

INVITATION

Ringsted Cup 2025

20 – 21. September 2025

Danmarks måske bedste opstartsstævne med fantastisk stemning, fed musik, pengepræmier, lækker forplejning, overnatningsmulighed, masser af udenomsplads og meget mere



Ringsted Cup 2025

Ringsted Svømmeklub har fornøjelsen af endnu engang at invitere til Ringsted Cup. I år er et særligt år for Ringsted Svømmeklub, som fylder 90 år.

Brug stævnet som optakt på sæsonen, samt vær med i kampen om medaljer, pengepræmier samt Ringsted Pokalen!

Vi glæder os til at byde jer velkommen.

Stævnefaciliteter

- 25m bassin med 8 baner
- El-tid, Swimify livetiming samt stort scoreboard
- Call room
- Rygstartsbøjler
- Lækker forplejning, overnatningsmulighed og masser af udenomsplads.

Grupper

	Damer / Herrer
Gr. 1 – Junior/Senior	2010 og ældre
Gr. 2 – Årgang	2011 – 2012
Gr. 3 – Børn	2013 – 2014
Gr. 4 – Kids	2015 og yngre

De sidste 4 heats i hvert 50/100m løb vil være opdelt i ovennævnte aldersgrupper og være løbets formodet hurtigste.

I 200m løb er gruppe 3+4 slået sammen, så der kun er en én børnegruppe i disse løb. De 3 sidste heats i disse løb er de formodet hurtigste.

Løbsprogram er vist på de sidste sider i denne invitation.

Tilmelding

Løbstilmelding foretages via [svømmetider](https://svømmetider.dk). Påfør så vidt mulig tilmeldingstid af hensyn til seedning. Husk også at påføre officials og kontaktperson.

Det anbefales at forhåndstilmelde så tidligt som muligt for at sikre deltagelse. Sker ved at sende en mail til stævneledelse på ringstedcup@ringstedsk.dk (gerne med angivelse af forventet antal starter)

Frist for endelig tilmelding af svømmere og officials via svømmetider: **8. september 2025**

	Pris:
Individuel start	80 kr.
Holdkap start	120 kr.
Overnatning	Excel tilmeldingsblanket
Forplejning	Excel tilmeldingsblanket

Faktura fremsendes elektronisk til angivet kontaktperson efter tilmeldingsfrist. Startgebyr refunderes ikke ved afmelding efter tilmeldingsfristen.

Stævneinformation

Adgang til svømmehal	8.00*
Indsvømning	8.15*
Holdledermøde	8.00
Officialmøde (Spejderhus)	8.15
Indmarch / Stævnestart	9.20 / 9.30
Frokost servering	12.00 – 14.00
Udsvømning	Lile bassin
Programmer	Swimify + ophæng

*: Afhængig af antal tilmeldte svømmere, kan det blive nødvendigt at lave opdelt indsvømning. Disse tidspunkter vil så fremrykkes 30min.



Swimify Coach App

Alle afmeldinger samt ændring af holdkapkort sker via Swimify Coach app.

På begge stævnedage lukkes der for afmelding og ændringer kl. 8.00 (gælder også holdkortkort).

For at benytte Swimify Coach skal man først oprette et login. Dernæst skal jeres klub tilføje jer som trænere via admin.swimify.com.

Herefter kan I tildeles adgang til Ringsted Cup ved at kontakte stævneledelsen, som gør afmeldinger mm. muligt via Swimify Coach.

Præmier & Medaljer

Der er medaljer til nr.1, 2 og 3 i hver gruppe i alle individuelle løb (4 grupper i 50/100m løb og 3 i 200m løb) samt i herre-, dame- og mix holdkap.

Mystery Medley præmieres enten med medaljer eller på anden vis i anledning af Ringsted Svømmeklubs 90 års fødselsdag.

Medaljeoverrækkelse efter hvert andet løb, start efter løb 4. Der vil være forskellige løbs- og heat præmier på højkant undervejs – f.eks. at vinde en kageperson til sin klub osv.

Der er pengepræmie på 1.000 kr. til den dame og herre i hver af de 3 grupper (junior/senior, årgang og børn), som scorer flest AQUA point i sammenlagt 4 individuelle løb samt er til stede ved overrækkelsen søndag eftermiddag. Denne præmiesum er i alt på 6.000 kr.

Der udleveres lidt sødt til alle svømmere, der opnår en 00 tid. Udleveres ved tidtagerbordet.

Ringstedpokalen: Går til den klub (klubber i startfællesskab regnes som selvstændige klubber i denne konkurrence), som sammenlagt får flest point i de individuelle løb. Klubben vinder Ringsted Cuppen og dertilhørende vandrepokal. Point gives efter følgende regler:

1. plads = 6 point
2. plads = 5 point
3. plads = 4 point
4. plads = 3 point
5. plads = 2 point

Officials

Vi gennemfører stævnet uden tidtagere (modul 1), da vi kører med el-tid. Alle officials skal derfor være dommeruddannede med mindst modul 2.

1-20 starter	1 official pr. dag
21-100 starter	2 officials pr. dag
101-200 starter	3 officials pr. dag
201-300 starter	4 officials pr. dag
Over 300 starter	5 officials pr. dag

Det er det totale antal starter til stævnet, der afgør antallet af officials.

Der vil som sædvanligt være lidt sødt til officials, som laver stjernetid.

Ringsted Svømmeklub sørger for fuld forplejning under stævnet til officials (morgenmad, lækker frokost og snacks).

Forplejning

Frokost mm. Til svømmere, trænere, holdledere bestilles via Excel tilmeldingsblanket på [svømmetider](#). Dette skal ske **senest 1. september 2025**. Der vil under hele stævnet være kaffe, te mm. til trænere og holdledere.

Overnatning

På nærliggende skole. Ringsted Svømmeklub tilbyder fuld forplejning. Tilmelding sker via Excel tilmeldingsblanket på [svømmetider](#) senest **1. september 2025**.

Kontakt

Spørgsmål til stævnet kan rettes til stævnekoordinator:

Kim Larsen

E-mail: ringstedcup@ringstedsk.dk

Stævnesekretariatet kontaktes via samme mail.

Løbsprogram

Se næste side.

Ringsted Svømmeklub forbeholder sig ret til at lave heat-begrænsninger.

Løbsprogram lørdag

Stævnestart 09.30

LØB	DISCIPLIN	GRUPPER	GRUPPER	AFVIKLING
1 + 2	200m fri	3 grupper	1, 2, 3+4	Direkte Finale
3 + 4	200m ryg	3 grupper	1, 2, 3+4	Direkte Finale
5 + 6	50m fri	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
7 + 8	100m IM	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
9 + 10	50m bryst	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
11 + 12	100m fly	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
13 + 14	200m bryst	3 grupper	1, 2, 3+4	Direkte Finale
15 + 16	4x50m hold medley	1 gruppe	1+2+3+4	Direkte Finale
101 + 102*	100m Mystery IM (Fødselsdags IM)	3 grupper	1, 2, 3+4	Direkte Finale

*: Det vil i anledning af Ringsted Svømmeklubs 90 års fødselsdag være gratis at deltage i løb 101 og 102. Der vil dog i disse løb være en begrænsning på 40 pladser i hvert løb (5 heats). Først til mølle. Der tilmeldes med svømmerens 100m IM tid. Mere info om disse løb kommer op før stævnet.

Løbsprogram søndag

Stævnestart 09.30

LØB	DISCIPLIN	GRUPPER	GRUPPER	AFVIKLING
17 + 18	100m fri	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
19 + 20	200m IM	3 grupper	1, 2, 3+4	Direkte Finale
21 + 22	50m fly	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
23 + 24	100m ryg	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
25 + 26	100m bryst	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
27 + 28	200m fly	3 grupper	1, 2, 3+4	Direkte Finale
29 + 30	50m ryg	4 grupper	1, 2, 3, 4	Direkte Finale
31	4x50m fri, mix (2 piger, 2 drenge)	1 gruppe	1+2+3+4	Direkte Finale

