



STAVANGER OPEN WATER

STAVANGER SWIMRUN



STAVANGER OPEN WATER

Historikk

- SOW etablert i 2011 med ca 40 deltakere
- Opprinnelig som et arrangement i regi av Rogaland Svømmekrets
- 2015 arrangement overtatt av ROMA
- 2015 utvidet med **STAVANGER SWIMRUN**
- 2016 totalt 163 deltakere (100 på SOW + 60 på SSR)
 - Stadig flere deltakere, men trolig større vekstpotensiale i SwimRun
- Veldig stor vekst i antall utøvere som trener open water
 - Utfordringen er å få de med på OW-konkurranser

STAVANGER OPEN WATER



Gjennomføring av stevnet

- **God gjennomføring starter med god planlegging!**
 - 90% av jobben er i forkant
- **Samme stevneleder i alle år (kanskje med for mye ansvar)**
- **Veldig stabil stab! ROMA har tatt ansvar helt fra 2011**
- **Samme rutiner fra år til år, som stadig forbedres**
 - Søke kommunen, låne utstyr, innbydelser, PR, påmeldingsleverandør, etc.....
- **Involvere alle i prosessen i forkant, og i evaluering etterpå**
- **Forutsigbarhet som arrangement**

STAVANGER OPEN WATER

Gjennomføring av stevnet

- Påmelding frem til start
- Engangslisenser via triathlonforbundet
- Folkelig profil
- Aerobic oppvarming for alle distanser

Gjennomføring av stevnet

- **Fokus på kommunikasjon**
 - Innbydelser, webside, Facebook, Instagram, nyhetsbrev, PR-jobbing
 - «Alle» vet om stevnet
 - Mer enn 20.000 klikk på hjemmesiden pr år
 - 3.000 klikk på hjemmesiden på stevnedagen!
- **Stab med dedikerte oppgaver**
 - Sekretariat, kiosk, rigging, sikkerhetsansvarlig, etc.
- **Alle i klubben bidrar**
- **Målsetning om hvert år å overgå deltakernes forventninger**

STAVANGER OPEN WATER



Sikkerhet

- Sikkerhet er høyt prioritert
- Dedikert sikkerhetsansvarlig
- Risikovurdering - sendes kommunen, politiet, brann
- Stevnelege og Norsk Folkehjelp
- 6-7 kajaker + 2-3 motorbåter
 - Egen sikkerhetsbriefing for båtførere

STAVANGER OPEN WATER

Sikkerhet

- Informasjon på nett og i konvolutt ved registrering
- Deltakerbriefing før start
- **Utøverne telles – og identifiseres!**
 - Alle sluses inn i startområdet med sitt hettenummer
 - Det telles antall i vannet før start
 - Alle sluses ut av målområdet med sitt hettenummer
 - Da har vi kontroll på både antall og hvem som evt skulle mangle
 - Gjøres enkelt og effektivt med skjema
- **Sikkerhetsbåter følger utøverne helt til mål**
 - Ulike distanser krever ulik tilnærming av båtene

STAVANGER OPEN WATER



C. Tjebk
Marrs

Kurs og trening i open water

- **Siden 2014 har vi avholdt kurs i open water svømming**
 - Gratiskurs er populært, men vi kan ta oss betalt!
 - Tilbakemeldinger er at kursing er det behov for
 - Flere på kurs → flere utøvere
- **Kursene omhandler helt grunnleggende om open water**
 - Hvilket utstyr, hvordan ta på seg drakt
 - Hvordan takle mørkt og kaldt vann
 - Hvordan navigere, hvordan svømme i store bølger
 - Sikkerhetsregler
 - Svømmeteknikk og tips om teknikker under konkurranse
 - Øver i åpent vann, og i bane med bøyer
- **Foreløpig ingen open water treningstilbud for mosjonister**

STAVANGER OPEN WATER

Til slutt

- Alle kan lage et open water stevne, man må bare ville det!
- Vi deler gjerne med oss av vår erfaring!
- Ikke vær redd for å spørre oss eller andre arrangører

