

ONMK lange baan
2 tot en met 5 mei 2019 Amersfoort
 Programma & aanvangstijden

ONMK 2019 lange baan

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
1	1500m vrije slag	Dames
Pauze 15min *		
2	1500m vrije slag	Heren

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
3	400m vrije slag	Dames
4	400m vrije slag	Heren
Pauze 15min *		
5	100m vlinderslag	Dames
6	100m vlinderslag	Heren

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3		
7	200m rugslag	Dames
8	200m rugslag	Heren
9	50m schoolslag	Dames
10	50m schoolslag	Heren
Pauze 10min *		
11	100m vrije slag	Dames
12	100m vrije slag	Heren
13	200m wisselslag	Dames
Pauze 10min *		
14	200m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
15	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4		
16	800m vrije slag	Heren
17	400m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
18	4x100m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5		
20	50m vlinderslag	Heren
21	50m vlinderslag	Dames
22	200m schoolslag	Heren
23	200m schoolslag	Dames
24	100m rugslag	Heren
25	100m rugslag	Dames
26	200m vrije slag	Heren
27	200m vrije slag	Dames
Pauze 5min		
28	4x50m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6		
29	800m vrije slag	Dames
30	400m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
31	4x100m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7		
33	50m rugslag	Dames
34	50m rugslag	Heren
35	200m vlinderslag	Dames
36	200m vlinderslag	Heren
37	50m vrije slag	Dames
38	50m vrije slag	Heren
39	100m schoolslag	Dames
40	100m schoolslag	Heren
Pauze 5min		
41	4x50m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

* Plaatsing en duur pauze afhankelijk van inschrijving



Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 2 mei 2019			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 3 mei 2019			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 4 mei 2019			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	12:30	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 5 mei 2019			
6	08:00	09:00	12:00
7	12:00	12:30	17:30