

## Westrijdprogramma van Regiowest Open Masters (ROM) 2024-2025

ROM 1		ROM 2		ROM 3		ROM 4	
Zaterdag 12 oktober 2024 samen met ZZ&PC de Devel Zwembad: De Hoge Devel Parklaan 3 3335 LM Zwijndrecht 25m bad (8 banen)		Zondag 8 december 2024 samen met De Geul Zwembad: Sportcentrum Burgemeester Keijzerweg 100 3353 CV Papendrecht 25m bad (8 banen met ETW)		zondag 19 januari 2025 samen met ZVL - 1886 Zwembad: De Vliet Voorschoterweg 6 2324 NE Leiden 25m bad (10 banen met ETW)		zondag 30 maart 2025 samen met AZC Zwembad: Aquarijn Cantharel 10, 2403 RA Alphen aan den Rijn 25m bad (10 banen)	
Inzwemmen <b>13:30</b> uur Aanvang <b>14:00</b> uur Einde 17:00 uur		Inzwemmen 13:30 uur Aanvang 14:00 uur Einde 16:30 uur		Inzwemmen <b>14:00</b> uur Aanvang <b>14:30</b> uur Einde <b>17:00</b> uur		Inzwemmen <b>12:30</b> uur Aanvang <b>13:00</b> uur Einde <b>16:00</b> uur	
1	4x100 meter wisselslag estafette	1	4x 200 meter vrije slag estafette	1	4x50 meter vrije slag estafette	1	4x 100 meter vrije slag estafette
2	200 meter rugslag	2	50 meter vlinderslag	2	200 meter rugslag	2	100 meter rugslag
3	50 meter schoolslag	3	100 meter vrije slag	3	50 meter vlinderslag	3	50 meter schoolslag
4	200 meter vlinderslag	4	50 meter rugslag	4	200 meter vrije slag	4	100 meter vlinderslag
5	50 meter rugslag	5	100 meter schoolslag	5	50 meter vrije slag	5	50 meter rugslag
6	200 meter vrije slag	6	400 meter vrije slag	6	200 meter schoolslag	6	100 meter vrije slag
7	100 meter wisselslag	7	200 meter wisselslag	7	400 meter wisselslag	7	4x100 meter wisselslag estafette
8	50 meter vrije slag	8	100 meter vlinderslag	8	50 meter schoolslag	8	50 meter vlinderslag
9	200 meter schoolslag	9	50 meter schoolslag	9	200 meter vlinderslag	9	100 meter schoolslag
10	50 meter vlinderslag	10	100 meter rugslag	10	50 meter rugslag	10	50 meter vrije slag
11	800 meter vrije slag (3 series) 2 zwemmers per baan	11	4x 50 meter vrije slag estafette	11	4x50 meter wisselslag estafette	11	1500 meter vrije slag (2 series) 2 zwemmers per baan