

Nyhetsbrev



TRITON

**LILLESTRØM SVØMME-
OG TRIATLONKLUBB**



www.tritonlillestrom.no

Telefon: 63844040

E-post: svømming@tritonlillestrom.no



TritonLillestrom



@tritonlillestrom

Kjære alle medlemmer, foreldre og venner av Triton

Denne høsten har vært krevende for hele Triton-familien. Vi har vært rammet av en uvanlig stor mengde stengninger i kommunens svømmehaller – Sten-Tærud, Volla, Åsenhagen, Sagdalen og delvis også Skjetten. Dette har preget hele klubben. Aktivitetsnivået har vært betydelig lavere enn normalt, og mange hundre barn og ungdommer har i perioder ikke fått gjennomført svømmetreningene sine.

Samtidig skjer det mye på bassengfronten som det er viktig å informere om. Lillestrøm kommune har nå satt i gang arbeidet med en omfattende anleggsstrategi for de neste 30 årene. Denne skal gi svar på hvilke anlegg som skal brukes videre, hvilke som bør rehabiliteres, hvilke som eventuelt må bygges nytt – og hvordan kommunen kan sikre gode, stabile og fremtidsrettede svømmeanlegg for barn og unge i tiårene som kommer. Dette er en stor prosess som skal ferdigstilles i løpet av våren.

I tillegg jobber kommunen nå med å få på plass en leieavtale med Olav Thongruppen for det nye badeanlegget som planlegges på Strømmen med ferdigstilling i 2030. Her ligger det an til å bygges et moderne 50-metersbasseng som også klubbene i kommunen vil kunne benytte. Et slikt anlegg kan bli et viktig løft både for breddeaktiviteten og for de som ønsker å satse videre innen konkurransesvømming.

Vi håper at disse prosessene samlet sett vil gi klubben mer forutsigbarhet og større kapasitet i årene som kommer. Etter en tøff høst ser vi derfor optimistisk fremover og håper på mer stabile og positive tider for alle våre svømmere.

Til tross for en høst preget av mange stengte bassenger, har Triton allikevel klart å opprettholde – og faktisk øke – interessen for svømming i Lillestrøm. Vi ligger an til å sette ny medlemsrekord også i år. Dette viser både den enorme etterspørselen etter svømmetilbud og den sterke posisjonen klubben har i lokalmiljøet. Det gir oss motivasjon og styrke til å stå gjennom utfordringene, og til å fortsette å utvikle et best mulig tilbud for alle våre medlemmer.

EM Kortbane Lublin

Etter at Frida gjorde en knallsterk 50 bryst under sommerens NM kvalifiserte hun seg også inn på det norske landslaget. Alle på landslaget ble også forhåndsuttatte til EM. Da Frida er store deler av året i USA og ikke trener eller konkurrerer på 25 meters basseng var vi veldig spente på hva hun kunne prestere her i Lublin. Dette var også hennes første internasjonale seniormesterskap.

Men som hun leverte!! Store personlige rekorder på både 50 og 100 bryst. Med det viser hun at hun takler presset og nervene på en imponerende måte og at treningen i USA fortsatt gir stor utvikling.

På 50 bryst var hun første gang under 30 sekunder og kvalifiserte seg med det til semifinale. Hun gjorde også en knallsterk etappe i medleylaget med 29,2.

Ida var med som trener og fikk oppleve hele mesterskapet på plass. En fantastisk opplevelse hun tar med seg hjem





Junior og senior NM kortbane i Asker

Triton stilte til start med 14 svømmere. Balder Eriksen fra K3 var debutant og gjorde en god innsats og tar med seg viktig erfaring til neste NM.

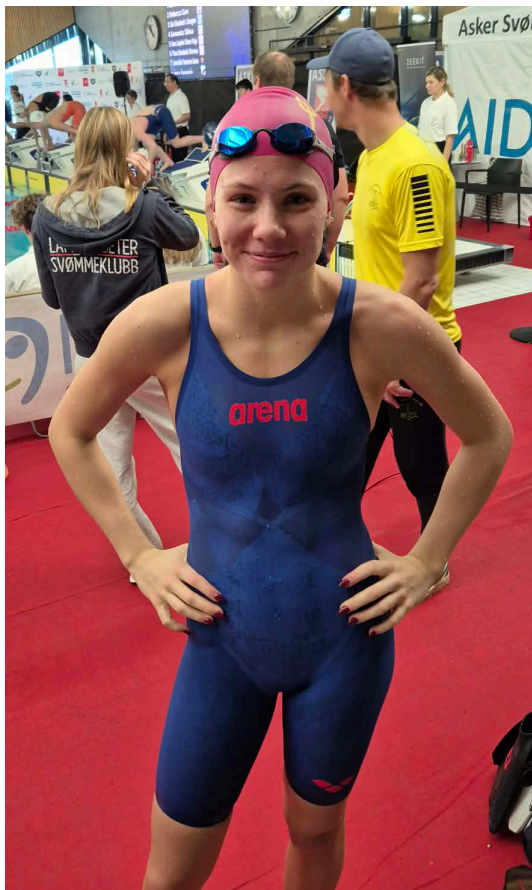
Flere av våre svømmere tok store steg under mesterskapet og knuste rett og slett sine personlige rekorder.

Pauline Masiak hadde for 1 år siden ikke krav til NM. Nå hadde hun mange krav og med store perser kvalifiserte hun seg også videre til mange B-finaler. Det er kult med så stor utvikling.

Fredrik Magnus Holmberg Dahle har tog også store steg på NM hvilket var veldig gøy. Når hardt arbeid over lang tid betaler seg i så fine resultater.

Joshua Soreng viser også at han virkelig er pågang. Høyt nivå på guttenes brystsvømming på NM, men han er i god utvikling og vi satser på videre steg frem til sommeren så skal han ha sjanse på finale.

Martin Brunborg og Elena Stavdal takker nå for seg for andre morsomme utfordringer. Vi takker for deres bidrag i klubben over lang tid



Høstleir Calella 2025

For fjerde år på rad reiste vi til Calella i høstferien – et sted vi virkelig trives. Her finner vi perfekte forhold for mye og god trening både i vann og på land, og svømmehallen ligger bare få minutters gange fra hotellet. Maten er også variert og næringsrik, noe som gir et fint fundament for en intensiv treningsuke.

I år deltok 30 svømmere fra K2 og K3. På fripasset hadde vi felles aktiviteter på stranden, og etterpå valgte noen å bli igjen der mens andre tok turen inn til den lille, koselige byen for litt shopping og avslapning.

Vi gjennomførte også noen fellesøker, og avsluttet hele leiren med en konkurranse der alle svømte to løp hver. Over 50 % av løpene resulterte i personlige rekorder – og det etter mange meter i bassenget og slitne armer og bein. Svært imponerende!

Leiren har vært viktig både for å bygge et solid grunnlag inn mot konkurranseperioden som nå venter, og for å styrke fellesskapet og samholdet på tvers av gruppene.

Vi trenere er veldig fornøyde med leiren og gleder oss til veien videre!





Ernæring – og hvorfor det er så sabla viktig!

Tidligere i høst hadde vi en fellessamling på Skjetten for alle konkurransegruppene, hvor vi snakket om hvorfor ernæring er så utrolig viktig for oss svømmere. Alle vet at det er viktig å spise nok og spise riktig – men det er også viktig å forstå hvorfor.

For å prestere når det gjelder må vi så klart trene hardt, bygge muskler og øke kapasiteten. Men ingen av disse tingene fungerer optimalt hvis vi ikke gir kroppen riktig drivstoff. Kroppen vår er som en bil: vi kan pusse, mekke og oppgradere så mye vi vil – men uten rett drivstoff i tanken går den ingen vei. Akkurat det samme gjelder oss svømmere. Vi kan trene så mye vi vil, men får vi ikke i oss nok og riktig mat, stopper utviklingen opp.

Og en ting er viktig å understreke: **svømmere er ikke “vanlige mennesker”.**

Dette gjelder av to hovedgrunner:

1. **Dere er ungdommer.** Dere vokser, bygger muskler, skjelett og hjerne. Det krever mye energi, langt mer enn i voksen alder.
2. **Dere er svømmere.** Dere trener langt mer enn de fleste på deres alder, og har derfor et mye høyere energiforbruk. Det betyr at dere må spise mer enn andre jevnaldrende – uansett hva kompisen eller venninna på skolen spiser.

Hvis kompisen har to brødsiver til lunsj, kan det være nok for ham – men det er sannsynligvis for lite for en svømmer. Hvis venninna spiser en liten porsjon middag, kan det være greit for henne – men ikke for deg som trener så mye mer.

Derfor: Som ungdom må dere få i dere mye mat – og som svømmere må dere få i dere enda mer. Riktig ernæring er helt avgjørende for å kunne trene godt, restituere godt og utvikle seg videre som utøver.

NM Ungdom 2025

I år deltok hele 10 svømmere fra Triton på NM Ungdom, som ble arrangert i Bergen. Dette ble et formidabelt mesterskap, med svært mange gode resultater, finaler og personlige rekorder. Vi tok til og med med oss edelt metall hjem! Det er en prestasjon i seg selv å kvalifisere seg til dette mesterskapet, og alle svømmerne leverte noen av sine beste løp noen gang – et tydelig bevis på innsatsen og arbeidet som er lagt ned på trening i forkant.

Troppen fra Triton besto i år av følgende svømmere: Mai Tran (2010), Filip Wierzbicki (2010), David Kristian Holmberg Dahle (2010), Thomas Lågstad (2009), Marie Minde Binderø (2009), Balder Eriksen (2010), Phillip Narmo (2010), Elias Løvli (2010), Petter Olavi Brun (2011) og Odin Johan Stedt (2011).



Mai Tran deltok på 100fri, 50 fri, 50 rygg og 50 fly, og satte svært mange gode perser. Spesielt kult å bryte minuttgrensen på 100 fri for første gang, samt pers og bronsemedalje(!) på 50 fri med tiden 26.58. Gratulerer!

Filip Wierzbicki deltok på 200im, 50 rygg, 100 im, 100 rygg og 200bryst, og leverte også sterke løp hele veien. Gode perser på nesten samtlige løp, og en svært sterk B finale på 100 rygg med tiden 58.91, der han knuste minuttgrensa for første gang på øvelsen!

David Kristian viste god form, med pers på samtlige øvelser. David Kristian svømte øvelsene 200im, 100 fly, 200 fly, 400im og 100 rygg, og tok seg til finale på alle sammen. Spesielt sterkt var hans 400im, der han gjorde et offensivt og smart løp, og endte med 8 sek pers og tiden 4.42.80, samt hans 200 fly finale, der han senket forsøkstiden sin med 6 sekunder og svømte seg inn til en 5.plass med tiden 2.12.89. Svært imponerende!

Thomas Lågstad svømte øvelsene 100fri, 100im, 50 fri og 50 fly, og satte pers på samtlige øvelser. Thomas tok seg også til B-finale på øvelsene 100 fri og 100im, og gjorde deriblant en svært sterk 100im med tiden 1.01.88. Sterkt!

Marie Minde Binderø debuterte i sitt første NM ungdom, og svømte øvelsen 50 bryst. Litt bak pers, men tar med seg god erfaring med konkurranse på nasjonalt nivå.

Balder Eriksen deltok på 50 bryst, 100 bryst, 50 rygg og 100 im. Her presterte han på et høyt nivå, og satte pers på nesten samtlige øvelser. Spesielt kult med finale på både 50 bryst og 100 bryst, der han senker tidene sine fra morgningen på begge øvelser. Balder svømmer seg inn til tidene 30.29 på 50 bryst og 1.07.56 på 100 bryst, svært sterkt!

Phillip Narmo svømte øvelsene 50 bryst, 100 bryst og 400im, og satte store perser på begge brystøvelsene. Litt stang ut på 400im, men der kommer vi sterkere tilbake!

Elias Løvli svømte øvelsene 50 bryst og 50 fly, og satte en knallpers på 50 bryst. Til tross for en litt kjedelig disk på 50 fly, så ble det uoffisielt en svært god tid, langt nede på 27-tallet!

Petter Olavi Brun debuterte i sitt første UM, og svømte øvelsene 100 fly, 50 rygg, 100 rygg og 50 fly. Noe stang ut de første dagene, men tar med seg en pers på 50 fly og masse god erfaring!

Odin Johan Stedt gjorde rent bord med pers på samtlige øvelser. Han svømte 1500 fri, 200 fly, 400im og 800 fri, med finale på både 200 fly og 800 fri. Spesielt sterkt med hele 9 sekunder pers på 200 fly, og hele 51 sekunder pers på 1500 fri!

Triton hevdet seg også på stafettene, spesielt på 4x100im herrer, representert av Filip, Balder David Kristian og Thomas, der alle svømmer bedre enn noen gang og sammen kaprer de bronsemedaljen. Det gjør Triton stolte!

Alt i alt har dette vært et svært godt mesterskap, der svømmerne har overgått seg selv i prestasjon, fokus og innsats. Vi gratulerer alle sammen og gleder oss til neste år!

Takk til alle våre fantastiske frivillige

Triton er mer enn en svømmeklubb – det er et stort fellesskap av foresatte, ungdommer, trenere, barn - engasjerte mennesker som bidrar til at klubben kan være så aktiv, inkluderende og trygg som den er. Frivilligheten er selve ryggraden i Triton. Uten foreldre som stiller opp på stevner, dugnader, kjøring, sosiale aktiviteter, kafé, tidtaking, dommeroppgaver, praktiske oppgaver og alt det andre som skjer rundt – ville det rett og slett ikke vært mulig å drive klubben.

Vi er utrolig stolte av å ha en klubb med så mye engasjement, der både ungdommer og foreldre viser ansvar, initiativ og omsorg for hverandre og for miljøet rundt seg. Det at dere legger til rette for samhold, stolthet og glede i alle grupper, betyr enormt mye for barna og ungdommene som er aktive hos oss.

Tusen takk til hver eneste en av dere som bidrar – stort eller smått. Dere gjør en forskjell hver eneste uke, og vi setter enormt stor pris på dere.



Takk til Tritons samarbeidspartnere

Strømmen
Sparebank



MOVA

Her er det plass til flere bedrifter 🤪