

ONMK korte baan 2018

18 tot en met 21 januari 2018 Terneuzen

Programma



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	rugslag	Dames	
6	100m	rugslag	Heren	

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

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4				
16	800m	vrije slag	Heren	
Pauze 15min				
17	400m	wisselslag	Dames	
Pauze 5min				
18	4x100m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd	

Overzicht sessies				
Dag	Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag	1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag	2	8:00	9:00	12:30
Vrijdag	3	12:30	13:30	18:00
Zaterdag	4	8:00	9:00	12:30
Zaterdag	5	12:30	13:30	18:00
Zaterdag	Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag	6	8:00	9:00	12:30
Zondag	7	12:30	13:30	17:30

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5				
20	200m	vlinderslag	Heren	
21	200m	vlinderslag	Dames	
22	50m	rugslag	Heren	
23	50m	rugslag	Dames	
24	100m	wisselslag	Heren	
25	100m	wisselslag	Dames	
Pauze 15min				
26	200m	vrije slag	Heren	
27	200m	vrije slag	Dames	
28	100m	schoolslag	Heren	
29	100m	schoolslag	Dames	
Pauze 5min				
30	4x50m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd	

Dag 4 zondagochtend sessie 6				
31	800m	vrije slag	Dames	
Pauze 15min				
32	400m	wisselslag	Heren	
Pauze 5min				
33	4x100m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd	

Dag 4 zondagmiddag sessie 7				
35	50m	schoolslag	Dames	
36	50m	schoolslag	Heren	
37	200m	rugslag	Dames	
38	200m	rugslag	Heren	
Pauze 15min				
39	50m	vrije slag	Dames	
40	50m	vrije slag	Heren	
41	100m	vlinderslag	Dames	
42	100m	vlinderslag	Heren	
Pauze 5min				
43	4x50m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd	