



HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

inbjuder till:

HärnöRacet 2026

Arrangör: Härnösands Simsällskap.

Plats: Härnösands simhall.

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

Tävlingsdatum: 18–19 april 2026.

		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 anmälningssdag är 8 april

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 måltidsbeställning s.3. OBS! Måste förbokas.
Priser:	Klass D: Deltagarmedaljer för alla samt heatpriser för plats ett. Medaljer delas ut under pass 3. Klass A-C: Heatpriser för plats ett. Till bästa manliga respektive kvinnliga prestation på tävlingen som utses av ett tränarråd med en representant från varje förening (pausen, pass 3), kan inte tränarrådet enas så gäller högsta aquapoäng. 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.
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 130kr/ måltid

Serveras på Nybrokällaren, Nybrogatan 5

Lördag lunch: I vanlig ordning Pasta med köttfärssås

Lördag middag: Vår omtyckta Schnitzel med pommes & bearnaisesås

Söndag: Grillad kyckling med ris & currysås

Priset inkluderar sallad, bröd, måltidsdryck & kaffe.

Vegetariska alternativ samt alternativ för specialkost erbjuds men behöver förbeställas.

Beställning mat

Måltidsbeställning mailas till helena.zetterberg@maklarhuset.se i samband med anmälan den 8 april.

Förslag på Logi:

HSS erbjuder golvboende på skola. Kostar 1000kr per sal och natt. Frukost för 60 kr per person, serveras på skolan. Bokning mailas till helena.zetterberg@maklarhuset.se

www.hernoginhotell.se .Hotellet erbjuder 15% rabatt på rumspriser. Ange bokningskod "Härnöracet". Koden är aktiverad för datumen 17–19 april och man kan välja att bo en eller två nätter. Koden ger 15% rabatt på rumspriserna.

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

[Erbjudanden Hotell City](#)

Åldersklasser:

A: 17 år och äldre (f. 09 o tidigare)

B: 15 och 16 år (f. 10 o 11)

C: 13 och 14 år (f.12 o 13)

D: 12 år och yngre,

fortsättningsregler

Lördag 18/4	Lördag 18/4	Söndag 19/4
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 Mixed, D 6. 200 bröst Damer A-D 7. 200 bröst Herrar A-D 8. 50 ryggsim Damer A-C 9. 50 ryggsim Herrar A-C 10. 50 ryggsim, Mixed D 11. 400 frisim Damer A-C 12. 400 frisim Herrar A-C 13. 50 fjäril Damer A-C 14. 50 fjäril Herrar A-C 15. 50 fjäril Mixed D 16. 4x50 fritt Mixed A-C 17. 4x50 fritt Mixed D	18. 25 bröstsim Mixed, D 19. 400 medley Damer A-C 20. 400 medley Herrar A-C 21. 100 ryggsim Damer A-C 22. 100 ryggsim Herrar A-C 23. 100 ryggsim Mixed, D 24. 50 bröst Damer, A-C 25. 50 bröst Herrar, A-C 26. 50 bröst Mixed, D 27. 200 fritt Mixed, D 28. 200 fritt Damer, A-C 29. 200 fritt, Herrar, A-C 30. 4x100 medley Mixed A-C Extralopp	31. 25 rygg mixed, D 32. 200 medley Herrar A-C 33. 200 medley Damer A-C 34. 50 fritt Herrar, A-C 35. 50 fritt Damer A-C 36. 50 fritt Mixed, D 37. 100 bröstsim Herrar A-C 38. 100 bröstsim Damer A-C 39. 100 bröst Mixed, D 40. 100 fjäril Herrar A-C 41. 100 fjäril Damer A-C 42. 200 ryggsim Herrar A-C 43. 200 ryggsim Damer A-C 44. 100 fritt Herrar A-C 45. 100 fritt Damer A-C 46. 100 fritt Mixed D 47. 4x50 medley Mixed, A-C 48. 4x50 medley Mixed, D

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

VÄL MÖTT/ HSS