

ORGANISERENDE CLUB: **DZO**
ZWEMBAD: *Olympos Dendermonde*
INZWEMMEN: *16u30*

DATUM VAN DE WEDSTRIJD: *24/11/2018*
UITERSTE INSCHRIJFDATUM: *10/11/2018*
AANVANG VAN DE WEDSTRIJD: *18u00*

Avondwedstrijd DZO

PROGRAMMA

<u>wed.nr.</u>	<u>afstand en stijl</u>	<u>M/V of G</u>	<u>categorie</u>
<i>Avond</i>			
1	200m Wisselslag	G	9/10/9/10
2	100m Vrije slag	V	11-12/13-14/15-16/17+
3	100m Vrije slag	M	11-12/13-14/15-16/17+
4	400m Vrije slag	G	9/10/9/10
5	800m Vrije slag	V	11+
6	100m Vrije slag	G	9/10/9/10
<i>Pauze</i>			
7	50m Vlinderslag	V	11-12/13-14/15-16/17+
8	50m Vlinderslag	M	11-12/13-14/15-16/17+
9	800m Vrije slag	M	11+
10	100m Wisselslag	V	11-12/13-14/15-16/17+
11	100m Wisselslag	M	11-12/13-14/15-16/17+
<i>Pauze</i>			
12	4x50m Wisselslag	gemengd	11-12/13-14/15-16/17+

Leden die wensen deel te nemen kunnen inschrijven via de website www.dzo.be

Sportieve groeten,
het trainerscorps