# 🏊‍♂️ Invitation til 2H2F – Frederikssund 🏊‍♀️

📍 Sted: Idrætsbyen Frederikssund, Svømmestadion  
Bonderupvej 2C, 3600 Frederikssund, Danmark

📅 Dato: Onsdag den 27. august 2025  
🕓 Indsvømning: 16.30 – 17.30  
🏁 Stævnestart: 17.45  
⏱ Forventet afslutning: ca. 21.00

## 📌 Om stævnet

Frederikssund Svømmeklub inviterer til 2H2F med officielle tider. Helsinge og Hillerød er inviteret til en aften med fart på banerne og god stemning for 1. og 2. hold.

## Program:

* 50 m Fri
* 50 m Ryg
* 100 m Fri
* 50 m Bryst
* 50 m Fly
* 100 m Bryst
* Afslutning: Holdkap – 4x50 m Fri

## 🎯 Formål

Et træningsstævne med fokus på hurtige løb, officielle tider og hyggeligt samvær.

Vi glæder os til en aften med masser af god svømning!