

START	EIND	
11:00	11:30	Omkleden deelnemers
11:30	11:40	Briefing atleten voor individuele series
11:40	11:45	Inzwemmen en voorbereiden start
11:45		START SERIE 1
11:55	12:00	Zodra bad leeg is, deelnemers inzwemmen
12:00		START SERIE 2
12:25		Einde individueel programma
12:30	13:00	Lunchtijd
13:45	13:55	Briefing atleten MTR
13:58	14:00	Atleten A van elk team klaarstaan
14:00		START MTR
15:00		Einde MTR programma
15:15	15:30	Prijsuitreiking