



**Flanders**  
**Speedo Open Water Cup**  
**04/08/2019**

10u00	5.000 m vrije slag Heren	14-15//16-17//18-19 en Open
10u07	5.000 m vrije slag Dames	14-15//16-17//18-19 en Open

**Voor de 3 tijdsnelsten van de heren en de dames in de 5km is er prijzengeld voorzien!**

13u00	Paco-jogging (250m)		
13u30	1.000 m vrije slag	benjamins en miniemen	heren
13u40	1.000 m vrije slag	benjamins en miniemen	dames
13u50	1.000 m schoolslag	seniors A, B, C, D, E, F	heren
14u00	1.000 m schoolslag	seniors A, B, C, D, E, F	dames
14u25	1.000 m vrije slag	seniors B, C, D, E, F	heren
14u35	1.000 m vrije slag	seniors B, C, D, E, F	dames
14u45	1.000 m schoolslag	benj, min, kad, jun	heren
14u55	1.000 m schoolslag	benj, min, kad, jun	dames
15u05	1.000 m vrije slag	kadetten, juniors, seniors A	heren
15u15	1.000 m vrije slag	kadetten, juniors, seniors A	dames
16u00	Aflossing 2x250/2x500 (mixed aflossing (2 vrouwen/2 mannen) – open categorie)		
16u30	Zwem-jogging		