

## Invitasjon til NESODD-RESCUE 2019

Sjøstjerna SLK ønsker med dette å invitere alle nåværende, kommende og forhenværende livreddere til årets høydepunkt i livredning "Nesodd-Rescue 2019"!

### Dato: lørdag 31 august 2019

Tid: Oppmøte kl 08:30 på Skoklefallsletta

#### Sted:

Flags vil foregå på volleyballbanen på Skoklefallsletta

<https://www.google.com/maps/@59.8423733,10.6727867,17z>

Vannaktivitetene vil foregå på Hellvikstrand

<https://www.google.com/maps/@59.8438499,10.6885932,17z>

#### Klasser

Nippers; f. 2007oy, en klasse

Ungdom; f. 2004 oy, gutter og jenter

Åpen; ingen aldersbegrensning, gutter og jenter

#### Øvelser

**Beach Flags** (Nippers/Ungdom/Åpen)

**Ski-race** (åpen)

**Board-race** (Nippers/ungdom/åpen)

**Surf-race** (Nippers/Ungdom/åpen)

**Ocean (Wo)Man** (Åpen)

**Ocean (Wo)Man relay** (Åpen)

**Board rescue** (Ungdom/Åpen)

**Board relay** (nippers)

Som i fjor starter vi med Beach Flags før vi forflytter oss ned til stranden hvor vi kjører de øvrige øvelsene. Der blir det også grilling etterhvert. Vi skaffer varme griller, men mat tas med av den enkelte. Lite parkeringsmuligheter på stranda. Benytt Skoklefallsletta v/flagsbanen eller Hellviktangen Kunstkafé.

#### Påmelding

Alle påmeldinger sendes til: [styret@sjostjerna.com](mailto:styret@sjostjerna.com) innen 11/8-2019. Det vil også være mulig å melde seg på selve stevnedagen, men vær oppmerksom på at antall premier og grillkapasitet etc vil dimensjoneres utfra antall forhåndspåmeldte. Husk å oppgi navn, alder og øvelser.

#### Pris

Pris blir kr 100 pr deltager uavhengig av antall øvelser.

Betaling kan gjøres til Sjøstjernas **bankkonto: 1603.23.84017** (NB! Merk med utøvers navn)

Påmelding etter **11. august** vil koste dobbel startavgift (kr 200).

#### Premiering

Det blir enkle premier til de tre beste sammenlagt i hver klasse. 20, 18, ... poeng; dårligste øvelse strykes.

Nippers som ønsker «fulle øvelser» kan melde seg på i ungdomsklassen. Ungdom kan også samle poeng i øvelser med kun åpen klasse. Mao 4 av 5 øvelser teller i sammendraget.

Alle Nippers får en liten oppmerksomhet.

Startberettiget - alle som ønsker, inkludert "tilfeldig publikum".

## Utstyr og sikkerhet

Badehette - alle bør ta med en badehette med sterk farge, av sikkerhetshensyn.

Vi har noen boards og noen ski, men vi trenger at dere som har slikt utstyr tar dette med.

Redningsvest - vi ønsker at alle tar med redningsvest. Vi vil vurdere hvorvidt vi krever bruk av dette avhengig av forhold og erfaringsgrunnlaget til utøverne.

Våtdrakt - dette er valgfritt, men hender og føtter skal være bare.

Regler: Vi kjører etter internasjonale regler, men med noen modifikasjoner grunnet strandens beskaffenhet samt mangel på "riktig" utstyr - men vi søker å lage en rettferdig konkurranse!

Fotografering: Vi gjør oppmerksom på at det vil bli fotografert under arrangementet, og at disse bildene kan bli offentliggjort i etterkant. Ved å melde seg på godtar man dette.

## Beskrivelse av øvelsene

### Ski-race

Utstyr: Surfski, Åre

Starten går fra knedypt vann, stående ved siden av ski'en. På signal padles en markert runde. Målgang mellom to markører i vannet. Man må holde kontroll på utstyret hele veien rundt.

Board-race (Utstyr: Paddleboard)

Starten går på stranden, man løper ut i vannet og padler en markert runde. Målgang mellom to markører på land. Man må ha kontroll på utstyret hele runden.

### Surf-race

Starten går på stranden, man løper ut i vannet, svømmer en markert runde. Målgang mellom to markører på land.

### Ocean (Wo)Man/Ocean (Wo)Man relay

Utstyr: Surfski, åre, paddleboard

Her er det fire elementer - ski, board, svøm og løp. Reglene er de samme som for de enkelte øvelsene, men man kan forlate utstyret etter siste markering. Rekkefølgen fastsettes konkurransedagen. Stafetten bemannes med 4 personer, en pr gren.

### Board rescue

Utstyr: paddleboard

To utøvere. Nr en starter på land, svømmer ut til en avtalt bøye og signaliserer til nr to. Nr to befinner seg da bak startstreken med board. Nr to padler ut til nr en, og de padler sammen tilbake. Målgang på land med begge i kontakt med boardet.

### Board relay

Utstyr: paddleboard

Stafett med to utøvere pr lag, et board. Start og mål på land. Veksling i anvist sone. En etappe pr person.

### Beachflags

Dette er "stolleken" i sand. Man ligger på magen med en pinne (flag) for lite ca 20 meter bak føttene. På signal reiser man seg opp, snur seg, løper over banen og forsøker å få tak i en av pinnene.

NB! Vi kommer til å lage kortere runder for de yngre klassene enn åpen klasse slik at de små helt sikkert mestrer distansene.

Håper vi sees på Nesodden,

Med hilsen Sjøstjerna Svømme- og Livredningsklubb