



## *Gävle Simsällskap inbjuder till*

# **Fjärran Höjderspelen 2023**

**PLATS o DATUM:** Fjärran Höjderbadet (25m, 6 banor). **Lördagen den 30 september**

**TIDER:** Pass 1 Insim kl 9.00-9.45 Start kl 10.00  
Pass 2 Insim 1,5 timme efter pass 1 Start 2,5 timmar efter pass 1

**FÖRBEHÅLL:** Vi förbehåller oss rätten att begränsa deltagarantalet vid många anmälningar.

**ANMÄLAN:** Anmälan görs via <https://www.tempusanmalan.se/> senast den 24/9

**ANMÄLNINGSAVG:** Startavgiften är 70kr/individuell start och 85kr/lagkapp samt dubbel avgift för efteranmälan.

**EFTERANMÄLAN:** Efteranmälan är tillåten i mån av plats. Till pass 1 senast en timme före start, och till pass 2 innan pass 1 avslut.

**STARTLISTA:** Mejlas ut till respektive förening samt visas på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)  
Simmarna seedas efter tider oavsett ålder i startlistan och delas upp i åldersklasser i resultatlistan.

**START:** Vi tillämpar hängande start i alla grenar.

**STRYKNINGAR:** Kända strykningar utförs via tränarappen fram till en timme före tävlingsstart och strykningar till pass 2 utförs innan avslutat pass 1.

**PRISER:** Pokaler till de tre främsta som uppnått flest poäng räknat på fyra distanser i varje åldersklass (FINA-poäng).

**OMBYTE:** Sker i anvisade omklädningsrum. Medtag eget hänglås.

**AVSIM:** Sker på bana 8.

**PARKERING:** Finns i anslutning till badet. **OBS!** Parkeringen nedanför badet är avgiftsbelagd, de andra parkeringarna är avgiftsfria på helger.

**MAT:** Lunch serveras på rest Kompassen till en kostnad av 120 kr/person.  
Bokning senast 23 september till [gavle.simsallskap@gmail.com](mailto:gavle.simsallskap@gmail.com).

Kom ihåg att meddela eventuella allergier i samband med bokning.  
Maten faktureras i efterhand till klubben.

**FÖRSÄLJNING:** Fikaförsäljning med kaffe, te, kalla drycker, fikabröd, smörgåsar och frukt.

**RESULTAT:** Publiceras snarast efter varje gren på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)  
Resultatlistor anslås löpande i simhallen.

**UPPLYSNINGAR:** Erik Johannesson, 070-351 74 89 eller  
Gävle SS [gavle.simsallskap@gmail.com](mailto:gavle.simsallskap@gmail.com)

### ***Simsätt och distanser Fjärran Höjerspelen 2023***

Klass	Född	Frisim	Bröst	Rygg	Fjäril	Medley
17 år o äldre	2006 o äldre	50m 400m	50m	50m	50m	200m
15-16 år	2007-2008	50m 400m	50m	50m	50m	200m
13-14 år	2009-2010	50m 400m	50m	50m	50m	200m
12 år o yngre mixed	2011	50m 400m	50m	50m	50m	100m

Pass 1 – Insim 9.00 Start 10.00				Pass 2 – Insim 1,5 timme efter pass 1. Start 2,5 timmar efter pass 1 avslut			
Gren	Simsätt			Gren	Simsätt		
1	200m Medley	Fl		13	100m Medley		Mixed
2	200m Medley	Po		14	50m Rygg		Fl
3	50m Frisim	Fl		15	50m Rygg		Po
4	50m Frisim	Po		16	50m Rygg		Mixed
5	50m Frisim	Mixed		17	400m Frisim		Fl
6	50m Bröst	Fl		18	400m Frisim		Po
7	50m Bröst	Po		19	400m Frisim		Mixed
8	50m Bröst	Mixed		20	50m Fjäril		Fl
9	4x50m Medley -08 o äldre	Fl		21	50m Fjäril		Po
10	4x50m Medley -08 o äldre	Po		22	50m Fjäril		Mixed
11	4x50m Medley -09 o yngre	Fl		23	4x50m Frisim -08 o äldre		Fl
12	4x50m Medley -09 o yngre	Po		24	4x50m Frisim -08 o äldre		Po
	Paus			25	4x50m Frisim -09 o yngre		Fl
				26	4x50m Frisim -09 o yngre		Po

***Välkommen hälsar***  
***Gävle Simsällskap***