



# HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

i samarbete med

Mellannorrlands simförbund och Norrlands simförbund

inbjuder till:

## NM/Para NM, Open 2024, kortbana

**Arrangör:** Härnösands Simsällskap.  
**Plats:** Härnösands simhall.  
**Bassäng:** 25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.  
**Tävlingsdatum:** 13–15 december 2024.

		<b>Insim</b>	<b>Start</b>	
<b>Tävlingstider:</b>	Pass 1	Fredag	16.00 – 17.15	17.30
	Pass 2	Lördag	08.30 – 09.45	10.00
	Pass 3	Lördag	16.00 – 17.00	17.30
	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).  
Sista anmälningsdag är 2 december.  
OBS! Tävlingen är endast öppen för simmare födda -11 och tidigare, men välkomnar alla föreningar och nationaliteter. Simmaren ska även ha en registrerad tid i Tempus för respektive gren.

**Avanmälan:** Kan göras fram tills fredagen den 13 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, och relaxavdelningen för avslappning eller uppladdning. Finns även möjlighet att få frisk luft utomhus 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 6 december, kl.12.00, i mån av plats.
- Funktionärer:** Vi kommer att ha behov av funktionärer från er föreningar. Anmälan till: [birgitta.westerlind@gmail.com](mailto:birgitta.westerlind@gmail.com).
- Funktionärssamling:** Sker 45 minuter innan passets start, i relaxen.
- Grenordning:** Se sidan 4.
- Insimning:** På anvisade banor.
- Invigning:** Sker innan pass 3, kl.17.10
- Kvaltider/period:** Simmaren ska ha en registrerad tid i Tempus för respektive gren.
- Lagsimningar:** Max 3 heat per gren 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.16.30 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 <https://live.swimify.com> efter anmälningstidens utgång.

- Resultat:** Kommer att hängas upp på glasväggen vid ingången till hallen
- Tävlingsbyrå:** Är bemannad 60 minuter före och 30 min efter varje pass och finns på övre plan vid ingången till relaxen

## 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
- Anmälningar** S-Å Gustafsson [svenake.gustafsson@telia.com](mailto:svenake.gustafsson@telia.com) Mobil: 070-511 67 92

### Mat 120kr/ måltid

Serveras på Nybrokällaren, Nybrogatan 5

**Fredag:** Middag kl.19.30-21.00: Boeuf Bourguignon med potatismos

**Lördag:** Lunch: kl.12.30-14.00: Pasta med köttfärssås  
Middag: kl.19.30-21.00: Grillad kotlettrad med bearnaisesås & rostad potatis

**Söndag:** Lunch: kl.12.00-13.30: Kycklinggryta med smak av curry serveras med ris  
Middag: kl.18.30-19.30: Hemmagjorda köttbullar med gräddsås, lingon, saltgurka och potatismos.

Grönsaker, knäckebröd med smör samt måltidsdryck ingår.

Vegetariska alternativ samt alternativ för specialkost erbjuds men behöver förbeställas.

### Beställning

Måltidsbeställning: mailas till [helena.zetterberg@maklarhuset.se](mailto:helena.zetterberg@maklarhuset.se) i samband med anmälan den 2/12-24.

### Förslag på Logi:

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

[Sportvillan](#)

HSS, MNSF och NS uppmanar deltagande föreningar  
att resa så klimatsmart som möjligt!  
[SJs erbjudande för föreningar](#)

<b>Fredag 13/12</b>	<b>Lördag 14/12</b>	<b>Söndag 15/12</b>
<b>Final kl.17.30</b>	<b>Försök kl.10.00</b>	<b>Försök kl.09.00</b>
1. 400 Medley Damer, DF	9. 100 Frisim Herrar, försök	28. 100 Frisim Damer, försök
2. 400 Medley Herrar, DF	10. 200 Frisim Damer, försök	29. 200 Frisim Herrar, försök
3. 800 Frisim Damer, DF	11. 50 Bröstsım Herrar, försök	30. 50 Bröstsım Damer, försök
4. 1500 Frisim Herrar, DF	12. 100 Bröstsım Damer, försök	31. 100 Bröstsım Herrar, försök
5. 4x200 Frisim Damer, DF	13. 200 Fjäril Herrar, försök	32. 200 Fjäril Damer, försök
6. 4x200 Frisim Herrar, DF	14. 100 Fjärilsım Damer, försök	33. 100 Fjärilsım Herrar, försök
	15. 100 Ryggsım Herrar, försök	34. 100 Ryggsım Damer, försök
	16. 50 Ryggsım Damer, försök	35. 50 Ryggsım Herrar, försök
	17. 100 Medley Herrar, försök	36. 100 Medley Damer, försök
	18. 200 Medley Damer, försök	37. 200 Medley Herrar, försök
	19. 400 Frisim Herrar, DF *	38. 400 Frisim Damer, DF *
	20. 50 Frisim Damer, försök	39. 50 Frisim Herrar, försök
	21. 50 Fjärilsım Herrar, försök	40. 50 Fjärilsım Damer, försök
	22. 200 Ryggsım Damer, försök	41. 200 Ryggsım Herrar, försök
	23. 200 Bröstsım Herrar, försök	42. 200 Bröstsım Damer, försök
	*Sista heat kvällspass	*Sista heat kvällspass
	<b>Final kl.17.30</b>	<b>Final kl.16.00</b>
	7. 4x50 Medley Herrar, DF	26. 4x50 Medley Damer, DF
	8. 4x50 Frisim Damer, DF	27. 4x50 Frisim Herrar, DF
	9. 100 Frisim Herrar, B-final, A-final	28. 100 Frisim Damer, B-final, A-final
	10. 200 Frisim Damer, A-final	29. 200 Frisim Herrar, A-final
	11. 50 Bröstsım Herrar, B-final, A-final	30. 50 Bröstsım Damer, B-final, A-final
	12. 100 Bröstsım Damer, B-final, A-final	31. 100 Bröstsım Herrar, B-final, A-final
	13. 200 Fjäril Herrar, A-final	32. 200 Fjäril Damer, A-final
	14. 100 Fjärilsım Damer, B-final, A-final	33. 100 Fjärilsım Herrar, B-final, A-final
	15. 100 Ryggsım Herrar, B-final, A-final	34. 100 Ryggsım Damer, B-final, A-final
	16. 50 Ryggsım Damer, B-final, A-final	35. 50 Ryggsım Herrar, B-final, A-final
	17. 100 Medley Herrar, B-final, A-final	36. 100 Medley Damer, B-final, A-final
	18. 200 Medley Damer, A-final	37. 200 Medley Herrar, A-final
	19. 400 Frisim Herrar, DF *	38. 400 Frisim Damer, DF *
	20. 50 Frisim Damer, B-final, A-final	39. 50 Frisim Herrar, B-final, A-final
	21. 50 Fjärilsım Herrar, B-final, A-final	40. 50 Fjärilsım Damer, B-final, A-final
	22. 200 Ryggsım Damer, A-final	41. 200 Ryggsım Herrar, A-final
	23. 200 Bröstsım Herrar, A-final	42. 200 Bröstsım Damer, A-final
	24. 4x100 Frisim Herrar, DF	43. 4x100 Frisim Damer, DF
	25. 4x100 Medley Damer, DF	44. 4x100 Medley Herrar, DF
	*Sista heat kvällspass	*Sista heat kvällspass

## VÄL MÖTT / HSS