



# HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

inbjuder till:

## HärnöRacet 2024

**Arrangör:** Härnösands Simsällskap.  
**Plats:** Härnösands simhall.  
**Bassäng:** 25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.  
**Tävlingsdatum:** 13–14 april 2024.

			<b>Insim</b>	<b>Start</b>
<b>Tävlingstider:</b>	Pass 1	Lördag	09.00 – 10.15	10.30
	Pass 2	Lördag	14.30 – 15.45	16.00
	Pass 3	Söndag	08.30 – 09.45	10.00

**Anmälan:** [www.tempusanmalan.se](http://www.tempusanmalan.se). Parasim: maila [hans.skoglund@msb.se](mailto:hans.skoglund@msb.se)  
Sista anmälningsdag är 3 april.

**Avanmälan:** Avanmälningar görs i Tränarappen eller Swimify.  
Sista tid för avanmälan är: 90 min före passets start.  
Vänligen respektera tiden för avanmälan! 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.

**Betalning:** Avgifter för starter, golvboende och mat faktureras.

**Efteranmälan:** Kan ske i mån av plats och mot dubbla startavgiften, senast 90 min före passets start.

**Funktionärer:** Vi kommer som vanligt att ha behov av funktionärer från gästande förening.  
Anmälan till: [birgitta.westerlind@gmail.com](mailto:birgitta.westerlind@gmail.com).

- Funktionärssamling:** Sker 45 minuter innan passtart, i relaxen.
- Grenordning:** Se sidan 4.
- Ledarfika:** Vi bjuder tränare/ ledare på fika under tävlingspassen.
- Ledarmöte:** En representant per förening, samling i relaxen lördag kl.09.30.
- Logi:** HSS erbjuder golv-logi på skola. Se vidare s.3
- Mat:** Anmälan - se bilaga s.3. OBS! Måste förbokas.
- Mysteriemedley:** Som sista gren på pass 2, lördag em, erbjuder vi mysteriemedley. Det innebär att simmaren får veta på startbryggan i vilken ordning simsätten ska genomföras i 200 medleyloppet. Ordningen kommer att skilja mellan heaten. De tre främsta tiderna kommer erhålla nyttopriser. Tiden registreras inte i tempus. Anmälan till grenen sker med perstider på 200m medley.
- Priser:** Deltagarmedaljer till deltagare klass D. Delas ut under pass 3. Priser för plats1-3 i klasserna A-C för de med sammanlagt högsta Aqua - poäng av 6 simmande grenar. Prisutdelning sker efter pass 3.
- Startavgift:** 25m - 50kr/start, övriga starter - 80kr/start
- Startlista/PM:** Finns på LiveTiming och Swimfy efter anmälningstidens utgång.
- Startpallar:** Under förra årets NM så uppdagades fel på våra startpallar. Pallarna har nu åtgärdats.
- Resultat:** Kommer att hängas upp på glasväggen vid ingången till hallen
- Tävlingsbyrå:** Är bemannad 60 minuter före och 30 minuter efter varje pass.

## 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

Via simhallens bistro erbjuder vi bra måltidsalternativ som serveras i bufféform. Meny kommer framgå i PMet.

Måltider som serveras:

Lördag: Lunch och middag

Söndag: Frukost och lunch

**Kostnad:** 120kr lunch och middag, 80kr frukost

### Logi och frukost

Vi erbjuder **golvboende** på Härnösands Gymnasium. **Kostnad 800 kr** per sal med upp till 15 personer. Meddela om ni önskar dela sal med annan förening.

**Frukost** serveras på simhallens bistro kl. 07.30-09.00. **Kostnad 80 kr** per person.

### Beställning

Mat- och logibeställning är bindande och mailas till [helena.zetterberg@maklarhuset.se](mailto:helena.zetterberg@maklarhuset.se) senast den 3 April.

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
- Antal salar för golvboende
- Specialmat och namnet på personen detta berör

**Åldersklasser:**  
 A: 16 år och äldre (f.08 o tidigare)  
 B: 14 och 15 år (f.10 och 09)  
 C: 13 år och yngre (f.11 o s)  
 D: 12 år och y, fortsättningsregler

Lördag 13/4	Lördag 13/4	Söndag 14/4
Start kl.10.30	Start kl.16.00	Start kl. 10.00
1. 25 frisim Mixed, D 2. 100 medley Damer, A-C 3. 100 medley Herrar, A-C 4. 100 medley Mixed, D 5. 200 bröst Damer, A-C 6. 200 bröst Herrar, A-C 7. 50 ryggsim, Damer A-C 8. 50 ryggsim, Herrar A-C 9. 50 ryggsim, Mixed, D 10. 400 frisim, Damer A-C 11. 400 frisim, Herrar A-C 12. 50 fjäril, Damer A-C 13. 50 fjäril, Herrar, A-C 14. 50 fjäril, Mixed,D	15. 25 bröstsim Mixed, D 16. 400 medley, Damer A-C 17. 400 medley, Herrar A-C 18. 100 ryggsim, Damer A-C 19. 100 ryggsim, Herrar A-C 20. 100 ryggsim, Mixed, D 21. 50 bröst, Damer, A-C 22. 50 bröst, Herrar, A-C 23. 50 bröst, Mixed, D 24. 200 fritt, Damer, A-C 25. 200 fritt, Herrar, A-C 101. 200 Mysteriemedley, Damer, A-C 102. 200 Mysteriemedley, Herrar, A-C	26. 25 rygg, mixed, D 27. 200 medley, Herrar A-C 28. 200 medley, Damer A-C 29. 50 fritt, Herrar, A-C 30. 50 fritt, Damer A-C 31. 50 fritt, Mixed, D 32. 100 bröstsim, Herrar A-C 33. 100 bröstsim, Damer A-C 34. 100 fjäril, Herrar A-C 35. 100 fjäril, Damer A-C 36. 200 ryggsim, Herrar A-C 37. 200 ryggsim, Damer A-C 38. 100 fritt, Mixed, D 39. 100 fritt, Herrar, A-C 40. 100 fritt Damer, A-C

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

VÄL MÖTT / HSS