

20<sup>ste</sup> ONMK lange baan  
2 t/m 5 mei 2024 Eindhoven  
Programma & bepalingen



1. Programma & aanvangstijden

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
1	1500m vrije slag	Heren
2	1500m vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
3	400m vrije slag	Heren
4	400m vrije slag	Dames
5	100m schoolslag	Heren
6	100m schoolslag	Dames

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

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

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 2 mei 2024			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 3 mei 2024			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 4 mei 2024			
4	08:30	09:30	12:30
5	12:30	13:30	18:30
Mastersbuffet		18:30	20:30
Zondag 5 mei 2024			
6	08:30	09:30	12:30
7	12:30	13:30	17:30

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

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

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

**Let Op!**

Pauses van 2 x 15 minuten tijdens de sessies worden bepaald bij het publiceren van de startlijsten. De pauzes tussen de ochtend- en middagsessies duren minimaal 1 uur, hierdoor kunnen de middagsessies iets later beginnen.