



VELKOMMEN TIL LÅMØ 2026

Hjertelig velkommen til Bodø og Zeekit LÅMØ 2026! 182 svømmere fra 26 klubber er påmeldt, og vi gleder oss enormt til å ta imot dere alle sammen.

Vi har samlet litt info til besøkende klubber. Ikke nøl med å ta kontakt om dere lurer på noe.

Stevneleder: Espen Nygård – 918 29 725 / Petter Stoltenberg - 995 00 596

Kontaktperson skoleovernatting: Astor Iversen – 416 87 298

Overnatting: Østbyen skole – åpen fra kl 17.00 fredag. Det er ca 700 m å gå fra skolen til bassenget. Parkering ved Bodø Tennisklubb, ca 200 m å gå til/fra skolen. Det er tillatt å slippe av bagasje ved skolen, men ikke parkere. Der vil dere bli bøtelagt!

Ta bilde av rommet ved ankomst. Der er montert støydempende vegger på noen av rommene, disse tåler ikke herjing. Ved skader på disse veggene faktureres gjeldene klubb kr 3000!

Gymsalen skal IKKE benyttes, dette gjelder også alle andre inngangsdører enn hovedinngang.

Stevnekontor: er i 1.etasje i Flytsonen. Her får man armbånd til hver klubb, info, og lapp med rabattert inngang i Nordlandsbadet om ønskelig.

Frokost: for de som har bestilt frokost blir denne servert på Østbyen skole. Det blir brødmat med godt pålegg, samt havregrøt. Husk å meld fra om allergier o.l

Lunsj: for de klubbene som har bestilt lunsj vil denne bli servert i sosialrommet/kafeteriaen i 1.etasje i Flytsonen. Lørdag blir det fiskekaker/karbonadekaker på brød, søndag blir det pasta med kjøttsaus. Dommerne vil få samme meny.

Middag: Denne serveres på Østbyen skole etter stevneslutt. Fredag serveres det lasagne med brød og salat, lørdag blir det taco. Gjelder kun for de som har bestilt dette på forhånd.

Kaffe: Kaffe vil stå tilgjengelig for de som ønsker på skolen.

Parkering: det er parkeringsplass utenfor Nordlandsbadet og Nordlandshallen, samt Flymuseet. Dere er selv ansvarlige for å lese aktuelle regler rundt parkering, dette er godt skiltet. Dessverre er området ett «hotspot» for parkeringsvakter. De er særdeles aktive og ivrige når det er arrangementer i Bodø Spektrum.

Inngang: gratis inngang for alle.

Nøkkelbånd: ansvarlig lagleder for hver klubb vil få armbånd til sine svømmere utdelt i stevnekontor. Disse må inn etter endt stevne alle dager, og hentes ut igjen neste morgen. Det vil IKKE være mulig for svømmerne selv å hente ut armbånd. Viktig at vi får alle armbånd inn igjen samlet. Hvis vi mangler armbånd ved dagens slutt, vil klubbene faktureres 100 kr pr armbånd.

Innsømming:

Fredag: 12.00 – 13.40

Lørdag morgen: 07.00 – 08.45

Lørdag ettermiddag: 13.45-14.45

Søndag morgen: 06.30 – 08.15

Søndag ettermiddag: 12.00 – 12.45

Tidsskjema: ligger på Medley og livetiming. OBS! 2.økt søndag er fremskyndet 30 min.

Defilering: alle svømmerne stiller til innmarsj før stevnestart. Oppmøte i korridor utenfor jentegarderoben. Vi går inn klubbvis, i alfabetisk rekkefølge, arrangørklubben går inn sist. Vi oppfordrer alle til å ha på klubbtøy.

Innmarsj siste heat: Det vil bli innmarsj på siste heat i alle øvelser.

Rabattert inngang Nordlandsbadet: alle gjester tilknyttet LÅMØ NORD vil få tilbud om rabattert pris i Nordlandsbadet fredag fra 16.00 til og med søndag. Prisen er da 110 kr pr pers, normal pris 155/190/235 kr. For å få dette tilbudet, må dere hente et rabattkort i stevnekontoret 1.etasje.

Skofri sone: det er ikke tillatt med utesko verken på tribunen eller rundt bassenget. Det vil være blåsokker tilgjengelig i stevnekontoret, ellers anbefaler vi innesko.

Området ved badstue rundt bassenget: Dette området er forbehold Bodø SK sine svømmere.

Tribune: Dette er en tørr sone, be svømmerne tørke seg før de kommer opp dit. Det er ikke tillatt med mat og drikke på tribunen.

Atrium: ned trappen på vendsiden med bassenget. Åpent for alle svømmere, vil være matter der som de kan hvile/tøye/varme opp på.

Callroom: i mellomgang ved jentegarderoben. Svømmerne møter der 2-3 heat før de skal svømme. Ber om at svømmerne tar veien rundt garderobene, da vi ønsker å begrense folk rundt selve bassenget.

Innmarsj: det er innmarsj på siste heat alle årskull. De som skal svømme i siste heat møter utenfor badstuen på bassengets grunne side. Det vil være oppmerket hvor svømmerne skal stå, og en voksen fra arrangørklubb vil vise dem vei.

Mobilfritt arrangement: vær veldig forsiktig med fotografering under helgas arrangement. Idretten har strenge krav og regler rundt dette. Vi vet at mange klubber har tatt dette opp med egne medlemmer, så om dere tar bilder, UNNGÅ BARN I BADETØY, ta kun bilder av deres egen klubb. Det er jo engang sånn at for sponsorer og media så må vi helst ha bilder av aktiviteten, men vær oppmerksom. Ikke få med fremmede på bildene, sjekk at alle er ok med bildene og er dere usikre – la være!

Kafeteria: oppe på mesaninen i 3.etasje har vi utsalg av iskalde drikker og kaffe. I 1.etasje ved trappa har vi kafeteria. Vi selger grove rundstykker, vafler, bakevarer m.m. Vi har også brus, vann og kake. Håper dere støtter opp om kafeen selv om vi skjønner at City Nord og butikkene rundt kanskje frister mer.

Dommere: har eget rom i 2.etasje av Nordlandsbadet. Gjestende dommere får gratis mat og overnatting på skole.

Lagledermøte: på dommerrommet i 2.etasje av Nordlandsbadet fredag kl 12.00

Dommermøte: på dommerrommet i 2.etasje av Nordlandsbadet Begynner umiddelbart etter lagledermøtet.

Paragarderobe: skal være åpen og tilgjengelig, ta kontakt med stevnekontor ved behov.

XOSport: selger badetøy og svømmeutstyr fra kjente leverandører gjennom helga. De har stand i 1.etasje ved stevnekontoret:

Merch: vi selger badehetter og t-skjorter med LÅMØ NORD 2026 på. Kjøp gjerne med et minne hjem. Disse selges i stevnekontoret.

Tilbakemeldinger: Vi begynner å kjenne Flytsonen og Bodø Spektrum nokså godt, men vi er svært mottagelige for tilbakemeldinger, ris og ros. Ta gjerne kontakt om dere trenger noe eller lurer på noe, stevnekontoret er godt bemannet hele helga. Vi prøver stadig å forbedre oss, men det vil garantert oppstå ting i løpet av helga som vi ikke har tenkt på eller forutsett.