



Meeting delle Cento Torri Coppa Giovanni Cipriano

Albenga Stadio del Nuoto 9 febbraio 2013

Tabella Oraria

9 febbraio mattino		
	ore 08.00	RISCALDAMENTO
1	ORE 09.00	50 FA EBF
2	ORE 09.05	50 FA EBM
3	ORE 09.10	100 DS EBF
4	ORE 09.18	100 DS EBM
5	ORE 09.26	50 RA EBF
6	ORE 09.33	50 RA EBM
7	ORE 09.43	50 SL EBF
8	ORE 09.49	50 SL EBM
9	ORE 09.56	200 SL EBF
10	ORE 10.05	200 SL EBM
11	ORE 10.15	100 FA EBF
12	ORE 10.21	100 FA EBM
13	ORE 10.26	50 DS EBF
14	ORE 10.32	50 DS EBM
15	ORE 10.36	100 RA EBF
16	ORE 10.47	100 RA EBM
17	ORE 11.00	100 SL EBF
18	ORE 11.09	100 SL EBM
19	ORE 11.21	100 MX EBF
20	ORE 11.33	100 MX EBM
	ORE 11.45	TERMINE MANIFESTAZIONE



Trofeo Città di Albenga 2013

Albenga Stadio del Nuoto 09-10 febbraio 2013

Tabella Oraria

9 febbraio pomeriggio			10 febbraio mattina			10 febbraio pomeriggio		
ore 13.10	riscal. femmine		ore 08.10	riscal. femmine		ore 14.00	RISCALDAMENTO	
ore 13.45	riscal. maschi		ore 08.45	riscal. maschi				
1	ORE 14.30	200 RA EAF	1	ORE 09.30	200 FA EAF	1	ORE 15.00	100 SL EAF
2	ORE 14.50	200 RA EAM	2	ORE 09.38	200 FA EAM	2	ORE 15.18	100 SL EAM
3	ORE 15.10	200 RA RAF	3	ORE 09.46	200 FA RAF	3	ORE 15.36	100 SL RAF
4	ORE 15.22	200 RA RAM	4	ORE 09.54	200 FA RAM	4	ORE 15.52	100 SL RAM
5	ORE 15.34	200 RA ASF	5	ORE 10.00	200 FA ASF	5	ORE 16.10	100 SL ASF
6	ORE 15.40	200 RA ASM	6	ORE 10.05	200 FA ASM	6	ORE 16.23	100 SL ASM
7	ORE 15.44	100 FA EAF	7	ORE 10.10	200 DS EAF	7	ORE 16.30	100 RA EAF
8	ORE 15.54	100 FA EAM	8	ORE 10.16	200 DS EAM	8	ORE 16.46	100 RA EAM
9	ORE 16.06	100 FA RAF	9	ORE 10.32	200 DS RAF	9	ORE 17.00	100 RA RAF
10	ORE 16.14	100 FA RAM	10	ORE 10.45	200 DS RAM	10	ORE 17.08	100 RA RAM
11	ORE 16.22	100 FA ASF	11	ORE 10.56	200 DS ASF	11	ORE 17.16	100 RA ASF
12	ORE 16.26	100 FA ASM	12	ORE 11.02	200 DS ASM	12	ORE 17.22	100 RA ASM
13	ORE 16.28	100 DS EAF	13	ORE 11.05	50 SL EAF	13	ORE 17.26	400 MX EAF
14	ORE 16.40	100 DS EAM	14	ORE 11.15	50 SL EAM	14	ORE 17.38	400 MX EAM
15	ORE 16.50	100 DS RAF	15	ORE 11.25	50 SL RAF	15	ORE 17.50	400 MX RAF
16	ORE 16.58	100 DS RAM	16	ORE 11.33	50 SL RAM	16	ORE 17.56	400 MX RAM
17	ORE 17.06	100 DS ASF	17	ORE 11.42	50 SL ASF	17	ORE 18.02	400 MX ASF
18	ORE 17.12	100 DS ASM	18	ORE 11.49	50 SL ASM	18	ORE 18.08	400 MX ASM
15' minuti riscaldamento			19	ORE 11.54	50 FA ASF	19	ORE 18.14	400 SL ASF
19	ORE 17.30	200 SL EAF	20	ORE 12.00	50 FA ASM	20	ORE 18.30	400 SL ASM
20	ORE 17.58	200 SL EAM	21	ORE 12.06	50 DS ASF		ORE 18.45	TERMINE MANIFEST.
21	ORE 18.30	200 SL RAF	22	ORE 12.11	50 DS ASM			
22	ORE 18.44	200 SL RAM	23	ORE 12.16	50 RA ASF			
23	ORE 19.10	200 SL ASF	24	ORE 12.21	50 RA ASF			
24	ORE 19.24	200 SL ASM		ORE 12.26	TERMINE TURNO			
25	ORE 19.30	200 MX EAF						
26	ORE 19.52	200 MX EAM						
27	ORE 20.07	200 MX RAF						
28	ORE 20.17	200 MX RAM						
29	ORE 20.28	200 MX ASF						
30	ORE 20.35	200 MX ASM						
	ORE 20.40	TERMINE TURNO						