



**5-8 MAJ 2011**

**NORRLÄNDSKA MÄSTERSKAPEN**

**SUNDSVALL**

Sundsvalls Simsällskap hälsar alla simföreningar i Västerbotten, Norrbotten, Hälsingland, Mellannorrland & Gästrikland varmt välkomna till 2011 års Norrländska Mästerskaperna i Simning torsdag den 5 maj till söndagen den 8 maj i Sundsvall.

**Välkomna!**

5-8 maj 2011  
Sporthallsbadet, Sundsvall

*Sundsvalls Simsällskap inbjuder härmed till:*  
**Norrländska Mästerskapen**  
**I SIMNING 2011**

**TÄVLINGSPLATS:** Sporthallsbadet, Sundsvall 25m x 7 banor.

**TÄVLINGSDAGAR:**

Torsdagen	den 5 maj
Fredagen	den 6 maj
Lördagen	den 7 maj
Söndagen	den 8 maj

**TÄVLINGSTIDER:**

	<b>Försök</b>	<b>Final</b>
Torsdag	-	Direktfinal 18:00
Fredag	10:00	18:00
Lördag	10:00	18:00
Söndag	09.00	17:00

**INSIMNING:**

	<b>Försök</b>	<b>Final</b>
Torsdag	-	16:00-17:45
Fredag	08:00-09:45	16:00-17:30
Lördag	08:00-09:45	16:00-17:45
Söndag	07:00-08:45	15:00-16:45

**INVIGNING:** Fredagen den 6 maj kl. 17:40

**ANMÄLAN:** Anmälan ska göras senast kl. 12.00 torsdag 21 april via Octo anmälan. Anmälda simmares anmälingstider ska, för att anmälan ska vara giltig, finnas registrerade i Octo. Logga in på [www.octostatistik.com](http://www.octostatistik.com).

[Handledning till Octo anmälan](#)

*En simmare är kvalificerad till Norrländska Mästerskapen om simmaren under kvalperioden klarat minst en kvaltid i någon individuell gren. Detta ger simmaren rätt att anmäla sig till alla grenar vid Norrländska Mästerskapen. Dock måste simmaren deltaga i minst en av de grenar hon eller han kvalificerat sig till.*

**ANMÄLNINGSavgift:** 75:- / individuell start, 105:- / lagstart inbetalas samtidigt med anmälan på Sundsvalls SS postgiro: 14 13 13 -7.

**EFTERANMÄLAN:** Ska göras senast kl 12.00 torsdag 28 april till en avgift av 300 kr per start. Avgift för efteranmälan inbetalas samtidigt med efteranmälan till Sundsvalls Simsällskaps Plusgiro nr 14 13 13-7.

Kvaltider uppnådda efter anmälingstidens utgång medger ej rätt till efteranmäling.

**AVANMÄLAN:** Skriftlig avanmälan skall ske på därför avsedd blankett till NM-byrån.

- För direktfinal torsdag, senast onsdag den 4 maj kl. 20:00
- För försök övriga dagar senast 30 min efter avslutad finalpass dagen innan.
- För final senast 30 min efter avslutad försöksgren. Se regel 305.7
- Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en straffavgift på 300 kr enligt § 305 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.

Vid läkarintyg från tävlingsläkare uttages ingen straffavgift.

Strykningarna kan göras fram till onsdag den 4 maj och skickas till Sundsvalls Simsällskap via mail: [anmalan@sundsvalls-ss.nu](mailto:anmalan@sundsvalls-ss.nu). Därefter görs alla strykningar i NM-Byrån på plats i Sundsvall.

- LAGUPPSTÄLLNINGAR:** Lagkappsuppställningar lämnas på avsedd blankett till NM-byrån senast en timme före respektive tävlingspass start. Vid för sent inlämnad lagblankett uttages en avgift på 400 kr.
- KVALNORMER:**
- 1. Kvaltider**  
Se bilaga & på vår hemsida: [www.sundsvalls-ss.nu](http://www.sundsvalls-ss.nu)
  - 2. Seedning**  
Alla tider, i NM-grenarna, seedas i tidsordning **oavsett** bassänglängd (25- eller 50m).  
**VIKTIGT! Då 800/1500m avgörs i direktfinaler kommer tider noterade i 50:a att omräknas till 25m banetider!!**  
Denna ev. omräkning görs av Sundsvalls Simsällskap.
  - 3. Kvalperiod**  
2010-04-14 – 2011-04-21
- STARTLISTA:** En deltagarlista publiceras omgående efter anmälningstidens utgång på Sundsvalls Simsällskaps hemsida, [www.sundsvalls-ss.nu](http://www.sundsvalls-ss.nu).
- NM-BYRÅ:** NM-byrån kommer att ha öppet torsdag den 5 maj från klockan 16:00 och stänger 60 min efter passets slut. samt Fredag – Söndag öppnar NM-Byrån samtidigt med start av insimmet och stänger 60 min efter respektive pass är avslutat.
- ANKOMST:** Vi ankomst ber vi en representant för er förening att hämta ut NM-handlingar i NM-byrån. Vi ber er också att uppge en kontaktperson med mobilnummer och vart ni bor till NM-byrån. Detta för att bl.a. ha möjligheten att nå er vid en eventuell strykning inför finalen.
- PARKERING:** Parkering finns i direkt anslutning till Sporthallsbadet.
- AVSIMNING:** Avsimningen sker i mellanbassängen som ligger i anslutningen till tävlingsbassängen.
- INMARSCH:** Vid försöken sker ingen inmarsch. Vid finalpassen sker inmarschen från avsimningsbassängen.
- KLÄDKORGAR:** Bakom startpallarna under finalpassen.
- PRISUTDELNING:** Sker med en grens förskjutning, samling vid prisceremonin.
- LÄKARE:** Läkare kommer att finnas tillgänglig under tävlingen, söks via NM-Byrån.
- LAGPRIS:** Vandringspriset går till bästa klubb (SSF §310) efter poängberäkningen 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6 samt 3 poäng för de 12 bästa placeringarna i varje gren.  
  
I Lagkapperna ges den dubbla poängen enligt ovan.
- TÄVLINGSANSVARIG:** Peter Finell, Mobil: 070-537 78 08
- MASSAGE:** Rummet intill avsimningsbassängen.
- OMKLÄDNINGSRUM:** Sker i massomklädningsrum samt i olåsta skåp. Medtag hänglås Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, arrangören ansvarar inte för förlorade effekter.
- CAFETERIA:** Finns i anslutning till tävlingsarenan.
- HEATLISTOR:** Heatlistor kommer att finnas i klubbfacken vid NM-byrån, en till varje klubb per 10 deltagare. Övrig försäljning av heatlistor sker i NM-byrån till en kostnad av 10 kr.
- TIDTAGNING:** Tidtagningen sker med eltidtagning.

**RESULTAT:** Resultaten kommer att anslås i anslutning till tävlingsbassängen.  
Tävlingen kommer att genomföras med LIVE-Timing.  
Resultatlista och RE-filen kommer att finnas på vår hemsida [www.sundsvalls-ss.nu](http://www.sundsvalls-ss.nu), direkt efter avslutad tävling.

**TEKNISKT MÖTE:** En representant från varje förening samlas vid undervisningsbassängen kl. 09:00 fredag.

**TÄVLINGSLEDARE:** Håkan Westrin, Sundsvalls Simsällskap  
Mobil: 070-629 53 14  
Mail: hakan.[westrin@se.abb.com](mailto:hakan.westrin@se.abb.com)

Eva Westman , Umeå Simsällskap  
Mobil: 0730-037 91 84  
Mail: [eva.westman@kommunicera.umea.se](mailto:eva.westman@kommunicera.umea.se)

**MAT:** Se bilaga

**UPPLYSNINGAR** Sundsvalls Simsällskaps kansli vardagar på telefon: 060-61 73 11  
Eller mail: [info@sundsvalls-ss.nu](mailto:info@sundsvalls-ss.nu)

**BILUTHYRNING:** AVIS: 060-123500



# Grenordning

## Norrländska Mästerskapen 2011

### Pass 1 Direktfinal

Torsdag 5 maj kl. 18.00

Gren	Distans
1	1500 m frisim Damer, direktfinal
2	800 m frisim Herrar, direktfinal
3	4x200 m frisim Damer, direktfinal
4	4x200 m frisim Herrar, direktfinal

### Pass 2 Försök

Fredag 6 maj kl. 10:00

Gren	Distans
5	50 m frisim Damer
6	50 m frisim Herrar
7	100 m ryggsim Damer
8	100 m ryggsim Herrar
9	400 m frisim Damer
10	400 m frisim Herrar
11	100 m fjärilsim Damer
12	100 m fjärilsim Herrar
13	200 m medley Damer
14	200 m medley Herrar
15	50 m bröstsim Damer
16	50 m bröstsim Herrar
17	4x100 m frisim Damer
18	4x100 m frisim Herrar

### Pass 3 Final

Fredag 6 maj kl. 18:00

Gren	Distans
5	50 m frisim Damer
6	50 m frisim Herrar
7	100 m ryggsim Damer
8	100 m ryggsim Herrar
9	400 m frisim Damer
10	400 m frisim Herrar
11	100 m fjärilsim Damer
12	100 m fjärilsim Herrar
13	200 m medley Damer
14	200 m medley Herrar
15	50 m bröstsim Damer
16	50 m bröstsim Herrar
17	4x100 m frisim Damer
18	4x100 m frisim Herrar

### Pass 4 Försök

Lördag 7 maj kl. 10.00

19	50 m fjärilsim Herrar
20	50 m ryggsim Damer
21	200 m frisim Herrar
22	100 m frisim Damer
23	100 m bröstsim Herrar
24	200 m bröstsim Damer
25	200 m ryggsim Herrar
26	800 m frisim Damer, över 1 heat
27	4x50 m frisim Herrar
28	200 m fjärilsim Damer
29	400 m medley Herrar
30	100 m medley Damer
31	4x100 m medley Herrar
32	4x50 m medley Damer

### Pass 5 Final

Lördag 7 maj kl. 18.00

19	50 m fjärilsim Herrar
20	50 m ryggsim Damer
21	200 m frisim Herrar
22	100 m frisim Damer
23	100 m bröstsim Herrar
24	200 m bröstsim Damer
25	200 m ryggsim Herrar
26	800 m frisim Damer, direktfinal
27	4x50 m frisim Herrar
28	200 m fjärilsim Damer
29	400 m medley Herrar
30	100 m medley Damer
31	4x100 m medley Herrar
32	4x50 m medley Damer

### Pass 6 Försök

Söndag 8 maj kl. 09.00

33	50 m fjärilsim Damer
34	50 m ryggsim Herrar
35	200 m frisim Damer
36	100 m frisim Herrar
37	100 m bröstsim Damer
38	200 m bröstsim Herrar
39	200 m ryggsim Damer
40	1500 m frisim Herrar, över 1 heat
41	4x50 m frisim Damer
42	200 m fjärilsim Herrar
43	400 m medley Damer
44	100 m medley Herrar 4
45	4x100 m medley Damer
46	4x50 m medley Herrar

### Pass 7 Final

Söndag 8 maj kl. 17.00

33	50 m fjärilsim Damer
34	50 m ryggsim Herrar
35	200 m frisim Damer
36	100 m frisim Herrar
37	100 m bröstsim Damer
38	200 m bröstsim Herrar
39	200 m ryggsim Damer
40	1500 m frisim Herrar, direktfinal
41	4x50 m frisim Damer
42	200 m fjärilsim Herrar
43	400 m medley Damer
44	100 m medley Herrar
45	4x100 m medley Damer
46	4x50 m medley Herrar

## Logi & Mat

### Välkommen till Best Western Hotel Baltic, ett uppskattat och personligt hotell i centrala Sundsvall.

Det är lätt att hitta till oss oavsett om du kommer med bil, buss, tåg eller flyg. Parkeringsmöjligheter direkt utanför entrén. Egen restaurang i anslutning till receptionen eller samarbetspartners i kvarteret.

#### Priser

Enkelrum (ekonomi) 1p,	399:-
Enkelrum (Standard) 1p,	499:-
Dubbelrum 2p,	699:-
Trebäddsrum 3p,	799:-
Fyrbäddsrum 4p,	999:-

Lunch / Middag, 95:- pp (husmanskost, smör, bröd, sallad, måltidsdryck)

Fika, 75:- pp (kaffe/the, juice, mjukbröd, hårdbröd, ost, skinka, grönsaker, mjölk/fil, flingor)

Uppge bokningskod "Sundsvalls Simsällskap" vid bokningstillfället för att ta del av de förmånliga priserna. Samtliga priser inkluderar moms.

Logipriserna inkluderar frukostbuffé.

Betalning via kontanter, kreditkort eller via förskotts faktura.

Måltider skall förbeställas minst 1 vecka före ankomst.

Avbokning skall ske skriftligt. Vid avbokning senare än 14 dagar innan ankomst debiteras 50% av det beställda värdet. Vid avbokning senare än 7 dagar debiteras 75%.

Vid avbokning samma dag debiteras 100%. En avbeställning motsvarande 10% av bokningen kan utan kostnad avbeställas intill dagen före ankomst.

För vägbeskrivning och ytterligare information besök vår hemsida [www.baltichotell.com](http://www.baltichotell.com).

#### **Best Western Hotel Baltic**

Sjögatan 5 Sundsvall

060-14 04 40

[info@baltichotell.com](mailto:info@baltichotell.com)

[www.baltichotell.com](http://www.baltichotell.com)



# BESTÄLLNING AV MAT I HIMLABADETS RESTAURANG & CAFÉ

## Norrländska Mästerskapen 5-8 maj 2011

Förening: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Tel.dagtid: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

<b>Torsdag 5 maj</b>	Middag kl.19.30-21.00, torsdag, 75:-/person	Antal.....
<b>Fredag 6 maj</b>	Lunch kl.12.00-13.30, fredag, 75:-/ person	Antal.....
	Middag kl.19.30-21.00, fredag, 75:-/person	Antal.....
<b>Lördag 7 maj</b>	Lunch kl.12.00-13.30, lördag, 75:-/person	Antal.....
	Middag kl.19.30-21.00, lördag, 75:-/person	Antal.....
<b>Söndag 8 maj</b>	Lunch kl.12.00-13.30, söndag, 75:-/person	Antal.....
	Middag kl.19.30-21.00, söndag, 75:-/person	Antal.....

### Meny

Torsdag middag	Kassler med örtsås och grönsaksris
Fredag lunch	Pasta med kyckling och basilika
Fredag middag	Köttbullar med gräddsås och koktpotatis
Lördag lunch	Pasta med strimlad biff och soltorkad tomat
Lördag middag	Kycklingfilé svampsås och ris
Söndag lunch	Pasta med köttfärssås
Söndag middag	Orientalisk köttgryta med ljummen bulgur sallad

I lunch/middag ingår: Husmanskost, råkost, måltidsdricka, hårdbröd & smör, kaffe eller the.

Om specialkost önskas, skall separat beställningslista bifogas

**Skicka beställningen senast måndagen den 21 april 2011. Anmälan är bindande.**

**Mail: [jorgen.edin@sundsvalls-ss.nu](mailto:jorgen.edin@sundsvalls-ss.nu)**