



SMS-kapping 13. februar 2010

Innbjóðing til HS svimjikapping í Havn leygardagin 13. februar 2010.

Kappingin er ein opin kapping - seniorar, juniorar, bólkur 1, 2, 3 og 4.

Kappingin verður skipað soleiðis, at suðringarnir náa Smyril suðuraftur kl. 20.30 leygarkvøldið.

Upphitingin byrjar leygarmorgunin kl. 07.30 og kappingin kl. 09.00.

Greinarnar fyrrapart eru hesar í nevndu røð:

50 frí, 100 rygg, 200 firvald, 800 frí, 100 blandað, 200 bringu, 50 firvald, 200 frí, 4x50 blandað.

Døgurðasteðgur verður aftan á stafettina.

Døgurði verður til keyps fyri kr. 40,- í steðginum – karrybollar við rísi, salat, mjólk og vatni.

Vinarligast sigið frá, hvussu nógv á leið ynskja at keypa døgurða.

Tunnusláttur verður í døgurðasteðginum

Upphitingin byrjar seinnapartin kl. 13.00 og kappingin byrjar kl. 14.00.

Greinarnar seinnapart eru hesar í nevndu røð:

100 frí, 200 rygg, 50 bringu, 100 firvald, 400 frí, 50 rygg, 100 bringu, 200 blandað, 4x50 frí.

Ymisku bólkarnir svimja saman. Úrslitini verða síðan bólkaði.