

Karlstads Simsällskap

inbjuder till



Solstadoppet 2009

- Arrangör:** Karlstads Simsällskap
- Plats:** Sundsta badhus, Karlstad
- Bassäng:** 8 banor, 25 meter, eltidtagning
- Tävlingsdatum:** 4 – 5 april 2009
- Tävlingstider:**
- | | | | |
|---------|-------------------|------------|-----------------|
| Pass 1: | 4 april kl. 10:00 | Insimning: | kl. 08:45-09:45 |
| Pass 2: | 4 april kl. 16:00 | Insimning: | kl. 14:45-15:45 |
| Pass 3: | 5 april kl. 09:00 | Insimning: | kl. 07:45-08:45 |
| Pass 4: | 5 april kl. 15:00 | Insimning: | kl. 13:45-14:45 |
- Åldersgrupper:** Pojkar 15 år o.y. Flickor 15 år o.y.
Herrar 16 år o.ä. Damer 16 år o.ä.
- Grenordning:** [Se bilaga 1](#)
- Sprinttävling:** Sprinttävlingen startar med att deltagarna simmar försök på distanserna 50 fj, 50 ry, 50 br och 50 fr. Deltagarens 3 bästa resultat, enligt FINA:s poängtabell, räknas ihop. De 8 främsta deltagarna i varje klass möts sedan i en 100m medley final.
- Anmälan:** Anmälan skall ske på datafil med GRODAN-kompatibelt program och skickas med e-post till: solstadoppet@karlstadsss.com
- Anmälan skall vara oss tillhanda senast den **20 mars kl. 12:00**. Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet starter.
- Anm.avgift:** 50:- för individuell start och 70:- för lagkappsstart. Avgiften betalas på det inbetalningskort som skickas ut.
- Efteranmälan:** Kan ske mot dubbel avgift fram till den **3 april kl. 12:00**.
- Strykningar:** Strykningar till pass 1 skall vara oss tillhanda senast den **3 april kl. 12:00**. Strykningar till övriga pass lämnas in senast 30 minuter efter det att föregående pass avslutats.
- Priser:** De tre främsta i de individuella grenarna får presentkort från Stadium. Lagkappssegrare får Solstadoppets pokal.
- Startlista:** Publiceras på KSS hemsida senast den 24 mars.
- Resultat:** Resultatlistor och filer publiceras på KSS hemsida snarast efter tävlingens slut.
- Kost & logi:** [Se bilaga 2](#)
- Upplysningar:** KSS kansli telefon 054-181 372 eller e-post kansli@karlstadsss.com.

Med förhoppning om en trevlig tävling hälsar vi Er välkomna till Karlstad.

Bilaga 1

Grenordning Solstadoppet 2009 – pass 1 och 2

Pass 1: Lördagen den 4 april 2009		
Tävlingsstart: 10:00 Insimning: 08:45-09:45		
Gren	Simsätt	Klass
1	50m Fjärilsim – försök	Damer/Flickor
2	50m Fjärilsim – försök	Herrar/Pojkar
3	50m Ryggsim – försök	Damer/Flickor
4	50m Ryggsim – försök	Herrar/Pojkar
5	50m Bröstsimsim – försök	Damer/Flickor
6	50m Bröstsimsim – försök	Herrar/Pojkar
7	50m Frisim – försök	Damer/Flickor
8	50m Frisim – försök	Herrar/Pojkar
Paus 45 min		
9	100m Medley – final	Flickor
10	100m Medley – final	Damer
11	100m Medley – final	Pojkar
12	100m Medley – final	Herrar
Prisutdelning gren 9-12		

Pass 2: Lördagen den 4 april 2009		
Tävlingsstart: 16:00 Insimning: 14:45-15:45		
Gren	Simsätt	Klass
13	800m Frisim	Damer/Flickor
14	1500m Frisim	Herrar/Pojkar
Prisutdelning gren 13-14		
15	400m Medley	Damer/Flickor
16	400m Medley	Herrar/Pojkar
Prisutdelning gren 15-16		

Bilaga 1

Grenordning Solstadoppet 2009 – pass 3 och 4

Pass 3: Söndagen den 5 april 2009		
Tävlingsstart: 09:00 Insimning: 07:45-08:45		
Gren	Simsätt	Klass
17	400m Frisim	Herrar/Pojkar
18	400m Frisim	Damer/Flickor
19	100m Bröstsims	Herrar/Pojkar
20	100m Bröstsims	Damer/Flickor
21	200m Ryggsims	Herrar/Pojkar
22	200m Ryggsims	Damer/Flickor
Prisutdelning gren 17-20		
23	100m Frisim	Herrar/Pojkar
24	100m Frisim	Damer/Flickor
25	200m Fjärilsims	Herrar/Pojkar
26	200m Fjärilsims	Damer/Flickor
27	100m Medley	Herrar/Pojkar
28	100m Medley	Damer/Flickor
Prisutdelning gren 21-28		

Pass 4: Söndagen den 5 april 2009		
Tävlingsstart: 15:00 Insimning: 13:45-14:45		
Gren	Simsätt	Klass
29	200m Medley	Damer/Flickor
30	200m Medley	Herrar/Pojkar
31	100m Ryggsims	Damer/Flickor
32	100m Ryggsims	Herrar/Pojkar
33	200m Bröstsims	Damer/Flickor
34	200m Bröstsims	Herrar/Pojkar
Prisutdelning gren 29-32		
35	100m Fjärilsims	Damer/Flickor
36	100m Fjärilsims	Herrar/Pojkar
37	200m Frisim	Damer/Flickor
38	200m Frisim	Herrar/Pojkar
Prisutdelning gren 33-38		
39	4x100m Medley	Damer
40	4x100m Medley	Herrar
Prisutdelning gren 39-40		

Bilaga 2

Bokning av kost och logi Solstadoppet 2009

Förening: _____

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

	Pris/st	Antal
Logi i skolsal inkl frukost - 1 natt (minst 5 st)	100:-	
Logi i skolsal inkl frukost - 2 nätter (minst 5 st)	200:-	
Lunch - lördag	75:-	
Middag - lördag	80:-	
Lunch - söndag	75:-	

All mat serveras i Sundsta badhus.

Ovanstående anmälan skall vara oss tillhanda senast den **20 mars kl. 12:00.**

Karlstads Simsällskap

Box 4067

650 04 KARLSTAD

E-post: solstadoppet@karlstadsss.com