



PM

Vårsimiaden 2023

Datum	6-7 maj 2023
Platser	Nacka Simhall, 25m bassäng, 6 banor
Tävlingstider	Lördag pass 1, insim kl. 08.30 – 09.15, start kl. 09:30 pass 2, insim kl. 13:00 – 13:45, start kl. 14:00 Söndag pass 3, insim kl. 08.30 – 09.15, start kl. 09:30 pass 4, insim kl. 13:00 – 13:45, start kl. 14:00
Deltagande klubbar	Botkyrka-Rönninge, Saltsjöbaden IF, Neptun, Skuru, Polisensim, Södertälje, Södertörn, Tyresö, Älvsjö, Ösmo
Strykningar	Stockholms Simförbundet tar emot strykningar fram till och med torsdag 4 maj på post@stockholmsim.se . Strykningsapp kommer också användas. Senare strykningar inlämnas till resp. arrangörsklubb (se PM) och allra senast 1 timme före varje tävlingspass. För strykning därefter eller DNS uttas en avgift av 300 kr per start.
Lagkapper	Laguppställningar lämnas in i appen eller på lagblankett senast 1 timme före start av respektive tävlingspass.
Heatlistor	Anslås vid undervisningsbassängen i simhallen och i respektive klubbäck vid tävlingsbyrån
Resultat	Resultat anslås löpande vid undervisningsbassängen samt på www.livetiming.se
Livetiming	Tävlingarna kan följas via www.livetiming.se
Priser	Alla simmare kommer att få en deltagarmedalj
Funktionärer	Funktionärssamling kl 08.30 och 13:15 i klubbbrummet, en våning ned via spiraltrappan vid kassan
Ledarmöte	Lördag kl 09.00, samling vid sekretariatet
Avsimning	Sker i undervisningsbassängen
Ryggsimsplattform	Kommer inte att användas på tävlingen
Tävlingsbyrå	Kommer att vara i simhallen
Simhallen	Det kommer bli trångt i simhallen på grund av bristen på öppna ytor. Varje heat kallas till start via callroom på grunda delen vid fönstren.
Nödutgångar	Dessa är utmarkerade, det är absolut förbjudet att gå ut från badet genom dessa. De används endast i nödsituation



Omlädnig

Sker i uppmärkta rum, då det finns begränsat med skåp får ni gärna dela med en kompis, medtag hänglås

Cafeteria

Skuru IK har cafeteria i simhallen. På gångavstånd finns Nacka Forum med flera lunchalternativ

Parkering

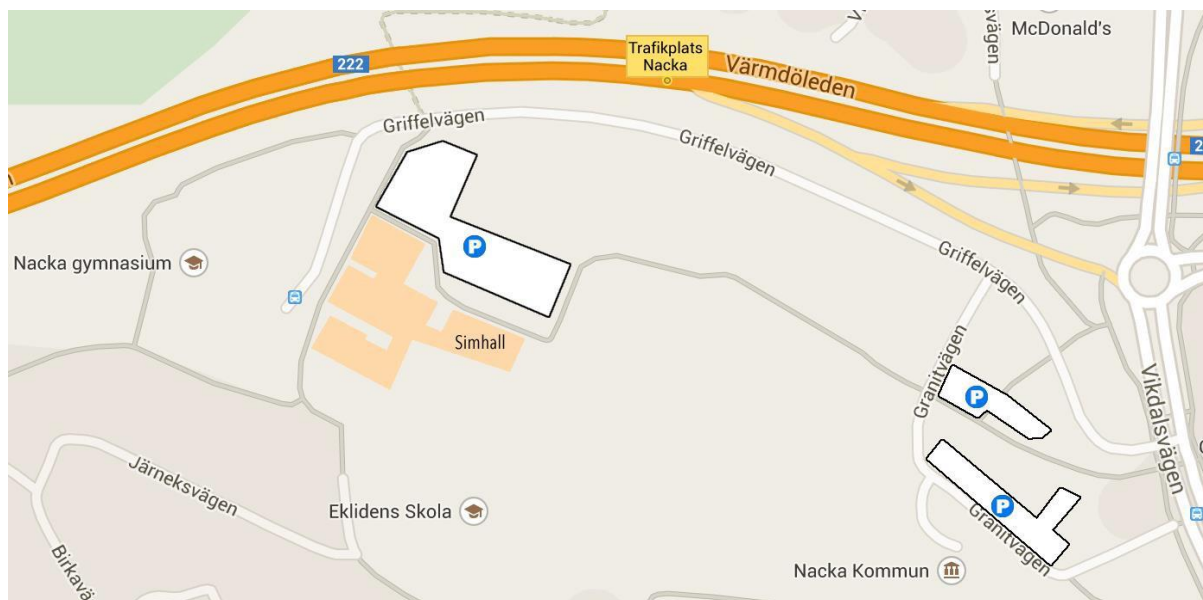
P-skiva behövs för parkering utanför sporthallen. Då det är flera sportaktiviteter under helgen kan det bli begränsat med platser. Det går även att parkera vid Nacka kommunhus (avfart från Griffelvägen strax före simhallen, se karta nedan)

Upplysningar

Skuru IK, Magnus Furingsten, 070-7569575 el

funktionar@skurusim.se

Stockholms Simförbundet, 010-476 53 29 el post@stockholmsim.se





Grenordning

Pass 1

1	4x50m frisim	mix	10 år oy
2	4x50m medley	mix	11-12 år
	<i>10 min paus</i>		
3	50m ryggsim	mix	10 år oy
4	50m ryggsim	mix	11 år
	<i>10 min paus</i>		
5	100m bröstsim	mix	12 år
6	50m bröstsim	mix	10 år oy

Pass 2

7	4x50m medley	mix	10 år oy
8	100m medley	mix	12 år
9	100m medley	mix	11 år
10	100m medley	mix	10 år oy
11	100m frisim	mix	12 år
	<i>10 min paus</i>		
12	4x50m frisim	mix	11-12 år

Pass 3

13	100m fjärilsim	mix	12 år
14	50m frisim	mix	10 år oy
15	50m bröstsim	mix	11 år
16	25m fjärilsim	mix	10 år oy
	<i>10 min paus</i>		
17	200m frisim	mix	11 år
	<i>10 min paus</i>		
18	4x100m medley	mix	11-12år

Pass 4

19	50m fjärilsim	mix	11 år
20	200m frisim	mix	12 år
21	50m frisim	mix	11 år
22	100m ryggsim	mix	12 år
	<i>10 min paus</i>		
23	4x100m frisim	mix	11-12år

Varmt välkomna!