



# **ROALD AMUNDSEN CUP UAPPROBERT (REKRUTT) SVØMMESTEVNE**

Lørdag 2. mars 2024





## Kolbotn IL`s Svømmegruppe Ski Svømmeklubb og har gleden av å invitere til uaprobert svømmestevne (rekruttstevne) i **Sofiemyrhallen Lørdag 2. mars 2024**

Vårt mål er å arrangere stevner som stimulerer til et godt sosialt miljø og gode sportslige prestasjoner. Stevnet er åpent for alle rekrutter, og det blir deltakerpremier til alle.

Bassenget i Sofiemyrhallen er 25 meter, har 6 baner med bølgedempende baneskiller, holder ca. 27°C og har kloret ferskvann. Bruk av badehette er påbudt. Vi har varmtvannsbasseng for utsvømming av små rekrutter, og nye lyse lokaler som nylig er oppusset. Velkommen til en trygg og god arena før din utøvers første svømmestevne(r)!

### **TIDSPUNKTER**

- |                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| • Innsvømming  | Kl. 08.00 (Dørene åpnes 07:30)       |
| • Lagledermøte | Kl. 08.00 (rommet bak sekretariatet) |
| • Stevnestart  | Kl. 09.00                            |

### **PÅMELDING**

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 21. Februar kl. 24.00. Påmeldingen (XML-fil) sendes klubbvis pr e-post til [jostein.aure@gmail.com](mailto:jostein.aure@gmail.com) og merkes "Påmelding RA-Rekrutt 2024 <klubb>". Påmeldingsansvarlig: Jostein Aure Tlf.+ 47 99307248. Arrangøren vil kunne sette begrensninger i antall påmeldte / øvelser pr. svømmer hvis stevnet viser seg å bli for langvarig. Det er bindende påmelding ihht påmeldingsfristen og faktura utstedes på basis av påmeldingen.

### **ETTERANMELDING**

Etteranmelding på e-post godtas frem til lagledermøte lørdag og vil tildeles såfremt det er plass i ledige baner. Dette faktureres klubbene samlet etter stevnet.

### **STARTKONTIGENT**

Startkontingent er kr 100,- per person for hele stevnet, uansett antall øvelser. Kr. 200,- for stafettlag. Startkontigenter faktureres klubbene etter stevnet. Oppgi e-post faktura adresse ved påmelding.



## ØVELSESOPPSTETT

| Gutter |                                     |             | Jenter |          |             |
|--------|-------------------------------------|-------------|--------|----------|-------------|
| Øvelse | Distanse                            |             | Øvelse | Distanse |             |
| 1      | 25 m                                | Rygg        | 2      | 25 m     | Rygg        |
| 3      | 25 m                                | Butterfly   | 4      | 25 m     | Butterfly   |
| 5      | 50 m                                | Bryst       | 6      | 50 m     | Bryst       |
| 7      | 100 m                               | Fri         | 8      | 100 m    | Fri         |
| 9      | 50 m                                | Rygg        | 10     | 50 m     | Rygg        |
| 11     | 100 m                               | IM (medley) | 12     | 100 m    | IM (medley) |
| 13     | 50 m                                | Fri         | 14     | 50 m     | Fri         |
| 15     | 4x25 fri mix (minimum 1 gutt/jente) |             |        |          |             |

## SPØRSMÅL

Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig Rune Årnes.

Telefon: +47 97973935

E-post: [rune.arnes@gmail.com](mailto:rune.arnes@gmail.com)

## KAFETERIA

Det blir kafeteria under stevnet med salg av bagetter, frukt- og salatbeger, kaker, pølser, kaffe m.m.

## PARKERING OG ADKOMST

Adressen til Sofiemyr svømmehall er Holbergs Vei 39, 1412 Sofiemyr. Det er begrenset med P-plasser rett utenfor hallen og på tilgrensende områder. Det er jevnlig parkeringskontroll så det kan lønne seg å parkere på anviste plasser.

Roald Amundsen Videregående Skole (Bregneveien 2, 1412 Sofiemyr) har en god del gratis plasser, og om du tar sikte på disse, har du 5 minutter ekstra gange, men er sikret parkering og det kan være lurt å satse på disse plassene fra starten av. Vi kommer ha parkering foran Sofiemyrhallen og inne på Fløysbonn Skole som vanlig (når du kommer inn og tar av Holbergs vei, og ser hallen midt i mot, så til høyre etter ca 20 meter).

Svømmehallen er en del av Sofiemyrhallen og det er felles inngang inn i anlegget og det er store vinduer som viser hvor svømmehallen er når man kommer innenfor dørene. Det pågår byggarbeider ved Klubbhuset nede i Kongeveien, og parkeringen her er ikke tilgjengelig under dette stevnet.

**Ski Svømmeklubb og Kolbotn Idrettslags Svømmegruppe ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Roald Amundsen Cup 2024 i Sofiemyrhallen!**