

Tijdtabel ochtend (individuele startseries)

Tijd	Wat	Waar
10:45 – 11.15 uur	Aanmelden zwemloop	Sportcentrum Valkenhuizen – 1 ^e etage
11:00 uur	Kleedkamers en wisselzone open. Klarleggen loopspullen in wisselzone deelnemers startserie 1 en 2.	Kleedkamers en zwembad Valkenhuizen
11:25 uur	Briefing zwemloop alle deelnemers	Badrand zwembad
11.45 uur	Start startserie 1 (bovenbouw)	In de aangegeven zwembaan
12.00 uur	Start startserie 2 (onderbouw)	In de aangegeven zwembaan
12.20 uur	Einde ochtendprogramma	Finish

Tijdtabel middag (mixed team relay)

Tijd	Wat	Waar
13.40 – 13.55 uur	Wisselzone open. Klarleggen loopspullen door alle deelnemers	Wisselzone zwembad
14.00 uur	Briefing mixed team relay	In relay-zone nabij finish (buiten zwembad)
14:10 uur	Opstellen voor de start (atleet A in zwembad, atleet B, C en D buiten in wachtgebied)	Zwembad en wachtgebied buiten
14.15 uur	Start mixed team relay	Zwembad
15.20 uur	Finish laatste team	Finish
15.45 uur	Prijsuitreiking, individueel en mixed team relay	Finish
16.00 uur	Einde programma	