



# 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



## 1. Programma & aanvangstijden

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1			
2	1500m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
3	1500m	vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2			
4	400m	vrije slag	Heren
5	400m	vrije slag	Dames
Pauze 15min			
6	100m	rugslag	Heren
7	100m	rugslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3			
8	50m	vlinderslag	Heren
9	50m	vlinderslag	Dames
10	200m	schoolslag	Heren
11	200m	schoolslag	Dames
12	50m	vrije slag	Heren
13	50m	vrije slag	Dames
Pauze 15min			
14	200m	wisselslag	Heren
15	200m	wisselslag	Dames
Pauze & EMR/WMR ceremonie 5min			
16	4x200m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4			
17	800m	vrije slag	Dames
18	400m	wisselslag	Heren
Pauze 5min			
19	4x100m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 16 februari 2023			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 17 februari 2023			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 18 februari 2023			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	12:30	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 19 februari 2023			
6	08:00	09:00	12:00
7	12:00	13:00	17:30

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5			
21	50m	rugslag	Dames
22	50m	rugslag	Heren
23	200m	vlinderslag	Dames
24	200m	vlinderslag	Heren
25	100m	wisselslag	Dames
26	100m	wisselslag	Heren
27	200m	vrije slag	Dames
28	200m	vrije slag	Heren
29	100m	schoolslag	Dames
30	100m	schoolslag	Heren
Pauze & EMR/WMR ceremonie 5min			
31	4x50m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6			
32	800m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
33	400m	wisselslag	Dames
Pauze & EMR/WMR ceremonie 5min			
34	4x100m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7			
36	100m	vrije slag	Heren
37	100m	vrije slag	Dames
38	200m	rugslag	Heren
39	200m	rugslag	Dames
Pauze 15min			
40	50m	schoolslag	Heren
41	50m	schoolslag	Dames
42	100m	vlinderslag	Heren
43	100m	vlinderslag	Dames
Pauze & EMR/WMR ceremonie 5min			
44	4x50m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd