



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



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

Roald Amundsen Cup 2008

Krets/Region Stevne u/kval i Sofiemyrhallen
Lørdag 1. november (langdistanser) og søndag 2. november 2008

Kolbotn IL Svømmegruppe har gleden av å invitere til approbert stevne for sprintere, langdistanseutøvere og ÅM entusiaster.

Rekruttstevne vil bli arrangert søndags formiddag. 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. Vi inviterer svømmere født i 1998 og tidligere til søndagens øvelser, og svømmere født 1995 og tidligere til langdistanseøvelsene lørdag.

Bassenget er 25 meter, har 6 baner med bølgedempende baneskiller, holder ca. 27°C og har klorfritt ferskvann. NB! Bruk av badehette er påbudt! Elektronisk tidtaking og livetiming ved Jechsoft (livetiming.no)

Tidspunkter

Lørdag

Innsømming kl. 15.00

Stevnestart kl. 16.00

Søndag

Lagledermøte Kl. 11.00 (kantina ved kiosken)

Innsømming Kl. 11.30

Stevnestart Kl. 12.30

Påmelding

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen lørdag 25. oktober kl. 24.00.

Påmeldingen sendes pr e-post til jech@medley.no. Påmeldingen sendes i SB-kompatibelt format. Stevneoppsett vil bli lagt ut på www.medley.no Påmeldingsansvarlig: John Erlend Christiansen Tlf. 90973709. 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 Aagot Berger senest ved stevnets start.

Startkontingent

Kr. 75,- pr. individuell start og kr. 150,- for stafettlag. Startkontingent for årsklasse 98 er kr 75,- for hele stevnet. Startkontingent betales samtidig som at påmeldinger sendes til: Kolbotn IL Svømmegruppe, Postboks 134, 1412 Sofiemyr
Bankkonto: 6011.06.30541 merket "Roald Amundsen Cup 2008"

Premiering

For senior samt årsklassene fra 1997 og eldre er det 1/3 premiering. Svømmere født i 1998 og senere får en deltagerpremie.

[Roald Amundsen Cup- premie](#) er bestemannspremie til den gutten og den jenta som oppnår beste resultat i en enkelt øvelse. (Høyeste poengsum – Svømmeforbundets tabell)

Øvelsesoppsett Lørdag 1. november

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
1	800	Fri	95 o.e.	2	800	Fri	95 o.e.
3	1500	Fri	95 o.e.	4	1500	Fri	95 o.e.

Øvelsesoppsett Søndag 2. november

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
5	400	Fri	97 o.e.	6	400	Fri	97 o.e.
7	100	Bryst	98 o.e.	8	100	Bryst	98 o.e.
9	400	Medley	97 o.e.	10	400	Medley	97 o.e.
11	50	Fri	98 o.e.	12	50	Fri	98 o.e.
13	100	Butterfly	98 o.e.	14	100	Butterfly	98 o.e.
15	100	Rygg	98 o.e.	16	100	Rygg	98 o.e.
17	4x50	Fri	98 o.e.	18	4x50	Fri	98 o.e.
Pause							
19	200	Medley	97 o.e.	20	200	Medley	97 o.e.
21	50	Butterfly	98 o.e.	22	50	Butterfly	98 o.e.
23	50	Rygg	98 o.e.	24	50	Rygg	98 o.e.
25	100	Medley	98 o.e.	26	100	Medley	98 o.e.
27	50	Bryst	98 o.e.	28	50	Bryst	98 o.e.

Diverse

Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig på mobil 918 44 205 eller kilsvom@hotmail.com

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

Handicap-heisen er dessverre under rehabilitering.

Vi ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Sofiemyrhallen lørdags kveld og søndags ettermiddag

Adresse til hallen: Holbergs Vei 39, 1412 Sofiemyr

Med hilsen
Stevneansvarlig Henning Aasberg
For Kolbotn IL Svømmegruppe
www.kolbotnil.no