



TELEMARK TOPPIDRETT
GYMNAS



SPAREBANK1 LÅMØ Innspurten 2026

Svømmeklubben Poseidon har med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til Sparebank1 LÅMØ Innspurten



14. og 15. Mars 2026 i Kjølnesbadet.

Bassenget er 25m, har **10 baner**, ferskvann og vanntemperatur på ca. 27° C. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Det benyttes elektronisk tidtaking og ryggstartere under stevnet.

Vi har skoleovernatting, 1190,- kr for hele helgen inkl. mat





TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS



Stevnet er åpent for følgende klasser

Konkurransen er åpent for master, pre-master, parasvømmere, senior og junior født 2017 og tidligere. Svømmere som ønsker å delta i masters klasse må anføre dette i påmeldingen. Master, pre-master, parasvømmere, senior og junior svømmer i samme heat. Heatene blir satt opp etter beste tid uansett klasse.

Startlisens fra NSF må være betalt.

Masters: Egne klasser i forhold til NSF sitt reglement.

Parasvømmere: Parasvømmere rangeres etter prosentvist avvik innen hver sport klasse fra verdensrekorden langbane i den respektive sport klasse pr 1. Januar 2026.

Tidsplan

Fredag 14.03.25:	Innsvømming: 18:30 – 20:00	
Lørdag 15.03.25:	Innsvømming: 07:30 – 09:45	Stevnestart: 10:00
Søndag 16.03.25:	Innsvømming: 07:30 – 09:45	Stevnestart: 10:00

Lagledermøte lørdag 08:45

Dommermøte lørdag og søndag 09:15

Det blir satt opp et forventet tidsskjema. Tidsskjemaet er veiledende, svømmere og ledere bes følge med på livetiming for øvelsesstart.

Ved stor deltagelse, forbeholder vi oss retten til å begrense deltagelsen i enkelte øvelser og endre ovennevnte tidspunkt. Det vil ikke være heatbegrensninger på masters og parasvømmere.

Stevnekontoret i Kjølnesbadet vil være åpent fra fredag kl. 17:30, og til stevnets slutt på søndag.

Dommer

Er du dommer og vil dømme, ta kontakt med vår dommeransvarlig Nina Kroken på: dommer@skposeidon.no eller mobil 905 54 776 dersom du har anledning til å hjelpe oss med en økt eller flere.

Påmelding

Vi vil benytte oss av NSF's tjenester i forbindelse med påmeldinger og bekreftelse av disse. Påmelding i Stevnebørsens format innen 06.03.2026 kl. 23:59 til stevne@skposeidon.no, Alte Samuelsen Liljegren 414 41 144.

Arrangøren oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid slik GE19.1.5 i generelle regler for idretten gir anledning til.





TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS



Etteranmelding i ledige baner godtas fortløpende mot dobbel startkontingent frem til 30 minutter før stevnestart hver økt lørdag og søndag. Tidtaktersjef kan ved behov sette opp ekstra heat. Dette faktureres etter stevnet.

Det oppfordres til å bruke ltmobil.medley.no til strykninger. Hver klubb får tildelt passord i egne konvolutter som utleveres i sekretariatet.

Bruk vedlagte påmelding - og bestillingsskjema i tillegg til elektronisk format.

Startlister, heatlister og resultatlister legges ut på internett, <https://livetiming.medley.no/>
Klubbene får utdelt informasjon, lister og billetter ol. ved ankomst.

Startkontingent:

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag. Årsklasse 2016 og 2017 betaler kr 100,- uansett antall øvelser.

Startkontingenten og betaling for overnatting og mat faktureres på egen faktura i etterkant av stevnet.

Premiering

Det er 1/3 premiering i alle klasser unntatt 2016 og 2017.

Gavekort fra XO Sport som også vil ha butikk under stevnet.

I årsklasse 2014 - 2017 er det deltagerpremie til alle.

Parasvømmere premieres i egne sport klasser og rangeres etter prosentvist avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektive sport klasse pr 1. Januar 2024

Stafetter: Premie for lag til 1., 2. og 3. plass (medaljer). Det er kun en klasse (senior).

Bestemannspremie, på lagledermøte trekkes det ut klasse for bestemannspremien, en for gutt og en for jenter, lørdag og søndag. Følgende klasser er med i trekningen para, senior og årsklassene fra 2013. Rangering etter World Aquatics Point Scoring 2023 og for para prosentvist avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektive sport klasse per 01. januar 2024, (australsk modell).

Bestemannspremie er gavekort på 500,-

Finaler: Premiering til 1,2,3 plass for A finale.

Finale Premiering

A-finale	1. plass	400
A-finale	2. plass	300
A-finale	3. plass	200





TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS



Generell informasjon

Bassenget

Svømmehallen er i 2 etg, det er heis mellom etasjene. Bassenget er 25m, har 10 baner, ferskvann og vanntemperatur på ca. 27° C. Banene er 2,5m bredde, dybden 1,90m. Det er trapp ved hvert hjørne av bassenget. Det er tilkomst for rullestolbrukere rundt bassenget. Bassenget har en mobil personheis som kan benyttes av para svømmere, ta kontakt hvis det er behov.

Parkering

Kommunal parkeringsplass utenfor svømmehallen, følg skilting på parkeringsplassen. 5 parkeringsplasser for forflytningshemmede rett utenfor hallen, for personer med «Parkeringstillatelse for forflytningshemmede» utsendt fra kommunen.

Garderober og toalett

Kjølneshallen har felles dusj anlegg i hallen. Det er egne skifterom for damer og herrer. Toalett ved kiosk og ved dusjanlegg.

Kjølneshallen har egne skifterom og toaletter for rullestolbrukere. Toalettene er plassert ved inngang, kiosken, call-rom og garderobene. Det er tilgang rundt bassenget for para svømmere med rullestol.

Publikum

Det er tribuneanlegg og sitteplasser i hallen. Det er tilkomst for rullestolbruker i hallen og tribuneområdet. Det er heis opp til bassenget, kontakt med stevnepersonell hvis det er behov for assistanse.

Inngang lørdag	150,-
Inngang søndag	150,-
Inngang hele helgen	250,-
Barn under 18 år er gratis.	

Resultatlist, heatlist, osv.

Startlist, heatlist og resultatlist legges ut på internett, resultatlist vil også bli hengt opp i hallen. Klubbene får utdelt informasjon, lister og billetter o.l. ved ankomst. Det blir skrevet ut papirkopier til trenere og lagledere som ønsker det, ta kontakt med sekretariat.

Kiosk

Det vil være kiosk på stevne, hvor det er mulig å kjøpe kaker, mat og drikke. Vi aksepterer kort, Vipps og kontanter.





TELEMARK TOPPIDRETT
GYMNAS



ChillOut Lounge lørdag kveld.

Det vil bli arrangert ChillOut Lounge / Diskotek for deltakere lørdag kveld musikk og diskolys i kantinen på skolen (Porsgrunn VGS).

Dette er åpent for alle stevnets deltakere og varer fra ca. kl: 18:30 til 21:00.

Trener lounge

Det vil være eget rom for trenere og lagledere for avslapning og prat med andre i rolige omgivelser, med enkel servering under stevnet. Kun tilgang for lagledere og trenere. Trener lounge åpner 1 time før stevnestart og stenger 30 min etter siste øvelse er ferdig.



SpareBank 1
SØRØST-NORGE



TELEMARK TOPPIDRETT
GYMNAS



ØVELSESOPPSETT LØRDAG

Lørdag formiddag 10:00

Øvelse	Distanse / øvelse	Klasse
100	400 m fri	Damer
101	400 m fri	Herrer
102	100 Rygg	Damer
103	100 Rygg	Herrer
104	50 m bryst	Damer
105	50 m bryst	Herrer
106	200 m fri	Damer
107	200 m fri	Herrer

PAUSE (estimert 1 time)

Lørdag ettermiddag 14:00 (estimert tid)

Øvelse	Distanse / øvelse	Klasse
200	400 m medley	Damer
201	400 m medley	Herrer
202	200 m bryst	Damer
203	200 m bryst	Herrer
204	50 m butterfly	Damer





TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS



205	50 m butterfly	Herrer
206	1500 m fri	Damer
207	1500 m fri	Herrer
208	50 m rygg	Damer
209	50 m rygg	Herrer
208	4×50 m fri stafett	Mixed



SpareBank **1**
SØRØST-NORGE



TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS



ØVELSESOPPSETT SØNDAG

Øvelse	Distanse / øvelse	Klasse
300	200 m medley	Damer
301	200 m medley	Herrer
302	100 m fri	Damer
303	100 m fri	Herrer
304	100 m bryst	Damer
305	100 m bryst	Herrer
306	100 m butterfly	Damer
307	100 m butterfly	Herrer

PAUSE 15 min før Finaler:

Øvelse	Distanse / øvelse	Klasse
308	50 m bryst – finale	Damer
309	50 m bryst – finale	Herrer
310	50 m butterfly – finale	Damer
311	50 m butterfly – finale	Herrer





TELEMARK TOPPIDRETT
GYMNAS



PAUSE (estimert 1 time)

Øvelse	Distanse / øvelse	Klasse
400	50 m fri	Damer
401	50 m fri	Herrer
402	200 m rygg	Damer
403	200 m rygg	Herrer
404	100 m medley	Damer
405	100 m medley	Herrer
406	200 m butterfly	Damer
407	200 m butterfly	Herrer
408	4×50 m medley stafett	Mix



SpareBank **1**
SØRØST-NORGE



TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS



Overnatting og måltider

SK Poseidon tilbyr overnatting i gangavstand til svømmehallen (ca. 5 min gange).

Overnatting tilbys på Porsgrunn vgs. og/eller Kjølnes ungdomsskole. Alle måltider blir servert i Porsgrunn Arena (samme bygg som svømmehallen).

Rom blir anvist ved ankomst skolene etter kl 17:00 fredag. Klubbene må oppgi navn på en myndig person som kan være romansvarlig. Romansvarlig leverer overnattingslister for respektiv klubb med navn og romnummer, samt kontaktperson og telefonnummer til de som overnatter og leverer denne til vaken.

SK Poseidon vil legge til rette for para utøvere og andre med funksjonsnedsettelse, ta kontakt ved spesielle behov slik at vi kan finne en god løsning.

Ved avreise skal klubbene rydde og tømme sine eiendeler fra skolen, før 12:00 søndag.

Pultene settes tilbake slik det var ved ankomst. Vakt og klubbens romansvarlig signerer utsjekksliste. Ved mangelfull rydding eller skader/ødeleggelser vil kostnadene bli belastet aktuell klubb.

Det tilbys følgende overnattinger og måltider:

- Middag fredag, 19:00 - 20:00
Lasagne, salat og baguetter
- Frokost lørdag, 07:00 - 09:00
Brødmat, havregryn
- Lunsj lørdag 30 min før pause formiddags økt til ettermiddags
økt starter
Pastasalat og brødmat
- Middag lørdag, 18:00 - 20:00
Taco
- Frokost søndag 07:00 - 09:00,
Brødmat, havregryn
- Lunsj søndag 30 min før pause formiddags økt til ettermiddags
økt starter
Tacogryte med pasta og brødmat

Vi serverer glutenfri mat til hvert måltid. Andre allergier bes meldes inn ved bestilling!





TELEMARK TOPPIDRETT

GYMNAS

Priser

Overnatting på skole (pr pers pr natt):	245 kr
Frokost	75 kr
Lunsj:	95 kr
Middag:	180 kr
Utleie av oppblåsbare madrasser (så lang lageret rekker)	150 kr

Bestilling

Matbestilling og overnatting via QR-kode under eller sendes til stevne@skposeidon.no



<https://forms.gle/4BojMwP9Mq6QhG6t6>

Kontaktpersoner:

Stevneleder	Christian Østvold	90 76 78 74	stevneleder@skposeidon.no
Overnatting	Christian Østvold	90 76 78 74	stevneleder@skposeidon.no
Påmelding	Atle Liljegren	41 44 11 44	stevne@skposeidon.no
Sekretariat	Tony Porsbøll	93 44 34 91	sekreteriat@skposeidon.no
Dommeransvarlig	Nina Kroken	90 55 47 76	dommer@skposeidon.no





TELEMARK TOPPIDRETT
GYMNAS



SpareBank
SØRØST-NORGE **1**



Hotell Vic



TELEMARK TOPPIDRETT
GYMNAS

**Svømmeklubben Poseidon ønsker velkommen
Sparebank1 LÅMØ Innspurten**



SpareBank
SØRØST-NORGE **1**