



P M

För simmare och ledare vid Sum-Sim Riks i Eriksdalsbadet, Stockholm

SK Neptun och Svenska Simförbundet i samarbete med **e-on** hälsar aktiva och ledare välkomna till 2010 års Svenska Ungdomsmästerskap(SUM-SIM) i simning. Riksfinalen äger rum den 11-12 december 2010.

Inför tävlingen ber vi Er ta del av följande:

Tävlingsplats:

Eriksdalsbadet, Stockholm, 25 meter/8 banor

Tävlingstider:	Insim	Tävlingsstart
Fredagen den 10 dec	Kl 17.00 – 20.00	
Lördagen den 11 dec	Kl 07.30 – 08.40	kl. 09.00
Lördagen den 11 dec	Kl 14.15 – 15.40	kl. 16.00
Söndagen den 12 dec	Kl 07.30 – 08.45	kl. 09.00
Söndagen den 12 dec	Kl 14.30 - 15.45	kl. 16.00

Invi gning: **Lördagen 11 december kl 08.30.** Vi ber alla deltagande klubbar utse en aktiv iförd klubboverall som samlas för defiler ing vid entrén till 50m bassängen. (utanför äventyrsbadet)

Anmälan: **Laguppställningar:** Inlämnas på SSF:s blankett till tävlingssekretariatet senast en timme före respektive pass. Vid försent inkommen laguppställning uttas en straffavgift på 400: -/lag.

Avanmälan: Ev. strykningar görs till: result@simforbundet.se fram till fredagen den 3/12, därefter direkt skriftligen med fax 08-556 966 99 eller kansli@skneptun.se till SK Neptuns kansli fram till fredagen den 10/12 kl. 1200.

– Avanmälan av simmare till lördagens pass skall göras senast fredagen 10/12 kl 20.00 i tävlingsbyrån på badet.

– Avanmälan till söndagens tävlingspass skall ske till tävlingssekretariatet senast 30 min efter lördagens tävling slut.





Vid för sent inlämnad avanmälan (gäller inte vid läkarintyg) uttas en straffavgift på 300:-/individuell start o 400:-/lagstart (se § 305 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser).

Avbad: Avbad sker i 50 m bassängen på anvisade banor.

Grenordning: **Se bilaga 1**

Biljetter: Seriebiljett: onummerade platser

250:- inkl. startlista

Passbiljetter:

100:-/pass inkl. startlista

Barn upp till 12 år och i förälders sällskap Gratis

Seriebiljetter beställs via e-post till: kansli@skneptun.se

Beställda biljetter skall betalas omgående på **SK Neptuns bankgiro 5581-4149**. Ange i beställningsmailet: Namn, antal biljetter, klubb samt bostadsort. Bekräftelse erhålls via mail vilket medtas vid biljettuthämtning. Senaste datum för beställning av seriebiljetter är **3 december**. Övriga biljetter säljs på plats. Funktionärer som arbetar tre pass eller mer erhåller fri entré till hela tävlingen. Varje klubb erhåller ett extra deltagarkort för ledare utan kostnad per fem simmare.

Inpassering: **Alla simmare, ledare och publik med seriebiljetter** hänvisas till huvudentrén (nedgång från Ringvägen). **Vi ber ledare informera alla aktiva om denna entré.**

Inpassering: **Betalande publik** hänvisas till entrén till höger om ovanstående ingång.

Sum-Sim-byrån: Tävlingsbyrån hanterar incheckning och utdelning av "klubbkuvert".

Tävlingsbyrån är tillgänglig: Fredag kl. 16.00 – 20.00.

Övriga dagar från insimningens början till 30 min efter resp. tävlingspass slut. **Telefon till Sum-Sim-byrån: 070-740 09 83 – Gunn Lundin**

Deltagarkort: Deltagarkort för aktiva o ledare läggs i "klubbkuvertet" (1 ledarkort/5 deltagare).

Vi ber alla klubbar fylla i blankett "deltagarblankett" se slutet av detta PM. Gäller även de deltagare som endast simmar lagkapper

Önskas fler ledarkort köps de kontant i Sum-Sim-byrån för 250:- st.

Kortet skall bäras **väl synligt under hela tävlingen.**





- Ledarmöte:** Tävlingsledningen genomför **ledarmöte lördagen den 11 december kl. 07.45** plats meddelas av speakern. En ledare från varje klubb **skall** närvara.
- Tävlingsbyrå:** Tävlingsbyrån ligger i entrén stora ingången från Ringvägen på fredagen från kl 16.00 – 20.00.
- Öppettider lördag: 07:30 till 30 min efter eftermiddagspassets slut.
- Öppettider söndag: 07:30 till tävlingens slut.
- Sjukvård:** Finns tillgänglig på plats lördag till söndag 1 timme före tävlingsstart samt under pågående tävling.
- Omklädningsrum:** Använd förenings-, herr- o dam omklädningsrummen.
- OBS!!!! Ta med hänglås! 2 personer/skåp!**
- Förvara inga värdesaker i omklädningsrummen!**
- Heatlistor:** Deltagande klubbar erhåller heatlistor i Sum-Sim-byrån. Heatlistor anslås i simhallen. För publik debiteras 10.-/heatlista/pass.
- Resultat:** Resultat m.m. kommer att publiceras på www.skneptun.se samt via live-timing.
- Internet access:** Under Sum-Sim kan man i Eriksdalsbadet köpa Telia HomeRun för att ansluta sin Lap Top dator till Internet.
- Inmarsch:** Inmarsch sker till samtliga grenar. Samlingsplatsen är vid "äventyrsbadet". Simmare i respektive gren samlas 5 minuter före grenens starttid. OBS! Båda heaten i varje gren går in samtidigt.
- Prisutdelning:** Samling till prisutdelning sker direkt efter avslutat lopp. Inmarschen sker samtidigt som inmarschen till loppet (se ovan) men med samling vid entré till undervisningsbassängen (på vändningssidan i motsatta hörnet mot cafeteria). Medalj utdelas till platserna 1-3.
- Prisutdelning sker med en grens förskjutning. Svenska Simförbundet delar ut vandringspris till bästa Sum-Sim klubb.
- Prestationspriser från Malmsten till samtliga individuella medaljörer.
- Media:** Media har erbjudits ackreditering vid tävlingarna. Endast ackrediterade journalister kommer att erbjudas tillgång till pooldeck varför vi vill uppmana de klubbar som har kontakt med lokal media att be dessa journalister anmäla sig till SK Neptun e-post kansli@skneptun.se.
- Läktare:** Deltagare och ledare hänvisas till avsedd läktare mot fönstersidan. Förbeställda seriebiljetter har numrerade platser på den fasta läktaren.

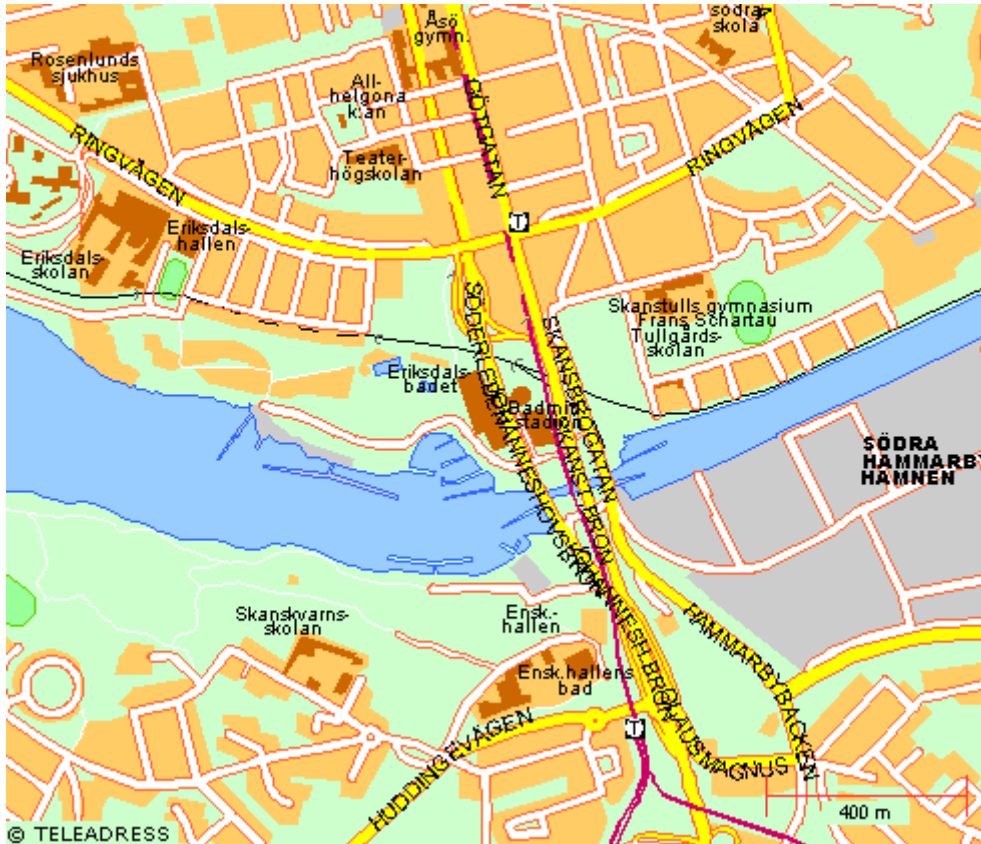




- Försäljning:** Försäljning sker av simartiklar vid entrén.
- OBS!!! Det går bra att köpa SUM-SIM tröjor nu till billigare pris se nedanstående länk.**
- <http://www.hemsid-a.se/neptun/webshop.php?catid=37&subcatid=1012>
- Parkering:** Mycket begränsad tillgång finns till avgiftsbelagda parkeringsplatser, om möjligt undvik bil. P-böter sätts även på bilar som står på gräsmattorna.
- Transport:** Närmaste T-banestation Skanstull ca 300 meters promenad till badet.
- Mat:** Lunch och middag i Eriksdalsbadets restaurang kan förbeställas enligt bilaga 2
- Mattider:** Eriksdalsbadet i direkt anslutning till omklädning och tävlingsarena.
- Luncher: lördag 11/12 o söndag 12/12 kl ca 12.00-14.00
- Middagar: fredag 10/12 o lördag 11/12 kl ca 17.00-19.30
- Beställda matkuponger finns i "klubbkuvertet".
- Logi:** Se bilaga 3.
- Klubbbanderoller:** Kan hängas längs läktarna.
- Karta:** Vi bifogar en karta över Eriksdalsbadet samt Stockholmskarta.
- Info om Sthlm:** Stockholm Visitor Board – se hemsida www.stockholmtown.com
- Upplysningar:** SK Neptuns kansli svarar på ev. frågor på telefon 08-556 966 90 mån-fred mellan kl 09-00 - 12.00. Kansliet kan även nås via fax 08-556 966 99 eller mail kansli@skneptun.se.

VÄLKOMNA





Med bil söderifrån E4/E20 mot Stockholm

Avfart Södermalm/Liljeholmen

Sväng höger Hornsgatan – direkt efter Liljeholmsbron

Kör Hornsgatan fram till Ringvägen – sväng Ringvägen höger

Följ Ringvägen till avfart Hammarby – höger

Man ser Eriksdalsbadet ner på höger sida om bron

Avfart till höger mitt på bron

Med bil norrifrån E4 mot Stockholm

Följ E4/Essingeleden söderut

Avfart Södermalm

Kör längs Karlbergskanalen och följ Söderleden mot Södermalm

Avfart Hammarby och man kommer ut på Skansbrogatan

Mitt på bron avfart höger ner till Eriksdalsbadet





Tunnelbana

Från Stockholm City, linje 17, 18 eller 19 söderut – avstigning Skanstull

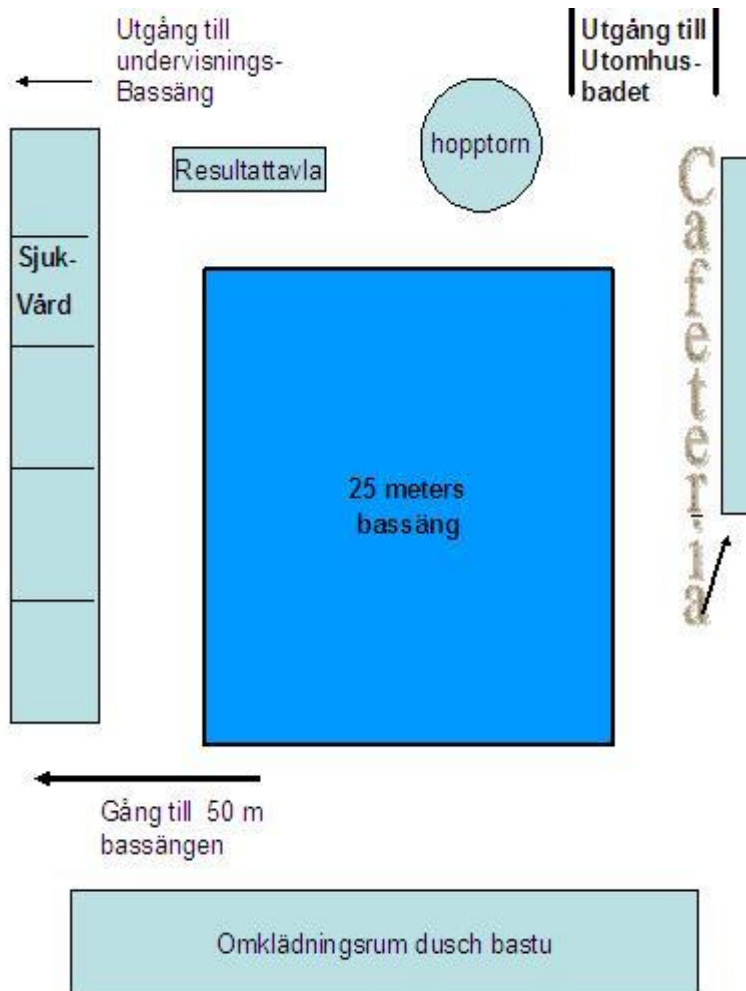
Bussar

Bussar till Skanstull – nr 3 nr 4

Uppllysning lokaltrafik

Telefon: SL 08-600 10 00

Hemsida: www.sl.se





bilaga 1

GRENORDNING, SUM-SIM 2010

Pass 1

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 200 m fjärilsim | Flickor 15-16år |
| 2. 200 m medley | Pojkar 15-16 |
| 3. 200 m frisim | Flickor 14 |
| 4. 1500 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 5. 200 m frisim | Flickor 15-16 |
| 6. 400 m frisim | Pojkar 13 o yngre |
| 7. 200 m medley | Flickor 13 o yngre |
| 8. 200 m bröstsim | Pojkar 15-16 |
| 9. 100 m ryggsim | Flickor 15-16 |
| 10. 100 m fjärilsim | Pojkar 14 |
| 11. 400 m medley | Flickor 14 |
| 12. 4x100 m medley | Pojkar 16 o yngre |
| 13. 4x100 m frisim | Flickor 16 o yngre |

Pass 2

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 14. 200 m fjärilsim | Pojkar 15-16år |
| 15. 200 m medley | Flickor 15-16 |
| 16. 200 m frisim | Pojkar 14 |
| 17. 100 m frisim | Flickor 13 o yngre |
| 18. 100 m ryggsim | Pojkar 13 o yngre |
| 19. 200 m bröstsim | Flickor 15-16 |
| 20. 200 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 21. 100 m fjärilsim | Flickor 14 |
| 22. 400 m medley | Pojkar 14 |
| 23. 100 m fjärilsim | Flickor 13 o yngre |
| 24. 100 m bröstsim | Pojkar 13 o yngre |
| 25. 800 m frisim | Flickor 15-16 |
| 26. 100 m ryggsim | Pojkar 15-16 |
| 27. 4x100 m medley | Flickor 14 o yngre |
| 28. 4x100 m frisim | Pojkar 14 o yngre |

Pass 3

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 29. 100 m frisim | Pojkar 15-16år |
| 30. 400 m frisim | Flickor 15-16 |
| 31. 200 m medley | Pojkar 14 |
| 32. 200 m ryggsim | Flickor 14 |
| 33. 100 m bröstsim | Pojkar 15-16 |
| 34. 200 m ryggsim | Flickor 15-16 |
| 35. 200 m medley | Pojkar 13 o yngre |
| 36. 400 m frisim | Flickor 13 o yngre |
| 37. 400 m medley | Pojkar 15-16 |
| 38. 100 m fjärilsim | Flickor 15-16 |
| 39. 800 m frisim | Pojkar 14 |
| 40. 200 m bröstsim | Flickor 14 |
| 41. 4x100 m frisim | Pojkar 16 o yngre |
| 42. 4x100 m medley | Flickor 16 o yngre |

Pass 4

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 43. 100 m frisim | Flickor 15-16år |
| 44. 400 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 45. 200 m medley | Flickor 14 |
| 46. 200 m ryggsim | Pojkar 14 |
| 47. 100 m ryggsim | Flickor 13 o yngre |
| 48. 100 m frisim | Pojkar 13 o yngre |
| 49. 100 m bröstsim | Flickor 15-16 |
| 50. 200 m ryggsim | Pojkar 15-16 |
| 51. 800 m frisim | Flickor 14 |
| 52. 200 m bröstsim | Pojkar 14 |
| 53. 100 m bröstsim | Flickor 13 o yngre |
| 54. 100 m fjärilsim | Pojkar 13 o yngre |
| 55. 400 m medley | Flickor 15-16 |
| 56. 100 m fjärilsim | Pojkar 15-16 |
| 57. 4x100 m frisim | Flickor 14 yngre |
| 58. 4x100 m medley | Pojkar 14 o yngre |





Bilaga 2 Materbjudande

Materbjudande:

Vi erbjuder Lunch och Middag på Eriksdalsbadets restaurang.

Beställningar görs till SK Neptun senast 2 december 2010 på e-post eller fax.

e-post: kansli@skneptun.se fax: 08-556 966 99

Lunch

Måltidstider: 12 – 14

Pris 80:-

Middag

Måltidstider: 17–19.30

Pris: 80:-

Sum-Sim Meny Eriksdalsbadet

Fredag: 10 dec

Middag: Korv Stroganoff med ris

Lördag: 11 dec

Lunch: Pasta med köttfärssås

Middag: Stuvad kyckling m ris

Söndag: 12 dec

Lunch: Köttbullar med kokt potatis

Ev. kan ändringar ske i menyn.





Alternativ till middag finns. Ring gärna och beställ direkt.

Restaurang Kamarina, Gotlandsgatan 55-57. Tfn 08-644 58 76

<http://www.kamarina.se/>

<http://kartor.eniro.se/m/I5SOm>

Koordinater

WGS 84:N 59° 18.601', E 18° 4.713'

WGS 84 - decimal:59.31001, 18.07855

RT90:6578780, 1629472

SWEREF99:6578623, 675237

Restaurang Indiska källaren. Östgötagatan 44 tfn 08-642 94 40

<http://www.indiskakallaren.se/>

<http://kartor.eniro.se/m/I5SPI>

Koordinater

WGS 84:N 59° 18.681', E 18° 4.673'

WGS 84 - decimal:59.31135, 18.07789

RT90:6578928, 1629429

SWEREF99:6578770, 675192

Pizzeria Pingvin, Ölandsgatan 45 A, tfn 08-640 37 56

<http://kartor.eniro.se/m/I5S1n>

Koordinater

WGS 84:N 59° 18.526', E 18° 4.605'

WGS 84 - decimal:59.30877, 18.07676

RT90:6578638, 1629375

SWEREF99:6578480, 675141





Simklubben Neptun har nöjet att erbjuda rum på Park Inn Hotell i Hammarby Sjöstad inför SUM-SIM 10-12 december, 2010.

Park Inn Stockholm Hammarby Sjöstad *Midskeppsgatan 6 Hammarby Sjöstad*

Beläget i den nybyggda stadsdelen Södra Hammarbyhamnen har Park Inn Stockholm Hammarby Sjöstad alla förutsättningar att bli ett idealiskt hotell för både fritids- och affärsresenärer. Hotellet har 178 vackert inredda rum och ligger bara 10 minuter från Stockholm City och Stockholm Arlanda Flygplats ligger bara en timmes bilväg bort. Förutom hotellets restaurang finns flera restauranger i området.

- Beläget i spännande och nybyggda Hammarby Sjöstad
- 178 färgglada och ljusa rum
- RBG Bar & Grill
- Fitnesscenter och bastu
- Rymlig bilparkering
- 15 våningar med fantastisk utsikt över Stockholm

Park Inn Priser/rum/natt

Enkelrum SEK 695
Dubbelrum SEK 795
Trippelrum SEK 895
Familjerum SEK 1195 med plats för 4 personer
Priserna inkluderar frukost samt tillgång till gym och trådlöst internet i hela hotellet.

Park Inn Bokningskod

Koden **SESUM** måste anges vid bokningstillfället.

Park Inn Bokning

Bokning kan ske via hotellets hemsida: <http://www.parkinn.se/hotell-stockholmhammarby>
Välj "Fler sökalternativ" under "Sök och Boka" och lägg in datum för vistelsen och bokningskod **SESUM** i fältet som heter kampanjkod, då kommer specialpriser för SumSim upp och det går att boka det priset. Detta erbjudande gäller för bokningar gjorda fram till 1/11- 2010. Efter detta datum går det bra att boka rum i mån av plats.

Det går även bra att boka:

Via e-mail: reservations.hammarby.stockholm@RezidorParkInn.com

Hotellens centralbokning: 08 - 506 88 600

Eller call center i Dublin: 020 - 238 238

Uppge bokningskod vid bokning för att få tillgång till priset.

Betalning sker direkt till hotellet. Vid eventuell avbokning kontakta hotellet för mer information.

Park Inn Transport hotellet - Eriksdalsbadet:

Gå ca 250 m till Sickla Kaj. Buss 74 från Sickla kaj mot Mariatorget. Kliv av vid Eriksdal. Restid ca 10 min. www.sl.se. Gångväg ca 2km

Välkomna till Stockholm och Simklubben Neptun!





Simklubben Neptun har nöjet att erbjuda rum på Quality Hotel Globe inför SUM-SIM 10-12 december, 2010.

Quality Hotel Globe

Arenaslingan 7, Stockholm – Globen

Quality Hotel Globe ligger mitt i evenemangsområdet Globen där ni hittar arenorna Ericsson Globe, Hovet, Söderstadion och Annexet. Globen Shopping och Globens stora företagsområde ligger också intill hotellet. Det är lätt att ta sig till hotellet med bil och med tunnelbana börjar innerstan endast 2 stationer från Globen.

Quality Hotel Globe har 329 rum. Rummen är stora och moderna i stilen. Samtliga rum går att boka som dubbelrum och många av dem har även bäddsoffa vilket gör det möjligt att boka ett rum för familjen. Det finns fem allergirum och sex handikappanpassade rum.

Samtliga rum är helt rökfria

Hemsida: <http://www.globehotel.se>

Quality Priser/rum/natt

I samband med SumSim ett erbjuder Quality Globe Hotel ett specialpris:

Dubbelrum SEK 1340

Trippelrum SEK 1490

Fyrbäddsrum SEK 1640

Alla standardrum kan göras om till trebädds- eller fyrbäddsrum.

Detta erbjudande gäller för bokningar gjorda fram till 30/9 2010. Efter detta datum går det bra att boka rum i mån av plats.

Quality Bokningskod

Koden **SumSim** måste anges vid bokningstillfället.

Quality Bokning

Det går bra att boka:

Via e-mail: q.globe@choice.se

Hotellets bokningsavdelning: 08 – 686 63 20

Betalning sker direkt till hotellet. Vid eventuell avbokning kontakta hotellet för mer information.

Quality Transport hotellet - Eriksdalsbadet:

Restid ca 4 min med T-bana Globen - Skanstull, www.sl.se. Gångväg ca 1,5km

Välkomna till Stockholm och Simklubben Neptun!





Simklubben Neptun har nöjet att erbjuda rum på Scandic Hotel Malmen på Medborgarplatsen, Södermalm inför SUM-SIM 10-12 december, 2010.

Scandic Malmen

Götgatan 49-51, Stockholm

Mitt på Södermalm, precis där Götgatan och Medborgarplatsen möts, ligger hotell Scandic Malmen. Scandic Malmen är hotellet för dig som vill ha nära till kultur, shopping och storstadspuls. SoFo breder ut sina shoppingstråk med trendiga butiker där det erbjuds allt ifrån svensk modedesign till vintage och stilfull inredning. Från hotellet har du även gångavstånd till några av Stockholms bästa livescener – Lilla Hotellbaren i hotellet, Mosebacke, Södra Teatern och Debaser.

Scandic har 329 rökfria rum, restaurang och bar. Frukostbuffé serveras med ett komplett utbud av ekologiska produkter.

Scandic Malmen Priser/rum/natt

Cabin Enkelrum	SEK 855
Cabin Dubbelrum	SEK 945
Standard Enkelrum	SEK 945
Standard Dubbelrum	SEK 1035
Familjerum 4-bäddrum	SEK 1395

Priserna inkluderar frukostbuffé.

Scandic Malmen Bokningskod

Koden **BSUM101210** måste anges vid bokningstillfället.

Scandic Malmen Bokning

Bokning kan ske via hotellets hemsida: www.scandichotels.com/malmen eller på telefon 08-517 517 00. Bokningskod måste uppges för att få tillgång till priset. Betalning sker direkt till hotellet.

Rummen är bokningsbara fram till den 10 november. Därefter sker rumsbokning i mån av plats och priset kan variera.

Ändring eller avbokning av rum måste ske skriftligen via mail till malmen@scandichotels.com. Avbokning kan göras utan kostnad fram till 10 nov. Kontakta hotellet för mer information angående avbokning.

Scandic Malmen Transport hotellet - Eriksdalsbadet:

T-bana en station, från Medborgarplatsen till Skanstull. Restid ca 2 min. www.sl.se. Gångväg ca 1,5km

Välkomna till Stockholm och Simklubben Neptun!





BILLIG LOGI UNDER SUM - SIM!

**Under helgens simtävling kan Ni hyra
Simklubben Neptuns fritidshemslokaler
som är beläget vid Skanstull med 5 minters
promenad till Eriksdalsbadet.**

Kostnaden är då 150 kr/person och natt.

**Ni måste själva ta med luftmadrasser/liggunderlag,
täcken, kuddar, sängkläder och dyl.**

Kontakt: Ann-Sofie Ahlström, fritids@skneptun.se

Telefon: 08-556 966 97



