



Tromsø Svømmeklubb
Dramsvegen 190
9010 Tromsø

Org.nr.: 880 361 392

T: +47 920 87 218
E: post@tsksvomming.no
W: www.tsksvomming.no

Velkommen til LÅMØ Nord 2024 i Tromsø!

Nå er det ikke lenge igjen før det braker løs med LÅMØ Nord i Tromsø. Vi gleder oss til å ta imot dere på Tromsøbadet og håper vi får en flott helg sammen. Her får dere litt informasjon i tillegg til det som står i [innbydelsen](#).

Ankomst til Tromsøbadet

Tromsø skiskytterlag arrangerer NM og NC på sin arena rett ved siden av Tromsøbadet samme helg som vi møtes til LÅMØ. Det kan derfor bli trangt om parkeringsplassene på området og vi oppfordrer de som har mulighet til å samkjøre.

I tillegg til parkeringsplassene utenfor Tromsøbadet og Tromsøhallen er det mulig å parkere ved Fløyahallen og Breivang skole. På parkeringen ved Fløyahallen er det billigere å parkere, enn på Tromsøbadet sin parkering.

Buss rute 20 og 24 stopper på Dramsvegen (Templarheimen). Gåturen fra busstoppet til Tromsøbadet tar ca. 5 min. Betalende personer over 18 år kan ta med inntil fire barn mellom 6 og 17 år gratis på bussen på lørdager og søndager. Se fylkestrafikk.no

Om Tromsøbadet

Ved ankomst Tromsøbadet får klubbene utdelt nøkkelbånd til port og garderobeskap. Armbåndene er programmert til å vare hele helga og leveres tilbake etter stevnet er ferdig på søndag.

Tromsøbadet har kafé i 1. etg og i 2. etg. er det et åpent treningsstudio. Disse er forbeholdt betalende gjester/medlemmer.

Under LÅMØ får vi kun lov å bruke i konkurransebassenget, og merkede baner for inn- og utsvømming, som er leid inn til stevnet.

Stevnekontor og møterom

Stevnekontor og møterom for lagledermøte og dommermøte er i 2. etg. på Tromsøbadet.

Ta kontakt med stevnekontoret hvis dere har spørsmål. Her vil det også være mulig å kjøpe LÅMØ Nord drikkeflaske og t-skjorte.

Tidsskjema

Tidsskjema for arrangementet ligger nederst i dette dokumentet og tidsskjema for øvelsene finner dere på [Livetiming.Medley](#).

Strykninger

Vi ber om at eventuelle strykninger meddeles til arrangør så snart som mulig på stevne@tsksvomming.no, da det er venteliste i noen årsklasser.

Stevnekafe, rekreasjonsområde og forhåndsbestilte måltider

I kantina til Fløyahallen vil vi ha åpen stevnekafe hvor både publikum og utøvere kan oppholde seg når de ikke svømmer eller heier. Det tar under 5 minutter å gå fra Tromsøbadet til Fløyahallen. Det vil være salg av kaffe, kaker, påsmurt, smoothie og lignende.

For de som har forhåndsbestilt måltider, serveres også disse i kantina på Fløyahallen. Tidspunkter for forhåndsbestilt frokost, lunsj og middag står i tidsplan nedenfor. Matbonger utleveres ved ankomst.

Om det er noen flere som ønsker å bestille måltider, er det fortsatt mulig å gjøre det fram til og med **tirsdag 12. mars**.

Vi samarbeider med en av Tromsø's beste catering-kokker som lover god mat og nok mat til alle som har bestilt. Send e-post til arrangement@tsksvomming.no

Følgende står på menyen:

Fredag:	Frokost	Buffet med ulikt pålegg, egg, havregrøt mm.	kr 100,-
	Lunsj	Fiskeburger	kr 100,-
	Middag	Tacobuffet	kr 150,-
Lørdag:	Frokost	Buffet med ulikt pålegg, egg, laks, havregrøt mm.	kr 100,-
	Lunsj	Lasagne m/salat og rundstykker, pastasalat mm.	kr 100,-
	Middag	Festbuffet m/dessert- blanding av kjøtt og fisk (kjøttboller, varmrøkt laks mm)	kr 220,-
Søndag:	Frokost	Buffet med ulikt pålegg, egg, laks, havregrøt mm.	kr 100,-
	Lunsj	Buffet m/ gryteretter – kyllinggryte, biffgryte mm	kr 100,-

Skoleovernatting

For de klubbene som har bestilt overnatting er det gjort følgende fordeling:

Torsdag – fredag	Tribunehuset: Bodø SK (25 stk)	Kantina i Fløyahallen: Rana SK (9 stk) Svolvær (4stk) Hammerfest (14 stk)	
Fredag – søndag	Tribunehuset: Bodø SK (25 stk)	Breivang vgs: Harstad SK (18 stk) Rana (9stk) Lakselv (3 stk) Hammerfest (20 stk) Fauske (9 stk)	Mortensnes skole: Nordlysbyen (20 stk) Svolvær (4 stk) Misvær (11 stk) Meløy (12 stk) Tverlandet (5 stk)

Vennligst gi tilbakemelding til overnattingsansvarlig når dere er forventet å komme til Tromsø.

For de som har overnatting fra fredag, har dere tilgang på skolene fra kl 18:00

Ved ankomst skoler får dere utdelt rom og skoleregler. Disse må ansvarlig kontaktperson gå gjennom og signere for. Dere må også fylle ut lister over hvem som bor på de ulike rommene. Disse skal henges på døra til klasserommet og skolevakta skal ha bilde av listene. Vi må til enhver tid vite hvor mange som overnatter på de ulike rommene.

Rommene må forlates slik de var når dere kom, så husk å ta bilde før dere ommøblerer 😊

Vi gjør oppmerksom på at vi ikke har tilgang på kjøkken på noen av skolene.

Obs! Parkering på Mortensnes skole er på nedsiden av bygget. Det er ikke lov å parkere i skolegården.

Kontaktpersoner

Stevneleder:	Karin Eilertsen	905 49 546	stevne@tsksvomming.no
Teknisk leder:	Trond Sagerup	970 81 386	stevne@tsksvomming.no
Stevnekontor:	Ingrid Sørslett	971 47 449	stevne@tsksvomming.no
Mat og overnatting:	Anne-Marit Heggelund	952 70 527	arrangement@tsksvomming.no
Pressekontakt:	Christian Olaussen	917 36 101	christian.olaussen@tsksvomming.no

Tidsplan LÅMØ Nord 2024:

Fredag 15. mars 2024

07:00 – 08:00	Frokost – kantina i Fløyahallen
12:00	Stevnekontoret på Tromsøbadet åpner
12:00 – 13:30	Lunsj – kantina i Fløyahallen
14:00 – 15:20	Innsvømming
14:00	Lagledermøte
14:45	Dommermøte
15:30	Defilering og offisiell åpning av stevnet
16:00	Stevnestart økt 1
18:00 – 20:30	Middag – kantina i Fløyahallen
19:40	Stevneslutt økt 1

Lørdag 16. mars 2024

06:30 – 08:00	Frokost – kantina i Fløyahallen
06:30	Stevnekontoret på Tromsøbadet åpner
07:00 – 08:45	Innsvømming
08:30	Dommermøte
09:00	Stevnestart økt 2
08:30 – 11:00	Åpen kafe – kantina i Fløyahallen
11:30	Stevneslutt økt 2
11:30 – 14:00	Lunsj – kantina i Fløyahallen
12:45 – 14:45	Innsvømming
14:30 – 17:00	Åpen kafe – kantina i Fløyahallen
14:30	Dommermøte
15:00	Stevnestart økt 3
18:00 – 20:30	Middag – kantina i Fløyahallen
18:00	Stevneslutt økt 3

Søndag 17. mars 2024

06:30 – 08:00	Frokost - Fløyahallen
06:30	Stevnekontoret på Tromsøbadet åpner
07:00 – 08:45	Innsømming
08:30	Dommermøte
09:00	Stevnestart økt 4
08:30 – 11:00	Åpen kafe – kantina i Fløyahallen
11:00 – 13:00	Lunsj - Fløyahallen
12:00	Stevneslutt økt 4
12:15 – 13:15	Innsømming
13:00	Dommermøte
13:30	Stevnestart økt 5
16:15	Premieutdeling sammenlagt
16:30	Stevneslutt økt 5

Merk: Endring i tidsskjema søndag ettermiddag

Velkommen til Tromsø og ei fantastisk svømmehelg på Tromsøbadet 😊

