



## Innbjóðing til HS Open 18.-19. mars 2023

Boðið verður til HS Open í svímjihøllini í Gundadali dagarnar 18. og 19. mars 2023.

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

í seinasta lagi **týsdagin 14. mars kl. 22.00.**

????? er kappingarleiðari.

LEYGARMORGUN		Upphiting kl. 08.00	Kapping kl. 09.00
1	200 firvald - kvinnur	2	200 firvald - menn
3	50 frí - kvinnur	4	50 frí - menn
5	200 rygg - kvinnur	6	200 rygg - menn
7	100 bringa - kvinnur	8	100 bringa - menn
<i>steðgur 15 min.</i>			
9	400 frí - kvinnur	10	400 frí - menn
11	200 bringa - kvinnur	12	200 bringa - menn
13	50 rygg - kvinnur	14	50 rygg - menn
<i>steðgur 10 min.</i>			
15	4 x 50 frí - kvinnur	16	4 x 50 frí - menn
17	4 x 50 frí - mix		

LEYGARDAG		Upphiting kl. 16.00	Kapping kl. 17.00
18	50 bringa - kvinnur	19	50 bringa - menn
20	100 frí - kvinnur	21	100 frí - menn
22	800 frí - kvinnur	23	800 frí - menn
<i>steðgur 15 min.</i>			
24	200 blandað - kvinnur	25	200 blandað - menn
26	100 firvald - kvinnur	27	100 firvald - menn
<i>steðgur 10 min.</i>			
28	4 x 100 frí - kvinnur	29	4 x 100 frí - menn

SUNNUMORGUN		Upphiting kl. 8.00	Kapping kl. 9.00
30	200 frí - kvinnur	31	200 frí - menn
32	400 blandað - kvinnur	33	400 blandað - menn
34	100 rygg - kvinnur	35	100 rygg - menn
36	1500 frí - kvinnur	37	1500 frí - menn
<i>steðgur 15 min.</i>			
38	50 firvald - kvinnur	39	50 firvald - menn
40	100 blandað - kvinnur	41	100 blandað - menn
<i>steðgur 10 min.</i>			
42	4 x 100 blandað - kvinnur	43	4 x 100 blandað - menn

Ægir, SuSvim og HS koma við fimm hjálparfólkum hvør og hini feløgini koma við tveimum hjálparfólkum hvør til hvønn stevnuartin. Yvirlitið skal vera svímjisambandinum: [ssf@ssf.fo](mailto:ssf@ssf.fo) í hendi seinast **mikudagin 15. mars á midnátt.**

**Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum.**

Við svímjikkvøðu Havnar Svímjifelag



Ein býlingur í Havn

REYNI SERVICE

FAROE SHIP

TRYGÐ

stuðla HS

SPORT 24

