
Triton Lillestrøm svømme- og triatlonklubb

Årsberetning 2025

I Triton Lillestrøm svømme- og triatlonklubb jobber vi hver dag for vår visjon om et samfunn der alle kan svømme. Klubben skal være en trygg, inkluderende og utviklende arena, der mennesker i alle aldre og med ulike forutsetninger får mulighet til å oppleve mestring, glede og tilhørighet i og rundt vannet.

Triton skal være et sted der det er rom for både ambisjoner og bredde – uavhengig av bakgrunn, ferdighetsnivå eller målsetninger. Dette gjenspeiles i aktivitetstilbudet vårt, som spenner fra svømmeopplæring og mosjonsaktiviteter til konkurranserettet svømming, triatlon og e-sport.

Klubben tilbyr svømme- og vannaktiviteter for blant annet barn, ungdom, voksne, seniorer, babyer, personer med funksjonsnedsettelse og andre grupper som ofte møter terskler for deltakelse i idretten. Gjennom dette tar vi et tydelig samfunnsansvar og bidrar til bedre folkehelse, økt trygghet i vann og et mer inkluderende lokalsamfunn.

Medlemmer i Triton Lillestrøm representerer hele bredden – fra de som tar sine første tak i vannet, til utøvere som satser mot nasjonalt og internasjonalt nivå. Felles for alle er ønsket om å være en del av et trygt, engasjerende og verdibasert idrettsmiljø, der samhold, stolthet og glede står i sentrum.

Innholdsfortegnelse

Triton Lillestrøm svømme- og triatlonklubb	1
Innholdsfortegnelse	2
Tritons historie og utvikling	2
Nøkkeltall for aktiviteten i 2025	4
Rapport fra Opplæringsavdeling	6
Rapport fra Breddeavdelingen	11
Rapport fra Konkurranseavdelingen	13
Status for svømmehaller i Tritons nedslagsfelt	17

Tritons historie og utvikling

Triton Lillestrøm svømme- og triatlonklubb er et moderne idrettslag med stolte tradisjoner. Klubben ble stiftet 6. mars 2019 og bygger videre på arven fra SSK Skjetten Svømming. Fra 1. september 2019 ble all aktivitet overført til Triton, og klubben har siden utviklet seg til en av Norges største og mest inkluderende svømmeklubber.

Etableringen av Triton hadde som mål å skape en klubb som representerer hele nye Lillestrøm kommune – ikke bare Skjetten. Dette har gitt oss en tydeligere rolle i regionen, og i dag er vi den største svømmeklubben på Romerike. Med ny, moderne profil og logo, men med de samme grunnverdiene som før – Samhold, Stolthet og Glede – har klubben videreført sitt sterke engasjement for bredde, utvikling og fellesskap.

De siste årene har vært preget av krevende rammevilkår. Pandemien medførte langvarige restriksjoner og usikker drift, og i 2022/2023 ble klubben hardt rammet av bassengstengninger etter ekstremværet Hans. Svømmehallene på Vigernes, Åsenhagen og Libos var i lange perioder mer stengt enn åpne, noe som gjorde det utfordrende å opprettholde aktivitetstilbudet for medlemmene.

Klubben har samtidig vært gjennom endringer i ledelsen. Etter en periode med utskiftninger ble Marcel i august 2023 gjeninnsatt som daglig leder, noe som har bidratt til økt stabilitet og videre utvikling av organisasjonen.

2024 ble et år med særlig fokus på økonomisk bærekraft. Etter flere utfordrende år var det nødvendig å sikre en mer robust drift. Gjennom målrettede tiltak ble personalkostnadene redusert betydelig, uten at tilbudet til medlemmene ble svekket.

Utfordringene fortsatte i 2025. Åsenhagen svømmehall var stengt i åtte måneder, Sten-Tærud svømmehall i tre måneder, og øvrige bassenger opplevde flere uforutsette avbrudd. Dette har påvirket aktivitetsnivået og skapt uforutsigbarhet for utøvere, trenere og frivillige.

Til tross for dette står klubben sterkere enn noen gang. Ved årsskiftet 2025–2026 hadde Triton Lillestrøm flere medlemmer enn tidligere. Det vitner om høy tillit, sterkt engasjement og et tydelig behov for aktivitetene klubben tilbyr. Samtidig har vi tatt et tydelig samfunnsansvar gjennom lavterskeltilbud, inkluderingsarbeid og innsats for svømmeopplæring for alle.

Usikkerheten rundt barnehagesvømmingen i 2025 skapte stor bekymring da den statlige finansieringen først ble redusert og deretter stanset. Avklaringen i januar 2026, hvor kommunens politikere besluttet å videreføre tilbudet lokalt, var derfor både viktig og gledelig – og et tydelig signal om betydningen av tidlig svømmeopplæring.

Sportslig ble 2025 et år med store høydepunkter. Frida Løberslis kvalifisering til EM kortbane i Lublin markerer et viktig gjennombrudd og er resultatet av langsiktig og målrettet arbeid. Det er flere år siden klubben sist hadde en utøver representert på dette nivået.

Klubben står støtt i sitt samfunnsoppdrag og fortsetter arbeidet for å være en trygg, inkluderende og utviklende arena for alle – også i møte med krevende rammevilkår.

Sammen bygger vi fremtiden for svømming i Lillestrøm – med samhold, stolthet og glede.

Nøkkeltall for aktiviteten i 2025

Ved årsskiftet 2025/2026 hadde klubben 2850 medlemmer. Til sammenligning var medlemstallet 2509 ved utgangen av 2024 og 2559 ved utgangen av 2023. Dette representerer en tydelig økning i medlemsmassen.

Veksten må delvis ses i sammenheng med at vi i 2025 har benyttet KlubbAdmin fullt ut for all registrering. I den forbindelse har vi avdekket enkelte dobbeltregistreringer, blant annet der foresatte har registrert både seg selv og barn som aktive medlemmer. I tillegg er alle ansatte i 2025 registrert som aktive medlemmer. Dette gir et mer korrekt og helhetlig medlemsbilde, men påvirker sammenligningen med tidligere år.

Samtidig har klubben hatt høy etterspørsel etter våre tilbud gjennom året. Dette har skjedd til tross for at flere bassenger har vært helt eller delvis stengt i perioder, noe som har redusert aktivitetsnivået. Medlemstallet ved inngangen til 2026 er det høyeste i klubbens historie.

Av de 2850 medlemmene er 1479 kvinner og 1371 menn, noe som gir en relativ jevn kjønnsfordeling.

Aldersmessig er klubben sterkest representert i barne- og ungdomssegmentet. Aldersgruppen 6–12 år utgjør den største andelen medlemmer, etterfulgt av gruppene 0–5 år og 26 år og eldre. Klubben har dermed en bred aldersprofil, fra de yngste i svømmeskolen til voksne deltakere i ulike bredde- og helsetilbud.

Tallene under gir et overordnet bilde av medlemsutviklingen i 2025. Nærmere omtale av aktivitetene og de enkelte tilbudene følger i de neste kapitlene.

Medlemsutvikling	Kvinner	Menn	Sammenlagt
2010	539	549	1088
2011	636	646	1282
2012	595	668	1263
2013	655	681	1336
2014	790	779	1569
2015	959	912	1871
2016	1121	1089	2210
2017	1183	1134	2317
2018	1148	1239	2387
2019	1239	1181	2420
2020	1244	1089	2333
2021	1202	1241	2443
2022	1333	1185	2518
2023	1316	1243	2559
2024	1330	1179	2509
2025	1479	1371	2850

Totalt	0-5år	6-12år	13-19år	20-25år	26år+	Sum
Kvinne 2023	205	747	117	4	243	1316
Kvinne 2024	203	703	126	22	276	1330
Kvinne 2025	205	691	168	61	354	1479
Avvik	2	-12	42	39	78	149
Mann 2023	198	802	150	17	76	1243
Mann 2024	222	708	137	12	100	1179
Mann 2025	244	754	180	31	162	1371
Avvik	22	46	43	19	62	192

Rapport fra Opplæringsavdeling

Avdelingen har ansvar for svømmeopplæring, baby- og småbarnssvømming, paratilbud, barnehage- og skolesvømming, samt opplæring, oppfølging og veiledning av instruktører.

Natalia (100 %) har det overordnede ansvaret for kursavdelingen, inkludert strategi, struktur, personaloppfølging og ressursdisponering.

I tillegg arbeider hun operativt som instruktør og hovedinstruktør ved behov, og har et særskilt ansvar for kvalitetssikring av opplæringen på tvers av aktiviteter og nivåer.

Elise (100 %) har det faglige og operative hovedansvaret for svømmeskolen (Vann, Hval, Skilpadde, Pingvin, Selunge, Sel, Sjøløve, Delfin og Hai), samt ungdoms- og voksenopplæring. Hun er hovedansvarlig for medlemssystemet tryggivann. Hun har daglig personaloppfølging av instruktørene i svømmeskolen, inkludert ansvar for håndtering av fravær og koordinering av vikarer for å sikre stabil og forsvarlig drift.

Anders Gravdal (100 %) har ansvar for:

- Baby- og småbarnssvømming
- Paratilbudet (fra januar 2024)
- Treneransvar for Supersvømmerne
- Rolle som instruktør og hovedinstruktør
- Hovedansvar for e-post- og telefonhenvendelser 2–3 dager per uke

Jon Magnus (100 %) arbeider både dag og kveld som instruktør og hovedinstruktør.

Han har fullt treneransvar for Masters og triatlon. Innen barnehage- og skolesvømming bistår han administrativt og operativt, men det overordnede ansvaret ligger hos Natalia.

Jørn Prinse (50 %) arbeider som instruktør på dag- og kveldstid, samt som hovedinstruktør.

Svitlana Zhuravlova (100 %) arbeider som instruktør på dag- og kveldstid.

Bemanningen ble redusert med én 100 % stilling fra mai 2025, uten at aktivitetsnivået ble redusert. Kursavdelingen har dermed opprettholdt tilsvarende drift med færre ressurser. Dette har krevd høy effektivitet, tydelig prioritering og økt operativ involvering fra ledelsen.

Timeansatte og samfunnsansvar

Kursavdelingen sysselsetter i tillegg rundt 70 timeansatte instruktører og hovedinstruktører. Om lag 90 % av disse er ungdom i sitt første møte med arbeidslivet.

Avdelingen fungerer dermed ikke bare som tilbyder av svømmeopplæring, men også som en viktig arbeidsgiver- og opplæringsarena for unge i kommunen. Oppfølging, veiledning og kvalitetssikring av denne gruppen krever kontinuerlig lederkapasitet og strukturert arbeid.

Aktiviteter i opplæringsavdeling

Opplæringsavdelingen tilbyr et bredt og differensiert aktivitetstilbud, strukturert innen følgende hovedområder:

1. Ordinær svømmeopplæring

- Svømmekurs fra Vann til Hai
- Ungdomskurs
- Voksenkurs
- Baby- og småbarnssvømming

2. Tilrettelagt opplæring

- Svømmeopplæring for barn, ungdom og voksne med spesielle behov
- Supersvømmerne
- Vanngymnastikk i varmtvannsbasseng

3. Offentlig samarbeid

- Barnehagesvømming
- Skolesvømming
- SFO-svømming

4. Prosjekt- og tilskuddsfinansierte tiltak

- Svømmekurs med støtte fra IMDi (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet)
- Aktivitetsuker og ferietilbud som helt eller delvis finansieres gjennom tilskuddsmidler

5. Sesong- og ferietilbud

- Feriekurs (intensivkurs i høst-, vinter- og sommerferie)
- Aktivitetsuker i skoleferier

Tryggivann.no	0-5år	6-12år	13-19år	20-25år	26år+	Sum
Kvinne	205	700	60	4	216	1185
Mann	198	676	65	12	47	998
Sum 2023	403	1376	125	16	263	2183
Kvinne	203	670	73	14	255	1215
Menn	222	676	65	6	72	1041
Sum 2024	425	1346	138	20	327	2256
Kvinne	178	663	58	20	328	1247
Menn	214	683	60	4	83	1044
Sum 2025	392	1346	118	24	411	2291

Bassengtilgang og medlemstall

Det er viktig å understreke at vi i 2025 har klart å opprettholde medlemstallet, til tross for betydelige utfordringer knyttet til bassengkapasitet gjennom store deler av året.

Fra begynnelsen av mai 2025 ble Åsenhagen basseng stengt, og anlegget åpnet ikke igjen før i januar 2026. Ved Åsenhagen hadde vi to fulle dager med svømmeopplæring hver uke. Stengingen medførte omfattende omdisponering av både deltakere og ansatte. Vi lyktes med å flytte aktivitetene til andre anlegg uten at det førte til mange oppsigelser eller reduksjon i tilbudet.

Et av bassengene vi flyttet aktivitet til, var Volla svømmehall. Denne svømmehallen ble imidlertid også uventet stengt i begynnelsen av desember, og forble stengt i 4 uker. Dette førte til ytterligere omrokkeringer av grupper og ansatte, og krevde betydelig fleksibilitet og kreativitet i bruken av tilgjengelige bassenger.

Åsenhagen og Volla er kun to eksempler. I løpet av 2025 har samtlige svømmehaller under 25 meter som vi benytter i kommunen, vært stengt i lengre perioder. Dette har skapt kontinuerlig usikkerhet og krevd løpende tilpasninger.

Til tross for dette har opplæringsavdelingen vist en imponerende innsatsvilje og omstillingsevne. Gjennom tett oppfølging, fleksibel ressursbruk og kreative løsninger har vi klart å opprettholde aktiviteten og unngå medlemstap.

Barnehagesvømming

I 2025 opplevde vi for første gang at alle tildelte midler til barnehagesvømming ble fullt ut brukt opp. Samtidig var dette også første året vi mottok et betydelig lavere tilskudd enn tidligere – totalt kr 1 226 880.

Som følge av dette ble hele bevilgningen disponert, og vi hadde ikke økonomisk handlingsrom til å tilby plass til flere barn. Dette innebærer at etterspørselen overstiger tilgjengelige midler.

Bhg-svøm	Totalt
2018	1865
2019	1899
2020	1040
2021	764
2022	980
2023	1014
2024	1095
2025	953

Skolesvømming

Innen ordinær skolesvømming har vi hatt flere klasser enn tidligere.

For utendørs skolesvømming var det derimot en nedgang i antall deltakende klasser. Dette henger sammen med at tilbudet ikke lenger var gratis, og flere skoler valgte å ikke delta da egenbetaling ble innført.

Skolesvøm	I basseng	utendørs	Totalt
2021	35	0	35
2022	39	25	64
2023	40	25	65
2024	40	40	80
2025	50	15	65

Tilrettelagt svømmeopplæring

Triton tilbyr tilrettelagt svømmeopplæring for barn og ungdom med psykiske og/eller fysiske funksjonsnedsettelser. Opplæringen er organisert i små grupper for å sikre tett oppfølging, struktur og individuell tilpasning.

Undervisningen planlegges og gjennomføres med utgangspunkt i den enkeltes funksjonsnivå, behov og utviklingsmål. Målet er å utvikle trygghet i vann, grunnleggende og videregående svømmeferdigheter, samt legge til rette for mestring og progresjon.

Det benyttes strukturert metodikk og tydelige rammer i undervisningen. For flere deltakere brukes alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK), herunder visuelle støttesystemer, konkrete og forutsigbare beskjeder, tegn-til-tale og andre kommunikasjonsverktøy tilpasset den enkelte. Dette bidrar til økt forståelse, trygghet og læringsutbytte.

Opplæringen er nivåinndelt:

- Begynner
- Videregående
- Svømmegruppe (F3 og Supersvømmerne)

Undervisningen gjennomføres onsdag ettermiddag og kveld i Volla svømmehall, som er tilrettelagt med stolheis og egen garderobe med dusj.

Triton arbeider aktivt med fleksible løsninger. Det vurderes fortløpende om deltakere kan:

- Delta i ordinære svømmeopplæring (Hval til Hai)
- Veksle mellom ordinær opplæring og paraopplæring ved behov
- Delta i ordinære partier dersom det er faglig og sosialt hensiktsmessig

Flere barn og ungdom med særskilte behov deltar også i ordinære kurs og partier med individuell tilrettelegging. Dette er en integrert del av klubbens inkluderingsarbeid.

F3 – tilrettelagt konkurransegruppe

F3 er et eget konkurranseparti for svømmere med fysiske funksjonsnedsettelse. Gruppen består per i dag av to svømmere som trener to ganger per uke. Gruppen er organisert opplæringsavdelingen i Triton. Treningen har fokus på teknisk utvikling, konkurranseforberedelse og individuell progresjon.

I løpet av året har F3 deltatt på:

- Parasamling 1. november for gjennomføring av klassifisering
 - Én utøver ble klassifisert til S5 i crawl, rygg og butterfly
 - S4 i bryst
- Parakonkurransen 2. november på Fjellhamar Arena

F3 representerer et viktig konkurranse tilbud innen paraiddrett i klubben og bidrar til å sikre et helhetlig utviklingsløp for svømmere med fysiske funksjonsnedsettelse.

Supersvømmerne

Supersvømmerne er en svømmegruppe for ungdom med psykisk utviklingshemming og andre kognitive funksjonsnedsettelse, herunder blant annet Downs syndrom og autismespekterforstyrrelser. Gruppen er organisert opplæringsavdelingen i Triton.

Per i dag består gruppen av 15 svømmere i alderen 12–26 år. Flere nye utøvere er på vei inn i løpet av året, noe som viser et økende behov for tilbudet.

Supersvømmerne er en del av klubbens samlede paraarbeid og har fokus på aktivitet, ferdighetsutvikling og konkurranseforberedelse. Utøverne får opplæring i konkurransesvømming og deltar på stevner både internt og eksternt. Supersvømmerne konkurrerer i klasse S14.

I løpet av året har gruppen deltatt på:

- Landsstevnet (7.–8. mars)
- Heia Open (21. juni)
- Parakonkurransen 2. november på Fjellhamar Arena
- Treningssamling 18.–19. oktober på Olympiatoppen
- Triton Open høst 2025 (én deltaker påmeldt, men trakk seg grunnet sykdom)

Para	0-5år	6-12år	13-19år	20-25år	26år+	Sum
Kvinne	0	5	8	2	1	16
Mann	0	8	6	2	1	17
SUM	0	13	14	4	2	33

Rapport fra Breddeavdelingen

Siden oppstarten i august 2019 har breddeavdelingen vært en sentral satsing i Triton. Målet har vært å tilby et inkluderende og variert aktivitetstilbud for ulike aldersgrupper og ambisjonsnivåer. Avdelingen har omfattet treningspartier, folkebad, morgensvømming, PT-timer og E-sport.

I løpet av 2024 sluttet Viktor som leder for avdelingen. Daglig leder Marcel har midlertidig overtatt ansvaret, med god støtte fra trenerteamet. Høsten 2025 har Sara tatt over E-sport og folkebad mens Marcel fortsetter å følg opp treningspartier, morgensvømming og PT-timer.

Treningspartier – fokus på utvikling og trivsel

Triton har tre treningspartier: T1, T2 og T3. Disse gruppene gir et tilbud til ungdom som ønsker å trene svømming uten å satse på konkurranse. Ved årsskiftet hadde T1 25 medlemmer, T2 11 medlemmer og T3 14 medlemmer. Totalt har 50 svømmere vært tilknyttet treningspartiene i 2025, en reduksjon fra 87 medlemmer i 2024.

Gruppene trener to til tre ganger per uke, og hver økt starter med oppvarming på land. Det legges vekt på teknikkutvikling, fysisk form og et trygt og sosialt treningsmiljø. I tillegg til ordinær trening har gruppene gjennomført sosiale samlinger som har styrket samholdet og lagånden.

Ansvarlige trenere har vært Sander (T1), Per Jonas og Ida (T2) og Sivert (T3).

Som følge av flere bassengstengninger i 2025 har T1 og T2 ved flere anledninger gjennomført alternativ trening ved Mova. Dette tilbudet har vært svært populært, og flere utøvere på T1 har uttrykt ønske om å kombinere svømming og styrketrening fremover. Triton vurderer derfor å etablere et mer permanent kombinert tilbud i løpet av 2026.

Folkebad – et viktig lavterskeltilbud

I 2025 har Triton arrangert folkebad i samarbeid med Lillestrøm kommune på Sagdalen (fredager), Volla (lørdager) og egen kvinnesvømming på Volla (søndager).

Folkebadet på Volla hver lørdag kl. 10:00–18:00 organiseres på vegne av Lillestrøm kommune. Etter at den tidligere avtalen utløp i starten av 2023, ble det gjennomført en omfattende anbudsprosess som resulterte i ny avtale med Triton. Selv om tilbudet ble foreslått lagt ned av kommunedirektøren i slutten av 2024, besluttet politikerne at tilbudet skulle videreføres. I løpet av året har over 1 600 personer benyttet seg av dette tilbudet.

Folkebad for kvinner på søndager kl. 11:00–16:00 gjennomføres i samarbeid med Lillestrøm kommune og med støtte fra IMDi. Dette tilbudet har hatt svært høy oppslutning, og over 4 000 personer deltok på kvinnesvømming i løpet av året. Tallene understreker betydningen av tilgjengelige og inkluderende møteplasser i vann for hele befolkningen.

Triton er stolte av å bidra til aktivitet, integrering og folkehelse i kommunen.

Morgensvømming

Morgensvømming på Skjetten arrangeres tirsdager og torsdager fra kl. 06:30 til 07:30 og retter seg mot voksne mosjonister. Ansvarlig for tilbudet er Petter Lien, som gjennom mange år har bidratt som frivillig og som er æresmedlem i klubben.

I løpet av 2025 har morgensvømmingen hatt høyere deltakelse enn tidligere og fremstår som et stabilt og populært tilbud for voksne medlemmer.

E-sportgruppa

I 2025 har e-sportgruppa i Triton hatt 22 medlemmer. Aktiviteten har vært stabil gjennom året, og gruppa har videreført sitt arbeid med å tilby et strukturert og inkluderende fritidstilbud for barn og ungdom.

Høsten 2025 avsluttet Erlend Granli sitt engasjement som prosjektleder. I den forbindelse ble det gjennomført en mindre omorganisering av gruppa. Det administrative ansvaret ivaretas nå av Sara Alexandra Krüger. Den daglige oppfølgingen av utøverne gjennomføres av fire ungdomstrenere: Even Todal Gjerde, Ole Herman Andersen Westbye, Liam Sebastian Krüger og Sander Brendlien. Trenerteamet bidrar til å skape trygge rammer, struktur og tilhørighet for deltakerne.

Treningene har en varighet på 1,5 time per økt. De første 15–30 minuttene er satt av til fysisk aktivitet, etterfulgt av 60 minutter med gaming. Denne kombinasjonen bidrar til å fremme både fysisk aktivitet, sosialt samspill og utvikling av ferdigheter innen e-sport.

Det har i løpet av året blitt invitert til enkelte eksterne aktiviteter. Deltakelsen på disse har vært begrenset. Det er også gjennomført møte med trenergruppa for å legge en strategi for videre utvikling av tilbudet.

E-sportgruppa har hatt aktivitet på to lokasjoner. På Skjetten disponerer vi lokaler i Granneveien 40, hvor vi låner rom av Lillestrøm kommune. I tillegg har vi aktivitet på Skedsmokorset i samarbeid med Villa Tærud. Samarbeidet med Villa Tærud oppleves som godt og verdifullt for tilbudet.

Tilbudet finansieres gjennom treningsavgifter samt tilskudd fra Bufdir og Lillestrøm kommune. Vi retter en stor takk til våre samarbeidspartnere og bidragsytere som gjør det mulig å opprettholde et godt og trygt tilbud til våre utøvere.

Administrasjonen og trenergruppa ønsker å videreutvikle tilbudet i 2026 og håper på økt medlemsvekst. Samtidig er det nødvendig å påpeke at tilbudet vil bli vurdert avviklet dersom medlemsgrunnlaget ikke øker. Vi oppfordrer derfor interesserte til å komme og prøve e-sport hos oss.

E-sport	Totalt
2022 vår	16
2022 høst	16
2023 vår	38
2023 høst	43
2024 vår	37
2024 høst	23
2025 vår	25
2025 høst	22

Rapport fra Konkurranseavdelingen

Status ved utgangen av 2025

Ved utgangen av 2025 hadde vi 93 lisensierte svømmere, mot 108 i 2024 og 104 i 2023. Totalt hadde vi 110 svømmere fordelt på konkurransepartiene og Rekrutt, en økning fra 105 i 2024.

Fordelingen i konkurranseavdelingen ved årsslutt 2025:

- **K1/K2:** 12
- **K3:** 24
- **K4:** 17
- **K5:** 23
- **Rekrutt:** 34
- **Totalt:** 110

Vi ser en stabil og positiv utvikling i antall svømmere i konkurranseavdelingen, særlig i K3 og K5. Nedgangen i lisensierte svømmere skyldes i hovedsak naturlig avgang blant eldre svømmere og overgang til studier/andre satsinger. Dette vil være et fokusområde i 2026.

	Antall medlemmer på K1-4, R og nå uten T1-4	Antall lisensierte svømmere
2013	95	66
2014	100	61
2015	118	72
2016	136	93
2017	150	108
2018	150	103
2019	93*	102
2020	86*	110
2021	106*	92
2022	105*	100
2023	101*	104
2024	105*	108
2025	105*	93

* Medlemstallene for 2019 og fremover er K- og R-partier, ettersom T-partiene ligger under breddeavdelingen.

Frafall

Vi er en klubb for alle og jobber kontinuerlig for å skape et godt sosialt miljø og minimere frafall. Frafallet er størst i de yngre gruppene, der mange kombinerer flere idretter og etter hvert velger å prioritere annerledes.

I 2025 hadde vi 14 svømmere som avsluttet i konkurransegruppene, noe som gir et frafall på ca. 13 %, en forbedring fra 16 % i 2024.

Stevner og treningsleirer 2025

Antall deltakere

Mesterskap	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
LÅMØ	37	X	30	34	41	34	31
ÅM	7	X	5	11	14	12	12
NM lang	8	X	7	11	12	16	12
NM ungdom	7	6	7	6	11	9	10
NM kort	7	X	7	12	15	11	14

Bergen Swim Festival med 25 svømmere fra Triton. Stevnet er et stort internasjonalt stevne med deltaker fra mange forskjellige land og flere toppsvømmere, blant annet Kyle Chalmers. Triton gjorde gode resultater. Frida Løbersli med flott prestasjon på 50 bryst.

LÅMØ 2025 ble avholdt i Lørenskog. Triton deltok med 31 deltakere. Triton tok med seg en sammenlagt 3. plass i klubbkonkurransen. Topp 6 plasseringer sammenlagt: Kaia Mysiara 5. plass i 2012 klassen, Emiliy Wold Studds 3. plass og Anna Paz-Kiselev i 2014 klassen, David Kristian Holmberg Dahle 2. plass og Filip Wierzbicki 3. plass i 2010 klassen, Odin Stedet på 1. plass og Petter Brun på 3. plass i 2011 klassen, Daniel Paz-Kiselev 1. plass i 2012 klassen, Adrian Holberget 1. plass og Liam Markussen 5.plass i 2014 klassen.

ÅM 2025 i Porsgrunn ble avholdt med 12 deltakere fra Triton. Topp 6 plasseringer sammenlagt: David Kristian Holmberg Dahle tok en 2. plass i 2010-klassen og Odin Stedt tok en 5. plass i 2011-klassen, Daniel Paz-Kiselev 2. plass i 2012-klassen. På ÅM ble Triton sammenlagt nummer 3.

NM Langbane 2025, i juli var hele 12 Tritonsvømmere på plass i Bærum. Frida Stretre Løbersli svømte en fantastisk 50 bryst som også kvalifiserte henne inn på seniorlandslaget og direktekvalifisering til EM kortbane. Ellers ble det svømt flere B-finaler og flotte resultat i stafett.

NM ungdom 2025 ble avholdt i Bergen med 10 kvalifiserte Tritonsvømmere. David Kristian Holmberg Dahle tok bronse på 400 medley og Mai Tran tok bronse på 50 fri. I tillegg ble det bronse til guttelaget på 4x100 medley. I laget svømte Filip Wierzbicki, Balder Jørgensen Eriksen, David Kristian Holmberg Dahle og Thomas Lågstad.

NM kortbane 2025 i Asker med 14 svømmere fra Triton. Flere svømmere som tok store steg. Pauline Masiak var den som under sesongen gikk fra at ikke ha krav til mesterskapet til at svømme mange finaler. Flott fremgang!

Plasseringer

Mesterskap	2022	2023	2024	2025
LÅMØ	1.	3.	2.	2.
ÅM	23.	7.	5.	3.
NM lang junior	10.	31.	27.	19.
NM lang senior	12.	9.	12.	15.
NM ungdom	27.	7.	22.	13.
NM kort junior	8.	0	25.	20.
NM kort senior	19.	11.	0	0.

EM kortbane 2025 i Polen. Frida var kvalifisert til sitt første internasjonale mesterskap for senior. Hun gjorde en kjempeflott debut og slo fine personlige rekord på 50 og 100 bryst. Tiden på 50 bryst holdt til en semifinale. I tillegg var en viktig del av jentelaget på 4x50 medley som tok seg til en finale. Gratulerer så mye!

Triton reiste til flere treningsleirer i løpet av 2025. I vinterferien var K2 på Hamar, K3 var i Älvdalen i Sverige, K4 og K5 var i Numedal. I starten av sommerferien var K3 og K4 i Stockholm på leir og stevne. K1 og K2 var i Älvdalen i Sverige på NM-leir før NM langbane. Oppstarten ble gjennomført på Skjetten og i nærområdet med alternative aktiviteter som styrket samholdet. Årets siste leir var i høstferien, hvor K1/K2- og K3- svømmere var i Calella, Spania og K4 og K5 hadde utfordringer på Skjetten.

Regionslag: David Kristian Holmberg Dahle, Odin Stedt, Daniel Paz, Petter Brun og Mai Tran har tilhørt regionslag Øst.

Vi har 3 svømmere som trener og går på skole i USA og gjør gode prestasjoner i collegesvømmingen. Martine Abrahamsen, Gwen Bergum og Frida Løbersli.

Resultater

Resultater 2025 har som tidligere år, vært preget av mange flotte prestasjoner nasjonalt og også internasjonalt. Noe vi ikke hatt på mange år og vi er veldig stolte av det.

Trenerne og de ulike partiene

K1/2: Utøverne på K1 og K2 har hatt Ida Sandin som trenere.

K3: Silje Poll Mikkelsen har vært trener for K3

K4: Kevin Nguyen, Simon Kleinhout og Marcel Rosenberg har vært trener for K4

K5: Kevin Nguyen, Simon Kleinhout og Marcel Rosenberg har vært trenere for K5

Rekrutt: Adam Hansrud-Kjær, Simon Kleinhout har vært trenere for rekrutt

I tillegg har vi hatt flere hjelpetrenere på de ulike grupper, hvilket er en del av Tritons ønske om å utdanne egne trenere: Storm Fjellheim, Amelia Wierzbicka, Silja Skinlo, Eira Melhus Tangen, Daniel Borgås, Kristin Lyssandtræ, Arbenita Shala, Hanna Emilie Rygg-Berg, Petter Brun, Silje Kristengård, Thomas Låstad og Patra Hoff Ariy Wong.

Triatlon/Master

Triatlon- og Master-gruppen for voksne hadde et veldig bra 2025. Vi har fått mange nye medlemmer, både fra voksenkurs i Triton, men også folk utenfra som allerede bor i, eller har flyttet til Lillestrøm-området. Det er jevnt oppmøte på trening med rundt 15 deltakere, og opp mot 20 deltakere på enkelte økter. På de lokale open water-stevnene Heia Open og Glommadyppen var vi 15 deltakere og største klubb. Medlemstallet økte fra 29 i 2024 til 45 i 2025.

For å styrke tilbudet og få mer fokus på triatlon – og ikke kun svømming – har vi lagt til én løpetrening i uken gjennom våren, sommeren og høsten. Dette kommer i tillegg til våre fire svømmeøkter, hvorav tre ledes av trener.

I sommermånedene ble treningen flyttet til Nebbursvollen og Langvannet i Lørenskog, noe som ga deltakerne verdifull erfaring med åpent vann. Gruppen ledes av trener Jon Magnus Nyplass.

Triatlon	Totalt
2016	32
2017	36
2018	42
2019	35
2020	40
2021	35
2022	29
2023	30
2024	29
2025	45

Status for svømmehaller i Tritons nedslagsfelt

Svømmehallene i Lillestrøm kommune er fortsatt en kritisk ressurs for svømmeopplæring, trening, rehabilitering og folkehelse. I 2025 har den overordnede statusen for eksisterende svømmeanlegg i stor grad vært uendret – anleggene er gamle, kapasitetsutfordringene er store, og behovet for en helhetlig strategi er tydeligere enn noen gang.

Per i dag benytter Triton Lillestrøm flere svømmehaller i kommunen, inkludert Skjetten, Sten-Tærud, Volla, Frogner/Melvold, Frydenlund, Asak, Libos, Sagdalen, Skedsmotun og Solbakken. De fleste av disse bassengene har passert sin tekniske levealder på 40 år, og mange har store vedlikeholdsbehov.

I flere år har vi i Triton jobbet aktivt for å sikre vedlikehold, rehabilitering og bygging av nye svømmeanlegg. Dagens svømmehaller preges av aldrende infrastruktur og hyppige stengninger, noe som påvirker både klubbens aktiviteter og innbyggernes tilgang til vannflater.

Flere stengninger i 2025

I løpet av 2025 har vi opplevd flere midlertidige stengninger som har påvirket både svømmeopplæring, konkurranse- og skolesvømming.

Åsenhagen svømmehall har vært stengt pga legionella fra mai 2025 til januar 2026. I tillegg har **Volla svømmehall** vært stengt i omtrent én måned i 2025 på grunn av utfordringer med luftkvaliteten. Det har blitt gjennomført flere målinger, og disse viser at forholdene nå er forbedret. Likevel illustrerer dette hvor sårbare de eksisterende anleggene er, og hvor raskt kapasiteten i kommunen reduseres ved tekniske utfordringer.

I uke 40 i 2025 ble **Sten-Tærud svømmehall** stengt for rehabilitering. Rehabiliteringsperioden er planlagt å vare helt frem til høsten 2027. Det er viktig å presisere at dette ikke er en utvidelse eller modernisering som gir økt kapasitet. Det er en nødvendig rehabilitering av eksisterende anlegg. Bassengstørrelse, utforming og kapasitet forblir uendret. Det innebærer at kommunen heller ikke får noen kapasitetsøkning når hallen åpner igjen.

Dette forsterker utfordringen vi allerede står i: behovet for vedlikehold og i tillegg mer vannflate i takt med befolkningsvekst og økende aktivitet.

Vedlikehold

De 25 millionene som ble satt av i 2025 til vedlikehold av svømmehaller, har ikke blitt benyttet og blitt overført til 2026. I 2026 ble det nye 25 millioner bevilget.

Bruken av midlene er tett knyttet til prioriteringene i den varslede svømmehallstrategien. Denne strategien skulle etter planen vært vedtatt i løpet av 2025, men har blitt utsatt flere ganger. Siste status er at strategien i mars 2026 legges ut på høring. Inntil strategien er vedtatt, er større prioriteringer og investeringer satt på vent. Om de nå 50 millioner ikke brukes i 2026 og overføres til 2027 har kommunen 75 millioner kroner som kan brukes til vedlikehold av de eksisterende 25m bassengene.

Thon Gruppens svømme- og badeland på Strømmen

I desember 2025 vedtok kommunestyret å inngå avtale om å leie kapasitet i et fremtidig svømme- og badeland på Strømmen Verksted, eid av Thon-gruppen. Kommunen har vedtatt å bruke 17 millioner kroner årlig til å leie bassengtid.

Planen er at dette anlegget skal dekke:

- Dagtidsaktiviteter som skolesvømming og rehabilitering
- Ettermiddags- og kveldstid for svømmeklubber

Anlegget er planlagt ferdigstilt i slutten av 2028 eller starten av 2029.

Dette vedtaket representerer en betydelig økonomisk forpliktelse for kommunen over tid.

Forslag til Svømmeanleggsstrategi

Selv om svømmehallstrategien ennå ikke er vedtatt, ligger den nå ute på høring. I forslaget skisseres det at flere eksisterende bassenger blir lagt ned for å finansiere avtalen med Thon-gruppen, samt for å frigjøre midler til rehabilitering av enkelte eksisterende anlegg.

Strategien legger opp til at:

- 25-metersbassenger i større grad skal prioriteres og vedlikeholdes
- Mindre bassenger skal nedprioriteres og etter hvert kunne stenges
- I alt skal 7 bassenger nedlegges ila de neste 2 år

Dette vil kunne få store konsekvenser for Tritons aktiviteter og breddeaktivitet, opplæring, rehabilitering og lavterskeltilbud i kommunen.

Tritons vurdering

Triton Lillestrøm er positiv til at kommunen nå tar strukturelle grep og forsøker å sikre mer forutsigbar bassengkapasitet gjennom langsiktige avtaler og en konkret plan for svømmehallene i kommunen. Samtidig er vi tydelige på at beslutningene som tas nå vil legge føringer for mange tiår fremover og at den fremlagte strategien er for lite ambisiøs, og betyr i realiteten en reduksjon i tilgjengelig bassengkapasitet!

Vi trenger:

- Mer vannflate totalt
- Forutsigbarhet i driften
- Bevaring av nok anlegg til å dekke både bredde, skole og toppidrett

Rehabilitering uten kapasitetsøkning løser ikke den langsiktige utfordringen alene.

Triton Lillestrøm svømme- og triatlonklubb opplever fortsatt betydelig press på bassengtider og har lange ventelister i flere av våre tilbud. Vi vil derfor fortsette å være en aktiv og konstruktiv stemme i arbeidet med svømmehallstrategien.

Svømmehallene er avgjørende for folkehelse, svømmeopplæring og idrettsglede i Lillestrøm kommune. Arbeidet med å sikre fremtidens bassengkapasitet er langt fra ferdig.

På nettsiden vår vil vi fortløpende legger ut oppdateringer og statusrapporter:

<https://www.tritonlillestrom.no/triton-arena>