

**Innbjóðing til Susvim stevnu í Páls Høll í Vági**  
**Leygardagin og sunnudagin 4. og 5. februar 2017**

Kappingarleiðari: Marlon Kjærbo

Yvirdómarar: Turið Kjærbo & Annika Næs Johannesen / Startari: Kaj Joensen

**Leygarmorgun: Upphiting kl.08:00 Kapping kl. 09:00**

- 01: 400m frísvimjing kvinnur
- 02: 400m frísvimjing menn
- 03: 100m ryggsvimjing kvinnur
- 04: 100m ryggsvimjing menn
- 05: 100m bringusvimjing kvinnur
- 06: 100m bringusvimjing menn

**Steðgur í 10 min. (recovery swim)**

- 07: 200m firvald kvinnur
- 08: 200m firvald menn
- 09: 50m frí kvinnur
- 10: 50m frí menn
- 11: 200m blandað kvinnur
- 12: 200m blandað menn

**Leygardagin: Upphiting kl.16:00 Kapping kl.17:00**

- 13: 100m frí svimjing kvinnur
- 14: 100m frí svimjing menn
- 15: 200m rygg svimjing kvinnur
- 16: 200m rygg svimjing 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)

**Sunnudagur: 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](mailto:susvim@gmail.com) seinast ónsdagin.

Grodan fílan kemur seinni.

Minnist til, 3 hjálparfólk fyri hvørt felag til hvønn stevnuartin