Kolbotn Idrettslag
Svømmegruppe

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

Roald Amundsen Cup

2015

Krets/Region Stevne 10 år oe. u/kvalkrav i Sofiemyrhallen
Lørdag 28. februar og Søndag 1. mars 2015

Kolbotn IL Svømmegruppe har gleden av å invitere til approbert stevne
(Rekruttstevne vil bli arrangert formiddag lørdag 28. februar fra kl 08:00. Se egen invitasjon)

Stevnet arrangeres i henhold til terminliste, NSFs lover og regler og med NSFs 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 28.2		Søndag 1.3		
Innsvømming	kl. **13:00** (Dørene åpnes)	Innsvømming	kl.	**10:00**
Lagledermøte	kl. 13:00 (kantina ved kiosken)	Lagledermøte	kl.	10:15
Stevnestart	kl. 14:00	Stevnestart	kl.	11:00

Overnatting (be om idrettspris)
Quality Hotel Mastemyr
Lienga 11 1410 Kolbotn
Telefon: +47 66 99 78 00

booking.q.mastemyr@choich.no
www.q.mastemyr@choice.no
Tidlig ute gir best pris! Uansett 20% idrettspris

Påmelding
Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 17.februar kl. 24.00.
Påmeldingen sendes pr e-post i uni_r format til kilsvom@hotmail.com og merkes ”Påmelding RA-Cup 2015 <klubb>”.
Påmeldingsansvarlig: Nina Olaisen Tlf. 473 72 211.

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 Jim Tørresen senest ved stevnets start.

.

Startkontingent
Kr. 100,- pr. individuell start og kr. 150,- for stafettlag. Startkontingent for årsklasse 2005 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 2015 <klubb>"

Premiering
Gavekort i individuelle øvelser.
Individuelle øvelser: 1/3 premiering for senior og hver årsklasse for jenter og gutter.
Jenter/gutter født 03-05 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. Bestemannspermien er gavekort pålydende 500 kr.

Øvelsesoppsett Lørdag 28. februar

Jenter					Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art			Øv.nr	Distanse	Art	
1	800	Fri			2	800	Fri	
3	400	Medley			4	400	Medley	
5	50	Rygg			6	50	Rygg	
7	100	Bryst			8	100	Bryst	
9	50	Fri			10	50	Fri	
11	200	Butterfly			12	200	Butterfly	
40	3x50 fri*	Familiestafett						

*Som avslutning på lørdagen etter at det approberte stevnet er ferdig arrangeres 3x50 fri stafett for familielag. Kravet vårt er at deltagere på samme lag må være i familie. Så dette er en oppfordring til mor og far å ta med svømmetøyet og melde seg på sammen med barna og kaste seg uti. Vi håper å se mange sporty familier og kan love jubel og full support fra tribunene.

Øvelsesoppsett Søndag 1. mars

Jenter					Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art			Øv.nr	Distanse	Art	
13	1500	Fri			14	1500	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			

Diverse
Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig på mobil/SMS 907 49 241
Det blir kafeteria under stevnet med salg av pizza, baguetter, fruktbeger, 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 Sofiemytoppen 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.