



ZEERKIT

Tracking technology



Kolbotn Idrettslag
Svømmegruppe



Til Norges Svømmeforbund
Akershus Svømmekrets
Dommer og autorisasjonsutvalget ved Bjørn Gran
Svømmeklubbene

Roald Amundsen Cup 2017

Roald Amundsen Cup 2017

Krets/Region Stevne 10 år oe. u/kvalkrav i Sofiemyrhallen
lørdag 4. og søndag 5. mars 2017

Kolbotn IL Svømmegruppe har gleden av å invitere til approbert stevne
(Rekruuttstevne vil bli arrangert formiddag lørdag 4. mars. kl 09.00 Se egen invitasjon)

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.
NB! Bruk av badehette er påbudt!

Tidspunkter

Lørdag 4.3

Innsvømming kl. **13:00** (Dørene åpnes)
Lagledermøte kl. 13:00 (kantina ved kiosken)
Stevnestart kl. 14:00

Søndag 5.3

Innsvømming kl. **10:00**
Lagledermøte kl. 10:15
Stevnestart kl. 11:00

Overnatting (be om idrettspris)

Quality Hotel Mastemyr
Lienga 11 1410 Kolbotn
Telefon: +47 66 99 78 00

g.mastemyr@choice.no
<https://www.nordicchoicehotels.no/quality/quality-hotel-mastemyr/>
Tidlig ute gir best pris! Uansett 20% idrettspris

Påmelding

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 28.februar kl. 24.00.
Påmeldingen sendes pr e-post i uni_r format til kilsvom@hotmail.com og merkes "Påmelding RA-Cup 2017 <klubb>".
Påmeldingsansvarlig: Audun Dragland Tlf.402 22 411

Arrangøren vil kunne sette begrensninger i antall påmeldte/øvelser pr. svømmer hvis stevnet viser seg å bli for langvarig.

Etteranmelding

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Betaling skal da skje til stevnets kasserer Rune Årnes senest ved stevnets start.

Startkontingent

Kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- for stafettlag. Startkontingent for årsklasse 2007 er kr 100,- for hele stevnet. Startkontingent betales samtidig som at påmeldinger sendes.
Kolbotn IL Svømmegruppe, Postboks 134, 1412 Sofiemyr
Bankkonto: 6011.06.30541 merket "Roald Amundsen Cup 2016 <klubb>"

Premiering

Gavekort i individuelle øvelser.

Individuelle øvelser: 1/3 premiering for senior og hver årsklasse for jenter og gutter.

Jenter/gutter født 05-07 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Stafetter: Premier til de tre beste lagene

Roald Amundsen Cup-premie 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. Bestemannspremien er gavekort pålydende 500 kr.

Øvelsesoppsett Lørdag 4. mars

Jenter				Gutter			
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	
9	200	Butterfly		10	200	Butterfly	
11	4x50	Medley		12	4x50	Medley	

Øvelsesoppsett Søndag 5. mars

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
13	800	Fri		14	800	Fri	
15	100	Butterfly		16	100	Butterfly	
17	50	Bryst		18	50	Bryst	
19	100	Fri		20	100	Fri	
21	100	Medley		22	100	Medley	
Pause ca 30 minutter							
23	50	Butterfly		24	50	Butterfly	
25	100	Rygg		26	100	Rygg	
27	200	Fri		28	200	Fri	
29	4x50	Fri Mix		29	4x50	Fri Mix	

Diverse

Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig på mobil/SMS 907 49 241

Det blir kafeteria under stevnet med salg av bagetter, fruktbegeter, kaffe, brus, kaker og pølser.

Adresse til hallen: Holbergs Vei 39, 1412 Sofiemyr

Vi ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Sofiemyrhallen

Med hilsen
Stevneansvarlig Gard Kjølholdt
For Kolbotn IL Svømmegruppa

Parkering

Det er begrenset med P-plasser rett utenfor hallen og på tilgrensende områder på Sofiemyttoppen skoler. Det er jevnlig parkeringskontroll så det lønner seg å parkere på anviste plasser. Idrettshallen har også gratis P-plasser ved Sofiemyr stadion med ca 350 meter å gå. Det kan være lurt å satse på disse plassene fra starten av. De er markert med pila øverst til høyre på bildet nedenfor:



Svømmehallen er en del av Sofiemyrhallen og er markert med blått på bildet. Det er felles inngang inn i anlegget og det er store vinduer som viser hvor svømmehallen er når man kommer innenfor dørene.