



Masters NM Open Water Lørdag 17. juni 2023



På vegne av Norges Svømmeforbund har Fet Svømmeklubb og Sørumsand IF Svømmegruppe gleden av å invitere til Masters Norgesmesterskap i Open Water 2023.

STED Heiavannet
DATO Lørdag 17. juni 2023
DISTANSE 3000 meter

Norgesmesterskapet vil bli arrangert i henhold til FINA sine lover og regler i Open Water svømming. Det er tillatt å bruke våtdrakt som ikke er FINA-godkjent, så lenge den overholder kravene til svømmedrakter som beskrevet i FINA BL 8, se vedlegg for unntak.

KONKURRANSESTED

Konkurransen gjennomføres i Heiavannet i Lillestrøm kommune (59.929340, 11.216723). Temperatur vil bli målt på konkurransedagen, vanligvis er det mellom 18 og 20 grader. Arrangøren forbeholder seg retten til å avlyse eller flytte arrangementet hvis forholdene tilsier det. Årsaker kan være dårlig vannkvalitet, for lav vanntemperatur, sterk strøm, lyn og torden eller andre uforutsette hendelser som er utenfor arrangørens kontroll.

PÅMELDING

Påmelding og betaling gjøres via <https://www.heiaopen.no> senest onsdag 14. juni 2023 kl. 23.59. Av sikkerhetshensyn må alle svømmere oppgi kontaktinfo på nærmeste pårørende med mobilnummer, dette gjøres ved påmeldingen. Ved ufullstendig påmelding kan start nektes. Påmeldingen kan verifiseres via <https://eqtiming.com/no/> eller brukerprofilen den er sendt fra.

ETTERANMELDING

Frist for etteranmelding settes til fredag 16. juni 2023 kl. 18.00. Startkontingent ved etteranmelding settes til kr 1000,- jfr. GE 32. Etteranmelding gjøres ved henvendelse på epost til stevne@fetsk.no.

KONTAKTPERSONER

Stevneleder: Dag Rinden - 97 72 72 82

STARTKONTINGENT

Kr. 250,-

Utøvere som ikke har lisens i Norges Svømmeforbund blir nektet start. Det vil være mulig å bestille en finisher t-skjorte til 150,-. Den bestilles som en del av påmeldinga. Det vil også være mulig å leie en våtdrakt til 100,-, dette gjøres også som en del av påmeldinga.

STARTBETINGELSER

Dette er et åpent norsk mesterskap. Det er derfor åpent for at utenlandske statsborgere kan delta i konkurransen. Alle deltakere må fremvise medlemskap i klubb og lisens fra respektive land.

TILBAKETREKKING

Det er tillatt å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 34.

STRAFFEGBYR

Det ilegges et straffegebyr på kr. 1000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 22D og GE 36A-B) eller for uriktig påmelding (GE 22A pkt. 5 og GE 32).



DOPINGKONTROLLER

Utøverne må være forberedt på at det kan bli foretatt dopingkontroller i løpet av mesterskapet.

PREMIERING

NSF medaljer til de tre beste damer og herrer i hver klasse.

KLASSER

O: 20 - 24 Pre-masters

A: 25-29 år B: 30-34 år C: 35-39 år D: 40-44 år E: 45-49 år F: 50-54 år
G: 55-59 år H: 60-64 år I: 65-69 år J: 70-74 år K: 75-79 år L: 80-84 år
M: 85-89 år N: 90-94 år O: 95-99 år

Alderen for klasseinndeling avhenger av alderen til svømmeren pr. 31.12.2023.

Det vil ikke deles ut mesterskapsmedaljer i pre-master, kun deltakermedalje fra Heia Open.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret (sekretariatet) er åpent for registrering fra kl. 14.00, lørdag 17.06.2023.

Deltakerne melder seg for registrering *senest* kl.15.00. Gyldig ID må fremvises. Her blir tidtakerbrikke og badehette med startnummer delt ut. Utøver får også skrevet sitt startnummer på en håndbak.

Tidtakerbrikken skal sitte på håndleddet.

TEKNISK MØTE

Det vil bli avholdt teknisk møte med sikkerhetsbriefing for utøvere og lagledere kl.15.30.

INNSJEKKING OG UTSJEKKING AV DELTAKER

Merk at alle tidspunktene under er veiledende, endringer kan forekomme og formidles i så fall av speaker.

Ved registrering i sekretariatet, senest kl.15.00, vil det bli foretatt kontroll av deltakernes våtdrakter, samt at deltakernes negler er kortklipte og at de ikke har på seg smykker eller klokker. Startnummeret skrives på en håndbak og man får utlevert tidtakerbrikke, akkrediteringskort og badehette.

Deltakerne må deretter møte til sikkerhetsbriefing kl.15.30. Nøyaktig tidspunkt vil bli annonsert av speaker. Startområdet åpnes rett etter sikkerhetsbriefing. Deltakerne sjekkes inn, startnummer kontrolleres, akkrediteringskort leveres inn og det sjekkes at tidtakerbrikke er riktig montert (på håndleddet). Det er ikke lov for deltaker å forlate startområdet etter man er sjekket inn. Deltaker må være på plass i startområdet senest kl.15.45.

Etter målgang må deltakeren levere inn tidtakerbrikke, akkrediteringskort skal hentes og deltaker sjekkes ut av løpet av funksjonærer i målområdet. **Dersom utøveren bryter løpet, SKAL det omgående gis beskjed til funksjonær.** Løpsledelsen bestemmer om en utøver er skikket til å fullføre løpet eller ikke, og vil kunne beordre en utøver ut av vannet og om bord i en båt, om man mener vedkommende utsetter seg selv eller andre for unødvendig høy risiko.

KVALIFIKASJONSKRAV

For å kvalifisere til start i Masters NM Open Water

- > må utøveren være medlem i en klubb tilsluttet Norges Svømmeforbund eller klubb i eget nasjonalt forbund
- > må utøveren ha betalt startlisens til Norges Svømmeforbund eller eget nasjonalt forbund
- > **bør** utøveren kunne svømme 3000 meter med en snittfart på 2:30 pr 100 meter

BEGRENSING START

Ved stor deltakelse kan deltakerne bli delt opp i flere startpuljer.



KRAV OM UTSTYR

Den utdelte badehetten med startnummer skal benyttes. Det er tillatt å ha en ekstra badehette under denne.

TEMPERATURGRENSER OG ANDRE REGLER

Under 18 grader: Våtdrakt påbudt

18,0-22,9 grader: Våtdrakt tillatt

23,0 grader eller høyere: Våtdrakt ikke tillatt

Svømmedrakter må ellers følge reglementet i FINA BL 8. Se vedlegg nederst i innbydelsen for mer informasjon.

Det er ikke tillatt ha på smykker eller klokker.

Catch panels for deltakere på Masters NM er tillatt.

TIDSSKJEMA NM MASTERS 3000 METER

Registrering kl. 14.00-15.00

Teknisk brief kl.15.30 (nøyaktig tidspunkt vil bli annonsert av speaker)

Start kl. 16.10

Premieutdeling ca kl. 1845 (etter mixed stafett)

Ved stor deltakelse vil deltakerne bli delt opp puljevis.

Merk at det i år for første gang arrangeres NM Open Water Mixed Stafett. Denne finner sted lørdag 17.juni. Se [her](#) for mer informasjon om påmelding og regler.

BANEN

Traseen går i Heiavannet (59.929340, 11.216723). Trase vil bli lagt ut på <https://www.heiaopen.no>.

OVERNATTING

Det er god hotellkapasitet på Lillestrøm, ca 15 minutter fra Heiavannet.

Her finner du:

- **Quality Hotel Olavsgaard**
- **Thon Hotel Arena**
- **Thon Hotel Lillestrøm**

Velkommen til Fetsund og Heiavannet!



Vedlegg: Svømmedrakter

Svømmedrakter til bruk ved konkurranser i åpent vann er beskrevet i FINA's By Laws BL 8 og i veiledning til godkjenning av svømmedrakter. I dette vedlegget beskrives reglene samt vedtatte unntak fra FINA's regler tilpasset norske forhold. Nummerering er arbitrær.

B2.1 Svømmelisten med godkjente svømmedrakter og våtdrakter offentliggjøres på FINA's hjemmeside den 31/12 og er gjeldende fra 1/1 det følgende år. Ved norsk mesterskap i Open Water ses bort fra kravet om at våtdrakter skal være FINA godkjente. Likevel skal våtdraktene overholde krav til utforming som beskrevet i **B2.5**

B2.2 Kun én svømmedrakt kan benyttes, i én eller to deler. Badehetter og briller regnes ikke som svømmedrakter. Det er tillatt å benytte en tekstildrakt under våtdrakten.

B2.3 For konkurranser i åpent vann ved temperaturer fra 23 °C og høyere, gjelder følgende om svømmedrakter for både kvinner og menn:

- Drakten må ikke dekke halsen
- Drakten må ikke dekke skuldre og armer og må ikke gå under ankelen
- Drakten skal være laget i et tekstilmateriale (vevet stoff) og må ikke være isolerende
- Drakten kan ikke ha glidelås

B2.4 Ved temperaturer under 23 °C kan våtdrakt benyttes. Anvendes ikke våtdrakt, er reglene i B2.3 gjeldende.

B2.5 Ved temperaturer under 18 °C SKAL våtdrakt og badehette benyttes. Om våtdrakter gjelder følgende:

- skal dekke torso, skuldre, kne og rygg fullstendig
- skal være i ett stykke
- skal være fremstilt i et isolerende materiale
- skal være min. 3 mm og max. 5 mm tykk
- kan ha glidelås og andre lukkemekanismer (f.eks. borrelås)

B2.7 Det kan benyttes svømmebriller, max. 2 badehetter, neseclippe og ørepropper.

B2.8 I lagkonkurranser SKAL deltakerne bruke likefargede badehetter.