



# Erfaringer fra koronaperioden som var, og som vi er i nå – Korona Cup

Marcel Rosenberg, Triton, og Caroline Brinchmann, Lambertseter SK

# Slag i trynet 12. mars

- Aktivitet for konkurranse, bredde og svømmeskole
- Svømming utendørs



# Slag i trynet 2



- Vi må permittere!
- Alle bassenger stengt
- Hva kan vi gjøre?
- En ny vår i mai



# Korona Cup

- 28. april: Idé presenteres
- 30. april: Prosjektplan utarbeides
- 15. mai: Lansering
- 15. mai – 7. sept: Gjennomføring



# Hva er Korona Cup?

- Fire konkurranser mai-august
- Gjennomføres i egen klubb, gjerne på en trening
- Øvelser som kan gjøres ute
- Mai og juli med samme øvelser, juni og august med samme øvelser
- Vinner pr cup og sammenlagt



# Formålet med Korona Cup



*Vi ønsker å engasjere, aktivisere og motivere utøvere i hele Norge, og har derfor laget **Korona Cup**!*

*Korona Cup skal være en allsidighetskonkurranse med svømmerelaterte øvelser. Vi ønsker å få konkurranseaktiviteten inn i hverdagen til utøverne igjen. Det å sammenligne seg med seg selv og vite at andre gjør det samme som deg selv er viktig for motivasjonen.*



# Måloppnåelse

- Mål om 500 deltakere
- Engasjere, aktivisere og motivere



# Erfaring



- Økt allsidighet
- Sommerferien kan brukes mer aktivt – utøverne har et mål med treningen mens de er på ferie
- Utøverne mer ansvarlige for egentrening
- Hvor mye har vi mistet i korona-perioden? Eller har vi tjent noe?
- Moro å skape noe igjen – som er vårt ansvar!
- Hva synes klubbene?



# Tanker om veien videre

- En utfordrende konkurransehøst – kan konseptet videreføres til svømming?
- Innspill til SvU om å bruke kompetansen i klubbene
- «Korona Cup» også neste sommer?

