

Westrijdprogramma van Regio West Open Masters (ROM) 2022-2023

ROM 1 - Masters Sprint		ROM 2		ROM 3		ROM 4		ROM 5 (optie)	
zondag 9 oktober 2022 samen met De Geul- Papendrecht 25m bad met ETW		zondag 11 december 2022 samen met ZVVS Vlaardingen 25m bad		zondag 15 januari 2023 samen met ZVL-1886 Leiden 25m bad		zondag 12 maart 2023 samen met GZC DONK Gouda 25m bad		zaterdag 8 april 2023 samen met ZZ&PC de Devel Zwijndrecht 25m bad	
Inzwemmen 13:30 uur Aanvang 14:00 uur Einde 16:00 uur		Inzwemmen 12:30 uur Aanvang 13:00 uur Einde 15:30 uur		Inzwemmen 13:00 uur Aanvang 13:30 uur Einde 16:00 uur		Inzwemmen 13:00 uur Aanvang 13:30 uur Einde 16:30 uur		Inzwemmen nnb Aanvang nnb Einde nnb	
1	100m wisselslag	1	4x100m wisselslag estafette	1	4x200m vrije slag estafette	1	4x 100m vrije slag estafette	1	400m vrije slag
2	50m vrije slag	2	200m schoolslag	2	100m wisselslag	2	100m vrije slag	2	200m schoolslag
3	100m vlinderslag	3	50m vrije slag	3	50m rugslag	3	50m rugslag	3	50m rugslag
4	50m rugslag	4	200m vlinderslag	4	100m vlinderslag	4	100m vlinderslag	4	200m vrije slag
5	100m schoolslag	5	50m rugslag	5	50m vrije slag	5	50m schoolslag	5	50m schoolslag
6	4x50m vrije slag estafette	6	200m vrije slag	6	100m schoolslag	6	100m rugslag	6	200m wisselslag
7	100m vrije slag	7	200m wisselslag	7	400m wisselslag	7	4x100m wisselslag estafette	7	200m vlinderslag
8	50m vlinderslag	8	50m schoolslag	8	100m vrije slag	8	50m vlinderslag	8	50m vrije slag
9	100m rugslag	9	200m rugslag	9	50m vlinderslag	9	100m schoolslag	9	200m rugslag
10	50m schoolslag	10	50m vlinderslag	10	100m rugslag	10	50m vrije slag	10	50m vlinderslag
11	4x50m wisselslag estafette	11	800 meter vrije slag	11	50m schoolslag	11	1500m vrije slag (2 series)	11	4x100m vrije slag estafette