



ROALD AMUNDSEN SPRINT CUP 2025

Lørdag 1. og søndag 2. mars 2025



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

 **KLUBBEN.no**

ZEEKIT
BUSINESS IN MOTION



Kolbotn IL's Svømmegruppe og Ski Svømmeklubb har gleden av å invitere til approbert Sprint Svømmestevne i Sofiemyrhallen lørdag 1. og søndag 2. mars 2025

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 tidtaker 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.

TIDSPUNKTER

Lørdag

Innsvømming kl. 08:00 (vi åpner dørene fra 07:30)
Lagledermøte kl. 08:15 (møterom bak sekretariatet)
Stevnestart kl. 09:00

Søndag

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

PÅMELDING

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 19. Februar kl. 24.00. Påmeldingen sendes pr e-post klubbvis (XML-fil) til jostein.aure@gmail.com og merkes "Påmelding RA-CUP 2025 <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 yngste årsklassene 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 2015 og 2016. 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. 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

Kvinner				Herrer			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
1	200	Medley		2	200	Medley	
3	50	Rygg		4	50	Rygg	
5	100	Bryst		6	100	Bryst	
7	50	Fri		8	50	Fri	
9	100	Butterfly		10	100	Butterfly	
Pause – mulighet for inn- og utsvømming							
11	200	Fri		12	200	Fri	
13	50	Rygg B finale		14	50	Rygg B finale	
15	50	Rygg A finale		16	50	Rygg A finale	
17	4x50	Medley Mix		17	4x50	Medley Mix	

- **Øvelse 13-16: 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 17:** Det er premieutdeling med pokal til vinnerlaget, umiddelbart etter resultatene er klare.

ØVELSESOPPSETT SØNDAG

Kvinner				Herrer			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
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).



PARKERING OG ADKOMST

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,
- Barnehagene i Tømteveien 21 og 25, 1412 Sofiemyr, 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).

I Fløysbonnveien er det også mulighet for gratis parkering (vis-a-vis Atlet og innover i veien). Det er ca 10 minutters gangen til Svømmehallen, som 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.

GARDEROBER, OPPVARMING OG UTSVØMMING

Det er garderobes 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: q.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://svømming.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 Itmobil.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 Itmobil.medley.no minimum 1 time før start.

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



Roald Amundsen (1872–1928) var en banebrytende norsk oppdagelsesreisende, kjent for sine ekspedisjoner til polare strøk.

Han ledet den første vellykkede ekspedisjonen til Sydpolen i 1911 og var også den første til å navigere gjennom Nordvestpassasjen med skip. Amundsens liv var nært knyttet til vann gjennom hans maritime ekspedisjoner, og hans evne til å mestre krevende, islagte farvann var avgjørende for suksessen som oppdagelsesreisende.

Forbindelse til vann og svømming

Selv om Roald Amundsen ikke er kjent for svømming, var hans forhold til vann uomtvistelig. Store deler av livet hans ble tilbrakt ombord på skip, der han trosset farlige hav på sine polare ekspedisjoner.

Hans tidlige opplæring som skipsfører hjalp ham med å mestre navigasjon og overlevelsesferdigheter som var avgjørende i Arktis og Antarktis. Ekspedisjonene hans krevde ofte nyskapende løsninger for å krysse islagte farvann og takle ekstrem kulde, noe som understreker hans dype forhold til vann.

Amundsens ledelse av skipet *Fram* under Sydpolekspedisjonen og bruken av *Maud* til Arktiske ekspedisjoner viser hans avhengighet av maritime ferdigheter. Selv om det ikke finnes direkte beretninger om hans evner som svømmer, var hans trygghet rundt vann og forståelse for utfordringene det medførte, avgjørende for hans legendariske karriere. Til høyre; Gjøa.

Roald Amundsens hjem, Uranienborg, ligger i Svartskog, som nå er en del av Nordre Follo kommune i Norge. Dette hjemmet var et fristed der han planla sine vågale reiser og reflekterte over sine prestasjoner. I dag fungerer Uranienborg som et museum viet til hans liv og bedrifter, og det bevarer hans arv for kommende generasjoner.



Med tanke på lokal tilknytning til svømming, kan det være interessant å merke seg at Amundsens erfaringer kan inspirere temaer som utholdenhet og mot, kvaliteter som deles av de som dedikerer seg til vannsport og svømming. Hans forhold til vann, enten det var gjennom polare hav eller innsjøene nær Svartskog, fremhever hans tilpasningsevne og besluttsomhet. Amundsens historie feirer ikke bare oppdagelse, men symboliserer også menneskets vedvarende forhold til vann i alle dets former.

Det er verdt og nevnte Roald Amundsen-stafetten, som er en historisk svømmestafett som ble gjenopplivet i 2024. Den dekker en distanse på 4 kilometer fra bryggen ved Roald Amundsens hjem i Svartskog til Ingierstrand Bad. Stafetten ble opprinnelig arrangert i 1934 som en hyllest til Amundsen, som daglig tok morgenbad fra denne bryggen. På 1970-tallet var den kjent som Nordens største svømmestafett, med deltakere fra flere land. Arrangementet var i 2024 et samarbeid mellom Sportsklubben Speed, Ingierstrand Bad og Roald Amundsens hjem.

Roald Amundsen CUP har blitt arrangert i 20 år nå. Over disse 20 årene har rundt 10.000 svømmere, startet i opp mot 100.000 starter, av mer enn 1.000 dommere og tusentalls frivillige, under verdiene Glede, Utvikling og Inkludering. Det vil vi fortsette med, i uoverskuelig fremtid, fordi akkurat som Roald Amundsen, tror vi på at det vil hjelpe svømmere til å mestre krevende fremtidige farvann.