



# ISHAVSSVØM



## TROMSØ BADET

21-22 mars 2026



[tsksvomming.no](https://tsksvomming.no)

## Ishavssvøm 21 - 22. mars 2026

Tromsø svømmeklubb har gleden av å invitere til Ishavssvøm 2026. Stevnet foregår i Tromsøbadet lørdag 21. og søndag 22. mars 2026. Ishavssvøm er et åpent stevne for parasvømmere, senior og junior født 2017 og tidligere og arrangeres etter Norges Svømmeforbunds lover og regler. Forsøk og direkte finaler blir satt opp etter beste tid uansett klasse.

Bassenget er 50 meter langt og har 10 baner med bølgebrytende banetau og startpaller med reaksjonstid. Bassenget har kloret ferskvann med en vanntemperatur på 27°C. Det er trapp ved hvert hjørne av bassenget og det er tilkomst for rullestolbrukere rundt bassenget.

Stevnet arrangeres i 8 baner i både forsøk og finaler. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og Livetiming.

Opplæringsbassenget vil være åpent for inn- og utsvømming under hele stevnet.

### Klasser

- Stevnet er åpent for svømmere fra 9 år (2017) og eldre.
- Senior og junior-alder følger NSF sine klasser.
- Parasvømmere rangeres etter World Para Score 2025, WPS, per årsklasse
- Det arrangeres finaler for 50-metere hvis det er flere enn 5 deltakere per klasse, i følgende klasser
  - Yngre junior (2011 og yngre)
  - Eldre junior/senior (2010 og eldre)
  - Para

### Påmelding og heatbegrensning

Påmeldingsfrist er 11. mars 2026. Påmelding sendes samlet fra hver klubb og gjøres via [Medley.no](https://www.medley.no) med unntak av utenlandske klubber hvor Lenex filformat tillates.

Alle påmeldinger blir bekreftet via e-post. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt påmeldingsansvarlig.

Etteranmeldinger og endring av øvelser godtas mot dobbel startavgift. Etteranmeldinger og endringer må være registrert senest på lagledermøtet lørdag. Vi oppfordrer alle til å sende eventuelle etteranmeldinger, endringer og strykninger så snart man vet om de til [stevne@tsksvømming.no](mailto:stevne@tsksvømming.no).

Strykninger og oppsett av stafettlag gjøres av klubbene selv på [Livetiming - Mobil](https://www.livetiming-mobil.com). Frist for registrering av utøvere for stafetter er en time før start av øvelse. Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpt påmeldingsfrist.

Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid på øvelsene siste 12 mnd til å melde på med stipulert tid, ref GE22. Stipulert tid gjelder ikke for 1500m. For 1500m gjelder spesielt: Øvelsen skal være gjennomført tidligere og det er heatbegrensning med ett dame og ett herreheat.

## Premiering og finaler

Vi har 1/3 premiering i alle årsklassene fra 2015 og eldre (både forsøk og direkte finaler). Parasvømmere rangeres etter World Para Score 2025, WPS, med egne årsklasser.

For finaler gis det 1., 2. og 3.premie, henholdsvis 1000 kr, 750 kr og 500 kr.

Stafettene premieres med 1., 2., og 3. plass.

Årsklasse 2014 og yngre premieres også med deltakerpremie.

Det gis 5000 kr i premie for beste dame-, herre, og parasvømmer i klassene 2010 og eldre og klassene 2011 og yngre. Det må svømmes minst fire øvelser, og vinneren beregnes ut fra høyest sammenlagt poengsum på fire av øvelsene. World Aquatics 2025 poengtabell benyttes. For para vil World Para Score 2025, WPS bli benyttet

Premieutdeling for finaler og stafetter skjer rett etter at øvelsene er ferdig. Deltakerpremier blir delt ut før oppstart av 3. økt lørdag. Årsklasse 2016 og 2017 blir ikke rangert på resultatlistene.

## Startkontingent

Sartkontingent kr 100,- pr. individuelle start og kr 200,- pr. lagstart. For årsklassene 2016 og 2017 er startavgiften kr 100,- uavhengig av antall starter. Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

## Er du dommer og skal til Ishavssvøm?

Da setter vi pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en økt eller flere. Tilreisende dommere tilbys gratis overnatting på skole, lunsj under stevnet og gratis parkering. Ved spørsmål, ta kontakt med Turid på epost [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no) eller telefon 915 54 646.

## Mat og servering

Tromsø Svømmeklubb vil i samarbeid med Tromsøbadet ha åpen kafe under hele stevnet hvor det tilbys frisk, sunn og delikat mat. Meny og prisliste presenteres i god tid før stevnet.

Vi tilbyr lunsjpakker til kr 99 begge dager, og man kan endre innhold fra lørdag til søndag. Det er også mulig å bestille for bare en av dagene.

1. Pastasalat og baguette m/ost og skinke + eplejuice
2. Kyllingsalat og baguette m/ost og skinke + eplejuice
3. Pastasalat og baguette m/ost og skinke + sjokomelk
4. Kyllingsalat og baguette m/ost og skinke + sjokomelk

Lunsj bestilles klubbvis på epost til [arrangement@tsksvomming.no](mailto:arrangement@tsksvomming.no) innen 28/2-2026.

## Overnatting

Tromsø svømmeklubb tilbyr skoleovernatting på Breivang vgs og Mortensnes skole fra fredag til søndag. Pris kr. 250 for hele helga per person. Vi kan dessverre ikke tilby frokost og middag, men skolekjøkkenet er tilgjengelig på Mortensnes til f.eks. å lage Fredags-Taco. Det er kort vei til butikk for å gjøre innkjøp.

Overnatting bestilles på epost til [arrangement@tsksvomming.no](mailto:arrangement@tsksvomming.no) innen 28/2-2026.

Quality Hotel Saga tilbyr hotellovernatting til følgende betingelser:

- Enkeltrom 2490 pr natt
- Dobbelrom 2690 pr natt
- 3-manns rom 2890 pr natt
- 4-manns rom 3090 pr natt

Rom bookes direkte hos Quality Hotel Saga: [Link](#)

## Parkering, ankomst og utforming

Vi selger parkeringskort for kr 200 for hele helgen som kjøpes i stevnekontoret. Dommere parkerer gratis, men må hente parkeringskort i stevnekontoret.

Rute 20 og 24 stopper på Dramsvegen (Templarheimen). Gåturen fra busstoppet til Tromsøbadet tar ca. 5-6 min. Billetter til buss i Tromsø kjøpes gjennom appen "Svipper". Billetter til buss i Tromsø kjøpes gjennom appen "Svipper".

Det er handicap-parkering på utsiden av Tromsøbadet, og Tromsøbadet har heis og generelt god tilkomst for rullestol, inkludert i bassengområdet.

## 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. Informasjon om priser kommer i god tid før stevnet.

## Arena Store

Under hele stevnet vil Arenastore.no / Arena Norge ha pop-up butikk. Her finner du alt du trenger av konkurranse- og treningsutstyr, samt klær og tilbehør fra Arena til rabatterte priser. Butikken tar imot Arena gavekort, bankkort og Vipps.

## Kontaktinformasjon

- E-post: [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no)
- Stevneleder: Trond Sagerup, tlf 970 81 386.
- Påmeldingsansvarlig: Trond Sagerup, tlf 970 81 386.
- Overnattingsansvarlig: Hege Pedersen, tlf 406 39 981.
- Dommeransvarlig: Turid Hals Eilertsen, tlf 915 54 646.

**Velkommen til ei super helg i Tromsøbadet!**



## Foreløpig tidsskjema

	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
<b>Dørene åpnes</b>	07:00	07:00
<b>Innsvømming</b>	07:15	07:15
<b>Først økt</b>	08:00	09:00
<b>Pause / Innsvømming</b>	09:00	11:00
<b>Defilering</b>	10:45	
<b>Andre Økt</b>	11:00	12:30
<b>10 min pause etter øv 204 og 504</b>		
<b>Pause / Innsvømming</b>	13:30	14:30
<b>Deltakerpremier</b>	14:45	
<b>Tredje Økt</b>	15:00	
<b>Pause / Innsvømming</b>	17:00	
<b>Finaler</b>	17:30	15:00

## Øvelsesoppsett

<b>Lørdag</b>			
	#	Øvelse	Kjønn
Første økt (0800)	101	1500 fri	Damer
	102	1500 fri	Herrer
Andre økt (1100)	201	400 fri	Damer
	202	400 fri	Herrer
	203	50 bryst (forsøk)	Damer
	204	50 bryst (forsøk)	Herrer
	205	50 fri (forsøk)	Damer
	206	50 fri (forsøk)	Herrer
	207	200 rygg	Damer
	208	200 rygg	Herrer
Tredje økt	301	200 fly	Damer
	302	200 fly	Herrer
	303	200 IM	Damer
	304	200 IM	Herrer
	305	100 fly	Damer
	306	100 fly	Herrer
	401	100 rygg	Damer
	402	100 rygg	Herrer
Finaler & Stafett	403	50 bryst finale	Para dame
	404	50 bryst finale	Para herrer
	405	50 bryst finale	Damer
	406	50 bryst finale	Herrer
	407	50 fri finale	Para dame
	408	50 fri finale	Para herrer
	409	50 fri finale	Damer
	410	50 fri finale	Herrer
	411	4x50 fri mix	Mix

<b>Søndag</b>			
	#	Øvelse	Kjønn
Første økt (0900)	501	400 IM	Herrer
	502	400 IM	Damer
	503	50 fly (forsøk)	Herrer
	504	50 fly (forsøk)	Damer
	505	50 rygg (forsøk)	Herrer
	506	50 rygg (forsøk)	Damer
	507	200 bryst	Herrer
	508	200 bryst	Damer
	509	200 fri	Herrer
	510	200 fri	Damer
Andre økt	601	4x50 fri	Herrer
	602	4x50 fri	Damer
	603	100 fri	Herrer
	604	100 fri	Damer
	605	100 bryst	Herrer
	606	100 bryst	Damer
Finaler & Stafett	701	50 rygg finale	Para herrer
	702	50 rygg finale	Para dame
	703	50 rygg finale	Herrer
	704	50 rygg finale	Damer
	705	50 fly finale	Para Herrer
	706	50 fly finale	Para dame
	707	50 fly finale	Herrer
	708	50 fly finale	Damer
	709	6x50 fly mix	Mix