



Kramer mot Kramer: Lene og Leo Kramer skal på søndag svømme 1000 meter.  
- Open Water gir meg nydelige naturopplevelser, trening, sjelefred og ro, sier Lene Kramer. FOTO: Anders Minge

## Kappestrid i åpent farvann

Søndag 16. august arrangeres svømmekonkurransen Open Water i Stokkavatnet. Nytt av året er utvidelsen SwimRun, som består av både svømming og løping.

Anders Minge

Publisert: 15.aug. 2015 11:10 Oppdatert: 15.aug. 2015 11:10



Lagre

- Det viktigste blir å slå hun der, sier 14-åringen Leo Kramer og peker på mamma Lene.

For femte året på rad arrangerer svømmeklubben Rogaland Masters svømmekonkurranse i Stokkavatnet. Klubben er for voksne over 25 år, men konkurransen Open Water er for alle aldergrupper.

### Mor mot sønn

På brygga ved roklubben ivrer mor og sønn Kramer etter å ta en siste svømmetur i Stokkavatnet før løpet. Lene har deltatt hvert år, mens for Leo blir det andre gang.

- Det var kjekt i fjor, men mor slo meg med noen få sekunder. Det skal ikke skje i år, påpeker han. Men han får kamp til siste armtak.

- Han får ingenting gratis, og jeg skal svømme for livet, ler Lene Kramer.

I Sverige er idretten Open Water, som er langdistansesvømming i åpent vann, kjempetort. Det største arrangementet, Vansbrosim i Dalarna, har over 16.000 deltakere og er blant verdens største svømmekonkurranser.

- Vi her i Norge er foreløpig ikke i nærheten av det, men vi merker at interessen er økende, sier Gøril Gripsgård som er en av arrangørene av Open Water i Stavanger.

*Saken fortsetter under bildet.*

### Velg distanse

I Norge er de største konkurransene i Bergen, Oslo og Stavanger.

- Hos oss i Stavanger er det noen få elitesvømmere som deltar, men de fleste er svømmeglade mosjonister. Fordelen er at deltakerne kan velge distanser, alt etter hvor stor utfordring den enkelte ønsker, sier hun.

Den korteste distansen er 250 meter som er for barn mellom 10 og 12 år. Ellers kan det velges mellom 500-, 1000-, 3000 - eller 5000 meter.

- 5000 meteren er saftig, og for de drevne svømmerne, sier Gripsgård.

### Ny konkurranse

I år blir det utvidelse med konkurranseformen Swimrun. Alle svømmer først 1000 meter, før deltakerne skifter fra våtdrakt til joggesko og løper enten 5 eller 8 kilometer. Løpingen foregår rundt Stokkavatnet.

- Hva er bra med å bytte ut bassenget med naturen?

- Ute i åpent vann får du noen ekstra utfordringer som gjør det mer spennende enn å svømme i et opplyst, fliselagt basseng. Ute møter du strøm, vind, bølger og kanskje regn.

Dessuten må du hele tiden orientere deg om hvor du befinner deg. Premien er den fantastiske naturopplevelsen, sier hun.

Sikkerheten til deltakerne er svært viktig. Arrangørene har to motorbåter og fire kajaker som vil følge deltakerne. Dessuten vil helsepersonell være på stedet. Det vil også legges opp til ei rundløype som ikke er lengre enn 1000 meter.

- Det er ikke et krav om våtdrakt, men vi anbefaler det sterkt. Nå er temperaturen i Stokkavatnet 19 grader, men når du skal være uti en stund kan det fort bli kaldt. Våtdrakt gir også svømmerne oppdrift og dermed større fart. Blir du sliten, kan du enklere rulle deg rundt på ryggen og flyte litt før du fortsetter svømmeturen, sier Gøril Gripsgård.

### Hemmelig OL-gren

Open Water er OL-gren, og det ble for første gang konkurrert under OL i Beijing i 2008. OL-distansen er 10.000 meter. Ingen nordmenn har til nå deltatt på det nivået.

- Det hadde vært fantastisk hvis vi kunne fått noen langdistansesvømmere i Norge, foreløpig er det ingen som har vist interesse til å satse på øverste nivå. Det gjør at heller ikke Norges svømmeforbund bruker tid eller resurser på toppsatsing, sier Geir Andersen, grunnlegger av Stavanger Open Water.

### Siste fra Sprek



Kampen mot bukfettet er i gang



Forbannet i tolv år. Men nå skal Inge få løpe rundt Mosvatnet igjen.



Så mange armhevinger bør du klare



Skal løpe og spise seg sunnere



Løp 221 kilometer i fjellet på fem dager



Den vanskelige veien til et sunnere liv

### Kjære leser

Nettdebatten er stengt mellom kl. 23.00 og 07.00.

Vi vil gjerne ha engasjement, argumenter og dine synspunkter på sakene vi skriver om. Her må du identifisere deg med fullt navn. Vi er sikre på at det gjør debatten mer åpen og interessant. Les og sett deg inn i [debattreglene](#) våre før du deltar i debatten.

Vennlig hilsen Solveig Grødem Sandelson, kultur- og debattredaktør.

0 kommentarer

Sorter etter **Nyeste**



Legg til en kommentar ...

Facebook Comments Plugin

### Svøm sikkert

1. Svøm aldri alene
2. Svøm langs land
3. Kjenn din begrensning
4. Meld fra hvor du svømmer
5. Vis respekt for vær, temperatur, strøm og forhold
6. Lytt til erfarne svømmere
7. Lytt til kroppen, ta hensyn til dagsform
8. Ikke svøm i farvann med ferdsel av motoriserte båter
9. Vær så synlig som mulig (husk sterk signalfarget badehette)

(kilde: Norges Svømmeforbund)



Camilla Nybø:

Ernæringsbloggen



14. september 2015

Hvitløk som mat og medisin



07. september 2015

Reduser blodtrykket med mer protein



31. august 2015

[Tilgang til sunn og smakfull mat, får oss til å spise sunnere](#)**Løpeskolen**

Med riktig teknikk kan løpeturene bli morsommere.

[Se videoene](#)**Yogaskolen**

Vil du prøve yoga for stive skuldre og ledd? Aftenbladet hjelper deg på veien.

[Se videoene](#)**Nordsjørittet - treningslogg**

08. juni 2012

[Plan for løpet.](#)

30. mai 2012

[Trening inn mot løp og gruppesykling](#)

22. mai 2012

[Punktering, utstyr og mat.](#)