

Zondag 1 december
Zwembad de Kulk
Westlandseweg 200
Vlaardingen

Inzwemmen: 13:15 uur
Aanvang: 13:45 uur

Programma:

1. 4x100m vrije slag
2. 100m wisselslag
3. 50m rugslag
4. 100m vlinderslag
5. 50m vrije slag
6. 100m schoolslag
7. 100m vrije slag
8. 50m vlinderslag
9. 100m rugslag
10. 50m schoolslag
11. 1500m vrije slag (2 per baan)

Voor deelname aan wedstrijden van Regio West gelden de volgende tarieven:

o Individuele start 50-100-200 meter nummers: € 1,80 * per start

o Individuele start 400 meter nummers: € 4,50 * per start

o Individuele start 800-1500 meter nummers: € 6,75 * per start

o Estafettes € 3,60 * per start

(* = startgeld t/m 31-12-2019)

Inschrijven uiterlijk 18 november 2019