



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



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

Roald Amundsen Cup 2009

Krets/Region Stevne u/kval i Sofiemyrhallen
Lørdag 10. oktober (langdistanser) og søndag 11. oktober 2009

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 1999 og tidligere til søndagens øvelser, og svømmere født 1996 og tidligere til langdistanseøvelsene lørdag.

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

Tidspunkter

Lørdag

Innsvømming kl. 15.00
Stevnestart kl. 16.00

Søndag

Lagledermøte Kl. 11.00 (kantina ved kiosken)
Innsvømming Kl. 11.30
Stevnestart Kl. 12.30

Påmelding

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen torsdag 1. oktober kl. 24.00. Påmeldingen sendes pr e-post til jech@medley.no. Påmeldingen sendes i SB-kompatibelt format.

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 99 og yngre 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 2009"

Premiering

For senior samt årsklassene fra 1998 og eldre er det 1/3 premiering. Svømmere født i 1999 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 10. oktober

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
1	800	Fri	96 o.e.	2	800	Fri	96 o.e.
3	1500	Fri	96 o.e.	4	1500	Fri	96 o.e.

Øvelsesoppsett Søndag 11. oktober

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
5	400	Fri	98 o.e.	6	400	Fri	98 o.e.
7	100	Bryst	99 o.e.	8	100	Bryst	99 o.e.
9	400	Medley	98 o.e.	10	400	Medley	98 o.e.
11	50	Fri	99 o.e.	12	50	Fri	99 o.e.
13	100	Butterfly	99 o.e.	14	100	Butterfly	99 o.e.
15	100	Rygg	99 o.e.	16	100	Rygg	99 o.e.
17	4x50	Fri	99 o.e.	18	4x50	Fri	99 o.e.

Pause

19	200	Medley	98 o.e.	20	200	Medley	98 o.e.
21	50	Butterfly	99 o.e.	22	50	Butterfly	99 o.e.
23	50	Rygg	99 o.e.	24	50	Rygg	99 o.e.
25	100	Medley	99 o.e.	26	100	Medley	99 o.e.
27	50	Bryst	99 o.e.	28	50	Bryst	99 o.e.

Diverse

Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig på mobil/SMS 918 44 205

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

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