

# Nyhetsbrev



# TRITON

LILLESTRØM SVØMME-  
OG TRIATLONKLUBB



[www.tritonlillestrom.no](http://www.tritonlillestrom.no)

Telefon: 63844040

E-post: [svømming@tritonlillestrom.no](mailto:svømming@tritonlillestrom.no)



TritonLillestrom



@tritonlillestrom

Kjære medlemmer, foreldre og venner av Triton,  
Våren 2026 har vært både innholdsrik, krevende og inspirerende for Triton.

Året startet med stor usikkerhet rundt **barnehagesvømmingen** etter at regjeringen overførte ansvaret til kommunene og la midlene inn i de frie budsjettene. Dette førte til at planlagt oppstart i januar måtte stoppes. Heldigvis valgte politikerne i Lillestrøm å prioritere ordningen videre, og vi kunne gradvis starte opp igjen. Vi er svært glade for å være i gang igjen, selv om tilbudet foreløpig er mindre enn tidligere. Arbeidet fortsetter nå for å sikre en mer langsiktig løsning fra 2027 og videre.

Samtidig fikk vi endelig tatt i bruk de **nye startpallene** på Volla, og klubben har også overtatt eget elektronisk **tidtakerutstyr**.

På årsmøtet ønsker vi spesielt å **takke Ole-Anders** Tangen for den enorme innsatsen han har lagt ned for Triton gjennom mange år som styreleder, nestleder og styremedlem. Nå har Riko Ferrarese overtatt stafettpinnen. Tusen takk for alt du har gjort for klubben, Ole Anders.

Sportslig har våren bydd på mange høydepunkter. På **Landsstevnet** stilte Triton med rekordstor tropp på 15 svømmere og 6 trenere, og vi reiste hjem med mange medaljer og som beste klubb. Under **LÅMØ** ble Triton den klart beste klubben i regionen, med mange sterke prestasjoner og flere kvalifiseringer til Årsklassemesterskapet.

I april arrangerte vi tradisjonsrike Triton Open. Her vil vi rette en ekstra stor **takk til alle frivillige** som gjør det mulig å arrangere stevner og skape gode opplevelser for svømmere. Stevnet markerte også avslutningen på svømmekarrieren til **Fredrik Magnus**, som gjennom mange år har representert Triton på høyt nivå. Nå går veien videre til militæret, og vi ønsker ham masse lykke til videre.

Når vi nå nærmer oss sommeren, kan vi gratulere Filip, Mai og Odin med uttak til **Nordisk Ungdomsmesterskap**. Samtidig håper vi at Frida blir tatt ut til **EM i Paris** etter flere sterke prestasjoner på 50 meter bryst.

Det skjer også mye viktig rundt fremtidens svømmeanlegg i kommunen. Svømmeanleggsstrategien ligger nå til politisk behandling. For Triton er det svært positivt at planen foreslår oppgraderinger av både Skjetten og Volla svømmehall, inkludert bedre ventilasjonsanlegg og videre satsing på disse bassengene i mange år fremover.

Planen inneholder også en utredning av et nytt svømmeanlegg i Lillestrøm by med mål om byggestart rundt 2038. Samtidig vil enkelte eldre bassenger på sikt bli avviklet, og kapasiteten skal erstattes gjennom å bruke bassenget på Thon.

Til slutt vil vi takke alle medlemmer, foreldre, trenere, frivillige og samarbeidspartnere for innsatsen så langt i år. Triton er mye mer enn en svømmeklubb – det er et fellesskap bygget på samhold, glede og stolthet.



## Triton med overlegen LÅMØ-seier

Helgen 10.–12. april 2026 ble en fantastisk stevnehelg for Triton under årets LÅMØ. Klubben stilte med hele 46 utøvere i årsklassene 2010–2015 og leverte sterke prestasjoner gjennom hele helgen.

Resultatene ble imponerende:

185 personlige rekorder

16 gullmedaljer

14 sølvmedaljer

19 bronsemedaljer

17 utøvere kvalifisert til ÅM – rekordmange fra Triton noensinne

Triton vant også stevnet sammenlagt med klar margin, noe som viser både bredden, nivået og lagånden i klubben.

LÅMØ er et spesielt stevne hvor alle svømmerne konkurrerer i fem ulike øvelser. For mange var dette første møte med et stort mesterskap, mens andre deltok for siste gang før de retter blikket mot større nasjonale konkurranser.

Med på turen var trenerne Silje Poll Mikkelsborg og Mats Kamnes, assistenttrener Amelia Wierzbicka og reiselederne Malin Raam Thomassen og Tonje Myrén Kjensli. Sammen sørget de for en trygg, strukturert og innholdsrik stevnehelg.

Gjennom hele helgen var det fantastisk stemning, mye heiing og stor støtte mellom utøverne. Det er akkurat dette som bygger en sterk klubbkultur og gjør Triton til mer enn bare en svømmeklubb.

En stor takk til trenere, foreldre, reiseledere, frivillige og dommere som bidro gjennom helgen – og aller mest til utøverne selv, som hver uke legger ned en enorm innsats på trening. Gratulerer til alle med en fantastisk LÅMØ-helg!



## Vinterleir Älvdalen Sverige K3/K4

Dette året har allerede bydd på mange høydepunkter, deriblant treningsleir i vinterferien for K3 og K4. 29 svømmere tok turen til Älvdalen i Sverige, og gjennomførte en uke på langbane og mye bra trening og godt samhold. Vi kjørte på med to økter om dagen, der svømmerne fikk utfordret seg både med hvor mye og hvor hard trening man faktisk tåler, og hvordan det kjennes på kroppen å bli skikkelig sliten. Det lærer man av.

Vi bodde, spiste og sov på Hotell Älvdalen, et koselig hotell i gangavstand til hallen, og svært god mat. Dette er et sted Triton som klubb ofte har dratt på leir, da det er svært gode trenings- og bofasiliteter. Vi gleder oss alltid til å komme tilbake hit. Selv om det var mye og hard trening, ble det også selvfølgelig rom for å kose seg, og styrke samholdet både innad og på tvers av gruppene. Vi koste oss blant annet med boblebad, sklie, quiz og grilling av pølser og s'mores ute i mørket. Svært hyggelig! Samtlige svømmere dro fra leiren både slitne og tilfredse. Det er bare å glede seg til neste leir her!



## Påskeleir K2

For første gang så dro K2 på en kort men intensiv påskeleir. Vi prøvde oss på et nytt sted, Uddevalla i Sverige. Der har de et nytt langbanebasseng der vi trente. Veldig flott anlegg og noe vi hadde ønsket oss på Skjetten også.

Vi hadde et samarbeid med Uddevallasim på noen av morgentreningene. Alltid fint å få sett hva andre svømmere gjør på trening og alltid noe å lære.

Målet med leiren var at få trent i langbane før periodens hovedstevne med Bergen swim festival som kommer kun få uker etter påske. Vi ønsket å få gjort mange spesifikke nøkkeløker med høy kvalitet. I tillegg fikk vi jobbet med aerobt vedlikehold.

Vi bodde på hotell 15 minutter fra svømmehallen. Der fikk vi spist god mat og restituert godt.

Vi er i stort sett fornøyde med leiren og gleder oss til fortsettelsen av sesongen.



## Mat etter trening – viktigere enn mange tror

I Triton har vi denne sesongen satt av tid til å spise sammen etter trening på konkurransegruppene og rekruttgruppene. Dette handler om samhold, trivsel og restitusjon – og om å bygge gode vaner for både helse og prestasjon.

### Hvorfor spise etter trening?

Ifølge Olympiatoppen er restitusjon helt avgjørende for å få fullt utbytte av treningen. Under trening brukes kroppens energilagre opp, og musklene brytes ned. Derfor trenger kroppen påfyll av energi, proteiner og væske.

### Hva bør man spise?

Det trenger ikke være dyrt eller fancy. Det viktigste er at man har med noe. Brødskiver, yoghurt, banan, havregrøt, smoothie eller sjokolademelk er gode alternativer.

### Mat + samhold = sterkere lag

Når svømmerne spiser sammen etter trening, blir vi bedre kjent, bygger lagfølelse og støtter opp om Tritons kjerneverdi samhold.

**“Recovery is part of training.” – Ariarne Titmus**

Kilder:

Olympiatoppen –

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettsernaering/>

Olympiatoppen – Mat og drikke etter trening

### Michael Phelps, Swimmer

Diet Type: Tons of calories

#### Breakfast

- Fruit
- Coffee
- Large bowl of oatmeal
- Big ham and cheese omelet

#### Lunch

- Meatball sub

#### Dinner

- Whole grains
- Lean meats
- Veggies



## Hva innebærer det å satse på svømming og gå på videregående?

Svømming er en av idrettene som krever størst treningsmengde. Ikke bare i enkelte perioder, men gjennom store deler av året. For å utvikle seg og konkurrere på et høyt nivå må man ta mange valg og gjøre prioriteringer som mange av klassekameratene aldri trenger å tenke på. Fritiden er ofte begrenset, og man må lære seg å jobbe strukturert med skolearbeid, planlegge dagene godt og sørge for nok søvn og restitusjon. Mange svømmere skulle nok gjerne hatt noen ekstra timer i døgnet for å finne den perfekte balansen mellom skole, trening, venner og familie.

Kroppen er fantastisk til å tilpasse seg trening. Gjennom systematisk arbeid blir man gradvis sterkere, raskere og mer utholdende. Samtidig er progresjon en viktig del av treningsarbeidet. For å fortsette å utvikle seg må belastningen som regel økes litt etter litt – enten gjennom flere økter, flere meter eller høyere intensitet. Dette skjer samtidig som kravene på skolen ofte blir større for hvert år.

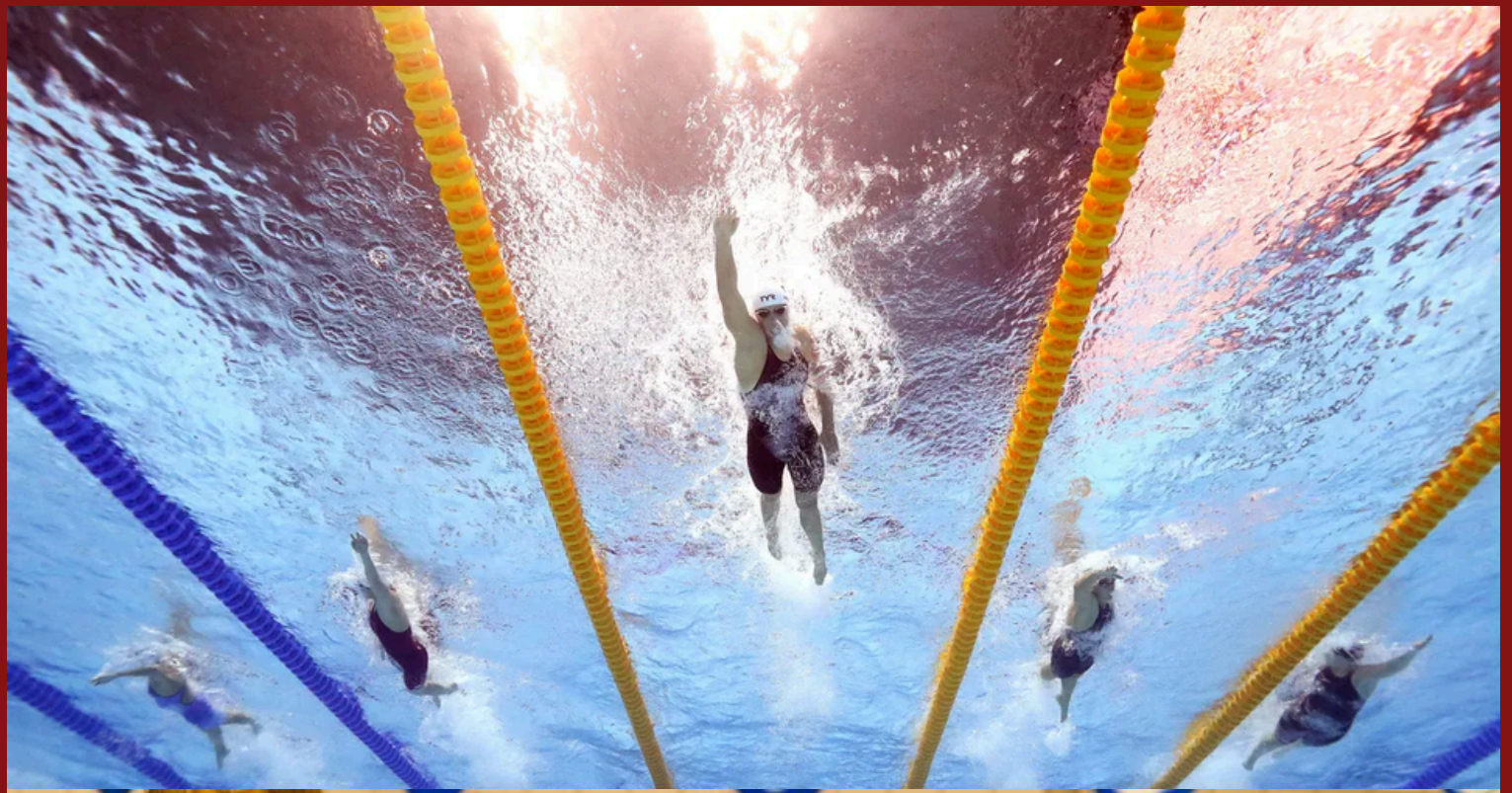
### **Så hvorfor velger noen å gå denne veien?**

Fordi det å drive med idrett på høyt nivå er utrolig krevende, men også utrolig givende. Man lærer ferdigheter og egenskaper som varer langt utover tiden som aktiv svømmer. Svømmere blir vant til å sette seg mål, jobbe målrettet over lang tid og håndtere både medgang og motgang. De lærer å samarbeide med andre, ta ansvar og møte utfordringer med tålmodighet og disiplin.

I tillegg skapes det ofte vennskap og opplevelser som varer livet ut. Treninger, samlinger, stevner og reiser gir minner som mange ser tilbake på med stor glede.

Og kanskje viktigst av alt: Følelsen av å oppnå et mål som man har jobbet hardt for over lang tid, er helt spesiell. Uansett om målet er en personlig rekord, et mesterskap eller bare å bli litt bedre enn man var i går, gir det en mestringsfølelse som er vanskelig å finne andre steder.

**Det er nettopp derfor så mange velger å fortsette – år etter år.**



**Takk til Tritons samarbeidspartnere**

**Strømmen  
Sparebank**



**MOVA**

**Her er det plass til flere bedrifter 🤪**