



**Førde IL symjing inviterer til
Holsavatnet, Sunnfjord kommune
27. juli 2023**



FØRDE IDRETTSLAG

SYMJING



Holsa Open Water 2023

Holsa Open Water har som mål å gje auka deltaking i utandørsstemne på Vestlandet. Holsavatnet ligg skjerma til for vinden, og vatnet er noko varmare enn andre større vatn i regionen. For barna er det lagt opp til ein kort distansenær land. Sidan det er ferskvatn, er det verken manetar eller tang å vere engsteleg for, fisken held normalt også god avstand.

Distansar i 2023 er:

- Barneløype 100m
- 2000m
- 4000m

Stad	Holsavatnet, Sunnfjord kommune	Dato	27.7.2023 kl. 1000
Starten går frå	Driva 4H Naturmøteplass ved enden av Holsavatnet	Mål er ved	Same stad som starten
Forsikring	Eingongsforsikring kan betalast med vipps ved start	Påmeldingsfrist	15.7.2022 kl. 23:59
Grein	Open Water	Distansar	100m (barn født 2011 og yngre) 2000m (fødde 2010 og eldre) 4000m (fødde 2009 og eldre)
Arrangørklubb	Førde IL symjing med støtte frå Drøbak- Frogn Idrettslag	Maksimaltid	1000m: 60 min 2000m: 110 min 4000m: 150 min

Det er krav om bruk av vådrakt og symjebøye. Alle deltakarar skal være forsikra gjennom NSF startlisens (approbert) eller eingongsforsikring.

Påmelding

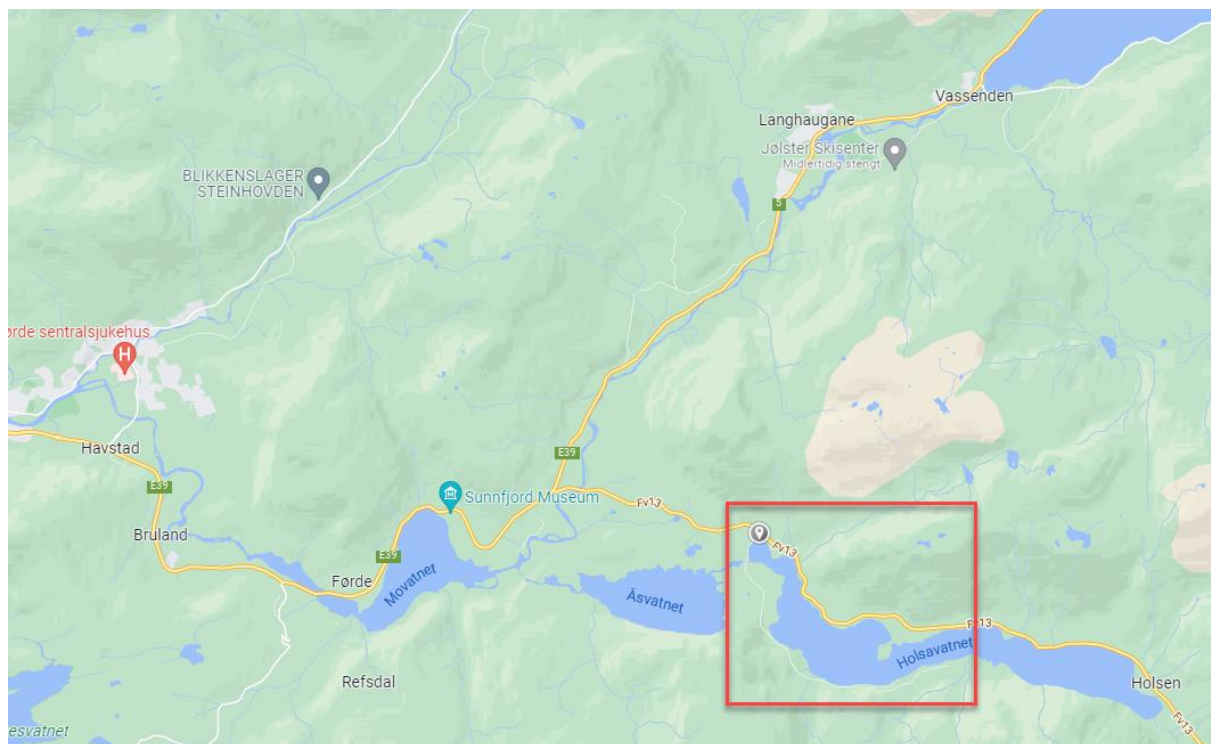
100m for born er gratis. Elles kostar stemnet 300kr, i tillegg kjem gyldig lisens for dei som ikkje er approbert (eingongsforsikring 50kr). Etterpåmelding for vaksne 400kr.

Påmelding sendes til: oystein.erland@eninvest.net Skriv namn, født årstall, distanse, og legg ved dokumentasjon på innbetalt startkontingent (inkl eingongs forsikring ved behov)

Betales til: VIPPS #86441 eller på konto: 3720 14 52008

Stad

Holsavatnet ligg ein kort køyretur frå Førde i retning Jølster. Ta av frå E39 ved Stakaldefossen/Mo. Køyr på smal veg til du kjem til Driva 4H sin naturmøteplass ved enden av Holsavatnet.



Bildet under viser naturmøteplassen til Driva 4H. Den ligger ved enden av vatnet. Det er mogeleg å parkere i vegkanten inn langs vatnet.



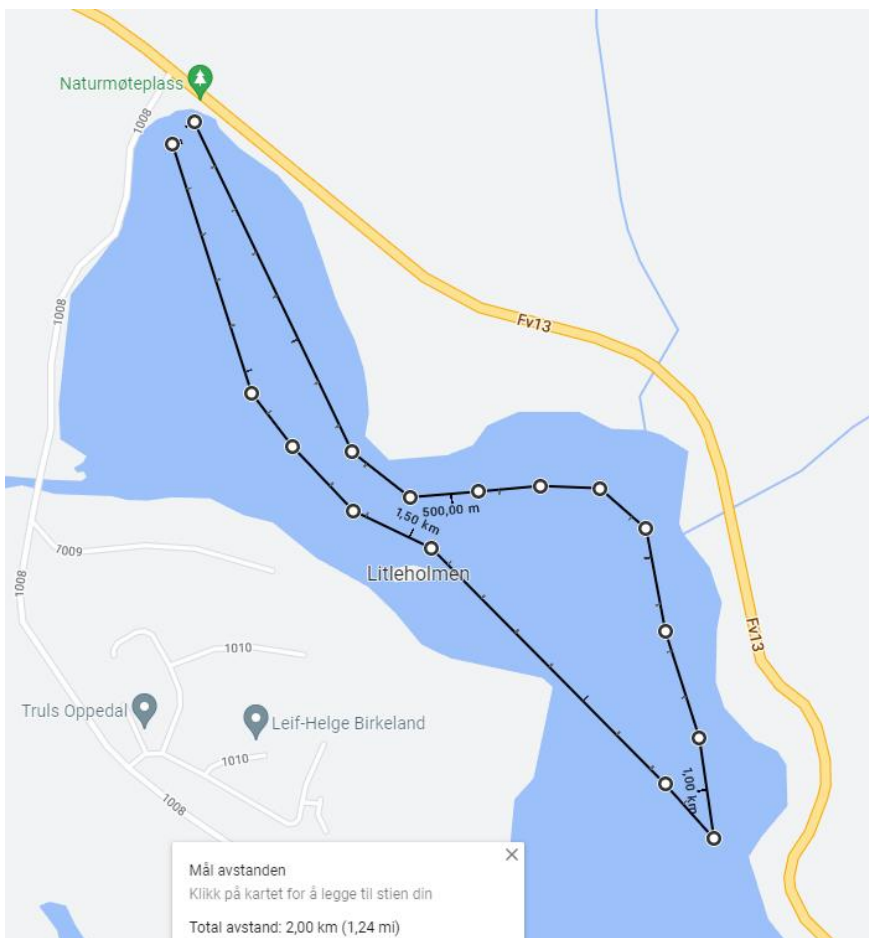
Kortaste løype – 100m

Denne går langs vegen og bort til naturmøteplassen. Det er grunt nok til at alle bør føle seg trygge.



2000m

Denne går fra Naturmøteplassen, langs nordenden og videre inn i vatnet for runding og tilbake.



4000m

Denne går frå Naturmøteplassen, her er det to runder i 2000m løype.

Tryggleik:

Vi som arrangerer slike open water stemne brukar mykje tid på å legge til rette for at det skal vere trygt. Ta deg litt tid til å lese Open Water vettregler. <https://svømming.no/open-water/open-water-forside/beskrivelse-open-water/open-water-vettregler/>

Det er utarbeida tryggleiksplan for konkurransen. Den kan du få sjå om du tek kontakt med oss.

Heile løypa er lagt langs eller nær land, det betyr at det er mogeleg for deltakarar å bryte konkurransen ved å gå i land og så gå attende til start.

Klubbar som stiller med meir enn ein deltakar, må stille med livredningskompetanse.



Overnatting i området er det mange av, eksempelvis:

Jølstraholmen Camping <https://jolstraholmen.no/>

Thon Partner Hotel Førde <https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/forde/hotel-forde/>

Scandic Sunnfjord Hotel (Førde) <https://www.scandichotels.no/hotell/norge/forde/scandic-sunnfjord-hotel-og-spa>

Thon Partner Hotel Jølster <https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/jolster/jolster-hotel/>

Se også: <https://www.visitnorway.no/reisemal/vestlandet/sunnfjord/>