	200 Butterfly Damer	12					2.40,00	2.42,00	2.52,00	3.02,00
40	200 Butterfly Herrer	12	2.28,00	2.30,00	2.40,00	2.54,00				
41	50 Bryst Damer						39,00	39,50	41,00	43,00
42	50 Bryst Herrer		34,50	35,00	38,00	40,50				
43	200 Rygg Damer	12					2.36,00	2.40,00	2.52,00	3.04,00
44	200 Rygg Herrer	12	2.22,00	2.26,00	2.40,00	2.54,00				

**Søndag 19. oktober kl. 14.00** Innsvømming fra kl. 13.00 - 13.50

Øvelse	Distanse	Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-94	Senior	89-90	91-92	93-95
45	100 Medley Damer	20					1.14,00	1.15,00	1.18,00	1.25,00
46	100 Medley Herrer	20	1.06,00	1.08,00	1.13,00	1.22,00				
47	50 Rygg Damer						36,00	36,50	38,00	40,00
48	50 Rygg Herrer		31,50	32,50	35,00	38,50				
49	200 Bryst Damer	12					2.58,00	3.00,00	3.06,00	3.18,00
50	200 Bryst Herrer	12	2.42,00	2.44,00	2.53,00	3.05,00				
51	4x50 Fri Damer	*								
52	4x50 Fri Herrer	*								

\* = En klasse Herrer / Damer, kun et lag pr. klubb