

LÅMØ-kvalik 21. Februar 2026

Tromsø svømmeklubb inviterer til LÅMØ-kvalik i Tromsøbadet lørdag 21. februar 2026. LÅMØ-kvaliken er et stevne fortrinnsvis for utøvere som ønsker å kvalifisere seg til eller forbedre tidene sine til Landsdelsårsmønstringen 2026. Stevnet arrangeres etter NSF's lover og regler.

Bassenget er et klorete ferskvannsbasseng. Det er 25 meter langt og har 10 baner med bølgebrytende banetau og «OL-paller» med reaksjonstid. Vanntemperatur er 27 grader celsius. **Stevnet arrangeres med 4 baner.** Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking.

Klasser

Stevnet er åpent for svømmere i årsklassene 2015 – 2010

Påmelding

Påmeldingsfrist er 18. Februar 2026.

Påmelding til LÅMØ-kvaliken gjøres via medley. Det vil dessverre være deltakerbegrensninger pga tilgjengelige banetider. Ingen påmeldinger anses som gyldig før etter at de er bekreftet.

Vi forbeholder oss retten til å innføre heatbegrensninger ved stor påmelding da vi har begrenset tid for å gjennomføre stevnet. Det åpnes for deltakelse av utøvere utenfor LÅMØ-alder dersom deltakelse kan skje innafor tidsrammene til stevnet. Dersom det blir stor påmelding av utøvere i LÅMØ-alder vil disse prioriteres. Klubbene blir informert i forkant.

Tidsskjema

	Lørdag
Innsvømming	06:00 – 06:45
Dommermøte	06:30
Stevnestart	07:00

Startavgift

Pris per øvelse er kr 100,-

Premiering

Det blir 1/3 premiering i hver årsklasse. Utøvere i årsklassen 2014 og 2015 får deltakerpremie. Premier deles ut på tribunen etter at stevnet er over. Det gis ikke premier for beste dame-, herre, og parasvømmer da dette er et kvalifiseringsstevne.

Overnatting og mat

Tromsø svømmeklubb har dessverre ikke mulighet å tilby overnatting i forbindelse med LÅMØ-kvaliken. Tromsøbadet vil ha åpen kafe under hele stevnet. De tilbyr frisk, sunn og delikat mat.

Parkering og ankomst

Det er gode parkeringsmuligheter utenfor Tromsøbadet. Husk å betal parkeringsavgift. Rute 20 og 24 stopper på Dramsvegen (Templarheimen). Gåturen fra busstoppet til Tromsøbadet tar ca. 5- 10 min. Se svipper.no eller appen «Svipper».



Bruk av Tromsøbadets lek og velværeavdeling

Deltakeravgift dekker kun adgang til idrettsbassenget under arrangementet. Ønskes bruk av de øvrige bassengene, må det kjøpes egen billett hos Tromsøbadet.

Kontaktinformasjon

- E-post: stevne@tsksvømming.no
- Stevneleder/påmeldingsansvarlig: Trond Sagerup, tlf 970 81 386
- Dommeransvarlig: Ronny Helland, tlf 909 40 431

Øvelsesoppsett

Lørdag formiddag	
1	50 m butterfly jenter
2	50 m butterfly gutter
3	100 m butterfly jenter
4	100 m butterfly gutter
Pause 10 minutter	
5	100 m bryst jenter
6	100 m bryst gutter
7	200 m bryst jenter
8	200 m bryst gutter
Pause 10 minutter	
9	100 m individuell medley jenter
10	100 m individuell medley gutter
11	200 m individuell medley jenter
12	200 m individuell medley gutter
Pause 10 minutter	
13	100 m rygg jenter
14	100 m rygg gutter
15	200 m rygg jenter
16	200 m rygg gutter
Pause 10 minutter	
17	200 m fri jenter
18	200 m fri gutter
19	400 m fri jenter
20	400 m fri gutter

Velkommen til en super formiddag i Tromsøbadet!



Tromsø
Svømmeklubb