

Til Norges Svømmeforbund 

 Akershus Svømmekrets

 Dommer og autorisasjonsutvalget ved Bjørn Gran

 Svømmeklubbene

Krets/Region Stevne 10 år oe. u/kvalkrav i Sofiemyrhallen

lørdag 5. og søndag 6. mars 2016

**Kolbotn IL Svømmegruppe har gleden av å invitere til approbert stevne**

**(Rekruttstevne vil bli arrangert formiddag lørdag 5. mars. kl 09.00 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 5.3 Søndag 6.3

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 q.mastemyr@choice.no

Lienga 11 1410 Kolbotn <https://www.nordicchoicehotels.no/quality/quality-hotel-mastemyr/>

Telefon: +47 66 99 78 00 Tidlig ute gir best pris! Uansett 20% idrettspris

**Påmelding**

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 29.februar kl. 24.00.

Påmeldingen sendes pr e-post i uni\_r format til kilsvom@hotmail.com og merkes ”Påmelding RA-Cup 2016 <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 Jim Tørresen senest ved stevnets start.

.

**Startkontingent**

Kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- for stafettlag. Startkontingent for årsklasse 2006 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 04-06 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 5. 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 6. 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, 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.