



bis 9 Uhr, Wandertag!

Einschwimmen	400
10 x 50 Minilagen	500
100 locker	100
5 x 100 (K/R/B/L/K)	500
100 locker	100
2 x 250 (HL/NL, jede 3 Bahn Beine)	500
Ausschwimmen	200
	-----
	2300



bis 9 Uhr, Wandertag!

Einschwimmen	300
8 x 50 Minilagen	400
100 locker	100
4 x 100 (K/R/B/L)	400
100 locker	100
2 x 200 (HL/NL, jede 3 Bahn Beine)	400
Ausschwimmen	200
	-----
	1900