

MASTERSSIMNING

För dig mellan 25 och 100+ år

Simma på kul
Simtävla med dig själv
Simtävla med jämnåriga
Simma med oss som är 25 år eller mer





Masters mästarinna.



Europamästare i klass 90 +



Taktiksnack?

Alla kan bli mastersimmare

Man behöver inte ha varit tävlingsimmare i sin ungdom för att kunna delta i Masterssimning. Masters handlar om att hålla sig frisk och stark och kanske lite smalare med regelbunden sim-motion och kanske en och annan trevlig tävling som motivation för regelbunden simning. Kanske vill man gå en crawlkurs för att kunna imponera lite på badstranden på sommaren. Eller bara simma vanligt bröstsim regelbundet för att våga sig på något av sommarens svenska långlopp som Vansbrosimningen, Riddarfjärdssimningen mitt i Stockholm, Göta Kanalsimmet eller Ångermannasimmet i Sollefteå. Många tycker dessutom att det är roligt att mäta sina krafter och sin kondition i tävlingar med andra i samma ålder och på köpet få en anledning att bryta av vardagen med en liten tripp till en annan ort.

Masterstävlingar

Nästan alla tävlingar är öppna för vem som vill vara med. Det arrangeras:

- Inbjudningstävlingar
- Distriktsmästerskap (DM)

- Svenska Mästerskap (SM)
- Andra än svenska öppna nationella mästerskap
- Nordiska Mästerskap (NM)
- Europeiska Mästerskap (EM)
- Världsmästerskap (VM)

Utöver nämnda tävlingar arrangeras också Svenska Riksmästerskap (RM) i Öppet Vatten för Mastersimmare. Masters-RM Öppet Vatten hålls inbakat i t ex Vansbrosimningen eller något av de övriga svenska långloppen i simning. Tävlingskalendern hittar man på Svenska Simförbundets hemsida www.simforbundet.se. Klicka på "Simidrotter" – "Masters" – "Kalender".

Åldersklasser - grupper

Som mastersimmare tävlar man individuellt i olika åldersklasser i 5-årsintervaller från 25-29, 30-34 år och upp till 90-95 år och äldre. I lagkapper tävlar man med en sammanlagd ålder på hela laget. Åldersgrupperna är 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279 och 280-319 år o s v.



Prisutdelning



Stefan Nystrand simmar också masters.



Gemenskap

Distanser

De vanligaste tävlingsdistanterna är 50 m och 100 m i de fyra simsätten frisim, bröstsim, ryggsim och fjärlisim. För dem som vill simma längre distanser finns ibland också 200, 400 och 800 meters distanser och ibland även 1500 m fritt. Medleysträckorna (alla fyra simsätten) finns också med och de är på 100 eller 200 m och på VM-programmet t o m 400 m.

Tävlingslicens

För att tävla i masterssimning måste man representera en förening som är ansluten till Svenska Simförbundet och vara registrerad som masterssimmare och inneha licens.

Som licensinnehavare får man Simförbundets kvartalsmagasin "Aqua" och Folksams licensförsäkring. Licensavgiften är 300 kr/år och Simförbundet debiterar föreningen för licensavgiften året efter det man har deltagit i någon tävling. Ingen debitering sker om man inte tävlat under året.

Om Svenska Simförbundet

Det finns 18 simdistriktsförbund (SDF) i Sverige och i många av dem finns en mastersansvarig som kan svara på frågor och lämna råd. Kontaktoppgifter till både SDF och simföreningarna finns på www.simforbundet.se. Lista på "Mastersföreningar" finns också på förbundets hemsida under "Simidrotter" – "Masters" – "Mastersföreningar".

Hit vänder du dig

I första hand bör du kontakta simklubben på orten och fråga, om den har någon masterssektion eller, om den inte har det, ifall du kan få råd och stöd för att börja träna och masterstävla för föreningen. Du kan också kontakta Simförbundets SDF i det distrikt du bor eller Simförbundets kansli för att få hjälp att hitta en lämplig förening.



**Svenska
Simförbundet**

Svenska Simförbundet

Smidesvägen 5, 171 41 Solna
Tel 08-627 40 00, Fax 08-724 68 61
info@simforbundet.se
www.simforbundet.se