



# HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

i samarbete med

Mellannorrlands simförbund och Norrlands simförbund

inbjuder till:

## NM/Para NM, Open 2023, kortbana

**Arrangör:** Härnösands Simsällskap.  
**Plats:** Härnösands simhall.  
**Bassäng:** 25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.  
**Tävlingsdatum:** 15–17 december 2023.

			<b>Insim</b>	<b>Start</b>
<b>Tävlingstider:</b>	Pass 1	Fredag	16.30 – 17.45	18.00
	Pass 2	Lördag	08.30 – 09.45	10.00
	Pass 3	Lördag	16.00 – 17.10	18.00
	Pass 4	Söndag	07.30 – 08.45	09.00
	Pass 5	Söndag	14.30 – 15.45	16.00

**Anmälan:** [www.tempusanmalan.se](http://www.tempusanmalan.se). Parasim: maila [hans.skoglund@msb.se](mailto:hans.skoglund@msb.se)  
Sista anmälningsdag är 4 december.  
OBS! Tävlingen är endast är öppen för simmare födda -10 och tidigare.  
Simmaren ska även ha en registrerad tid i Tempus för respektive gren.

**Avanmälan:** Kan göras fram tills fredagen den 15 december kl.12.00. Därefter gäller:  
**Pass 1, 2 och 4:** 90 min före passets start.  
**Pass 3 och 5:** under förmiddagarnas försökspass + 30min.  
Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en avgift på 160: - enligt § 225 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.

**Avsimning/ vila:** Undervisningsbassängen kommer att stå till förfogande för avsimning, direkt efter loppet, och relaxavdelningen för avslappning eller uppladdning. Finns även möjlighet att få frisk uteluft via relaxen.

- Begränsning av starter:** Härnösands simsällskap förbehåller sig rätten att begränsa antalet starter. Simmare som representerar norrländska klubbar prioriteras.
- Betalning:** Avgifter för starter och mat faktureras.
- Efteranmälan:** Får mot en avgift om 200kr/start göras senast fredagen den 8 december, kl.12.00, i mån av plats.
- Funktionärer:** Vi kommer att, som vanligt, ha behov av funktionärer från er föreningar. Anmälan till: [birgitta.westerlind@gmail.com](mailto:birgitta.westerlind@gmail.com).
- Funktionärssamling:** Sker 45 minuter innan passtart, i relaxen.
- Grenordning:** Se sidan 4.
- Insimning:** På anvisade banor.
- Invigning:** Sker innan pass 3.
- Kvaltider/period:** Simmaren ska ha en registrerad tid i Tempus för respektive gren.
- Lagsimningar:** Inga begränsningar. Laguppställning skall lämnas in senast 60 minuter innan passets start.  
Samverkan i lagsimning: Samverkan kan ske mellan två föreningar i lagsimningsgrenar. Samverkan mellan två föreningar förutsätter att ingen av dessa föreningar har ett enskilt föreningsslag anmält till den aktuella grenen. Se vidare SSF § 306.
- Lagpris:** Vandringspris går till bästa klubb.  
Poängberäkning sker enligt SSF § 310, motsvarande SM.
- Ledarmöte:** En representant per förening, samling i relaxen lördag kl.09.00.  
OBS! Extra informationsträff för närvarande föreningar fredagen kl.17.00 i relaxen.
- Logi:** HSS erbjuder inget logi. Förslag till logi ges i bilagan, s.3.
- Läkare:** Kan sökas via tävlingsbyrån.
- Mat:** Anmälan - se bilaga s.3. OBS! Måste förbokas.
- Priser:** Prisutdelning med inmarsch kommer att ske under passen. Plaketter utdelas till de tre främsta norrländska simmarna i varje gren.
- Startavgift:** Anmälan 100 kr per ordinarie start, varav 5kr går till arrangerande DSF, faktureras av HSS.
- Startlista/PM:** Finns på LiveTiming och Swimfy efter anmälningstidens utgång.

**Resultat:** Kommer att hängas upp på glasväggen vid ingången till hallen

**Tävlingsbyrå:** Är bemannad 60 minuter före och efter varje pass. Till höger om entrén.

## Upplysningar

**Tävlingen generellt:** Hans Skoglund: [hans.skoglund@msb.se](mailto:hans.skoglund@msb.se) Mobil: 070-325 03 08

**Tävlingsledare** Christina Vosveld [christina.vosveld@harnosand.se](mailto:christina.vosveld@harnosand.se) Mobil:070-340 10 46

### Mat 115kr/ måltid

Vi har en ny bistro i simhallen och är glada att kunna erbjuda er ett mycket bra måltidsalternativ som serveras i bufféform.

Fredag: Middag, gratinerad falukorv med potatismos

Lördag: Lunch, lasagne

Middag, Taccobuffé

Söndag: Lunch, korvstroganoff

Middag, köttbullar med potatis, gräddsås och lingon

Grönsaker, knäckebröd med smör samt måltidsdryck ingår.

Vegetariska alternativ samt alternativ för olika allergier erbjuds men behöver förbeställas.

### Beställning

Matbeställning mailas till [helene.g.lundgren@telia.com](mailto:helene.g.lundgren@telia.com) senast den 5 december.

Ange:

- Förening
- Ansvarig beställare: Namn, e-post och mobilnummer
- Ansvarig ledare, om annan än beställaren: Namn, e-post och mobilnummer
- Antal beställda mat respektive tillfälle
- Specialmat och namnet på personen detta berör

### Förslag på Logi:

<https://www.harnosand.se/mittharnosand/upplev-harnosand/boende.html>

HSS, MNSF och NS uppmanar deltagande  
föreningar att resa så klimatsmart som möjligt!  
SJs erbjudande för föreningar

<b>Fredag 15/12</b>	<b>Lördag 16/12</b>	<b>Söndag 17/12</b>
<b>Final kl.18.00</b>	<b>Försök kl.10.00</b>	<b>Försök kl.09.00</b>
1. 400 Medley Damer, DF	7. 4x50 Medley Herrar, *	27. 4x50 Medley Damer *
2. 400 Medley Herrar, DF	8. 4x50 Medley Damer, *	28. 4x50 Medley Herrar, *
3. 1500 Frisim Damer, DF	9. 100 Frisim Herrar, försök	29. 100 Frisim Damer, försök
4. 1500 Frisim Herrar, DF	10. 200 Frisim Damer, försök	30. 200 Frisim Herrar, försök
5. 4x200 Frisim Damer, DF	11. 50 Bröstsimm Herrar, försök	31. 50 Bröstsimm Damer, försök
6. 4x200 Frisim Herrar, DF	12. 100 Bröstsimm Damer, försök	32. 100 Bröstsimm Herrar, försök
	13. 200 Fjäril Herrar, försök	33. 200 Fjäril Damer, försök
	14. 100 Fjärilsimm Damer, försök	34. 100 Fjärilsimm Herrar, försök
	15. 100 Ryggsimm Herrar, försök	35. 100 Ryggsimm Damer, försök
	16. 50 Ryggsimm Damer, försök	36. 50 Ryggsimm Herrar, försök
	17. 100 Medley Herrar, försök	37. 100 Medley Damer, försök
	18. 200 Medley Damer, försök	38. 200 Medley Herrar, försök
	19. 400 Frisim Herrar, försök	39. 400 Frisim Damer, försök
	20. 50 Frisim Damer, försök	40. 50 Frisim Herrar, försök
	21. 50 Fjärilsimm Herrar, försök	41. 50 Fjärilsimm Damer, försök
	22. 200 Ryggsimm Damer, försök	42. 200 Ryggsimm Herrar, försök
	23. 200 Bröstsimm Herrar, försök	43. 200 Bröstsimm Damer, försök
	24. 800 Frisim Damer, *	44. 800 Frisim Herrar, *
	25. 4x100 Frisim Herrar, *	45. 4x100 Frisim Damer, *
	26. 4x100 Medley Damer, *	46. 4x100 Medley Herrar, *
	*Sista heat kvällspass	*Sista heat kvällspass
	<b>Final kl.18.00</b>	<b>Final kl.16.00</b>
	7. 4x50 Medley Herrar, finalheat	27. 4x50 Medley Damer, finalheat
	8. 4x50 Medley Damer, finalheat	28. 4x50 Medley Herrar, finalheat
	9. 100 Frisim Herrar, B-final, A- final	29. 100 Frisim Damer, B-final, A- final
	10. 200 Frisim Damer, A-final	30. 200 Frisim Herrar, A-final
	11. 50 Bröstsimm Herrar, B-final, A- final	31. 50 Bröstsimm Damer, B-final, A- final
	12. 100 Bröstsimm Damer, B-final, A-final	32. 100 Bröstsimm Herrar, B-final, A- final
	13. 200 Fjäril Herrar, A-final	33. 200 Fjäril Damer, A-final
	14. 100 Fjärilsimm Damer, B-final, A-final	34. 100 Fjärilsimm Herrar, B-final, A- final
	15. 100 Ryggsimm Herrar, B-final, A- final	35. 100 Ryggsimm Damer, B-final, A- final
	16. 50 Ryggsimm Damer, B-final, A- final	36. 50 Ryggsimm Herrar, B-final, A- final
	17. 100 Medley Herrar, B-final, A- final	37. 100 Medley Damer, B-final, A- final
	18. 200 Medley Damer, A-final	38. 200 Medley Herrar, A-final
	19. 400 Frisim Herrar, A-final	39. 400 Frisim Damer, A-final
	20. 50 Frisim Damer, B-final, A- final	40. 50 Frisim Herrar, B-final, A- final
	21. 50 Fjärilsimm Herrar, B-final, A- final	41. 50 Fjärilsimm Damer, B-final, A- final
	22. 200 Ryggsimm Damer, A-final	42. 200 Ryggsimm Herrar, A-final
	23. 200 Bröstsimm Herrar, A-final	43. 200 Bröstsimm Damer, A-final
	24. 800 Frisim Damer, finalheat	44. 800 Frisim Herrar, finalheat
	25. 4x100 Frisim Herrar, finalheat	45. 4x100 Frisim Damer, finalheat
	26. 4x100 Medley Damer, finalheat	46. 4x100 Medley Herrar, finalheat

## VÄL MÖTT / HSS