

## Innbjóðing til svimjikapping í Leirvík 17/11-2012

Svimjifelagið reysti bjóðar til kapping í Leirvík hin 17/11-2011 fyri  
bólk 2 gentur og 3 dreingir .  
bólk 3 gentur og 4 dreingir.

Hvørt felag skal hava 3 hjálparfólk við.

Grodan-filan kemur út seinni.

Tilmeldingarnar skulu verða [jhhkj@olivant.fo](mailto:jhhkj@olivant.fo) í hendi seinasta lagi mikudag 14/11-2012 kl.  
21:00

Bólkur 2 gentur og 3 dreingir.

66 m firvald  
33m rygg  
100 m bringa  
50 m frí  
4 x 33 m blanda mix  
33 m bringa  
100 m frí  
66 m blanda  
4 x 33 m frí mix

Bólkur 3 gentur og 4 dreingir

66 m firvald  
16 m rygg  
33m bringa  
16m frí  
66 m blanda  
33 m frí  
33 m rygg  
50m bringa  
4 x 33 m frí mix

Heilsan Reysti.