



Opna Íslandsmótið í Víðavatnssundi 2014

Fimmtudaginn 24. júlí nk. stendur Coldwater ásamt Sundsambandi Íslands fyrir Opna Íslandsmótinu í víðavatnssundi í samvinnu við Securitas. Keppnin fer fram í Nauthólsvík og hefst kl. 17.00.

Boðið verður upp á þrjár keppnisvegalengdir og liðakeppni:

- 1 km víðavatnssund hentar sundlaugakeppnisfólki og byrjendum.
- 3 km víðavatnssund hentar reyndu sjósunds-, þríþrautar og keppnisfólki.
 - Í þessu sundi verður leyfð **liðakeppni** þriggja sundmanna þar sem hver syndir 1 km.
- 5 km víðavatnssund hentar þeim allra reyndustu.

Keppendur geta valið á milli neofrean galla og venjulegra sundfata samkvæmt reglum FINA.

Lágmarksaldur er 16 ár og aldurskipting eftirfarandi:

16-29 ára, 30-39 ára, 40-49 ára og 50 ára og eldri.

Veitt verða verðlaun fyrir þrjú fyrstu sætin í hverjum flokki.

Verð í netskráningu og skráningu á staðnum: <http://sjokapp.is/skraning.html>

1 km, 1500 kr (2.500.- ef skráning á staðnum) - mæting kl 16.30, ræst kl 17.00

3 km, 2500 kr (3.500.- ef skráning á staðnum) - mæting kl 16.00, ræst kl 16.30

5 km, 2700 kr (3.700.- ef skráning á staðnum) - mæting kl 15.30, ræst kl 16.00

Athuga að í 3 km liðakeppni verður gjaldið 1.500 kr per sundmann.

Allir iðkendur sjósunds sem og aðrir sundmenn eru hvattir til að mæta og taka þátt, hvort sem þeir eru byrjendur eða keppnisfólk.

Dómgæsla verður í höndum Sundsambands Íslands.

Keppendur taka þátt á eigin ábyrgð, en aðstandendur keppinnar munu stuðla að því að hafa öryggismál í eins góðu lagi og frekast er unnt. Bátar og kajakar munu fylgja sundfólkinu. Mikilvægt er að keppendur mæti tímanlega.

Mótið verður fullt af spennu og skemmtun eins og undanfarin ár enda keppendur að leggja mikið á sig líkamlega.

Securitas mætir með götugrillið sitt og gefur gestum og keppendum næringu. Frekari upplýsingar verða á facebook <https://www.facebook.com/sjokapp?fref=photo>

Kær kveðja,
Mótshaldarar