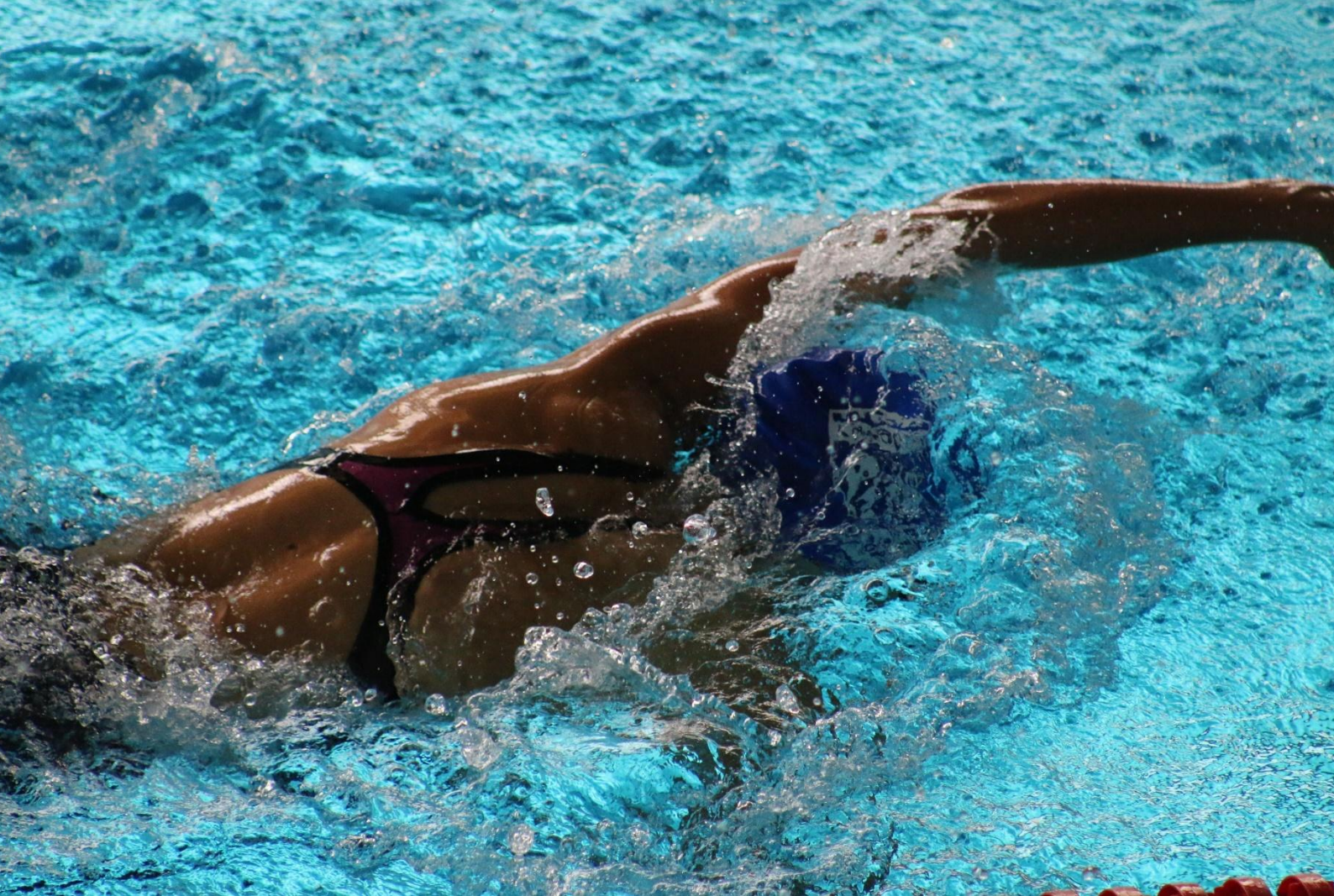




ROALD AMUNDSEN SUPER- SPRINT CUP 2026

Lørdag 22. august 2026

 **KLUBBEN.no**

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





Kolbotn IL's Svømmegruppe og Ski Svømmeklubb sparker i gang sesongen og har gleden av å invitere til approbert svømmestevne i Langhusbadet lørdag 22. august 2026

Roald Amundsen Super-Sprint Cup 2026!

Kolbotn ILs Svømmegruppe og Ski Svømmeklubb inviterer til approbert svømmestevne og sesongstart i Langhusbadet.

Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler og med NSF sin godkjenning.

Vårt mål er å arrangere et stevne som stimulerer til både et godt sosialt miljø og gode sportslige prestasjoner.

Basseng:	25 m, 8 baner med bølgedempende baneskillere
Vanntemperatur:	ca. 28 °C
Badehette:	Påbudt
Tidtaking:	Elektronisk
Resultater/startlister:	Oppdateres fortløpende på www.livetiming.no
Inngang publikum:	kr 150,- (per økt)

STEVNET ER ÅPENT FOR FØLGENDE ÅRSKLASSER

Stevnet er åpent for lisensierte svømmere, 2017-seniorer

TIDSPUNKTER - Lørdag 22 august 2026:

ØKT 1- 2014-2017

- Innsvømming Kl. 08:00 (Dørene åpnes 07:30)
- Lagledermøte Kl. 08:30
- Stevnestart Kl. 09.00

Det blir en innlagt pause under økten.

ØKT 2- 2013-senior

- Innsvømming Kl. 13:30
- Lagledermøte Kl. 14:00
- Stevnestart Kl. 14.30

Innlagt pause under økten.



PÅMELDING- Bindende ved fristen

- Frist: 12. august kl. 24.00
- Påmelding: Klubbvis (XML) til didzis.klavins@gmail.com
- Merkes: «Påmelding RA Sprint & Kick Off Cup 2026 – <klubb>»

Påmeldingsansvarlig: Didzis Klavins, Tlf. 93 24 10 81

- Arrangør forbeholder seg retten til strykninger ved stor påmelding (100 m-øvelser strykes først).
- Vi oppfordrer svømmere som ikke har registrert tid de siste 12 månedene til å melde på med estimert tid, slik reglene åpner for.

ETTERANMELDING

Elektronisk etteranmelding godtas frem til lagledermøte dersom det er ledige baner. Deltagelse faktureres klubbene samlet før stevnet, og det må være innbetalt avgift før start. Etteranmelding betales med Vipps.

STARTKONTINGENT

- Individuell start: kr 100,-
- Stafett: kr 200,-
- 2016–2017: kr 100,- totalt for hele stevnet
- Dobbelt startkontingent ved etteranmelding etter frist.

PREMIERING

- 1/3 premiering til alle individuelle årsklasser, med unntak av 2016 og 2017. 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.
- Vandrepokal til vinner av 4×50 m Medley Mix
- Bestemannspremier (kr. 500,-) til dame og herre med høyest poengsum i tre øvelser med ulike svømmearter

GARDEROBER, OPPVARMING OG PRAKTISK INFORMASJON

Alle deltakere får **inngangsarmbånd** som gir tilgang til hall, garderober og skap.

- Det legges til rette for inn- og utsvømming før stevnet, i pausen og etter stevneslutt.
- Utøvere som varmer opp utendørs bes bruke utesko ute og innesko inne.

ØVELSESOPPSETT ROALD AMUNDSEN SUPER-SPRINT CUP

ØKT 1 : 2014-2017

Kvinner				Herrer			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
1	100	Medley		2	100	Medley	
3	50	Butterfly		4	50	Butterfly	
5	100	Rygg		6	100	Rygg	
7	50	Bryst		8	50	Bryst	
9	100	Fri		10	100	Fri	
11	50	Rygg		12	50	Rygg	
13	100	Bryst		14	100	Bryst	
15	50	Fri		16	50	Fri	
17	100	Butterfly		18	100	Butterfly	
19	4x50	Medley Mix		19	4x50	Medley Mix	

ØKT 2: 2013-senior

Kvinner				Herrer			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
20	100	Medley		21	100	Medley	
22	50	Butterfly		23	50	Butterfly	
24	100	Rygg		25	100	Rygg	
26	50	Bryst		27	50	Bryst	
28	100	Fri		29	100	Fri	
30	50	Rygg		31	50	Rygg	
32	100	Bryst		33	100	Bryst	
34	50	Fri		35	50	Fri	
36	100	Butterfly		37	100	Butterfly	
38	4x50	Medley Mix		38	4x50	Medley Mix	

DOMMERE | TRENERE | DUGNADSPERSONALE

På grunn av intensiteten på stevnet (mange og repetitive starter) så blir vederlaget for dommerne 2 økter selv om det eventuelt skulle bli under fire timer. Vi må ha en pause underveis. Det er dommergarderobe i den nye hallen. Vi ønsker at dommere og trenere benytter denne.

ADKOMST OG GRATIS PARKERING

Adresse: Langhusbadet, Berghagan 6 A–B, 1405 Langhus
(Alternativ søkeadresse: Gamle Vevelstadvei 36)

Det er ingen parkering rett utenfor hallen. Gratis parkeringsmuligheter finnes:

- Langhuset – Gamle Vevelstadvei 34
- Haugjordet ungdomsskole – Vevelstadveien 25

Begge parkeringsområder ligger i kort gangavstand til hallen.

Kollektivtransport:

Buss: holdeplassene Vevelstad gård, Kløversvingen og Berghagan
Tog: Vevelstad stasjon (kort gangavstand)

Bruk av kollektivtransport anbefales der det er mulig



Kafeteria:

Det vil være kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet. Vi satser på at vi griller under dagen!

Overnatting på hotell

- Quality Hotel Entry
Adresse: Lienga 11, 1410 Kolbotn
Telefon: +47 66 99 78 00
E-post: q.entry@choice.no
Det finnes idrettspris via Nordic Choice Hotels.
- Norges Svømmeforbund + Thon Hotels
Det er mulig å booke hotell i Ski på avtale gjennom Norges Svømmeforbund og Thon Hotels (se rabattordninger på forbundets nettsider).
- The Well
Ligger ca. 10 minutters kjøretur unna.
Her har vi ingen avtale – bestilling må gjøres direkte av utøvere/foresatte.

SPØRSMÅL

- Stevneansvarlig: Bea Zandpour-Rognstad – 47366927
b_zandpour@hotmail.com
- Påmelding: Didzis Klavins – Tlf. 93 24 10 81
didzis.klavins@gmail.com

GENERELT OG ØVRIG INFORMASJON

Kolbotn IL og Ski Svømmeklubb er medlemmer av NIF, og **idrettens generelle lover og regler gjelder for alle deltakere**. Dette inkluderer bestemmelser om antidoping. Det kan bli gjennomført dopingkontroller.

- Gode startpaller og ryggstartlister i hallen
- Det oppfordres til bruk av **ltmobil.medley.no** til strykninger og lagoppstillinger
- Lagoppstilling for stafetter leveres senest **1 time før start**

SKI Svømmeklubb samt Kolbotn Idrettslags Svømmegruppe ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Roald Amundsen Sprint & Kick Off Cup 2026 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.