



HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

inbjuder till:

HärnöSim 2025

Arrangör: Härnösands Simsällskap.

Plats: Härnösands simhall.

Bassäng: 25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.

Tävlingsdatum: 8–9 november 2025.

			Insim	Start
Tävlingstider:	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. Vid frågor om parasim kontakta svenake.gustafsson@telia.com

Sista anmälningsdag är 27 oktober

Avanmälan: Avanmälningar görs i Tränarappen eller Swimify. Sista tid för avanmälan är 60 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.

Funktionärssamling: Sker 45 minuter innan passets start i motionssal på entréplan.

Grenordning:	Se sidan 4.
Lagsimning:	Lagen ska bestå av två damer och två herrar.
Extralopp	Erbjuds efter pass 2 lördag.
Ledarfika:	Vi bjuder tränare/ ledare på fika under tävlingspassen.
Ledarmöte:	En representant per förening, samling i motionssal på entréplan, lördag kl. 09.30.
Logi:	Se alternativ på sidan 3.
Mat:	Anmälan - se länk måltidsbeställning s.3. OBS! Måste förbokas.
Priser:	Deltagarmedaljer samt heatpriser till deltagare klass D. Medaljer delas ut under pass 3. Priser för plats 1-3 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, lagkapp – 100kr
Startlista/PM:	Swimfy och på harnosim.se efter anmälningstidens utgång.
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:	Birgitta Westerlind birgitta.westerlind@gmail.com Mobil: 070-19 17 514
Tävlingsledare	Christina Vosveld christina.vosveld@harnosand.se Mobil:070-340 10 46

Mat 125kr/ måltid

Serveras på Nybrokällaren, Nybrogatan 5

Lördag lunch: Pasta med köttfärssås

Lördag middag: Grillad kyckling med pommefrites & bearnaisesås

Söndag lunch: Korvstroganoff med ris

Priset inkluderar sallad, bröd, måltidsdryck & kaffe.

Vegetariska alternativ samt alternativ för specialkost erbjuds men behöver förbeställas.

Beställning mat

Måltidsbetsällning mailas till helena.zetterberg@maklarhuset.se i samband med anmälan den 27 oktober.

Förslag på Logi:

HSS erbjuder golvboende på skola. Kostar 900kr per sal och natt. Frukost på simhallen för 50 kr per person.

www.hernoginhotell.se . Hotellet erbjuder 15% rabatt. Ange bokningskod "Härnösim".

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

Sportvillan

Åldersklasser:

A: 17 år och äldre (f. 08 o tidigare)

B: 15 och 16 år (f. 09 o 10)

C: 13 och 14 år (f.11 o 12)

D: 12 år och yngre,

fortsättningsregler

Lördag 8/11	Lördag 8/11	Söndag 9/11
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. 4x50 fritt Mixed A-C 16. 4x50 fritt Mixed D	17. 25 bröstsim Mixed, D 18. 400 medley Damer A-C 19. 400 medley Herrar A-C 20. 100 ryggsim Damer A-C 21. 100 ryggsim Herrar A-C 22. 100 ryggsim Mixed, D 23. 50 bröst Damer, A-C 24. 50 bröst Herrar, A-C 25. 50 bröst Mixed, D 26. 200 fritt Damer, A-C 27. 200 fritt, Herrar, A-C 28. 4x100 medley Mixed A-C Extralopp	29. 25 rygg mixed, D 30. 200 medley Herrar A-C 31. 200 medley Damer A-C 32. 50 fritt Herrar, A-C 33. 50 fritt Damer A-C 34. 50 fritt Mixed, D 35. 100 bröstsim Herrar A-C 36. 100 bröstsim Damer A-C 37. 100 bröst Mixed, D 38. 100 fjäril Herrar A-C 39. 100 fjäril Damer A-C 40. 200 ryggsim Herrar A-C 41. 200 ryggsim Damer A-C 42. 100 fritt Herrar A-C 43. 100 fritt Damer A-C 44. 100 fritt Mixed D 45. 4x50 medley Mixed, A-C 46. 4x50 medley Mixed, D

HSS uppmanar deltagande föreningar att resa så klimatsmart som möjligt!
SJs erbjudande för föreningar

VÄL MÖTT/ HSS