



Sun 07 April 2019

Finals Program

dim 07 avril 2019

Programme finales



Canada

VICHY

LABORATOIRES

PLAY
SAFE
IN THE
SUN



**IDÉAL
SOLEIL**
SPORT



**WATER
AND SWEAT
RESISTANT**



**WET OR
DRY SKIN
APPLICATION**

THE OFFICIAL SUNSCREEN OF



**SWIMMING
CANADA
NATATION**



PENNY OLEKSIK
IDÉAL SOLEIL AMBASSADOR

Sunday, April 7, 2019
Finals Session - Day 5
Clear Pool: 5:45

Officials on-deck positions			5:50 pm					
O Canada & Introduction: Referees & Starters					5:56			
	Call Room		March-On	Intro	Start	Finish	Interview	FOP
150s start from turn end - Swimmers report to 150/50 call room								
Event 319 – 150m IM PS (W)	Final		5:58	5:59	6:00	6:05		
Event 321 – 200m IM PS (W)	Final		6:06	6:07	6:08	6:12	6:13	
Event 322 – 200m IM PS (M)	Final		6:15	6:16	6:17	6:20		
Event 29 – 200m IM (W)	B Final			6:21	6:21	6:23		
<i>Awards 150m IM PS (W)</i>					6:24	6:26		
Event 29 – 200m IM (W)	A Final		6:26	6:27	6:28	6:30	6:31	
Event 30 – 200m IM (M)	B Final			6:33	6:33	6:35		
<i>Awards: 200m IM PS (W)</i>					6:36	6:38		
Event 30 – 200m IM (M)	A Final		6:38	6:39	6:40	6:42	6:43	<i>Flags out Bells & Counters</i>
<i>Awards: 200m IM PS (M)</i>					6:45	6:47		
Event 33 – 800m Freestyle (W)	Fastest Heat		6:47	6:48	6:49	6:58	6:59	
<i>Awards: 200m IM (W)</i>					7:01			
<i>Awards: 200m IM (M)</i>						7:04		
Event 34 – 1500m Freestyle (W)	Fastest Heat		7:05	7:06	7:07	7:23	7:24	
<i>Awards: 800m Freestyle (W)</i>					7:26	7:28		
50s start from turn end - Swimmers report to 150/50 call room								
Event 31 – 50m Freestyle (W)	B Final			7:28	7:28	7:29		
Event 31 – 50m Freestyle (W)	A Final		7:30	7:31	7:32	7:33	7:34	
Event 32 – 50m Freestyle (M)	B Final			7:36	7:36	7:37		
<i>Awards: 1500m Freestyle (M)</i>					7:37	7:39		
Event 32 – 50m Freestyle (M)	A Final		7:39	7:40	7:41	7:42		<i>Flags in</i>
Event 323 – 50m Freestyle PS (W)	Final		7:43	7:44	7:45	7:47		
Event 324 – 50m Freestyle PS (M)	Final		7:48	7:50	7:51	7:52	7:53	
<i>Awards: 50m Freestyle (W)</i>					7:55			
<i>Awards: 50m Freestyle (M)</i>								
<i>Awards: 50m Freestyle PS (W)</i>								
<i>Awards: 50m Freestyle PS (M)</i>								
<i>Competition Awards</i>						8:05		
<i>Team Nominations</i>						8:20		

Times are estimates only.



07-Apr-19

LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE VITESSE



KYLIE MASSE
MEDAILLÉE CHAMPIONNE
DU MONDE OLYMPIQUE



2019 Canadian Swimming Trials - 2019-04-03 to 2019-04-07

Meet Program - SUN - Finals

Event 319 Women 150 LC Meter IM Para

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
Heat 1 Finals				
0				
1				
2				
3				
4	%Ens, Nikita SM3	88	LASER/A 12	4:41.89
5	%Van Wyck-Smart, Aly SM2	02	VVAC/A E 3 5 12	5:13.48
6				
7				
8				
9				

Event 321 Women 200 LC Meter IM Para

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
Heat 1 Finals				
0	%Routliffe, Tess SM7	98	UL/*12 +	3:25.04
1	%Dorris, Danielle SM8	02	CNBO/A E Y 3 5	3:10.08
2	%Roxon, Katarina SM9	93	AASC/1 3 5	2:49.09
3	%Morrier, Justine SM14	97	CNHR/0	2:48.72
4	%Ryan, Samantha SM10	99	NN/12 +	2:44.00
5	%Marina, Angela SM14	99	BRANT/0	2:44.49
6	%Van Dyk, EmmaGrace SM	02	GCAC/0	2:48.88
7	%Hunsicker, Ariann SM10	03	SKSC/3 5	2:53.77
8	%Bérubé, Camille SM7	95	NG/A 12 +	3:13.33
9	%Shaw, Krystal SM7	94	FS/12	3:07.84

Alternates

1	%Henault, Miori SM14	95	CASE/0	3:07.84
2	%Cloetta, Colleen SM8	05	PCSC	3:39.23

Event 322 Men 200 LC Meter IM Para

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
Heat 1 Finals				
0	%Pruneau-Tourney, Tri SM8	02	CNQ/*A 5 12 +	3:25.82
1	%Cowan, Felix Thomas SM	02	SAMAK/A 12 +	2:48.39
2	%Arndt, Caleb SM13	02	WRMS/0	2:41.83
3	%Turbide, Nicolas-Guy SM1	97	CNQ/T	2:21.35
4	%Elliot, Alexander SM10	96	UL/3 5 12 +	2:19.11
5	%Bennett, Nicholas SM14	03	RAC/0	2:19.40
6	%Vachon, Philippe SM9	95	MEGO/A 12 +	2:39.72
7	%Elliot, Aidan SM10	99	ROW/12 +	2:44.81
8	%Plamondon, Nicolas SM9	98	CNQ/3 5 12 +	2:48.90
9				

Event 29 Women 200 LC Meter IM

2019 FINA A:		2:13.03		
2020 TRIALS:		2:22.40		
Canadian:		2:09.07	2018-08-11	Sydney Pickrem
World:		2:06.12	2015-08-03	Katinka Hosszu
Lane	Name	Yr	Team	Prelims
Heat 1 B - Final				
0	Kwan, Victoria	00	TSC	2:19.97
1	Daigneault, Valérie	97	PCSC	2:19.44
2	Herbert, Bailey	02	LOSC	2:18.96
3	Kucheran, Nina	00	SLSC	2:18.69
4	*Demler, Kathrin	96	OSU-OH	2:16.08
5	*DeBever, McKenna	96	UNAT	2:16.47
6	Brathwaite, Katrina	99	PCSC	2:18.83
7	McMillan, Ashley	04	KISU	2:19.21
8	Merckx, Axana	01	KWIC	2:19.61
9	Bennett, Hannah	02	UCSC	2:20.30
Heat 2 A - Final				
0	Minnes, Asia	03	NN	2:17.59
1	Metcalfe, Hillary	98	LOSC	2:16.21
2	Cieplucha, Tessa	98	OAK	2:14.75
3	Wog, Kelsey	98	UMAN	2:14.19
4	Pickrem, Sydney	97	UNCAN	2:12.01
5	Andison, Bailey	97	PERTH	2:13.57
6	Seltenreich-Hodgson, Erika	95	GO	2:14.26
7	Sanchez, Kayla Noelle	01	AAC	2:15.35
8	Harvey, Mary-Sophie	99	CAMO	2:16.50
9	Wiseman, Avery	02	OSC	2:18.03
Alternates				
1	*Yeo, Ginn Samantha Louis	97	SGP	2:19.37
2	Puhalski, Lindsay	02	TBT	2:20.42

Event 30 Men 200 LC Meter IM

2019 FINA A:		2:00.22		
2020 TRIALS:		2:09.02		
Canadian:		1:59.19	2008-08-13	Keith Beavers
World:		1:54.00	2011-07-28	Ryan Lochte
Lane	Name	Yr	Team	Prelims
Heat 1 B - Final				
0	Hickey, David	01	LAC	2:07.65
1	Migneault, Justice	02	SKSC	2:07.57
2	Gagne, Collyn	00	OAK	2:06.09
3	Gallant, Jacob	02	FAST	2:05.59
4	Cote, Tristan	95	UCSC	2:04.87
5	Laperle, Vincent	98	NN	2:04.92
6	Bernard, Graysen	02	TSC	2:06.01
7	Pilling, Zachary	95	DDO	2:07.33
8	LeFranc, Jaren	99	KISU	2:07.60
9	*Balamane, Moncef	01	PCSC	2:08.21



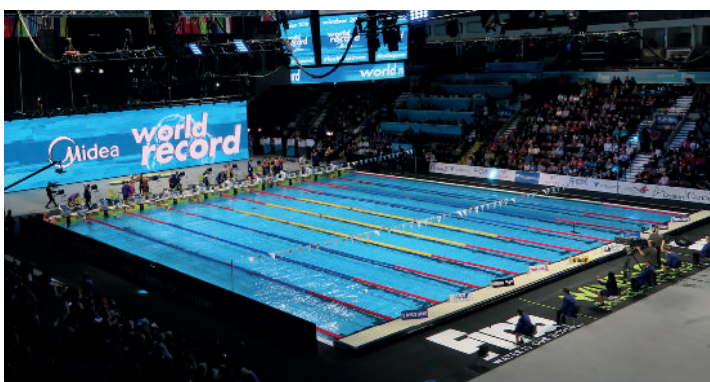
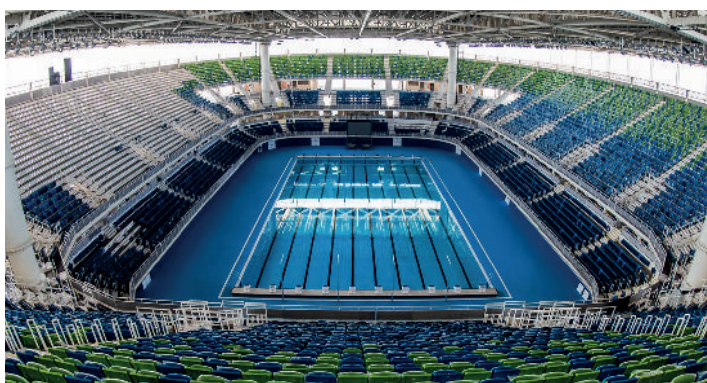
FIER PARTENAIRE DE VOTRE PERFORMANCE

Myrtha Pools – Partenaire officiel de la FINA, du Canada Swimming et fournisseur des Jeux PanAm/Parapan Games – Toronto 2015, et des Jeux Olympiques de RIO en 2016.

Toronto, Canada
TORONTO PAN AM SPORTS CENTRE



RIO de Janeiro, Brazil
2016 OLYMPIC GAMES



Windsor, Canada 2016 FINA WORLD
SWIMMING CHAMPIONSHIPS (25m)



Hangzhou, China 2018 FINA WORLD
SWIMMING CHAMPIONSHIPS (25m)

115 RECORDS DU MONDE

www.myrthapools.com

2019 Canadian Swimming Trials - 2019-04-03 to 2019-04-07

Meet Program - SUN - Finals

Heat 2 A - Final (#30 Men 200 LC Meter IM)

0	Marois, William	98	CHENA	2:04.72
1	Darragh, Mack	93	OAK	2:04.51
2	Acevedo, Javier	98	UNVAR	2:03.81
3	Knox, Finlay	01	MAVS	2:02.44
4	Pratt, Cole	02	CASC	2:02.11
5	Hill, Robert	96	UCSC	2:02.21
6	Zakala, Josh	98	ISC	2:03.48
7	Champagne, Montana	96	GO	2:03.99
8	Palaschuk, Brian	98	ROD	2:04.63
9	Dergousoff, James	96	CHENA	2:04.76

Alternates

1	Vanherk, Brendan	99	BLN	2:08.38
2	Hussey, Patrick	01	PCSC	2:08.77

Event 33 Women 800 LC Meter Freestyle

2019 FINA A: 8:38.56

2020 TRIALS: 9:11.99

Canadian: 8:20.02 2014-08-21 Brittany MacLean

World: 8:04.79 2016-08-12 Katie Ledecky

Lane	Name	Yr	Team	Seed Time
------	------	----	------	-----------

Heat 1 of 4 Finals

0	Ross, Kyla	01	ISC	9:01.76
1	Vandal, Delphine	96	GO	8:56.78
2	Zavaros, Mabel	00	OAK	8:50.39
3	Anderson, Marit	00	UCSC	8:45.66
4	Paddington, Mackenzie	99	UNVAR	8:34.49
5	O'Croinin, Emma	03	EKSC	8:40.53
6	Bellio, Katrina	04	ESWIM	8:49.44
7	Horner, Stephanie	89	PCSC	8:54.08
8	Lamoureux, Brooke	98	COMOX	9:00.68
9	Jeffrey, Chantel	01	ISC	9:02.47

Event 34 Men 1500 LC Meter Freestyle

2019 FINA A: 15:07.38

2020 TRIALS: 16:23.72

Canadian: 14:39.63 2012-08-04 Ryan Cochrane

World: 14:31.02 2012-08-04 Yang Sun

Lane	Name	Yr	Team	Seed Time
------	------	----	------	-----------

Heat 1 of 5 Finals

0	Pliuskaitis, Stuart	00	UBCSC	16:01.14
1	Young, Brodie	00	UBCSC	15:57.66
2	Masse-Savard, Nicolas	95	CAMO	15:49.88
3	Dommann, Raben	01	CHENA	15:39.17
4	Brothers, Peter	96	UCSC	15:28.25
5	Zakala, Josh	98	ISC	15:38.39
6	McGillivray, Michael	02	ROD	15:44.31
7	McRae, Ryley	00	KCS	15:56.96
8	Axon, Alexander	03	MAC	16:00.13
9	Beaudin-Bolduc, Nathan	99	UL	16:02.03

Event 31 Women 50 LC Meter Freestyle

2019 FINA A: 25.04

2020 TRIALS: 26.87

Canadian: 24.26 2018-04-07 Taylor Ruck

World: 23.67 2017-07-29 Sarah Sjostrom

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
------	------	----	------	---------

Heat 1 B - Final

0	Lapointe, Marie-lou	94	CASE	26.49
1	Brozo, Quincy	97	UBCSC	26.42
2	*Nogaj, Paulina	98	AKRN	26.32
3	*Tam, Hoi Lam	98	UBCSC	26.19
4	Huddle, Charis	96	LAC	26.17
5	Watson, Sarah	00	UMAN	26.17
6	Beauchemin, Charlotte	97	CAMO	26.30
7	Scholes, Dylan	04	OAK	26.37
8	Cornish, Hannah	03	USC	26.45
9	Fazekas, Sadie	97	WAC	26.51

Heat 2 A - Final

0	Mainville, Ariane	94	CAMO	26.09
1	Lemieux, Roxane	91	NN	25.97
2	MacNeil, Margaret	00	LAC	25.84
3	Ackman, Alyson	93	PCSC	25.78
4	Fournier, Sarah	96	CNQ	25.49
5	Sanchez, Kayla Noelle	01	AAC	25.66
6	Henderson, Hanna	02	ESWIM	25.81
7	Leibel, Kyla	01	RDCSC	25.85
8	Hannah, Jade	02	ISC	26.05
9	Dandois-Samson, Raphaëlle	01	NN	26.13

Alternates

1	*Mohsen, Samiha	98	UCSC	26.50
2	Mazurek, Ella	03	UNCAN	26.51

Event 32 Men 50 LC Meter Freestyle

2019 FINA A: 22.18

2020 TRIALS: 23.95

Canadian: 21.73 2009-07-31 Brent Hayden

World: 20.91 2009-12-18 Cesar Cielo Filho

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
------	------	----	------	---------

Heat 1 B - Final

0	Fazekas, Ethan	99	WAC	23.82
1	Baker, Justin	01	NYAC	23.64
2	Calkins, Stephen	98	UCSC	23.33
3	Marcoux, Philippe	99	UL	23.31
4	*Miljenic, Nikola	98	UNAT	22.59
5	*Robrock, Kyle	93	DU-CO	23.06
6	Daly, Owen	95	CAMO	23.31
7	Olafson, Carson	97	UBCSC	23.35
8	Wall, Tyler	01	KISU	23.72
9	Fullum-Huot, Edouard	02	NN	23.87





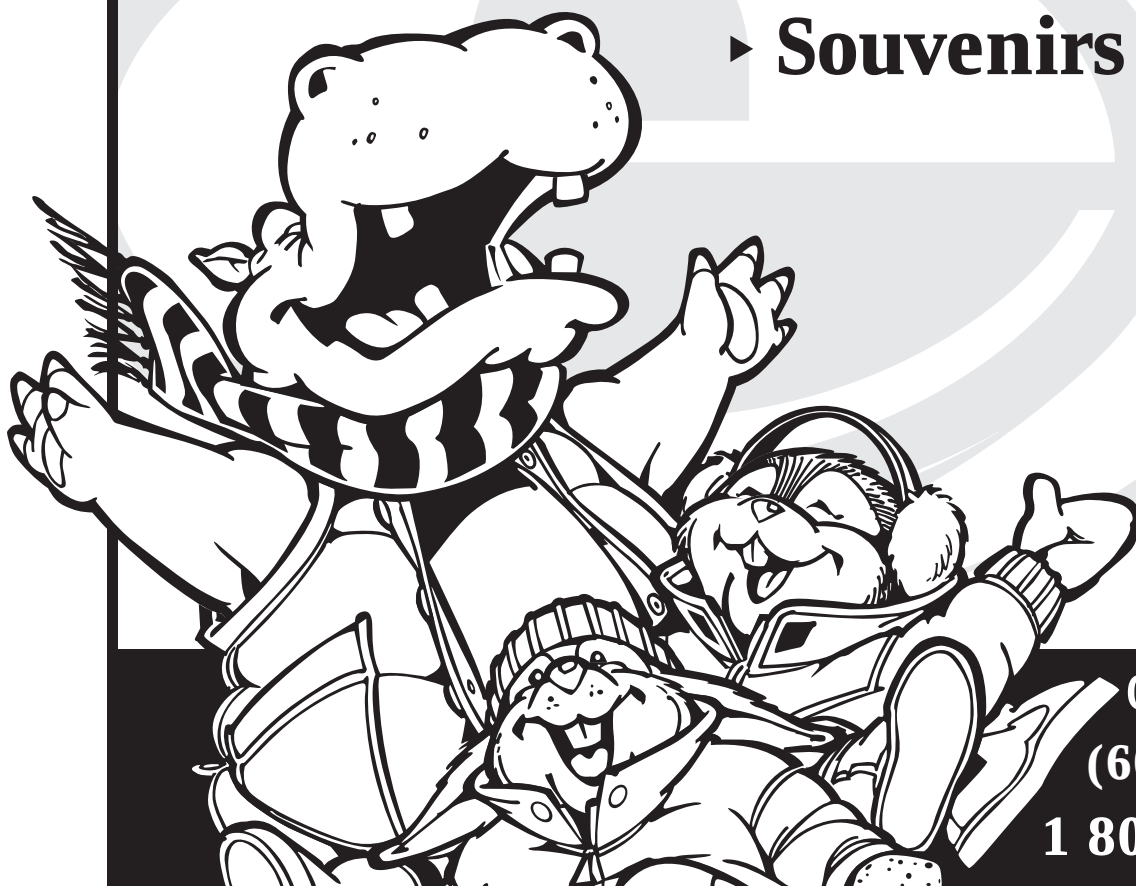
event sales and custom design

esquire

wholesales ltd.

- ▶ Tournaments
- ▶ Special Events
- ▶ Championships
- ▶ Creative Design
- ▶ Sportswear
- ▶ Souvenirs

**WE'LL PUT SOME
FUN INTO
YOUR EVENT!**



Call us today!
(604) 244-9495
1 800 665-2523

2019 Canadian Swimming Trials - 2019-04-03 to 2019-04-07

Meet Program - SUN - Finals

Heat 2 A - Final (#32 Men 50 LC Meter Freestyle)

0	Troskot, Kyle	92	KSC	23.17
1	Kidd, Cameron	96	TSC	23.14
2	Ayoubi, Mehdi	98	CAMO	22.88
3	Loginov, Oleksandr	92	TSC	22.64
4	Kisil, Yuri	95	WD	22.46
5	Pisani, William	97	UNCAN	22.61
6	Liendo, Joshua	02	NYAC	22.84
7	LeBuke, James	02	CSSSC	22.99
8	Bougie, Spencer	94	PCSC	23.16
9	Bernard-Lalonde, Antoine	96	CAMO	23.20

Alternates

1	*Cruz Zuniga, Guillermo	00	CAMO	23.29
2	Smith, Everett	01	SLSC	23.89

RF

Event 323 Women 50 LC Meter Freestyle Para

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
------	------	----	------	---------

Heat 1 Finals

0	%Kisser, Danielle S6	96	UL	49.67
1	%Nault, Tatiana S8	05	CNBF/A 3 5 12 +	39.55
2	%Tripp, Abi S8	01	KYPS/A 3 5 12 +	33.93
3	%Ryan, Samantha S10	99	NN/12 +	31.28
4	%Rivard, Aurélie S10	96	UL/3 5	28.84
5	%Hunsicker, Ariann S10	03	SKSC/3 5	30.91
6	%Bird, Morgan S8	93	CASC/*12 +	32.03
7	%Soliman, Myriam S6	99	MUST/A 1 3 4 12 +	39.32
9	%Tinney, Jessica S6	00	KYPS/A 3 4 12	48.83
0	%Ens, Nikita S3	88	Laser/A 12	1:20.05

Alternates

1	%Sherwin, Megan S8	00	PCSC/12 +	42.35
2	%Cloetta, Colleen S8	05	VVAC/A 3 4 12 +	40.09

RF

Event 324 Men 50 LC Meter Freestyle Para

Lane	Name	Yr	Team	Prelims
------	------	----	------	---------

Heat 1 Finals

0	%Cakalj, Aleksa S5	96	SFNV/A 3 5 12 +	57.57
1	%Elliot, Aidan S10	99	ROW/12 +	30.34
2	%Vachon, Philippe S9	95	MEGO/A 12 +	29.16
3	%Cabreja, Matthew S11	02	COBRA/T B 0	27.83
4	%Elliot, Alexander S10	96	UL/3 5 12 +	25.86
5	%Turbide, Nicolas-Guy S13	97	CNQ/T	25.93
6	%Arndt, Caleb S13	02	WRMS/0	28.76
7	%Plamondon, Nicolas S9	98	CNQ/3 5 12 +	30.21
8	%Cowan, Felix Thomas S9	02	SAMAK/A 12 +	30.42
9				

RF



LE POULET : LA PROTÉINE OFFICIELLE DE LA NATATION AU CANADA

Saviez-vous que la marque « Élevé par un producteur canadien » des Producteurs de poulet du Canada aide les consommateurs à savoir que le poulet qu'ils achètent est frais et de la plus haute qualité? Recherchez le logo chez votre épicier!



ROULÉS DE POULET ET D'ÉPINARDS À LA SALSA AU MIEL



Sert : 4 | Durée de préparation : 15 min | Durée de cuisson : 15 min

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml)	mayonnaise légère
2 c. à soupe (30 ml)	yogourt nature, 2 % à 4 % M.G.
4 c. à soupe (60 ml)	concombre anglais, finement coupé(e)(s) en dés
2 c. à thé (10 ml)	miel
1/4 c. à thé (1,25 ml)	poivre de Cayenne, moulu(e)(s)
1/4 c. à thé (1,25 ml)	poivre noir, fraîchement moulu(e)(s)
1 c. à thé (5 ml)	huile d'olive
3/4 lb (0,4 kg)	poitrine(s) de poulet désossée(s) sans peau
1/3 tasse (75 ml)	salsa
1 c. à thé (5 ml)	miel
1/4 c. à thé (1,25 ml)	poivre de Cayenne, moulu(e)(s)
6 tasses (1,5 l)	pousses d'épinards
4 tortillas en grains entiers, 10 pouces (25 cm)	

- 1 Dans un petit plat, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le concombre, 2 c. à thé (10 ml) de miel, ¼ de c. à thé (1,25 ml) de piment de Cayenne et de poivre noir. Réserver la sauce.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Couper les poitrines de poulet en lanières de 1 pouce (2,5 cm) de large et 6 à 8 lanières par poitrine. Faire sauter jusqu'à ce que les lanières commencent à dorer - environ quatre minutes de chaque côté. Incorporer la salsa, 1 c. à thé (5 ml) de miel et ¼ de c. à thé (1,25 ml) de poivre de Cayenne. Réduire à feu doux et laisser mijoter, en remuant occasionnellement, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- 3 Tartiner chaque roulé avec un quart de la sauce mayonnaise (environ 1 ½ cuillère à soupe - 25 ml). Étendre 1 ½ tasse (375 ml) d'épinards sur la surface entière de chaque tortilla. Puis répartir une ½ tasse (125 ml) de mélange de la salsa de poulet au centre. Rentrer le côté droit et gauche. Plier le bas de la tortilla et commencer à rouler vers le haut en enveloppant pour faire un rouleau serré. Pour servir, couper en deux à l'angle.

Visitez **poulet.ca** pour des centaines de recettes santé

Colorie les amis de la piscine!

