



**Førde IL symjing inviterer til
Holsavatnet, Sunnfjord kommune
17. august 2024**



FØRDE IDRETTSLAG

SYMJING



Holsa Open Water 2024

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 2024 er:

- 700m kl 10:00
- 2000m kl 11:00
- 4000m kl 11:00

Stad	Holsavatnet, Sunnfjord kommune	Dato	17.8.2024 kl. 1000
Starten går frå	Driva 4H Naturmøteplass ved enden av Holsavatnet	Mål er ved	Same stad som starten
Lisens	Eingongslisens kan betalast med vipps ved start	Påmeldingsfrist	17.8.2024 kl. 09:00
Grein	Open Water	Distansar	700m (2013 og eldre) 2000m (fødde 2011 og eldre) 4000m (fødde 2009 og eldre)
Arrangørklubb	Førde IL symjing med støtte frå Drøbak- Frogn Idrettslag	Maksimaltid	700m: 60 min 2000m: 110 min 4000m: 150 min

Det er krav om bruk av våtdrakt og symjebøye. Alle deltakarar skal være forsikra gjennom NSF startlisens eller engongsforsikring.

Påmelding

Stemnet kostar 300kr, i tillegg kjem gyldig lisens (eingongslisens 50kr). Eingongslisens kun for dei som ikkje har betalt lisens til Norges symjeforbund for 2024 sesongen.

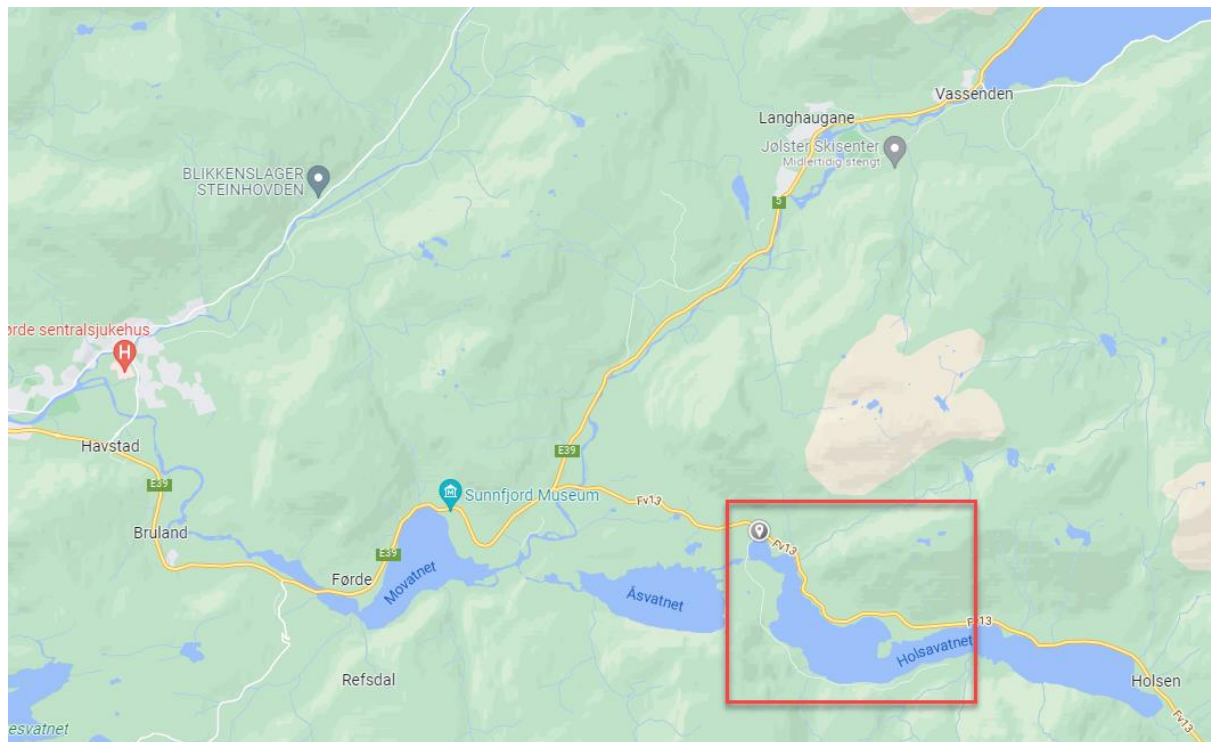
Påmelding sendast på mail til: oystein.erland@eninvest.net

Den må inneholde: Navn, Født årstall, kjønn, Eventuelt klubb, kontakt info til næraste pårørande, kva øvelse ein melder seg på. (2000 og 4000 starter samtidig)

Kvittering for betalt start kontigent + lisens.

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.



Korteste løype – 700m

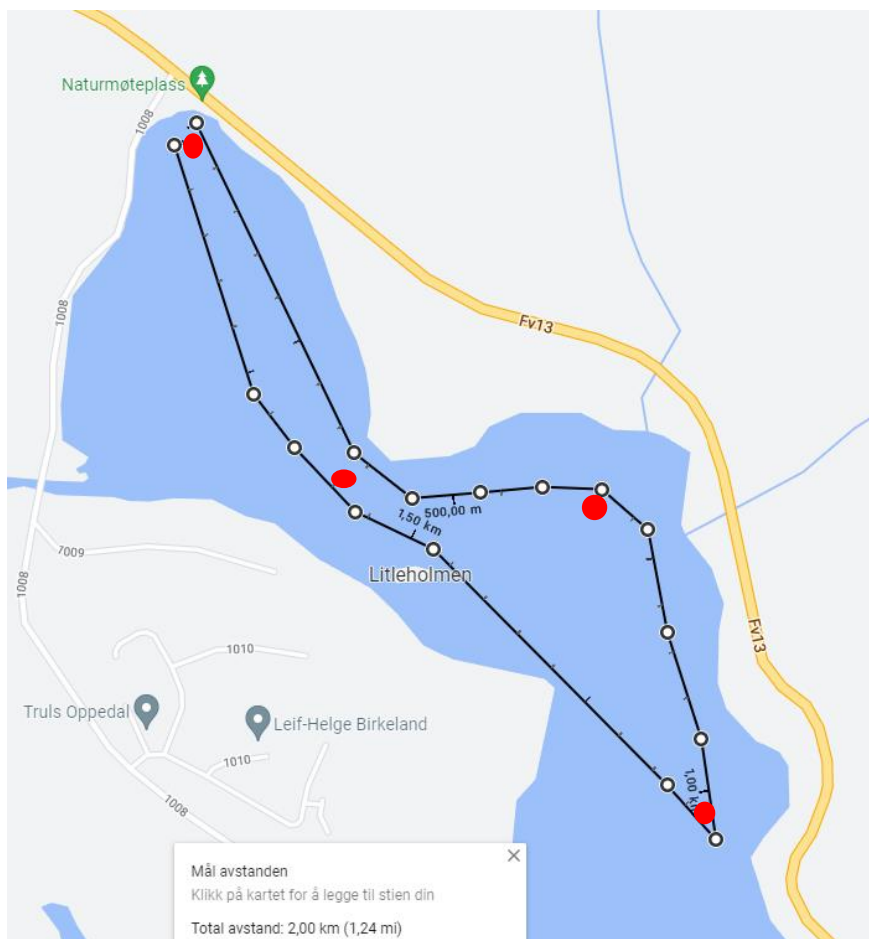
Denne går fra Naturmøteplassen, over mot rundingsbøye og tilbake.

2000m

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

4000m

Denne går fra 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.

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



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)

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

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