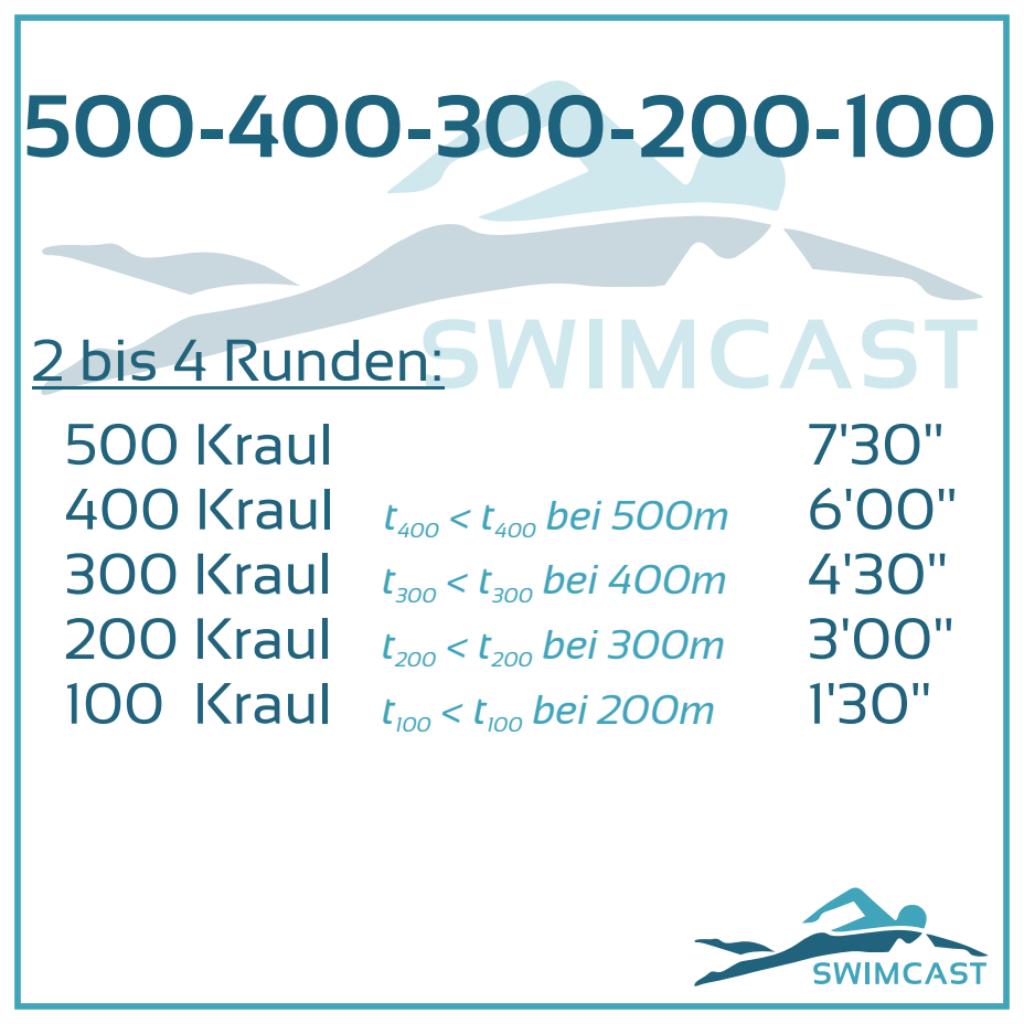


500-400-300-200-100

2 bis 4 Runden:



SWIMCAST

500 Kraul		7'30"
400 Kraul	$t_{400} < t_{400}$ bei 500m	6'00"
300 Kraul	$t_{300} < t_{300}$ bei 400m	4'30"
200 Kraul	$t_{200} < t_{200}$ bei 300m	3'00"
100 Kraul	$t_{100} < t_{100}$ bei 200m	1'30"

