



ROALD AMUNDSEN CUP REKRUTTSTEVNE 2026

Lørdag 31. oktober 2026

 **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 uapprobert svømmestevne (rekruttstevne) i Langhusbadet lørdag 31. oktober 2026

Roald Amundsen Cup Rekruttstevne 2026!

Vårt mål er å arrangere stevner som stimulerer til et godt sosialt miljø og gode sportslige prestasjoner. Stevnet er åpent for alle rekrutter, og det blir deltakerpremier til alle.

Bassenget er 25 meter, har 8 baner med bølgedempende baneskiller, holder ca. 28°C og har kloret ferskvann.
Bruk av badehette er påbudt.

TIDSPUNKTER

- Innsvømming Kl. 08.00 (Dørene åpnes 07:30)
- Lagledermøte Kl. 08.30
- Stevnestart Kl. 09.00

PÅMELDING

Påmelding (XML-fil) sendes klubbvis til didzis.klavins@gmail.com innen 15. oktober kl. 24.00, merket «Påmelding RA-Rekrutt 2025 ».

Kontaktperson: Didzis Klavins, tlf. +47 932 41 081.

Påmeldingen er bindende, og faktura sendes ut basert på innsendt påmelding.

ETTERANMELDING

Etteranmelding på e-post kan gjøres frem til lagledermøtet lørdag, dersom det er ledige baner. Kostnad for etteranmelding er kr 200 per utøver og faktureres klubbene etter stevnet.

STARTKONTIGENT

Startavgift er kr 100 per deltaker og kr 200 per stafettlag.
Klubbene faktureres etter stevnet.
Oppgi faktura e-post ved påmelding.

ANNET

Det er premier til alle deltakere!
Det vil være innmarsj- og utmarsj.



ØVELSESOPPSTETT

Gutter			Jenter		
Øvelse	Distanse		Øvelse	Distanse	
1	25 m	Rygg	2	25 m	Rygg
3	25 m	Butterfly	4	25 m	Butterfly
5	50 m	Bryst	6	50 m	Bryst
7	100 m	Fri	8	100 m	Fri
9	50 m	Rygg	10	50 m	Rygg
11	100 m	IM	12	100 m	IM
13	50 m	Fri	14	50 m	Fri
15	4x25 fri mix (minimum 1 gutt/jente)				

SPØRSMÅL

Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig Behrokh (Bea) Zandpour-Rognstad.

Telefon: +47 47366927

E-post: b_zandpour@hotmail.com

KAFETERIA

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

ADKOMST OG GRATIS PARKERING

Langhusbadet ligger i Berghagan 6 A-B, 1405 Langhus (eventuelt søk på Gamle Vevelstad vei 36).

Det er ingen parkering rett ved hallen.

Gratis parkering finnes ved:

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

Begge ligger i kort gangavstand fra hallen.

Det er også enkelt å komme med buss eller tog.

Nærmeste bussholdeplasser er Vevelstad gård, Kløversvingen og Berghagan.

Vevelstad togstasjon ligger også i gangavstand fra hallen.



GARDEROBER, OPPVARMING OG UTSVØMMING

Alle får armbånd som brukes til inngang, utgang og garderobeskap.
Det blir mulighet for innsømming før stevnestart.
Vi ber alle bruke utesko ute og innesko inne.

OVERNATTING PÅ HOTELL

Anbefalt hotell er Quality Hotel Entry, Lienga 11, 1410 Kolbotn.
Telefon: +47 66 99 78 00
E-post: g.entry@choice.no
Hotellet tilbyr idrettspriser.

NSF har også avtale med Thon Hotels, og det er mulig å booke hotell i Ski via denne avtalen.

The Well Hotel ligger ca. 10 minutter unna med bil. Her må booking gjøres direkte av utøvere/foresatte.

ANNET

Inngang kr 150,- for publikum.

Kolbotn Idrettslags Svømmegruppe og SKI Svømmeklubb ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Roald Amundsen Cup Rekruttstevne 2026 i Langhusbadet!

Roald Amundsen (1872–1928)

- var en banebrytende norsk oppdagelsesreisende, kjent for sine ekspedisjoner til polare strøk.



Roald Amundsen (1872–1928) var en av Norges mest kjente oppdagelsesreisende. Han er særlig kjent for å være den første som nådde Sydpolen i 1911, og den første som seilte gjennom Nordvestpassasjen.

Store deler av livet hans foregikk på havet, og vannet var en viktig del av både arbeidet og eventyrene hans. Gjennom ekspedisjonene i Arktis og Antarktis måtte han mestre krevende forhold med is, kulde og lange sjøreiser.

Hans kunnskap om sjøfart, navigasjon og overlevelse var avgjørende for suksessen.



Roald Amundsens hjem, Uranienborg i Svartskog, ligger i dagens Nordre Follo kommune. Her planla han mange av ekspedisjonene sine. Huset er i dag museum og et viktig minne om hans liv og prestasjoner.

Roald Amundsen-stafetten er en historisk svømmestafett fra bryggen ved Amundsens hjem i Svartskog til Ingierstrand Bad.

Stafetten ble første gang arrangert i 1934 som en hyllest til Amundsen, som ofte tok morgenbad fra bryggen. På 1970-tallet var stafetten en av Nordens største svømmestafetter, og i 2024 ble arrangementet gjenopplivet.

Roald Amundsen CUP har blitt arrangert i over 20 år.

I løpet av denne tiden har rundt 10.000 svømmere deltatt i nærmere 100.000 starter, med støtte fra over 1.000 dommere og mange frivillige.

Stevnet bygger på verdiene glede, utvikling og inkludering – inspirert av Roald Amundsens mot, utholdenhet og vilje til å møte nye utfordringer.