HS kapping 05. februar 2011

Bólkur 1 - 4

Tilmeldingarnar skulu sendast til Svend Åge Seloy á mail - saseloy@gmail.com í seinasta lagi mikudagin 02. febr. kl. 20.00.

Tað verður møguligt at keypa heitan mat í døgverðasteðginum. Kostnaðurin er kr. 50,- /stk.
Talið á teimum sum ynskja sær ein døgverðabita, skal mailast til undirritaða á mail: jja@lm.fo í seinasta lagi mikukvøldið kl. 20.00. Gjaldast kann við kortið á staðnum ella flytast á konto hjá HS.

Kappingin endar uml. kl. 15.00, soleiðis at suringarnir hava møguleika fyri at náa bátin suður kl. 16.00.

Upphitingin fyrrapartin byrjar kl. 08.30

Kappingarnar vera hesar:

Fyrrapart		**Seinnapart**	
1 & 2	50 firvald	15 & 16	50 rygg
3 & 4	100 rygg	17 & 18	100 blandað
5 & 6	50 frí – bein *	19 & 20	50 bringu – bein*
15 min. steðgur		**15 min. steðgur**	
7 & 8	50 bringu	21 & 22	50 frí
9 & 10	100 frí	23 & 24	100 bringu
11 & 12	50 rygg – bein **	25 & 26	50 firvald – bein *
10 min. steðgur		**10 min. steðgur**	
13 & 14	4 x 50 frí	27 & 28	4 x 50 blandað

*** STARTUR:** Byrjað í hylinum. Halda við aðrari hondini í startskammilin og hin hondin á svimjiplátuni.
*** VENDING:** Nerta við kantin við báðum hondum meðan hildi verður við báðum hondum í svimjiplátuna. Tað er loyvt at sleppa plátuni við aðru hondini, tá vent verður.

**** STARTUR & VENDING:** Sum vanligt í ryggsvimjing og svomið verður við ørmum yvir høvd (streamline).
**** VENDING:** Loyvt er at taka eitt armtak, tá vent verður frá rygg til búk, sum vanligt í ryggsvimjing.
Loyvt er at svimja 15 metur undir og brúka firvalda- ella fríbein aftaná start og vending.

Hvørt felag skal hava 3 hjálparfólk við!

Vinarliga

Havnar Svimjifelag
Jákup Jacobsen, tlf.: 291234 og mail: jja@lm.fo