



H3 HAMAR OPEN WATER

2019

Hamar Idrettslag svømming

Mjøsa

7. september 2019





Hamar IL ønsker å invitere til det andre H3 Hamar Open water Arrangementet, i H3 Hamar serien.

I Mjøsa har det blitt svømt mye og langt i alle år. Men aldri har noen tatt oppgaven om å starte en Open Water konkurranse. 18 august 2018 ble H3 Hamar Open Water arrangert for første gang for alle som har et hjerte for open water svømming.

KONKURRANSEINFORMASJON

Distanser:

750 m // 1500 m // 3000m

Kart over distansene finner du her:

<http://www.hamaropenwater.no/trasekart/>

Dato:

Lørdag 8. september 2019

Påmelding:

Via våre hjemmesider:

<http://www.hamaropenwater.no/>

Påmeldingsfrist:

1. september

Sikkerhetsbrifing:

Obligatorisk

Kl.10.00

Starttidspunkt:

Kl. 11.00 starter 750 meter

Kl. 11.30 starter 1500 meter

Kl. 12.00 starter 3000 meter

Ved få påmeldte forbeholder arrangør seg retten til å starte flere øvelser samtidig.

Klasser:

Junior 14-19 år (født 2005-2000). Er du 14-15 år kan KUN stille i denne klassen. Fra 16 år kan man velge om man vil stille i Junior eller Eliteklassen.

Elite fra 16 år. Åpen klasse hvor alle konkurrerer uavhengig av alder.

Mosjon fra 20 år. Alle konkurrerer uavhengig av alder.



Påmeldingsavgift

Junior:

750 meter kr.350,-
1500 meter kr. 400,-
3000 meter kr. 500,-

Elite og mosjon:

750 meter kr. 500,-
1500 meter kr.550,-
3000 meter kr.650,-

Prisen inkluderer HOKA T-skjorte og medalje.

Lisens, forsikring og klubbtilhørighet:

Utøvere som er medlemmer i svømmeklubb tilknyttet Norges Svømmeforbund (NSF) og som har gyldig lisens, vil være forsikret gjennom lisensen under arrangementet. Deltakere som ikke har gyldig lisens hos NSF må tegne en engangsforsikring til **kr 50,-** ved påmeldingen. Engangsforsikringen gjelder kun under selve konkurransedagen og krever ikke klubbtilhørighet.

Doping:

Vi minner om at Hamar Idrettslag er et idrettslag som er medlem av NIF og idrettens generelle lover og regler gjelder for alle deltakere, også for de som ikke er med i et idrettslag. Blant reglene som gjelder er dopingbestemmelsene. Det kan bli gjennomført dopingkontroller.

Sekretariat:

Det er mulig å hente startnummer etter obligatorisk brifing kl. 10.00.
For å få startnummeret MÅ deltakerne ha med gyldig id med bilde.

Start:

Vi starter i vannet fra Stupetårnet. Starten foregår ved at man går ut i vannet 2 minutter før start og holder fast i stupetårnet. Alle deltakerne holder fast i kanten før starten går.

Mål:

Stranden visavis Stupetårnet. Målgang registreres når svømmerne løper over målteppet. For bedømming av målgang vil det benyttes måldommere.

Garderober:

Det er garderober på Espern, der kan man legge tingene sine, det vil også være bagasje oppbevaring i sekretariatet på Kulturhuset.

Servering:

Det blir frukt til deltakerne når de kommer i mål. Vi anbefaler at deltakerne selv har med drikkeflaske.

Parkering:

Det er gode muligheter for parkering ved Espern aktivitetspark, P-hus på Østre og Vestre torg.

Reise og opphold:

Info om dette finner dere på våre hjemmesider:

<http://www.hamaropenwater.no/reise-og-opphold/>

