



# H3 HAMAR OPEN WATER 2022

Hamar Idrettslag svømmegruppa

Hamar Roklubb, Tjuvholmen

27. august 2022





## Hamar IL ønsker å invitere til H3 Hamar Open water.

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:**

2000 meter, 1000 meter, 500 meter og 200 meter for de yngste (8 år).

**Konkurransen er uapprobtert!****Dato:**

Lørdag 27. august 2022

**Påmelding:**

Via våre hjemmesider:

Mer info om arrangementet finner dere her:

[H3 Hamar - Maraton, Open Water og Triatlon](#)

[Water](#)

[Konkurransinformasjon - H3 Hamar Open](#)

**Påmeldingsfrist:**

20. august 2022

**Sikkerhetsbrifing (veiledende tider):****Obligatorisk**

2000 meter kl. 10.30

1000 meter kl. 12.00

500 meter kl. 13.00

200 meter kl. 14.00

Alle klokkeslett er med forbehold.

**Starttidspunkt:**

Kl. 11.00 starter 2000 meter

Kl. 12.30 starter 1000 meter

Kl. 13.30 starter 500 meter

Kl. 14.15 starter 200 meter

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

**Klasser:**

Junior 2004-2009

Senior fra 2003

Masters fra 1997

Barneklassen 2008-2014 (200 meter)



### **Påmeldingsavgift**

200 meter barneklassen	kr. 200,-
500 meter	kr. 300,-
1000 meter	kr. 350,-
2000 meter	kr. 400,-

Alle får flott H3 Hamar medalje.

### **Trase:**

[Trasékart - H3 Hamar Open Water](#)

### **Arena:**

[Arenakart - H3 Hamar Open Water](#)

### **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:**

Badehette med nummer hentes i sekretariatet. Husk legitimasjon med bilde.

### **Start:**

«Stranden» bak klubbhuset. Starten foregår ved at man går ut i vannet 2 minutt før startskuddet går.

### **Mål:**

Samme som start, «stranden» bak klubbhuset. Målgang registreres når svømmerne løper over målteppet. For bedømming av målgang vil det benyttes måldommere.

### **Garderober:**

Det er garderober hos Roklubben, men de er små. Det kan være lurt å ta med tingene sine ut og evt legge dem i sekretariatet.

### **Parkering:**

Det er gode muligheter for parkering på Tjuvholmen, men husk det er betaling!

### **Reise og opphold:**

Info om dette finner dere på våre hjemmesider:

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

