



inbjuder till

Lane4 Race

Lördag den 5 oktober 2013

Höganäs Sportcenter

**Vi kör med samma grenar, som på Sum-Sim Riks!
Dock lite mer komprimerat under endast 1 dag.
Utmärkt tillfälle att testa formen & förbättra sitt pers!
Alla åldrar är välkomna**

- Tävlingsplats:** Höganäs Sportcenter i Höganäs, 6 banors 25:a med eltidtagning.
- Tävlingstider:** **Pass 1** lörd: **Insim:** 07:30-08:50 **Start:** 09:00
Pass 2 lörd: **Insim:** 13:45-14:50 **Start:** 15:00
- Åldersklasser:** Alla individuella grenarna simmas gemensamt men resultat enligt:
13 år & yngre
14 år
15 år & äldre
- Även lagkapperna simmas gemensamt med resultat i 2 åldersklasser:
14 år & yngre
99 år & yngre
- Anmälan:** Anmälan senast den 20 september. Anmälan skickas som anmälningsfil (Grodan-format) till tavling@hoganassimsallskap.se, eller via [Octostatistik](#).
- Anmälningsavgift:** 45 kr/individuell start och 70kr/lagstart. Anmälningsavgiften fakturerar vi till anmälda klubbar, när startlistorna skickats.
- Efteranmälan:** Efteranmälan mottas i mån av plats med en anmälningsavgift på 75kr/start.
- Strykningar:** Lämnas senast en timme innan tävlingsstart. Går också bra att mejla strykningar till tavling@hoganassimsallskap.se fram till och med fredagen den 4 oktober kl 12:00.
- Sen strykning debiteras med 200/strykningslista och varje tom bana(DNS) debiteras med 100 kr/simmare.
- Startlista:** Finns på vår [hemsida](#) & [Livetiming](#) från v39. Skickas även på mejl till anmälda klubbar
- Heatlistor:** Heatlistor kommer, efter strykningarna är gjorda, att läggas i varje klubbäck, som finns vid tävlingssekretariatet.
- Resultat:** Anslås i simhallen efter hand, samt på [Livetiming](#).
- Priser:** Pris till de tre bästa i varje gren och åldersklass.
- Antal heat:** För att göra en snabb & intressant tävling förbehåller vi oss rätten att begränsa antalet heat/gren.



Försäljning: Försäljning av Lane4's sortiment (även limmat) kommer att finnas till förmånliga priser. Det kommer även att finnas möjlighet att köpa dricka, kaffe, mackor(varma/kalla), korv, kakor mm.

Lunch: Vi serverar god hemlagad mat. Beställ via e-post: lunch@hoganassimsallskap.se, senast 25 september (det finns begränsat med platser). Ange ev. matallergi. **75 kr per portion, inkl sallad & dryck.** Vi fakturerar.

Grenordning: Fil bifogas Finns även på vår hemsida.

Kontakt/frågor Via e-post tavling@hoganassimsallskap.se eller telefon till Pelle Schollin 0708/321223.

Övrigt: Tag med hänglås till skåpen. Dela gärna skåp med "dina kompisar". **Ni kommer väl ihåg HSS berömda tränarfika (sillatårta)☺**

Grenordning:

Pass 1 förmiddag

Gren	Simsätt	Damer /Herrar
1	100 m Bröst	D
2	200 m Medley	H
3	200 m Fritt	D
4	200 m Rygg	H
5	400 m Fritt	D
6	400 m Fritt	H
7	200 m Medley	D
8	200 m Bröst	H
9	100 m Rygg	D
10	100 m Fjäril	H
11	100 m Fjäril	D
12	1500 m Fritt	H
13	4x100 m Fritt	D
14	4x100 m Medley	H

Pass 2 eftermiddag

Gren	Simsätt	Damer /Herrar
15	200 m Fjäril	H
16	200 m Rygg	D
17	200 m Fritt	H
18	100 m Fritt	D
19	100 m Rygg	H
20	200 m Bröst	D
21	100 m Fritt	H
22	400 m Medley	D
23	400 m Medley	H
24	800 m Fritt	D
25	100 m Bröst	H
26	4x100 m Medley	D
27	4x100 m Fritt	H

Höganäs Simsällskap hälsar er alla hjärtligt välkomna till Lane4 Race 2013