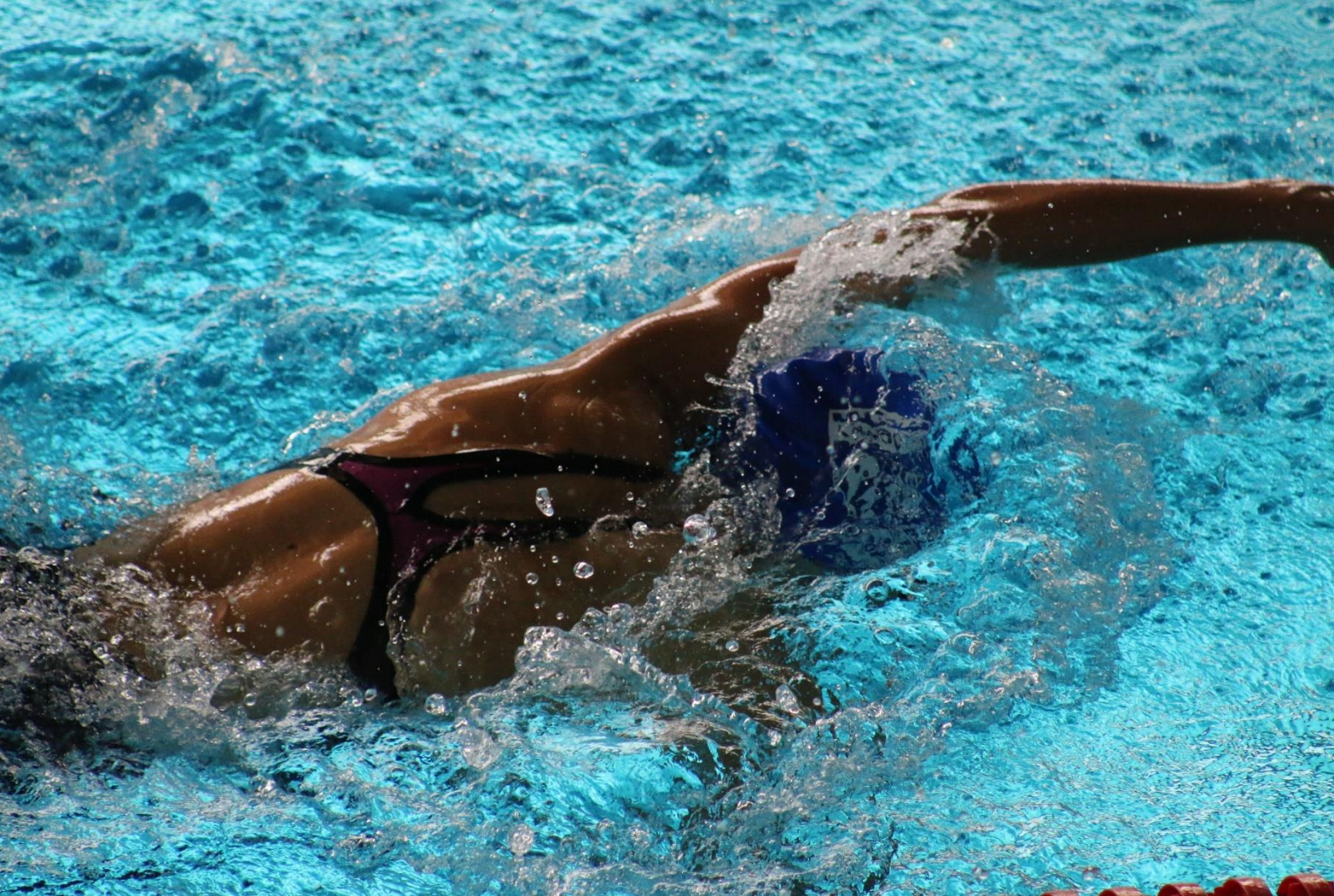




ROALD AMUNDSEN CUP 2024

Lørdag 2. og søndag 3. mars 2024

 **KLUBBEN.no**

Premiekort fra Klubben.no
Som stiller ut med butikk på stevnet!





Kolbotn IL's Svømmegruppe og Ski Svømmeklubb har gleden av å invitere til approbert svømmestevne i Sofiemyrhallen lørdag 2. og søndag 3. mars 2024

Stevnet arrangeres i henhold til terminliste, NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning. Vårt mål er å arrangere stevner som stimulerer til et godt sosialt miljø og gode sportslige prestasjoner. Bassenget er 25 meter, har 6 baner med bølgedempende baneskiller. Vannet holder ca. 27°C. Bruk av badehette er påbudt. Det benyttes elektronisk tidtakning under stevnet og resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på www.livetiming.no.

Vi har A og B finaler med direkte kvalifisering fra øvelsene 50 Rygg, 50 Bryst og 50 Butterfly for de 12 beste totalt av hvert kjønn. Det er innmarsj på alle finaleheat.

STEVNET ER ÅPENT FOR FØLGENDE ÅRSKLASSER

Stevnet er åpent for lisensierte svømmere med minste alder 9 år til senior.

Rekruttstevne vil bli arrangert *formiddag* lørdag 2. mars. Se egen invitasjon på <https://www.medley.no/>

TIDSPUNKTER

Lørdag 2. Mars

Innsvømming kl. 12:00 (med forbehold om endring – følg med på medley!)
Lagledermøte kl. 12:00 (møterom bak sekretariatet)
Stevnestart kl. 13:00

Søndag 3. Mars

Innsvømming kl. 08:00
Ikke lagledermøte
Stevnestart kl. 09:00

PÅMELDING

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 23. Februar kl. 24.00. Påmeldingen sendes pr e-post klubbvis (XML-fil) til jostein.aure@gmail.com og merkes "Påmelding RA-CUP 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. Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid slik G22A5 i generelle regler for idretten gir anledning til. **Bindende påmelding ved fristen.**

ETTERANMELDING

Elektronisk etteranmelding godtas frem til lagledermøte lørdag og vil tildeles såfremt det er plass i ledige baner. Dette faktureres klubbene samlet etter stevnet.

STARTKONTIGENT

Kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- for stafettlag. Startkontingent for årsklasse 2014 og 2015 er kr 100,- for hele stevnet, uansett antall øvelser. Det er dobbel startkontingent ved etteranmeldelse etter fristen.

PREMIERING

1/3 premiering til alle individuelle årsklasser, med unntak av 2014 og 2015. For disse klassene gis en deltakerpremie for hele stevnet. For de to neste klassene gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. Stafetter: Premier til de tre beste lagene i stafetten. Begge finalene premieres med medaljer til 1. 2. og 3. plass (og ikke gavekort). Premiekort fra Klubben.no og som også stiller ut med butikk under stevnet, der du kan kjøpe det sedvanlige!

ROALD AMUNDSEN CUP BESTEMANNSPREMIE samt POKAL til vinnerlaget på Medley Mix stafetten!

Bestemannspremier går til den dame og herre, som har høyeste sammenlagte poengsum i tre øvelser med ulike svømmearter. Svømmeartene fri, rygg, bryst, butterfly og medley teller. Vinnerlag Medley Mix premieres med pokal.

ØVELSESOPPSETT LØRDAG 2. Mars

Kvinner				Herrer			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
1	400	Medley		2	400	Medley	
3	50	Rygg		4	50	Rygg	
5	100	Bryst		6	100	Bryst	
7	50	Fri		8	50	Fri	
Kort Pause – mulighet for inn- og utsvømming							
9	100	Butterfly		10	100	Butterfly	
11	50	Rygg B finale		12	50	Rygg B finale	
13	50	Rygg A finale		14	50	Rygg A finale	
15	4x50	Medley Mix		15	4x50	Medley Mix	

- **Øvelse 11-14: 50 m Rygg Herrer og Damer A og B finale (12 beste totalt av hvert kjønn).** Det er premieutdeling ca fem minutter etter øvelse 16 (50 rygg gutter A-Finale).
- **Øvelse 15:** Det er premieutdeling med pokal til vinnerlaget, umiddelbart etter resultatene er klare.

ØVELSESOPPSETT SØNDAG 3. Mars

Kvinner				Herrer			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
16	200	Fri		17	200	Fri	
18	50	Bryst		19	50	Bryst	
20	100	Medley		21	100	Medley	
22	50	Butterfly		23	50	Butterfly	
24	4x50	Fri		25	4x50	Fri	
Pause – mulighet for inn- og utsvømming							
26	50	Bryst B finale		27	50	Bryst B finale	
28	50	Bryst A finale		29	50	Bryst A finale	
30	100	Rygg		31	100	Rygg	
32	100	Fri		33	100	Fri	
34	50	B.Fly B Finale		35	50	B.Fly B Finale	
36	50	B.Fly A finale		37	50	B.Fly A finale	
38	800	Fri		39	800	Fri	

- **Øvelse 26-29: 50 m Bryst Damer og Herrer A og B finale (12 beste totalt av hvert kjønn).** Det er premieutdeling ca fem minutter etter øvelse 33 (100 butterfly Herrer).
- **Øvelse 34-37: 50 m Butterfly Damer og Herrer A og B finale (12 beste totalt av hvert kjønn).** Det er premieutdeling ca fem minutter etter øvelse 43 (50 Butterfly Herrer A-finale).





ADKOMST OG (GRATIS) PARKERING

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 byggearbeider ved Klubbhuset nede i Kongeveien, og parkeringen her er ikke tilgjengelig under dette stevnet.

GARDEROBER, OPPVARMING OG UTSVØMMING

Det er garderober i underetasjen. Svømmerne kan varme opp i underetasjen, samt på styrke- og treningsrom. Vi tror også at vi kan benytte halve del A av Sofiemyrhallen for landopptrening, men kan ikke love dette. Det er muligheter for utsvømming i vårt opplæringsbasseng. Vi ber om at klubbene passer litt på, at det ikke blir for mye bråk i opplæringsbassenget under stevnet, da det kan forstyrre gjennomføringen av stevnet.

KAFETERIA

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

OVERNATTING PÅ HOTELL

Quality Hotel Mastemyr, Lienga 11 1410 Kolbotn, Telefon: +47 66 99 78 00, E-post: g.entry@choice.no. Hotellet ble pusset opp og renoveret i 2017; <https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/kolbotn/quality-hotel-entry/>. Idrettspris: <https://www.nordicchoicehotels.no/idrett/>. Norges Svømmeforbund har i tillegg avtale med Thon Hotels, og det kan bookes i Ski på avtalen som beskrevet her; <https://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/stotteordninger/rabattkoder/>. For øvrig finnes <https://thewell.no/hotell> rett over gata praktisk talt for Sofiemyrhallen, der har vi ingen avtale, og ber utøvere og foresatte bare ta kontakt på egen hånd.

SPØRSMÅL

Spørsmål kan rettes til **Stevneansvarlig** Rune Årnes, Telefon: +47 97973935, E-post: rune.arnes@gmail.com, eller **Påmeldingsansvarlig** jostein.aure@gmail.com Jostein Aure Tlf.+ 47 99307248.

GENERELT

Vi minner også om at Kolbotn Idrettslag samt Ski Svømmeklubb er begge medlem av NIF og idrettens generelle lover og regler gjelder for alle deltagere. Blant disse er bestemmelsene om doping. Det kan bli gjennomført dopingkontroller.

ANNET

Gode startpaller og ryggstartlister i hallen.

Det oppfordres til å bruke ltmobil.medley.no til strykninger og lagoppstilling stafetter. Hver klubb får tilsendt passord for stevnet på e-post etter at påmeldinger er mottatt. Det oppfordres til at lagoppstilling med navn og årsklasse leveres ltmobil.medley.no minimum 1 time før start.

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