

Innbjóðing til Susvim stevnu í Vági
Leygardagin og sunnudagin 14.-15. Januar 2017

Kappingarleiðari: Marlon Kjærbo

Yvirdómari: Turið Kjærbo

Startari: Kaj Joensen

Leygarmorgun 14. januar.

Upphiting kl.08:00

Kapping kl. 09:00

- 1 400m frísvimjing kvinnur
- 2 400m frísvimjing menn
- 3 100m ryggsvimjing kvinnur
- 4 100m ryggsvimjing menn
- 5 100m bringusvimjing kvinnur
- 6 100m bringusvimjing menn

Steðgur í 10 min. (recovery swim)

- 7 200m firvald kvinnur
- 8 200m firvald menn
- 9 50m frí kvinnur
- 10 50m frí menn
- 11 200m blandað kvinnur
- 12 200m blandað menn

Leygardagin 14 januar

Upphiting kl.16:00

Kapping kl.17:00

- 13 100m frísvimjing kvinnur
- 14 100m frísvimjing menn
- 15 200m ryggsvimjing kvinnur
- 16 200m ryggsvimjing menn
- 17 50m bringusvimjing kvinnur
- 18 50m bringusvimjing menn

Steðgur í 10 min. (recovery swim)

- 19 100m firvald kvinnur
- 20 100m firvald menn
- 21 400m blandað kvinnur (Bert 2 riðlar, so tilmeldingartíð takk)
- 22 400m blandað menn (Bert 2 riðlar, so tilmeldingartíð takk)

Steðgur í 10 min. (recovery swim)

- 23 4x100m frí Mix (2 kvinnur og 2 menn)





VARDIN
PELAGIC

Sunnudagur 15. januar

Upphiting kl.12:30

Kapping kl.13:30

- 24 50m ryggsvimjing kvinnur
- 25 50m ryggsvimjing menn
- 26 200m frísvimjing kvinnur
- 27 200m frísvimjing menn
- 28 50m firvald kvinnur
- 29 50m firvald menn

Steðgur í 10 min. (recovery swim)

- 30 200m bringusvimjing kvinnur
- 31 200m bringusvimjing menn
- 32 800m frísvimjing kvinnur (Bert 2 riðlar, so tilmeldingartíð takk)
- 33 1500m frísvimjing menn (Bert 2 riðlar, so tilmeldingartíð takk)

Steðgur í 10 min. (recovery swim)

- 34 4x100m Blandað Mix (2 kvinnur og 2 menn)

Tilmeldingin skal sendast til susvim@gmail.com seinast ónsdagin 11. Januar.
Grodan fílan kemur í morgin.

Minnist til, 3 hjálparfólk fyri hvørt felag til hvønn stevnupartin.

TRYGGINGARFELAGIÐ
FØROYAR
- so ert tú tryggari