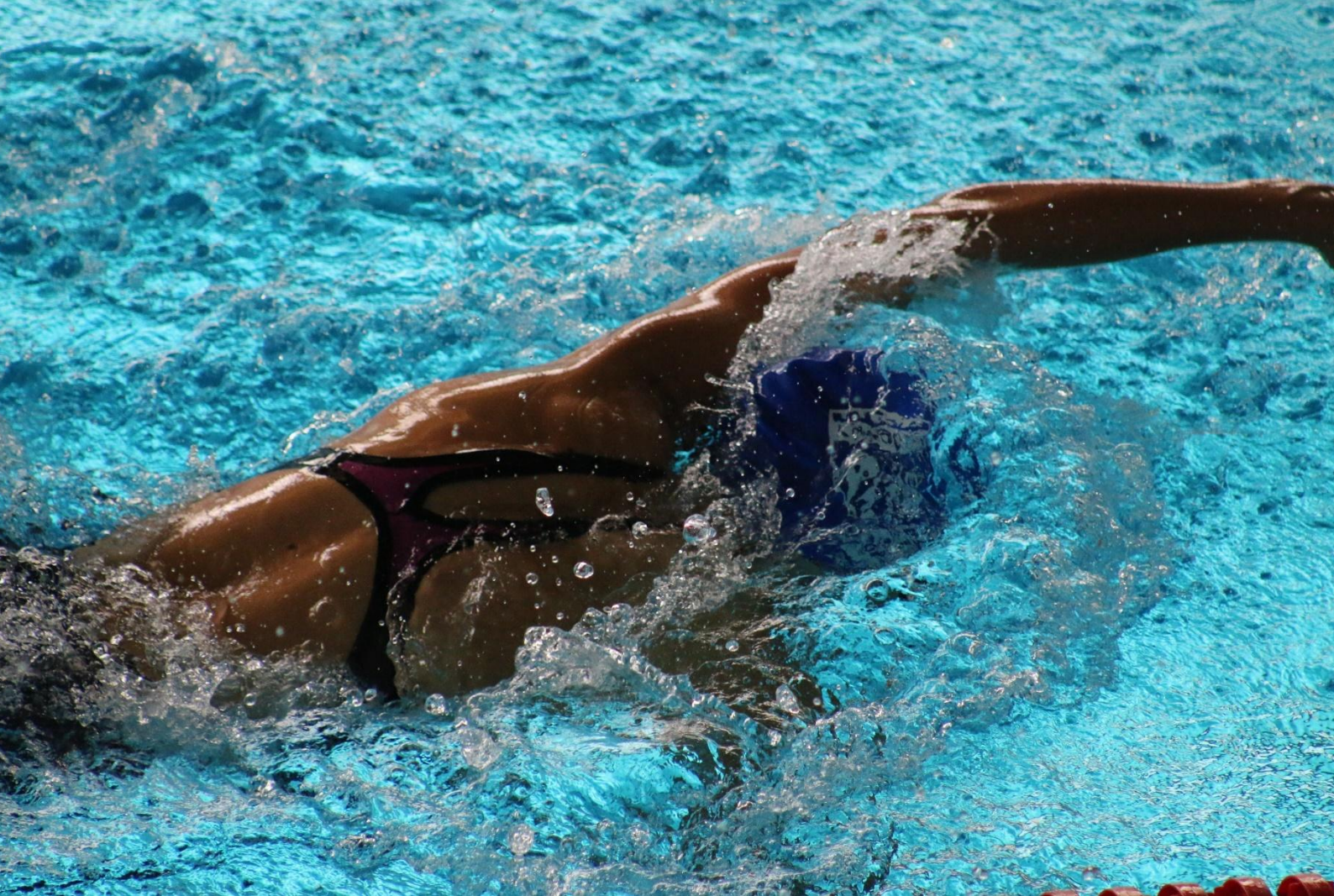




ROALD AMUNDSEN CUP

Lørdag 28. februar og søndag 1. mars 2026



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

 **KLUBBEN.no**

ZEEKIT
BUSINESS IN MOTION



Kolbotn IL's Svømmegruppe og Ski Svømmeklubb

har gleden av å invitere til approbert Svømmestevne i Sofiemyrhallen
lørdag 28. februar og søndag 1. mars 2026

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 6 baner med bølgedempende baneskiller. Vannet holder ca. 27°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 Bryst, 50 Fri og 50 Butterfly for de 12 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.

TIDSPUNKTER

Lørdag		Søndag	
Innsvømming	kl. 08:00	Innsvømming	kl. 08:00
Stevnestart	kl. 09:00	Stevnestart	kl. 09:00
Pauser	Midt i stevnet	Pauser	Midt i stevnet

PÅMELDING

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 18. Februar kl. 24.00. Påmeldingen sendes pr e-post klubbvis (XML-fil) til Didzis Klavins innen kl. 24.00 didzis.klavins@gmail.com og merkes "Påmelding RA CUP sprint 2026 <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

Etteranmelding godtas frem til start lørdag og søndag og vil tildeles såfremt det er plass i ledige baner, og betales med Vipps. Deltagelse faktureres klubbene samlet før stevnet, og det må være innbetalt avgift før start.

STARTKONTIGENT

Kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- for stafettlag. Startkontingent for yngste årsklassene er kr 100,- for hele stevnet, uansett antall øvelser.

Det er dobbel startkontingent (kr 200,-) ved etteranmeldelse etter fristen.

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 og som også stiller ut med butikk under stevnet, der du kan kjøpe det sedvanlige!

ROALD AMUNDSEN CUP BESTEMANNSPREMIE

Bestemannspremier (kr 500,- / person) 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.

VANDREPOKAL til vinnerlaget på Medley Mix stafetten!

ØVELSESOPPSETT LØRDAG

Damer Lørdag				Herrer Lørdag			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
1	400	Fri		2	400	Fri	
3	100	Bryst		4	100	Bryst	
5	50	Butterfly		6	50	Butterfly	
7	200	Rygg		8	200	Rygg	
9	100	Medley		10	100	Medley	
11	100	Fri		12	100	Fri	
13	50	Rygg		14	50	Rygg	
15	200	Bryst		16	200	Bryst	
17	50	B.Fly B finale		18	50	B.Fly B finale	
19	50	B.Fly A finale		20	50	B.Fly A finale	
21	50	Rygg B finale		22	50	Rygg B finale	
23	50	Rygg B finale		24	50	Rygg B finale	
25	4x50	Fri		26	4x50	Fri	

ØVELSESOPPSETT SØNDAG

Damer Søndag				Herrer Søndag			
Øv.nr	Distanse	Art		Øv.nr	Distanse	Art	
27	100	Butterfly		28	100	Butterfly	
29	50	Bryst		30	50	Bryst	
31	200	Fri		32	200	Fri	
33	50	Fri		34	50	Fri	
35	100	Rygg		36	100	Rygg	
37	200	Medley		38	200	Medley	
39	50	Bryst B finale		40	50	Bryst B finale	
41	50	Bryst A finale		42	50	Bryst A finale	
43	50	Fri B Finale		44	50	Fri B Finale	
45	50	Fri A Finale		46	50	Fri A Finale	
47	4x50	Medley Mix		47	4x50	Medley Mix	
48	800	Fri		49	800	Fri	

BEGRENSNINGER

- 11-åring (2015): Dette er den første årsklassen som kan delta i LÅMØ. De svømmer "halve distanser" (50m fly, 100m rygg, 100m bryst, 200m fri og 100m medley).
- 9 & 10 åring (2016 og 2017 årsklassen) ønsker vi begrenser seg til 50 og 100 metere.

PAUSER

- Når påmeldingene er inne legger vi inn en pause omtrent midt i.



PARKERING OG ADKOMST

Det er begrenset med P-plasser rett utenfor hallen og på tilgrensende områder. Det er jevnlig parkeringskontroll så det kan lønne seg å parkere på anviste plasser.

- Roald Amundsen Videregående Skole (Bregneveien 2, 1412 Sofiemyr) har en god del gratis plasser,
- Barnehagene i Tømteveien 21 og 25, 1412 Sofiemyr, og om du tar sikte på disse, har du 5 minutter ekstra gange, men er sikret parkering og det kan være lurt å satse på disse plassene fra starten av.
- Vi kommer ha parkering foran Sofiemyrhallen og inne på Fløysbonn Skole som vanlig (når du kommer inn og tar av Holbergs vei, og ser hallen midt i mot, så til høyre etter ca 20 meter).
- Det er også gratis parkering nede ved tennishallen og fotballbanene (Kongeveien 72, 1412 Sofiemyr)

I Fløysbonnveien er det også mulighet for gratis parkering (vis-a-vis Atlet og innover i veien). Det er ca 10 minutters gangen til Svømmehallen, som er en del av Sofiemyrhallen og det er felles inngang inn i anlegget og det er store vinduer som viser hvor svømmehallen er når man kommer innenfor dørene.

GARDEROBER, OPPVARMING OG UTSVØMMING

Det er garderober i underetasjen. Svømmerne kan varme opp i underetasjen, samt på styrke- og treningsrom. Vi tror også at vi kan benytte halve del A av Sofiemyrhallen for landoppvarming, men kan ikke love dette. Det er muligheter for utsvømming i vårt opplæringsbasseng. Vi ber om at klubbene passer litt på, at det ikke blir for mye bråk i opplæringsbassenget under stevnet, da det kan forstyrre gjennomføringen av stevnet.

KAFETERIA

Det blir kafeteria under stevnet som vanlig

OVERNATTING PÅ HOTELL

Quality Hotel Mastemyr, Lienga 11 1410 Kolbotn, Telefon: +47 66 99 78 00, E-post: q.entry@choice.no. Hotellet ble pusset opp og renovert 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> rett over gata praktisk talt for Sofiemyrhallen, der har vi ingen avtale, og ber utøvere og foresatte bare ta kontakt på egen hånd.

SPØRSMÅL

Spørsmål kan rettes til **Stevneansvarlig** Bea Zandpour-Rognstad, E-post: b_zandpour@hotmail.com, tlf. +4747366927 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 Itmobil.medley.no til strykninger og lagoppstilling stafetter. Hver klubb får tilsendt passord for stevnet på e-post etter at påmeldinger er mottatt. Det oppfordres til at lagoppstilling med navn og årsklasse leveres Itmobil.medley.no minimum 1 time før start.

SKI Svømmeklubb samt Kolbotn Idrettslags Svømmegruppe ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Roald Amundsen Cup i Sofiemyrhallen!

RA CUP Vandrepokal

4×50 m Medley Mix Stafett – Roald Amundsen CUP

1. Formål

Roald Amundsen CUP setter opp en Vandrepokal som skal fremme lagånd, konkurranse og tradisjon i RA CUP stevnet. Den deles ut til vinnerlaget i øvelsen 4×50 m medley mix stafetten.

2. Deltakelse

Laget skal bestå av to kvinner og to menn. Svømmere må være registrerte medlemmer av klubben. Aldersklasser kan være åpne eller definert av arrangøren (f.eks. senior eller junior).

3. Øvelse

Stafetten svømmes i rekkefølgen: rygg – bryst – butterfly – crawl. Alle vekslinger skal følge gjeldende FINA/NSF-regler.

4. Tildeling av pokal

Vandrepokalen tildeles laget som vinner øvelsen basert på tid.

Navn på klubb og årstall graveres på pokalen av Roald Amundsen CUP's stevneledelse. Dette gjøres etter hver seier og pokalen skal deretter sendes / overrekkes til vinnerlaget, og beholdes frem til neste konkurranse, men skal leveres tilbake til klubben før neste års stevne.

5. Odel og eie

Laget (eller klubben) kan vinne pokalen til odel og eie dersom det samme laget eller klubben vinner tre ganger (kan være på rad eller totalt). Hvis laget endrer sammensetning, teller seieren fortsatt for klubben, ikke for enkeltpersoner.

6. Ansvar

Arrangørklubben har ansvar for graving av navn og årstall samt publisering av historikk på klubbens nettside. De forrige vinnerne oppbevarer pokalen mellom konkurranser.

7. Ved uavgjort

Hvis to lag har identisk tid, avgjøres vinneren etter beste tid på siste brystetappen. Hvis det fortsatt likt, beste tid på siste etappe, og fortsatt likt, beste tid på rygg, og fortsatt likt, beste tid på butterfly.



Hvorfor Roald Amundsen CUP? 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, et lite steinkast fra vannet. 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 verdiene 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.