



22^{ste} ONMK lange baan 30 april t/m 3 mei 2026 Drachten Programma & bepalingen



1. Programma & aanvangstijden

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
2	1500m vrije slag	Heren
3	1500m vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
4	400m vrije slag	Heren
5	400m vrije slag	Dames
6	100m vlinderslag	Heren
7	100m vlinderslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3		
8	200m schoolslag	Heren
9	200m schoolslag	Dames
10	50m rugslag	Heren
11	50m rugslag	Dames
12	100m vrije slag	Heren
13	100m vrije slag	Dames
14	200m wisselslag	Heren
15	200m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
16	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4		
17	800m vrije slag	Dames
18	400m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
19	4x100m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 30 april 2026			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 1 mei 2026			
2	08:30	09:30	12:30
3	12:30	13:30	18:30
Zaterdag 2 mei 2026			
4	08:30	09:30	12:30
5	12:30	13:30	18:30
Mastersbuffet		18:30	20:30
Zondag 3 mei 2026			
6	08:30	09:30	12:30
7	12:30	13:30	17:30

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5		
21	200m rugslag	Dames
22	200m rugslag	Heren
23	100m schoolslag	Dames
24	100m schoolslag	Heren
25	200m vrije slag	Dames
26	200m vrije slag	Heren
27	50m vlinderslag	Dames
28	50m vlinderslag	Heren
Pauze 5min		
29	4x50m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6		
30	800m vrije slag	Heren
31	400m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
32	4x100m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7		
34	50m schoolslag	Heren
35	50m schoolslag	Dames
36	100m rugslag	Heren
37	100m rugslag	Dames
38	50m vrije slag	Heren
39	50m vrije slag	Dames
40	200m vlinderslag	Heren
41	200m vlinderslag	Dames
Pauze 5min		
42	4x50m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Let Op!

Pauses tijdens de sessies worden bepaald bij het publiceren van de startlijsten.

De pauses tussen de ochtend- en middagsessies duren minimaal 1 uur, hierdoor kunnen de middagsessies iets later beginnen.

Tijdens deze kampioenschappen kan je in- en uitzwemmen in het naastgelegen 4 banen 25 zwembad.