



# PM Höstsimiaden 2023, Åkeshov

**Datum** 2-3 december

**Plats** Åkeshovs simhall, Bergslagsvägen, 168 75 Bromma

**Bassäng** 25m bassäng, 6 banor.  
Avsim kan göras i den nya hallen. Dock finns inga markerade banor.

**Föreningar**

Ösmo Simsällskap	Wisby Simsällskap
Spårvägen	Lidingö Simklubb
Neptun	SKK
Stockholmspolisen	Södertälje Simsällskap
Södertörn	Älvsjö

**Tider**

Pass 1	lördag 2 /12	Insim kl 08:00-08:45, start kl. 09.00
Pass 2	lördag 2 /12	Insim kl 13:30-14.15, start kl. 14.30
Pass 3	söndag 3/12	Insim kl 08:00-08:45, start kl. 09.00
Pass 4	söndag 3 /12	Insim kl 13:30-14.15, start kl. 14.30

**Regler** Höstsimiaden är en fortsättningstävling med det regelverk som gäller för dessa. Resultaten presenteras i bokstavsordning.

**Ledarmöte** Kl. 07:45 med en ledare från varje förening, samling vid sekretariatet.

**Entré** För att komma till tävlingsbassängen går du rakt fram genom entrén förbi omklädningen.

**Åldersklasser** Alla grenar simmas mixat, pojkar och flickor tillsammans.  
A - 12 år (2011)  
B - 11 år (2012)  
C - 10 år o yngre (2013)



- Startavgift** 60 kr/individuell start och 70 kr/lagkappslag. Startavgiften faktureras av Stockholms simförbund
- Efteranmälan** Tas emot i mån av plats mot en avgift på 70 kr/individuell start samt 80 kr/lagkappslag. Mejla till [post@stockholmsim.se](mailto:post@stockholmsim.se)
- Laguppställning** GörS i strykningssappen senast en timme innan respektive pass startar.
- Startlista** Preliminär startlista publiceras under måndagen den 28e november på [www.stockholmsim.se](http://www.stockholmsim.se)
- Strykningar** Vi använder oss av strykningssappen. Inlogg skickas ut i samband med PM till epost-adressen ni använt er av vid anmälan i Tempus. Strykningar ska vara gjorda senast 1 timme före respektive pass. För sent inlämnad strykning som medför tom bana debiteras 300 kr.
- Priser** I denna tävling delas det ut en deltagarmedalj till varje simmare. Ledarna får dessa under ledarmötet.
- Omklädning** Herr/dam/flexomklädnad finns. Ta med ett hänglås till skåpen
- Uppllysningar** Stockholms Simförbund Kansli: 010-476 53 29 E-post: [post@stockholmsim.se](mailto:post@stockholmsim.se)  
Spårvägen Simförening [karin.hellstrom@sparvagensim.se](mailto:karin.hellstrom@sparvagensim.se)
- Grenordning** Se nästa sida



## Grenordning:

### Pass

#### 1

1	4x50m frisim	flickor	10 år oy
2	4x50m frisim	pojkar	10 år oy
3	4x50m medley	flickor	11-12 år
4	4x50m medley	pojkar	11-12 år
	<i>10 min paus</i>		
5	50m ryggsim	flickor	10 år oy
6	50m ryggsim	pojkar	10 år oy
7	50m ryggsim	flickor	11 år
8	50m ryggsim	pojkar	11 år
	<i>10 min paus</i>		
9	100m bröstsim	flickor	12 år
10	100m bröstsim	pojkar	12 år
11	50m bröstsim	flickor	10 år oy
12	50m bröstsim	pojkar	10 år oy

### Pass

#### 2

13	4x50m medley	flickor	10 år oy
14	4x50m medley	pojkar	10 år oy
	<i>10 min paus</i>		
15	100m medley	flickor	12 år
16	100m medley	pojkar	12 år
17	100m medley	flickor	11 år
18	100m medley	pojkar	11 år
19	100m medley	flickor	10 år oy
20	100m medley	pojkar	10 år oy
	<i>10 min paus</i>		
21	100m frisim	flickor	12 år
22	100m frisim	pojkar	12 år
23	4x50m frisim	flickor	11-12 år
24	4x50m frisim	pojkar	11-12 år

### Pass

#### 3

25	4x50m frisim	mix	10 år oy
26	100m fjärilsim	flickor	12 år
27	100m fjärilsim	pojkar	12 år
28	50m bröstsim	flickor	11 år
29	50m bröstsim	pojkar	11 år
	<i>10 min paus</i>		
30	50m frisim	flickor	10 år oy
31	50m frisim	pojkar	10 år oy
32	25m fjärilsim	flickor	10 år oy
33	25m fjärilsim	pojkar	10 år oy
34	200m frisim	flickor	11 år
35	200m frisim	pojkar	11 år
	<i>10 min paus</i>		
36	4x50m medley	mix	10 år oy
37	4x100m medley	mix	11-12år

### Pass

#### 4

38	50m fjärilsim	flickor	11 år
39	50m fjärilsim	pojkar	11 år
40	200m frisim	flickor	12 år
41	200m frisim	pojkar	12 år
	<i>10 min paus</i>		
42	50m frisim	flickor	11 år
43	50m frisim	pojkar	11 år
44	100m ryggsim	flickor	12 år
45	100m ryggsim	pojkar	12 år
	<i>10 min paus</i>		
46	4x100m frisim	mix	11-12år