



HS Open 3.-4. okt. 2025

Boðið verður til kapping á langgeil 3.-4. okt. 2025 í svímjihøllini í Gundadali

Tilmeldingarnar skulu gerast á Tempus.fo <https://data.tempus.fo/#/>

í seinasta lagi *týsdagin 30. sept. kl. 22.00.*

1. partur - Fríggjakvøld Upphiting kl. 17.30-18.20 Kapping kl. 18.30

1	400m blandað - kvinnur	2	400m blandað - menn
3	200m firvald - kvinnur	4	200m firvald - menn
5	50m frí - kvinnur	6	50m frí - menn
7	200m bringa - kvinnur	8	200m bringa - menn
9	200m rygg - kvinnur	10	200m rygg - menn
Steðgur			
11	4x100m blandað - kvinnur	12	4x100m blandað - menn
Steðgur			
13	800m frí - kvinnur	14	800m frí - menn

2. partur - Leygarmorgun Upphiting kl. 08.30-09.20 Kapping kl. 09.30

15	400m frí - menn	16	400m frí - kvinnur
17	50m bringa - kvinnur	18	50m bringa - menn
19	50m rygg - kvinnur	20	50m rygg - menn
21	100m firvald - kvinnur	22	100m firvald - menn
23	200m blandað - kvinnur	24	200m blandað - menn
25	100m frí - kvinnur	26	100m frí - menn
Steðgur			
27	4 x 200m frí - kvinnur	28	4 x 200m frí - kvinnur

3. partur - Leygardag Upphiting kl. 15.30-16.20 Kapping kl. 16.30

29	50m firvald - kvinnur	30	50m firvald - menn
31	200m frí - kvinnur	32	200m frí - menn
33	100m bringa - kvinnur	34	100m bringa - menn
35	100m rygg - kvinnur	36	100m rygg - menn
37	100m blandað - kvinnur	38	100m blandað - menn
39	1500m frí - kvinnur	40	1500m frí - menn
Steðgur			
41	4x100m frí - kvinnur	42	4x100m frí - menn

Ægir, SuSvim og HS koma við 5-6 hjálparfólkum hvør og hini feløgini koma við 2-3 hjálparfólkum hvør til hvønn stevnupartin. Yvirlitið skal vera svímjisambandinum: ssf@ssf.fo í hendi seinast *mikudagin 1. Okt. á midnátt.*

Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum. - Við svímjikvøðu - Havnar Svímjifelag

SSL: Úr Suðri fríggjadag kl 14:00 - Í Havn kl. 16:30
Úr Havn leygarkvøld kl. 20:30



stuðla HS