



Havnar Svímjifelag



Innbjóðing til **SMS**-kapping 2017

leygardagin 23. og sunnudagin 24. september 2017

Ólíkatøl: kvinnur

Líkatøl: menn

Leygarmorgun 23. september

Upphiting kl. 8.30

Kapping kl. 10.00

1 - 2: 200 blandað

3 - 4: 400 frí

5 - 6: 50 bringa

Pausa - 15 min.

7 - 8: 200 firvald

9 - 10: 50 rygg

11 - 12: 100 frí

Leygardag 23. september

Upphiting kl. 16.00

Kapping kl. 17.30

13 - 14: 200 rygg

15 - 16: 200 bringa

17 - 18: 100 firvald

Pausa - 15 min.

19 - 20: 400 blandað

21 - 22: 200 frí

Sunnudag 24. september

Upphiting kl. 12.30

Kapping kl. 14.00

23 - 24: 50 firvald

25: 800 frí (kvinnur) bert ein riðil

26: 1500 frí (menn) bert ein riðil

27 - 28: 100 bringa

Pausa - 15 min.

29 - 30: 100 rygg

31 - 32: 50 frí

33 - 34: 100 blandað

Tilmeldingarnar skulu sendast til: soren@antoft.dk í seinasta lagi týskvøldið **20. SEPTEMBER 2017**.

HVØRT FELAG SKAL HAVA 3 HJÁLPARFÓLK TIL HVØNN PART

Vinarliga

Havnar Svímjifelag