

# Svømmegruppa

**Du liker vannet  
Du liker å trene**

**Bli medlem i Svømmegruppa,  
Norges største studentsvømmeklubb!**

## **[Treninger]**

Svømmegruppa trener i Pirbadet som er Norges største innendørs basseng og badeanlegg. Det store idrettsbassenget er 50 meter langt og holder en behagelig temperatur på noen grader under 30.

For å svømme i Pirbadet må du enten betale en stiv inngangspris eller, som medlemmer i Svømmegruppa har valgt, betale medlemskap i Svømmegruppa og trene gratis til faste tider. Se mer om medlemskap på Svømmegruppas nettsider.

Flere ganger i uka kan Svømmegruppas medlemmer ta turen til Pirbadet. Det lages treningsprogram for flere ferdighetsnivåer, men du bestemmer selv hjerterefrekvensen og graden av åndenød. Treningstidene finnes på våre nettsider. I treningstidene forventer vi at du trener, men ingen ser stygt på deg hvis du kutter ut en 100-meter eller ti. Det er heller ingen krav til svømmeferdigheter.

## **[Konkurransinstinkt]**

Medlemmene i Svømmegruppa er akkurat så aktive som de selv ønsker. Noen deltar på stevner og i NM, mens andre nøyer seg med å dyppe tærne en gang i blant.

Klubbkampen og Studentmesterskapet er stevner som alle studentene kan (og bør) være med på, frie for tids- og prestasjonskrav som de er. Det er dessuten ufattelig gøy. Stevnene avsluttes med et knippe øvelser som man ikke ser på noen andre stevner og banketten etterpå er alene grunn nok til å delta. Her samles studentene i lystig lag.

## **[Mer enn bare trening]**

Etter fredagstreningene samles de svømmerne som har lyst for å løse verdensproblemer og nyte kald, skummende drikke.

Svømmegruppa arrangerer i tillegg flere sosiale arrangementer hvert semester. De populære koieturene holder i live gamle tradisjoner med badstu og veddugnad. Et koselig avbrekk fra urbane Trondheim. Nærmere jul varmer vi julegløgg og leter etter mandel i julegrøten på grøtfeften. En og annen tur til Oppdal for å stå på ski kan også forekomme i løpet av vinteren.

**Ser deg på trening i Pirbadet!**

[[svommer@stud.ntnu.no](mailto:svommer@stud.ntnu.no)]

[[www.ntnui.no/svomming](http://www.ntnui.no/svomming)]

