

# PM ÅSS Race 2020

## Lördagen den 3 oktober



### Simhall:

Ulricehamns sim & sporthall, Tre Rosors väg 2.

Tävlingen genomförs på 6 stycken 25 meters banor med eltidtagning.

### Parkering:

Parkering finns vid simhallen, samt vid Tingsholmsgymnasiet.

Tävlingstider

Simhallen öppnar 07:15

Pass 1 startar kl. 09:30.

Pass 2 startar ca en och en halv timme efter pass 1 slutar.

### Hemmahamn (klubbområde)

Varje klubb får en hemmahamn, hänvisning till hemmahamn sker i simhallens entré. När ni inte tävlar ber vi er vänligen att befinna er i era hemmahamnar eller utomhus.

Ingen publik tillåts runt bassängen. Endast funktionärer, simmare i aktuella heat, samt 1-2st tränare per klubb tillåts runt bassängområdet.

Föräldrar får vara i hemmahamnen.

### Omklädningsrum:

Omklädningsrummen i simhallen får användas för ombyte/dusch före och efter respektive pass.

Omklädningsrummen är dock ingen samlingsplats där man sitter mellan respektive heat. Då går man i stället till sin hemmahamn. Respektive klubb har fått ett eget klubbomklädningsrum, följ skyltarna på plats i simhallen så hittar ni rätt.

Ni som bor i närheten får gärna duscha hemma och komma ombytta till tävlingen.

### Insim:

Insim kommer att vara uppdelat i 5 olika 15minuters pass på morgonen. Vi ber er vänligen respektera gällande tider och inte komma in till simhallen tidigare än nödvändigt. Det är dock OK att komma tidigare till anläggningen och installera sig i sin hemmahamn. Alla hemmahamnar är i sporthallen som ligger i direkt anslutning till simhallen. Observera att insimmet efter lunchen endast är 10minuter.

Insim till pass 1

08:00-08:15 Elfsborg (halva gruppen) & ÅSS

08:15-08:30 Elfsborg (halva gruppen) & Falköping

08:30-08:45 SK70 & Alingsås SLS

08:45-09:00 Göteborgs Sim & Skene

09:00-09:15 Karlsborg, Simklubben Alingsås & Strömstad

Insim till pass 2

**OBS!** Tiderna nedan kan komma att ändras, ändringar annonseras isåfall i högtalare. Första gruppen startar insimmet ca 10min efter pass 1 slut. Sista gruppen avslutar insimmet ca 20min innan pass 2 startar.

12:20-12:30 Karlsborg, Simklubben Alingsås & Strömstad

12:30-12:40 Göteborgs Sim & Skene

12:40-12:50 SK70 & Alingsås SLS

13:00-13:10 Elfsborg (halva gruppen) & Falköping

13:10-13:20 Elfsborg (halva gruppen) & ÅSS

Ombyte sker i omklädningsrum märkt med er förening innan respektive insimpass startar.

**Avsim:**

Inget avsim. Efter avslutat heat skall simmaren direkt bege sig mot omklädning och hemmahamn.

**Klubbfack:**

Finns i simhallens entré.

**Heatlistor:**

3st till varje klubb i klubbfacket.

**Tränarmöte:**

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 08:30.

**Funktionärsmöte:**

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 09:00 eller direkt efter tränarmötets slut.

**Efteranmälan:**

Pga högt deltagarantal är efteranmälan stängd.

**Strykningar:**

Strykningar till pass 1 görs senast fredag 2/10 kl. 12:00 via tränarappen.

Strykningar till pass 2 görs senast lördag 3/10 kl. 10:30 via tränarappen.

Simmare som stryks i tid betalar ingen anmälningsavgift.

Inloggningsuppgifter till tränarappen skickas ut via email senast 23/9. Om ni som tränare inte har fått inloggningsuppgifterna till dess vänligen kontakta [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se).

**Inmarsch:**

Ingen inmarsch.

**Framslussning heatvis till start:**

Vi kommer att ha två Callroom eftersom alla simmare behöver slussas ifrån sporthallen där hemmahamnen är, in till simhallen för att hamna i rätt heat. Det första Callroomet är i sporthallen där funktionärer ropar upp simmarens namn och klubb i mikrofon och man ska samlas i ena hörnet av sporthallen. Sedan kommer det vara vissa stop på vägen fram innan man kommer fram till respektive startpall. Det är funktionärer hela vägen fram som lotsar simmarna rätt.

Det är viktigt för tränare/ledare i sporthallen att förbereda sina simmare om att inlussningen tar ca 10minuter. Så alla simmare är redo för samling 10-15 minuter innan sitt heat. All information om hur slussningen går till tas via mikrofonen innan tävlingen startar.

På tränarmötet kommer vi även förklara hur slussningen fungerar.

Efter avslutat heat kommer simmarna att gå tillbaka till sina egna hemmahamnar via omklädningsrummen så det blir ett jämnt flöde.

**Hängande start:**

Tävlingen genomförs med hängande start men inte i ryggsimsgrenarna och inte i 25m-grenarna.

**Resultatlista:**

Anslås i anslutning till hemmahamnarna. Finns även på Livetiming

<http://www.livetiming.se/index.php?cid=5434>.

**Prisutdelning:**

Ingen prisutdelning sker. Medaljer delas ut klubbvis vid simhallens entré. En tränare hämtar klubbens samtliga medaljer och delar ut dessa i hemmahamnen. Medaljer delas ut till de tre främsta i varje åldersklass.

**Mat**

Gästade klubbar erbjuds att beställa lunch. Det som erbjuds är Pasta med Tacofärs och grönsaker. Beställningar görs till: [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se) senast måndag 28/9, kostnad 75kr/måltid. Vi kan tyvärr inte erbjuda allergianpassad mat. Vi ber er notera att vi har inga sittmöjligheter i samband med matutdelningen. Maten äts på valfritt ställe utomhus, alternativt i hemmahamnen.

**Kiosk**

Frallor, fika, frukt, kaffe, dryck mm finns till försäljning i vår kiosk i entrén till simhallen. Notera att vi helst tar emot Swish-betalningar i kiosken, så vi minimerar kontanterna. Här hämtas även beställd mat.

**Försäljning av simutrustning:**

Larssons Swimwear är på plats med en monter där simutrustning finns till försäljning.

**Funktionärshjälp:**

Funktionärshjälp mottages tacksamt. Meddela oss om du ställer upp via mail på [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se). Funktionärer bjuds på mat och fika.

**Tävlingsansvariga/Kontakt:**

Email: [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se)

Jonas Karlsson: 070-3353385

Anders Jönsson: 070-2195610 (frågor kring anmälan)

## Åldersklasser och Grenordning

Är samma som i inbjudan bortsett från att pauser på pass 1 är justerade.

Klass A: 2005 och tidigare (15år & äldre)

Klass B: 2006 (14 år)

Klass C: 2007 (13 år)

Klass D: 2008 (12 år)

Klass E: 2009 (11 år)

Klass F: 2010 (10 år)

Klass G: 2011 (9 år)

Klass H: 2012 (8 år)

Klass I: 2013 och senare (7år & yngre)

### Pass 1

1	100m Frisim	Damer	A+B+C+D+E+F	10år o äldre
2	100m Frisim	Herrar	A+B+C+D+E+F	10år o äldre
3	25m Frisim	Damer	G+H+I	9år o yngre
4	25m Frisim	Herrar	G+H+I	9år o yngre
5	50m fjärilsim	Damer	A+B+C+D	12år o äldre
6	50m fjärilsim	Herrar	A+B+C+D	12år o äldre
7	25m fjärilsim	Damer	E+F	10-11år
8	25m fjärilsim	Herrar	E+F	10-11år
9	25m Ryggsim	Damer	G+H+I	9år o yngre
10	25m Ryggsim	Herrar	G+H+I	9år o yngre
11	50m Ryggsim	Damer	A+B+C+D+E+F	10år o äldre
12	50m Ryggsim	Herrar	A+B+C+D+E+F	10år o äldre

*Kortare paus efter gren 6. Ca 1.5 timmes lunchpaus efter gren 12.*

### Pass 2

17	50m Bröstsimsim	Damer	A+B+C+D+E+F	10år o äldre
18	50m Bröstsimsim	Herrar	A+B+C+D+E+F	10år o äldre
19	25m Bröstsimsim	Damer	G+H+I	9år o yngre
20	25m Bröstsimsim	Herrar	G+H+I	9år o yngre
21	50m Frisim	Damer	A+B+C+D+E+F+G+H+I	0-99år
22	50m Frisim	Herrar	A+B+C+D+E+F+G+H+I	0-99år
23	100m Medley	Damer	A+B+C+D+E+F+G+H+I	0-99år
24	100m Medley	Herrar	A+B+C+D+E+F+G+H+I	0-99år

*Kortare paus efter gren 22.*