PM till

Regionalt GP

31 januari-1 februari 2026

Fjärran Höjderbadet, Gävle

Plats: Fjärran Höjderbadet, Gävle

Antal banor: 6 **(**8) x 25 meter

Tävlingsdatum: lördag den 31 januari och söndag den 1 februari

Tävlingstider:

Pass	Insim	Tävlingsstart
1	08:30-09:50	10:00
2	13:30-14:50	15:00
3	08:30-09:50	10:00
4	13:30-14:50	15:00

Passlängd: Varje tävlingspass beräknas ta ca 2 timmar.

Efteranmälan: Vi tar emot efteranmälningar mot förhöjd startavgift 100 kr. Dessa görs senast torsdagen den 29 januari kl. 12.00.

Lunch: Serveras på närliggande restaurang Kompassen. Restaurangen har inte lunchöppet för övriga och måste förbokas. Beställning sker senast söndag 25:e jan via länk: https://forms.gle/EgjqAsonSdTY9ZG46

Funktionärer: Vi behöver hjälp av deltagande föreningar. Dela denna länk till era utbildade funktionärer tack : https://url.de.m.mimecastprotect.com/s/SMqcCx6pByCOqE6VoH8fAHyUzCi?domain=forms.gle

Start- och resultatlista:	Startlista och resultatlista kommer att finnas på **Swimify**.
Swimify Coach:	Swimify Coach kommer att användas där Ni ska **r**egistrera Era strykningar absolut senast 1 timme innan start för respektive pass! Vid för sent inlämnad strykning uttages en straffavgift på 300 kr per individuell start.
Deltagare:	Åldersklasser 13-14 år, 15-16 år, 17 år och äldre
Prisutdelning:	Priser till de 3 i varje åldersklass som samlat flest AQUA-poäng beräknat på simmarens fem bästa grenresultat under tävlingen. Prisutdelningen ligger således sist på pass 4.
Avsimning:	Kommer att vara möjlig i intilliggande undervisningsbassäng.
Parkering:	Finns i anslutning till anläggningen och betalas via app (Parkster, Easypark eller Gävle P).
Entré:	Vi hänvisas till att använda entrén vid den nedre parkeringen, längst till vänster på byggnadens framsida.
Försäljning:	Anläggningens café kommer att hålla öppet under tävlingen. Det kommer också att säljas fika i simhallen.
Idrottshall:	Anläggningens idrottshall är tillgänglig för de aktiva under hela tävlingen. Där finns plats att förvara tillhörigheter, värma upp och varva ner mellan lopp och pass..
Ledarmöte:	Lördag 08.45 i konferensrummet ovanför huruvdentrén.
	Tävlingsfrågor: Mellansvenska Simförbundet, Janne Olson Mail: tavling.mssf@vstmidrotten.se eller kansli.mssf@vstmidrotten.se Tel 070-2125492

GRENORDNING

Gren	Lördag Pass 1 Insim: 08.30-09.50 Start: 10.00			Gren	Söndag Pass 3 Insim: 08.30-09.50 Start: 10.00	
1	200 frisim	Herrar		**25**	200 frisim *	Damer
2	400 medley	Damer		**26**	400 medley *	Herrar
3	100 fjärilsim	Herrar		**27**	100 fjärilsim *	Damer
4	100 frisim	Damer		**28**	100 frisim *	Herrar
5	1500 frisim	Herrar		**29**	50 ryggsim *	Damer
6	200 bröstsim	Damer		**30**	200 bröstsim *	Herrar
7	200 medley	Herrar		**31**	200 medley *	Damer
8	50 fjärilsim	Damer		**32**	50 fjärilsim *	Herrar
9	50 ryggsim	Herrar		**33**	1500 frisim	Damer

Gren	Lördag Pass 2 Insim: 13.30–14.50 Start: 15.00			Gren	Söndag Pass 4 Insim: 13.30–14.50 Start: 15.00	
10	50 frisim	Damer		**36**	50 frisim *	Herrar
11	100 ryggsim	Herrar		**37**	100 ryggsim *	Damer
12	800 frisim	Damer		**38**	200 fjärilsim *	Herrar
13	400 frisim	Herrar		**39**	400 frisim *	Damer
14	100 bröstsim	Damer		**40**	100 bröstsim *	Herrar
15	100 medley	Herrar		**41**	100 medley *	Damer
16	200 ryggsim	Damer		**42**	200 ryggsim *	Herrar
17	50 bröstsim	Herrar		**43**	50 bröstsim *	Damer
18	200 fjäril	Damer		**44**	800 frisim	Herrar