



## 2° Trofeo Città di Albenga

Albenga Stadio del Nuoto 12-13 febbraio 2011

### Tabella Oraria

12 febbraio pomeriggio			13 febbraio mattina			13 febbraio pomeriggio		
ore 13.40	riscal femmine		ore 08.15	RISCALDAMENTO		ore 13.45	RISCALDAMENTO	
ore 14.20	riscal maschi							
1	ORE 15.00	200 RA EAF	1	ORE 09.30	200 FA EAF	1	ORE 15.00	400 MX ASF
2	ORE 15.12	200 RA EAM	2	ORE 09.34	200 FA EAM	2	ORE 15.06	400 MX ASM
3	ORE 15.24	200 RA RAF	3	ORE 09.38	200 FA RAF	3	ORE 15.11	100 RA EAF
4	ORE 15.32	200 RA RAM	4	ORE 09.44	200 FA RAM	4	ORE 15.18	100 RA EAM
5	ORE 15.42	200 RA ASF	5	ORE 09.50	200 FA ASF	5	ORE 15.26	100 RA RAF
6	ORE 15.48	200 RA ASM	6	ORE 09.55	200 FA ASM	6	ORE 15.34	100 RA RAM
7	ORE 15.52	100 FA EAF	7	ORE 10.00	200 DS EAF	7	ORE 15.40	100 RA ASF
8	ORE 15.58	100 FA EAM	8	ORE 10.09	200 DS EAM	8	ORE 15.46	100 RA ASM
9	ORE 16.02	100 FA RAF	9	ORE 10.15	200 DS RAF	9	ORE 15.50	100 SL EAF
10	ORE 16.08	100 FA RAM	10	ORE 10.23	200 DS RAM	10	ORE 16.08	100 SL EAM
11	ORE 16.12	100 FA ASF	11	ORE 10.29	200 DS ASF	11	ORE 16.18	100 SL RAF
12	ORE 16.22	100 FA ASM	12	ORE 10.34	200 DS ASM	12	ORE 16.32	100 SL RAM
13	ORE 16.26	100 DS EAF	13	ORE 10.37	50 SL EAF	13	ORE 16.48	100 SL ASF
14	ORE 16.34	100 DS EAM	14	ORE 10.45	50 SL EAM	14	ORE 16.56	100 SL ASM
15	ORE 16.40	100 DS RAF	15	ORE 10.51	50 SL RAF	15	ORE 17.02	400 SL ASF
16	ORE 16.48	100 DS RAM	16	ORE 10.57	50 SL RAM	16	ORE 17.12	400 SL ASM
17	ORE 16.54	100 DS ASF	17	ORE 11.03	50 SL ASF		ORE 17.20	<b>TERMINE MANIFEST.</b>
18	ORE 16.58	100 DS ASM	18	ORE 11.08	50 SL ASM			
	<b>30' minuti riscaldamento</b>		19	ORE 11.12	50 FA ASF			
19	ORE 17.30	200 SL EAF	20	ORE 11.16	50 FA ASM			
20	ORE 17.42	200 SL EAM	21	ORE 11.20	50 DS ASF			
21	ORE 17.54	200 SL RAF	22	ORE 11.24	50 DS ASM			
22	ORE 18.03	200 SL RAM	23	ORE 11.28	50 RA ASF			
23	ORE 18.12	200 SL ASF	24	ORE 11.32	50 RA ASF			
24	ORE 18.24	200 SL ASM		ORE 11.35	<b>TERMINE TURNO</b>			
25	ORE 18.33	200 MX EAF						
26	ORE 18.42	200 MX EAM						
27	ORE 18.51	200 MX RAF						
28	ORE 19.00	200 MX RAM						
29	ORE 19.09	200 MX ASF						
30	ORE 19.15	200 MX ASM						
	ORE 19.21	<b>TERMINE TURNO</b>						