

Programma

Zaterdag

- 8.15 - 9.00 warming up in 50 m bad: senioren, junioren, masters
- 9.00 - 9.30 warming up in 25 m bad: CDE-categorie
- 9.00 - 13.30 50 m pool alle categorieën
200m Hindernis
4x50m Hindernis estafette (één categorie met masters, senioren en junioren)
korte pauze
4x25m pop estafette (één categorie met masters, senioren en junioren)
100 m Manikin Tow with Fins/life saver
- 13.30 -14.00 Lunch
- 14.00 -15.30 50m pool alle categorieën
100m Reddingswissel
- 15.30 - 17.00 alleen voor CDE (2004 en later) categorie
Ringduiken met vliezen
Ringduiken/ringvervoeren
Super lifesaver
- 17.00 - 18.30 eten

Zondag

- 9.00 - 10.00 inzwemmen in 50 m pool
- 10.00 - 13.00 100m Manikin carry with fins
50m Manikin carry
- 13.00 - 14.00 lunch
- 14.00 - 16.00 200 m Super Lifesaver
4x50m Rescue Medley Relay (één categorie met masters, senioren en junioren)