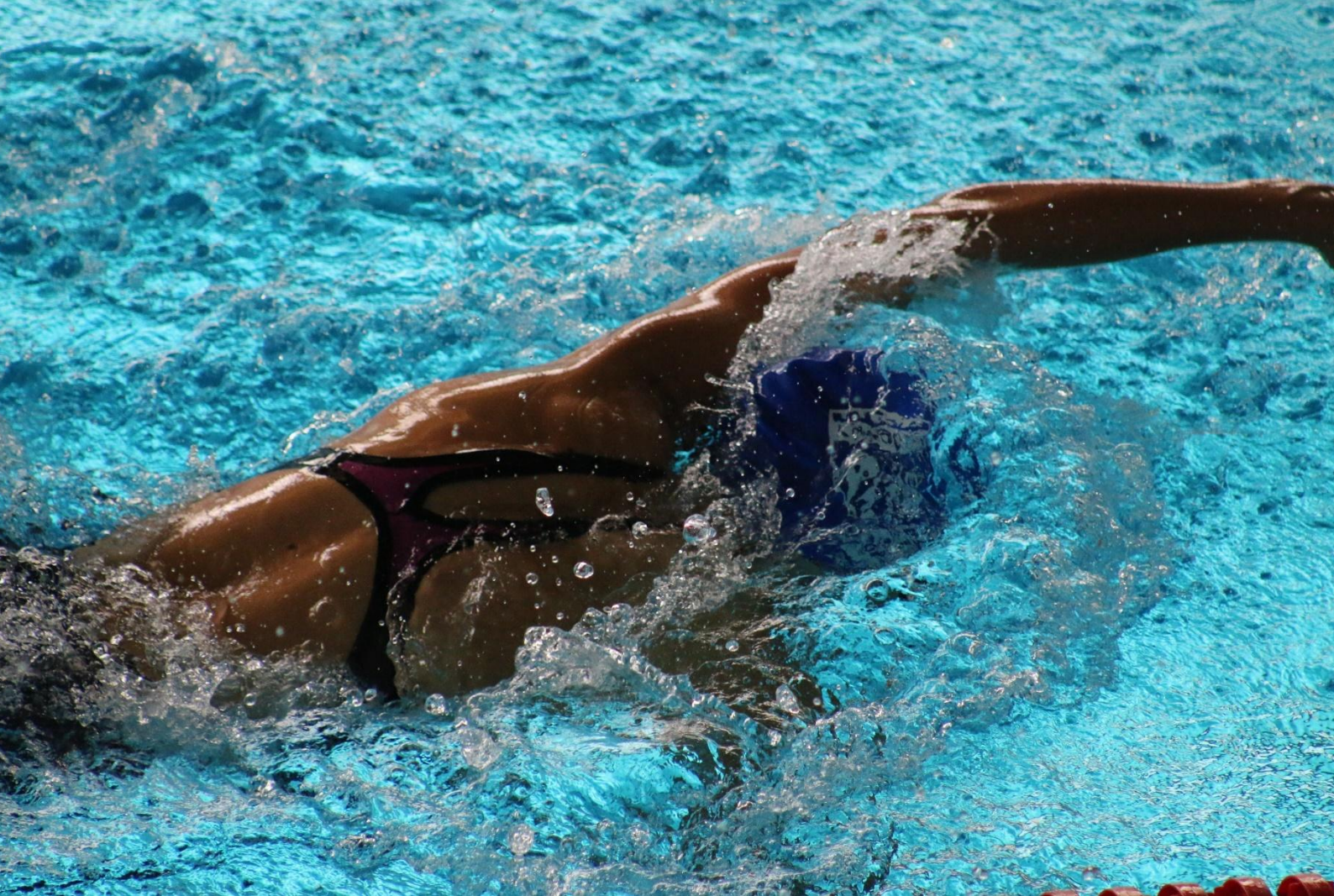




ROALD AMUNDSEN CUP 2025

Lørdag 25. og søndag 26. oktober 2025

 **KLUBBEN.no**

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





Kolbotn IL's Svømmegruppe og Ski Svømmeklubb har gleden av å invitere til approbert svømmestevne i Langhusbadet Lørdag 25. og søndag 26. oktober 2025

Roald Amundsen Cup 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 8 baner med bølgedempende baneskiller. Vannet holder ca. 27,5°C. Bruk av badehette er påbudt. Det benyttes elektronisk tidtakning 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 fri, 50 Bryst og 50 Butterfly for de 16 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.

Rekruttstevne vil bli arrangert *formiddag* lørdag 25. oktober. Se egen invitasjon [her](http://www.medley.no) (www.medley.no)

TIDSPUNKTER

Lørdag 25. Oktober

Innsvømming kl. 11:00 (forbehold om endring, se <https://livetiming.medley.no/>)
Stevnestart kl. 12:00

Søndag 26. Oktober

Innsvømming kl. 08:00
Stevnestart kl. 09:00

PÅMELDING

Påmelding må være påmeldingsansvarlig Didzis Klavins i hende innen 15. oktober kl. 24.00 didzis.klavins@gmail.com og merkes "Påmelding RA-CUP 2025 <klubb>". Tlf. + 4793241081. 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 årsklasse 2014 og 2015 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.

Damer Lørdag				Herrer Lørdag			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
1	400	Fri		2	400	Fri	
3	50	Rygg		4	50	Rygg	
5	100	Bryst		6	100	Bryst	
Pause – mulighet for inn- og utsvømming							
7	50	Fri		8	50	Fri	
9	200	Bryst		10	200	Bryst	
11	100	Medley		12	100	Medley	
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 (16 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.

Damer Søndag				Herrer Søndag			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
18	50	Fri B finale		19	50	Fri B finale	
20	50	Fri A finale		21	50	Fri A finale	
22	200	Medley		23	200	Medley	
24	50	Bryst		25	50	Bryst	
26	100	Rygg		27	100	Rygg	
28	50	Butterfly		29	50	Butterfly	
30	200	Fri		31	200	Fri	
Pause – mulighet for inn- og utsvømming							
32	50	Bryst B finale		33	50	Bryst B finale	
34	50	Bryst A finale		35	50	Bryst A finale	
36	100	Butterfly		37	100	Butterfly	
38	200	Rygg		39	200	Rygg	
40	100	Fri		41	100	Fri	
42	50	B.Fly B Finale		43	50	B.Fly B Finale	
44	50	B.Fly A finale		45	50	B.Fly A finale	
46	800	Fri		47	800	Fri	



- **Øvelse 18-21: 50 m Fri Damer og Herrer A og B finale (16 beste totalt av hvert kjønn).** Det er premieutdeling ca fem minutter etter øvelse 25 (50 bryst herrer).
- **Øvelse 32-35: 50 m Bryst Damer og Herrer A og B finale (16 beste totalt av hvert kjønn).** Det er premieutdeling ca fem minutter etter øvelse 37 (100 butterfly Herrer).
- **Øvelse 42-45: 50 m Butterfly Damer og Herrer A og B finale (16 beste totalt av hvert kjønn).** Det er premieutdeling ca fem minutter etter øvelse 45 (50 Butterfly Herrer A-finale).

DOMMERE | TRENERE | DUGNADSPERSONALE

Det er dommergarderobe i den nye hallen. Vi ønsker at dommere og trenere benytter denne.

ADKOMST OG GRATIS PARKERING

Adressen til Langhusbadet er Berghagan 6 A-B (Søk eventuelt opp også Gamle Vevelstad vei 36), 1405 Langhus. Det er ingen parkering rett utenfor hallen. Gratis parkeringsmuligheter finnes ved Langhuset (Gamle Vevelstadvei 34, 1405 Langhus) og ved Haugjordet ungdomsskole (Vevelstadveien 25, 1405 Langhus). Begge er i kort gangavstand til hallen.

Det er også mulig å komme seg til hallen med buss. Bussholdeplassene Vevelstad gård, Kløversvingen og Berghagan er de nærmeste holdeplassene.

Vevelstad stasjon er også en kort gåtur unna, så det er også mulig benytte seg av tog som fremkomstmiddel.



GARDEROBER, OPPVARMING OG UTSVØMMING

Alle får inngangsarmbånd som går til inn- og utgang, samt skap i garderobene. Det blir mulighet for inn- og utsvømming før stevnet, i pausen og etter. Vi ber om at de som går ut for å varme opp, bruker utesko til dette og innesko inne.

KAFETERIA

Det blir kafeteria under stevnet med salg av mat og drikke.

OVERNATTING PÅ HOTELL

Quality Hotel Mastemyr, Lienga 11 1410 Kolbotn, Telefon: +47 66 99 78 00, E-post: g.entry@choice.no. Hotellet ble pusset opp og renoverert 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> en ti minutters kjøretur inna, 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 Didzis Klavins didzis.klavins@gmail.com Tlf.+ 4793241081.

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 ltmobil.medley.no til strykninger og lagoppstilling stafetter. Hver klubb får passord for stevnet på e-post etter at påmeldinger er mottatt. Det oppfordres til at lagoppstilling med navn og årsklasse leveres ltmobil.medley.no minimum 1 time før start.

SKI Svømmeklubb samt Kolbotn Idrettslags Svømmegruppe ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Roald Amundsen Sprint & Kick Off Cup 2025 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 verdien 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.