

Nyhetsbrev



TRITON

LILLESTRØM SVØMME-
OG TRIATLONKLUBB



www.tritonlillestrom.no

Telefon: 63844040

E-post: svømming@tritonlillestrom.no



TritonLillestrom



@tritonlillestrom

Takk for alt, Kevin og Adam – og masse lykke til videre!

Nå takker vi for innsatsen og ønsker to supre trenere lykke til videre:
Kevin og Adam!

Adam har vært ansvarlig for rekruttgruppa, og der har det aldri vært mangel på lek og latter! Med sitt gode humør og kreative økter har han sørget for at mange barn har fått en morsom og trygg start på svømmeopplæringa – og ikke minst en god følelse av mestring i vann. Kevin har hatt hovedansvaret for K4 og K5, og har virkelig løftet nivået i gruppene. Under hans ledelse har mange av svømmerne tatt store steg, og flere har kvalifisert seg til LÅMØ – noe som sier mye om innsatsen og engasjementet han har lagt ned både på trening og i oppfølgingen av utøverne.

Vi kommer til å savne dere begge – både som trenere og som en del av Triton-gjengen. Tusen takk for alt dere har bidratt med, og lykke til på veien videre!



Velkommen til Marko!

Vi har gleden av å ønske Marko varmt velkommen til Triton Lillestrøm som ny trener! Han vil jobbe med alle konkurransegrupper. Vi er svært glade for at Marko har valgt å komme til oss, og vi ble først kjent med ham gjennom hans tidligere arbeid som trener for Joshua i Dubai.

Marko kommer med solid erfaring fra ulike nivåer i svømmesporten, og vi gleder oss til å få ny energi og kompetanse inn i trenerteamet vårt. Her er en liten hilsen fra Marko selv:



“I started teaching in high school, and moved onto coaching at the age of 18. Over the years, I’ve coached development, competitive, and elite swimming groups. So far during my time in the UAE, I’ve coached 38 national qualifiers and 2 swimmers who made it to USA college teams.

I’m moving to Triton from Proactive Swimming Club based in Dubai, where I’ve been living for the past 9 years.

The most exciting thing about joining Triton? Definitely the weather :)))) Just kidding! What truly excites me is the positive, family-oriented, and supportive atmosphere I’ve already heard about – and started experiencing – from Triton’s members.

Fun fact about me: I’m unbeatable at FIFA, and I’ve actually taught a couple of dog swimming classes before :)”

ÅM 2025

Sesongens Årsklassemønstring (ÅM) ble holdt i Kjølnesbadet i Porsgrunn, og 11 svømmere fra Triton fikk representere klubben og kjempe mot de beste i landet i hver sin årsklasse. Basert på resultatene fra LÅMØ som ble holdt i Mars, samles de 30 beste i hver årsklasse, og svømmer øvelsene 400fri, 200 rygg, 100 fly, 200bryst og 200im.

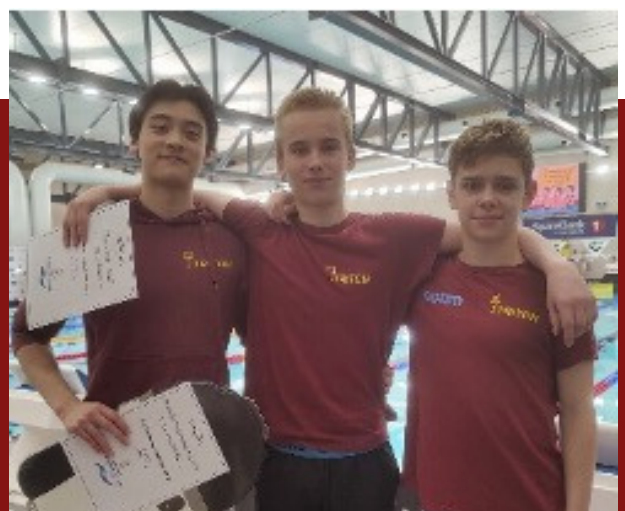
Våre 11 svømmere imponerte med knallsterke prestasjoner og personlige rekorder, og vi kan med stolthet si at flere av dem hadde 100% pers i løpet av helgen! Disse resultatene kommer ikke av seg selv, men viser til sterk dedikasjon og mye bra trening lagt ned. Hard trening og innsats gir virkelig resultater!

Kaja (2012) debuterte i sitt første ÅM, gjør flere av sine beste løp noen gang og setter pers på 4 av 5 øvelser! Hun fikk også prøve seg i finaleheatet på 200 bryst, sterkt!

Daniel (2012) viser en knakende god form og setter 100% pers! Han kjempet seg til gullet på 200 bryst og 200 im, og bronse på 100 fly! Han tok også 2.plass sammenlagt i 2012-klassen!

Sophia (2011) viser en stigende og sterk form, og klinket til med pers på 3 av 5 øvelser, grattis!

Leon (2011) gjør 5 knallsterke løp og setter 100% pers i sitt første ÅM! Rått!



Solan (2011) imponerer også i sitt første ÅM og setter pers på samtlige øvelser. Inkludert hele 4 sek pers på 200im!

Odin (2011) kjemper i toppen på nesten alle øvelser, og tar 4 sterke perser! Han sikret seg også 5.plassen sammenlagt i en svært sterk 2011-klasse!

Petter (2011) svømmer seg inn til 5 perser, i tillegg til å klatre opp på pallen og ta bronse på 100 fly!

Balder (2010) viser god form og gjør 5 smarte og sterke løp, 5 perser! Balder fikk også prøve seg i finaleheatet på 200 bryst!

Phillip (2010) setter også pers på alle 5 øvelser, inkludert en sterk avslutning med over 2 sek pers på 100 fly og 3 sek pers på 200im!

David Kristian (2010) imponerer med fem perser og fem sterke løp! Han svømmer seg inn til sølv på 400fri, gull på 100 fly og sølv på 200im. David Kristian klatret også opp til en 2.plass sammenlagt i 2010-klassen!

Thomas (2009) deltar i sitt siste ÅM og gjør det med stil, pers på 4 av 5 øvelser!

Etter 3 dager med hard konkurranse, mange sterke løp og svært mange perser, kom Triton på en 3.plass sammenlagt som klubb. Det er det all grunn til å være stolt over, og vi gleder oss til fortsettelsen!



Bergen Swim Festival 2025

25 svømmere fra K1, K2 og K3 reise til Bergen 4-6 april for å delta på det internasjonale stevnet Bergen Swim Festival. Etter noen år med litt lavere kvalitet på stevnet var det veldig gøy å komme tilbake til et superproft arrangement av internasjonal standard og med flere svømmere i verdensklasse på plass. Bland annet fikk vi bevitne Australske Kyle Chalmers som vant OL gull på 100 fri i 2016. Her i Bergen presterte han en av sine beste tider i karrieren på 100 fri med raske 47,27. Det var stor stas og et minne for livet! I tøff konkurrens fikk våre egne svømmere prøve seg og mange reiste fra stevnet med store personlige rekorder, god læring og inspirasjon for veien videre. Frida var hjemme fra USA for å delta på stevnet. Veldig gøy å ha henne tilbake og se henne svømme raskt på spesialøvelsen 50 bryst der hun fikk en fin andre plass.

Etter mange timer i hallen i løpet av helgen var vi både glade og slitne når vi kom hjem



Ernæringsprosjekt våren 2025

Å være ungdom i vekst som i tillegg satser på en krevende idrett så som svømming stiller enormt høye krav til ernæring. Det handler både om å spise nok og samtidig spise riktig. Vi i Triton ønsker derfor at både foreldre og svømmere skulle få litt påfyll på dette tema. Maria Thompson Clausen er utdannet ernæringsfysiolog og tidligere elitesvømmere. Hun holdt en forelesning for både svømmere og foreldre. Der fikk vi høre om viktigheten av å spise bra og hva som er smart å drikke å spise før, under og etter trening. Dette er noe vi trenere kommer følge opp med svømmerne.

Jentene på K1, 2 og 3 fikk i tillegg en kveld med ernæring i praksis da vi sammen lagde bra og enkel mat til matpakken, mellommåltid eller frokost. Vi fikk oppleve at det å spise sund og næringsrik mat ikke trenger å være dyrt eller vanskelig og det kan smake riktig godt.



Moro i vann

I samarbeid med *Ung i Lillestrøm* inviterer vi til *Moro i vann* med vannhinderløype ute!

GRATIS inngang for alle!

Tid: kl. 12:00–17:00

Sted: Volla svømmehall

Datoer: Lørdag 28.06, 02.08, 09.08, 16.08

Søndag 17.08

GRATIS inngang for alle!

Ungdomskvelder på Nebbursvollen

I samarbeid med Lillestrøm kommune inviterer vi til ungdomskvelder for ungdommer mellom **13-18 år**, på Nebbursvollen hver fredag i sommerferien.

Hver fredag i sommerferien kl. 19:00–21:00

Sted: Nebbursvollen

Gratis pizza og brus til alle!

Datoer: 27.06, 04.07, 11.07, 18.07, 25.07, 01.08,
08.08, 15.08



Kontakt:

www.tritonlillestrom.no

svomming@trironlillestrom.no

☎ **63 84 40 40**

Triton ønsker at alle barn og unge skal ha lik mulighet til deltagelse i vårt idrettslag, uavhengig av familiens økonomi.

Gjennom vårt Solidaritetsfond kan barn, ungdom og deres familie få hjelp til medlems- og aktivitetsutgift, treningsutstyr og konkurransedeltagelse. Solidaritetsfondet er ment til å sikre idretts- og aktivitetsglede for alle, med lik mulighet for deltagelse.

Gjennom å støtte vårt fond bidrar DU til idretts- og aktivitetsglede for barn og unge i Lillestrøm kommune. Vipps et valgfritt beløp til #88151.



TRITON LILLESTRØM

Sterk innsats og samhold på Kong Fredrik

Helgen 31. mai–1. juni reiste svømmere fra alle våre konkurransegrupper samlet til Fredrikstad for å delta på Kong Fredrik Outdoor – et utendørs stevne med overnatting på skole og reise med felles buss. Turen ga både sportslige og sosiale høydepunkter, og var en flott anledning til å bygge samhold på tvers av grupper.

Lørdagen bød på strålende sol, høy temperatur og topp stemning – og våre utøvere leverte! Det ble satt mange personlige rekorder, og teknisk utvikling var tydelig i flere løp.

Treningen gjennom sesongen har virkelig båret frukter. Søndagen ble mer utfordrende med regn og kaldere vær, men våre svømmere møtte forholdene med samme engasjement og innsatsvilje. Det er nettopp i slike øyeblikk vi ser hva Triton handler om – idrettsglede, lagånd og viljen til å prestere, uansett ytre rammer.

Vi er utrolig stolte av alle som deltok – ikke bare for resultatene i bassenget, men også for hvordan de representerte klubben med positivitet og samhold gjennom hele helgen. Akkurat slik vi ønsker det i Triton.





Støtt oss med DIN **TRITON** Grasrotandel!

LILLESTRØM SVØMME-
OG TRIATLONKLUBB

Gjennom Grasrotandelen fra
Norsk Tipping, kan du støtte oss
uten at det koster deg noe!

Støtt Triton gjennom Grasrotandelen – helt gratis for deg!

Vil du bidra til å styrke Triton Lillestrøm enda mer? Å bli grasrotgiver er veldig enkelt og helt gratis for deg som spiller hos Norsk Tipping. Alt du trenger å gjøre er å registrere Triton Lillestrøm som din grasrotmottaker. Når du spiller, går en del av beløpet du spiller for direkte til Triton, uten at det koster deg noe ekstra.

Som grasrotgiver støtter du idrettstilbudet i Lillestrøm og hjelper oss med å tilby økt aktivitet for barn, unge og eldre.

Ved inngangen av 2025 har vi hele 103 grasrotgivere – tusen takk for støtten! Vi håper enda flere ønsker å bidra. Registrer deg enkelt via Norsk Tipping her: Grasrotandelen Triton Lillestrøm.

Takk for at du støtter Triton!

Takk til Tritons samarbeidspartnere

Strømmen
Sparebank



MOVA

Her er det plass til flere bedrifter 🤪