



ÅRSBERETNING 2024

TRONDHEIM TRIATLONKLUBB

11. mars 2025

1 Styret

1.1 Styrets sammensetning

Styrets sammensetning inntil årsmøtet 20. mars 2024 var som følger:

Leder	Karl Erik Nærum
Nestleder	Frank Holmgaard
Styremedlem	Martin Fragell
Styremedlem	Henning Andersson
Styremedlem	Silje Marie Skogvold
Styremedlem	Rolf Solheimdal Johansen
Styremedlem	Åse-Mari Wikstrøm
Varamedlem	Marco Leida

1.2

Styrets sammensetning fra og med årsmøtet 20. mars 2024 var som følger:

Leder	Karl Erik Nærum
Nestleder	Silje Marie Skogvold
Styremedlem	Martin Fragell
Styremedlem	Henning Andersson
Styremedlem	Rolf Solheimdal Johansen
Styremedlem	Marthe Bjarnøe Brandsegg
Styremedlem	Anders Skylstad
Varamedlem	Marco Leida

1.3 Styrets arbeid

I 2024 har det vært avholdt totalt ti styremøter. Disse har vært avholdt i klubbhuset, på styremedlemmers arbeidsplass, eller på video. For alle styremøter er det skrevet innkalling med sakliste og eventuelle vedlegg og referat med eventuelle vedlegg.

De viktigste sakene som er behandlet av styret i 2024 har vært:

- Beslutninger som gjelder Trondheim Triatlon 2024 og 2025.
- Beslutning som gjelder Norgescup Vintertriathlon 9. februar 2025.
- Utvikling av treningstilbudet for voksne og barn
- Organisering av trippeløkter og andre klubbarrangement
- Etablert nye samarbeidsavtaler
- Utført tiltak for sertifisering som Rent Idrettslag

1.4 Styrets tidsbruk

I 2024 har styret brukt i underkant av 1 000 timer på frivillig arbeid for Trondheim Triatlonklubb. De enkelte styremedlemmenes tidsbruk varierer. En betydelig del av dette er administrative oppgaver knyttet til drift av klubben, oppfølging av trenere og medlemmer, og den øvrige aktiviteten klubben har. Det har blitt lagt ned betydelig frivillig arbeid av komiteen til Trondheim Triatlon 2024.

1.5 Vintertriathlonutvalget

Vintertriathlonutvalget ble etablert våren 2022. Utvalget startet arbeidet med å etablere et lavterskel treningstilbud for ungdom og voksne fra nyttår 2023, og dette ble videreført sesongen 2023-2024. Tilbudet har vært åpent for alle klubbens medlemmer, uavhengig av om de har betalt treningsavgift eller ikke. Treningene var ikke trenerstyrt, men basert på innspill fra utvalgets medlemmer som deltok på treningene. Utvalget (med støtte) arrangerte en uformell konkurranse for klubbens medlemmer 11. februar 2024. Medlemmer fra klubben har også deltatt i NM og VM i vinterduathlon og vintertriathlon, som også har vært med på å bygge opp erfaring rundt det å delta og arrangere vintertriathlonkonkurranser, samt plukke opp tips og triks for å utføre idretten. Siden få av klubbens medlemmer har erfaring med vintertriathlon fra tidligere, har utvalget også jobbet med å informere om vintertriathlon, både generelt og for å rekruttere til klubbens relativt nye tilbud. Klubbens nettsider, sosiale medier og klubbens årsfest er eksempler på informasjons- og promoteringsarenaer som har vært benyttet. Utvalget bestod av Ingrid Flatebø Dørum, Martin Løvaas og Rolf Solheimdal Johansen.

2 Økonomi

Trondheim Triatlonklubb hadde i 2024 kr 987 066 i driftsinntekter, kr 792 676 i driftskostnader og dermed et positivt driftsresultat på kr 194 390. Finansinntekter var kr 11 553. Finanskostnader var kr 0. Årsresultat for Trondheim Triatlonklubb i 2024 var dermed kr 205 942 i overskudd.

De største inntektene i 2024 har vært knyttet til:

- Trondheim Triatlon
- Treningsavgifter og medlemskontingent
- Tilskudd fra Triatlonforbundet, lokale aktivitetsmidler og momskompensasjon.

De største kostnadene i 2024 har vært knyttet til:

- Trondheim Triatlon.
- Lønn til trenere
- Leie av bassengt

Trondheim Triatlon som prosjekt gikk med et overskudd på kr 252 203. Klubben har dermed et underskudd på cirka kr 50 000 på drift. Det vises ellers til Årsregnskap for Trondheim Triatlonklubb 2024.

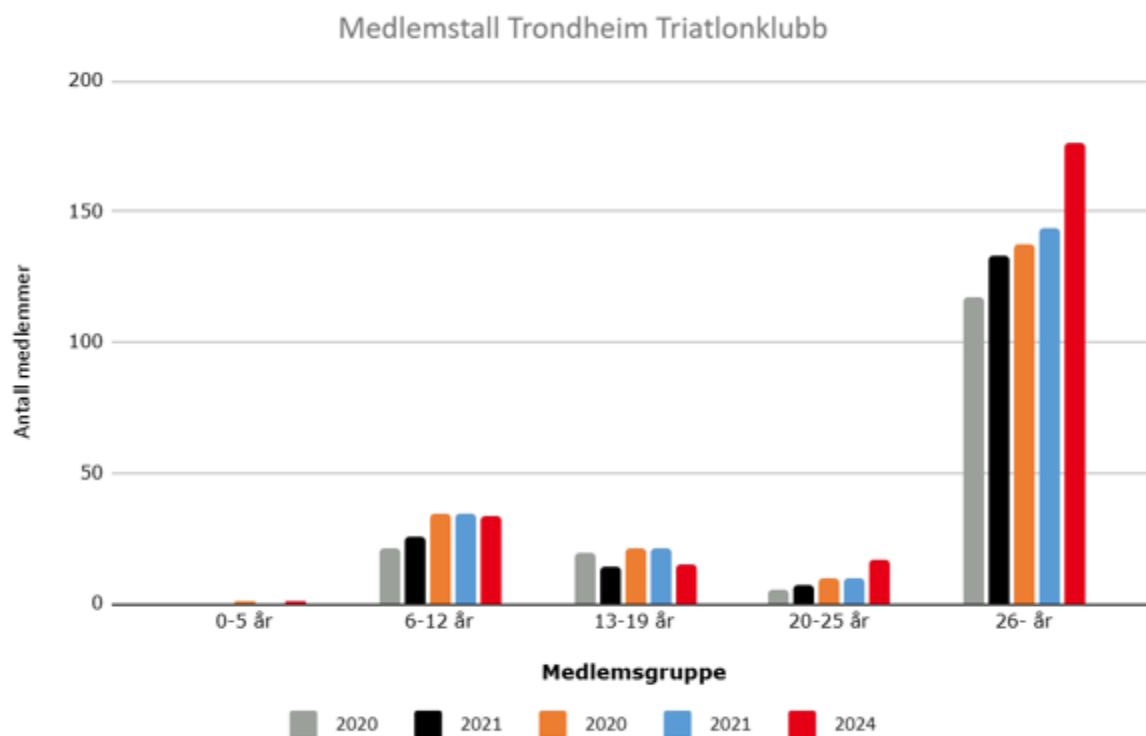
3 Medlemmer

Trondheim Triatlonklubb hadde per 31. desember 2024 totalt 243 medlemmer som hadde betalt medlemskontingent for 2024. Medlemstall innenfor utvalgte aldersgrupper og for kvinner og menn er vist i Tabell 1. Tallene sammenlignes grafisk i Figur 1.

Av Trondheim Triatlonklubbs medlemmer i 2024 var 33 % kvinner og 67 % menn. Tilsvarende tall for 2023 var 37 % kvinner og 63 % menn. Det har dermed vært en nedgang i andelen kvinnelige medlemmer blant klubbens medlemmer fra 2023 til 2024.

Tabell 1: Medlemstall innenfor Norges Idrettsforbunds standard medlemsgrupper for 2020 til 2023.

År	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26- år	Kvinner	Menn	Totalt
2024	1	34	15	17	176	79	164	243
2023	0	35	21	10	144	77	133	210
2022	1	35	21	10	138	76	129	205
2021	0	26	14	7	133	70	110	180
2020	0	21	20	6	117	65	99	164



Figur 1: Utvikling i medlemstall innenfor Norges Idrettsforbunds standard medlemsgrupper.

4 Treninger

Trondheim Triatlonklubb har i 2024 hatt fire treningsgrupper og et godt sportslig tilbud. Gjennom året har det blitt avholdt totalt 688 arrangement/treninger i klubben (jmfør antall arrangement som har blitt sendt ut via Spond).

Jonas Barstad har hatt rollen som hovedtrener fra høsten 2023, inkludert hele 2024.

Klubben opplever dessverre en del frafall i barne- og ungdomsgruppene. Gruppene har blitt mindre i løpet av året og tidvis har barn og rekruttgruppen slått seg sammen på trening.

4.1 Barn 6-10 år

Treningsgruppen for barn i alderen 6 til 10 år har i 2024 hatt et ukentlig treningstilbud bestående av en svømmetrening på 45 minutter og en triatlontrening på 60 minutter i uken gjennom skoleåret. Gruppen har vært delt i to nivåer på svømming. Svømmetreningen har foregått i opplæringsbasseng og bestått av svømmeopplæring og lek og aktiviteter i vann. Triatlontreningen har bestått av elementer fra løping og sykling og andre leker og aktiviteter. Disse treningene har hovedsakelig foregått på Øya stadion og i Ranheimshallen. Noen treninger har vært avholdt i Nilsbyen. Deltakelse på treningene krever at det løses treningsavgift for hvert semester. Faste trenere for gruppen har vært Martin Haug, Ida Fiskaa Barstad, Maria Rølland og Tilde Malou Sæther.



Det ble i 2024 opprettet og utsendt 122 invitasjoner i Spond til treninger og arrangement for gruppa barn 6-10 år.

4.2 Rekrutt 10-14 år

Treningsgruppen for barn og ungdom i alderen 10 til 14 år har i 2024 hatt et ukentlig treningstilbud bestående av to svømmetreninger på 60 minutter og en triatlontrening på 60 minutter i uken. Svømmetreningen har foregått i opplæringsbasseng i Pirbadet og på Byåsen skole, og har bestått av svømmeopplæring og lek og aktiviteter i vann. Triatlontreningen har bestått av elementer fra løping og sykling og andre leker og aktiviteter og har hovedsakelig foregått på Øya stadion og i Ranheimshallen. Noen treninger har vært avholdt i Nilsbyen. I tillegg har det vært noen treninger med overgangsintervaller på Være i sesongen. Deltakelse på treningene krever at det løses treningsavgift for hvert semester. Martin Haug, Tilde Malou Sæther, Ida Fiskaa Barstad og Bjørn Marius Vik Hegge har vært trenere for gruppen. Høsten 2024 ble onsdagstreningen kjørt sammen med barnegruppen som følge av få deltakere.



Det ble i 2024 opprettet og utsendt 122 invitasjoner i Spond til treninger og arrangement for gruppa rekrutt 10-14 år.

4.3 Junior 14-19 år

Treningsgruppen for ungdom i alderen 14 til 19 år har i 2024 hatt et ukentlig treningstilbud bestående av én løpetrening og fire svømmetreninger. Svømmetreningene har foregått i Pirbadet og løpetreningene på Øya og i Ranheimshallen. I tillegg har det vært noen treninger med

Høsten 2024 ble det arrangert fire trippeløkter, 1. september, 28. september, 26. oktober og 30. november. 1. september hadde trippeløkten base på Klubbhuset, med svømming i Kyvannet, løping i marka og intervalløkt på sykkel fra Ferista. De tre siste trippeløktene var innendørs som på våren, men med spinning hos 3T Solsiden.

Det har generelt vært veldig bra oppmøte på trippeløktene, med økende oppmøte gjennom året. Oppmøtet har generelt ligget på mellom 15 og 20 personer. Trippeløktene er et veldig fint og populært tilbud, som også har godt oppmøte av nye medlemmer. Disse øktene er en fin arena for å bli kjent med klubben og andre medlemmer.

5 Arrangementer

5.1 Trondheim Triatlon 2024

Trondheim triatlon ble arrangert 17. august, etter flere års opphold. I år var første gang Trondheim Triatlon hadde to svømmedistanser, normaldistanse fra Munkholmen og en kortere distanse på ca. 750 m fra Ilsvika. I tillegg var det egen paradistanse med 750 m svøm fra Ilsvika, 2 mil sykkel (til Flakk) og 5 km løping. Her var det to deltagere. Det var totalt 171 deltagere som fullførte normal distanse (inkl. stafett) og 31 som fullførte kort distanse (inkl. stafett). Det ble et svært vellykket arrangement, med mange fornøyde deltagere og mye aktivitet på arenaen. Totalt antall påmeldte var 230.

5.2 Duatlon på Spongdal

5. mai ble det arrangert duatlon på Spongdal. Distansen fordeles på 5 km løping, 22 km sykling og avsluttes med 2,5 km løping. Anders Skylstad og Rolf Johansen var arrangører. Det var 7 deltagere.

5.3 Treningstri på Rye

6. august ble det arrangert treningstriatlon for voksne medlemmer på Rye. Distansen var 750 m svøm, 20 km sykkel og 5 km løp. Silje Skogvold var arrangør og 17 ivrige triatleter stilte til start og fikk en fin gjennomgang før Trondheim triatlon.

5.4 Swimrun på Kyvannet

20. juni ble det arrangert swimrun for voksne medlemmer på Kyvannet. Swimrun ble gjennomført ved svømming fra bukta ved Klubbhuset over til demningen, og løping rundt Kyvannet, tre runder. Knut Solbakken og Silje Skogvold var arrangører. Åtte deltagere gjennomførte med glans.

5.5 Trippeløkter vår og høst

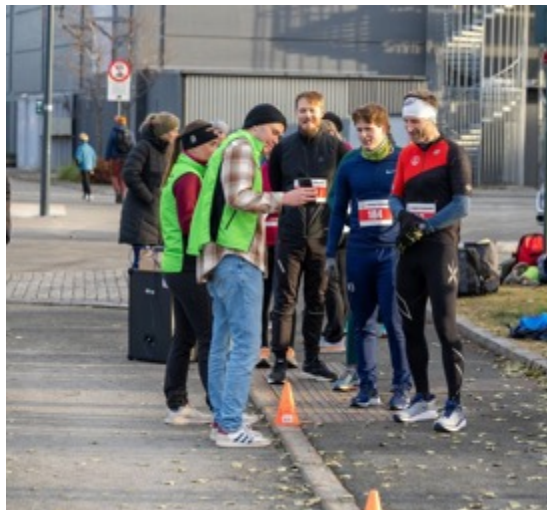
Det har blitt arrangert Trippeløkter med svømming, sykling/spinning og løping både om våren og om høsten.

5.6 Ringvål vintertriathlon

11. februar ble det avholdt klubbkonkurranse i vintertriathlon på Ringvål. Fire av klubbens medlemmer stilte til start og gjennomførte 3,1 km løp på snø, 5,6 km terrengsykling på snø og 3,7 km langrenn. Ingrid Dørum og Martin Fragell var arrangører, med støtte fra vintertriathlonutvalget.

5.7 Akvatlon Vår og Høst 2024

Akvatlon Vår og Høst 2024 ble arrangert 16. mars og 9. november som en klubbkonkurranse i samarbeid med NTNUI Triatlon. Det var fin deltagelse både fra Trondheim Triatlonklubb og NTNUI Triatlon. I mars var det ca. 45 deltagere, mens det i november var ca. 50 deltagere. Kristian Brandsegg fra Trondheim Triatlonklubb og Vidar Goldfine fra NTNUI Triatlon var hovedansvarlig for arrangementene.



6 Klubbhuset

Trondheim Triatlonklubb har i 2024 fortsatt å leie garderobebygget ved Kyvannet i Trondheim av Trondheim kommune, og benyttet dette som vårt klubbhus. Strøm er fortsatt den største utgiften tilknyttet driften av klubbhuset og klubben har gjennom hele året hatt noe utleie som bidrar til å dekke driftskostnadene ved klubbhuset. Trondhjems Kajakklubb og Sportsklubben Freidig Ski leier plass til oppbevaring av idrettsutstyr i klubbhuset.

Det ble organisert dugnad i mai for opprustning av klubbhuset, hvor største fokus har vært opprydding, nedvasking og innvendig maling.

Klubbhuset fortsetter å være et samlingssted for klubbens medlemmer om sommeren og brukes da flittig som utgangspunkt for svømmetrening i åpent vann.

Styret ønsker i 2025 å skape økt aktivitet på klubbhuset med flere medlemsarrangementer, ungdomssamling og kurser.

7 Sosialt

7.1 Oppsummering

Gjennom året har det vært et økende antall aktive medlemmer og treningene har i større grad blitt en sosial arena for medlemmene. Dette var et resultat av et godt og bredt sportslig tilbud gjennom året.

7.2 Årsfest 2024

Den tradisjonsrike årsfesten i Trondheim Triatlonklubb ble arrangert lørdag 9. november 2024 i klubbhuset ved Kyvannet. Årsfesten ble arrangert som kurvfest med egen drikke. Det ble et veldig godt oppmøte og interessante innlegg om Norsemandeltagelse ved Krister Aaen Pedersen, fra NM i Lofoten ved Cato Nygård og om Trondheim triatlons historie ved Finn-Roger Hoff.

7.3 Sosiale medier

Styret har gjennom året promotert klubbens aktiviteter gjennom Facebook og Instagram. Klubben har i 2024 vært mer aktiv på sosiale medier enn tidligere, og legger blant annet ut innlegg fra fellestreninger, arrangementer, og info om kommende hendelser. I tillegg bidrar flere medlemmer med deling av bilder og innlegg fra sykkelturner og andre fellestreninger hvor klubben tagges. Sosiale medier har også vært aktivt benyttet ved promotering av Trondheim Triatlon, og tagging av samarbeidspartnere.

7.4 Sosialt etter treninger

Det har gjennom året vært flere kaffe- og lunsjbesøk på blant annet Godt Brød på Solsiden etter lørdagssvømming og på Ladakaia etter svømming der.

8 Sportslige prestasjoner

Trondheim Triatlonklubb har en stor bredde, men vi har også medlemmer som hevder seg helt i toppen av resultatlistene i nasjonale og internasjonale konkurranser. Vi har gjort et utvalg av de konkurranser og utøvere vi er kjent med, men her er det trolig noen som burde vært med i tillegg til de vi nevner. Vi ønsker å fremheve Per-Einar Torbergsen som i juni ble den første norske internasjonalt klassifiserte triatlet med synshemming. I august vant Per-Einar det første para-NM i triatlon i Sandefjord, og i oktober deltok han i sin første World Cup i Portugal som eneste synshemmede utøver fra Norden.

Eskil Høien er en annen hardt satsende utøver i klubben som kom først i mål under Student-NM her i Trondheim, og fikk en 38. plass i Europacup i Olsztyn. Eskil gjorde det også veldig bra i olympisk norgescup med en 3. plass i Tønsbergdysten, samt en 5. plass i seniorklassen (M20-39) i NM olympisk i Svolvær. I NM olympisk i Svolvær vant Andreas Lindseth-Haugvik klasse M50-54, mens Cato Nygård sikret sølvet i klasse M45-49. I Ekstremversjonen tronet Andreas Wathne på toppen av pallen over alle andre deltakere. Men det var også andre som gjorde det svært bra på de lengste distansene i 2024. Frode Jermstad sikret seier i klasse M50-54 i EM i langdistanse i Almere-Amsterdam og seier i Ironman California, hvor også Gro Hege Jermstad fikk en flott 2. plass i klasse K50-54 og kvalifiserte seg til VM i Ironman på Hawaii i 2025. Hans Ove Grøntvedt kvalifiserte seg med en 7. plass i sin klasse i Ironman 70.3 (halvdistanse) i Marbella, til Ironman 70.3 på samme sted i 2025.

I Norseman sikret Sindre Tungesvik en imponerende 4. plass, tett fulgt av Krister Aaen Pedersen på plassen bak, mens Sondre Auganes sikret seg en 13. plass. Klubben stilte også sterkt på Swedeman, som er den svenske versjonen av Norseman med utgangspunkt i Åre. På Swedeman XTRI Solo Point Five, halvdistanse som ser ut til å etablere seg som et stort treningsmål for mange av klubbens medlemmer det kommende året, slo Martin Fragell til med en solid 23. plass på premieren. På fulldistansen av Swedeman kom Erik Grimstad på en 30. plass, mens Rolf Solheimdal Johansen klatret oppover til en 21. plass. Rolf oppnådde klasseseier i M45-49 i NM i vintertriathlon på Heistadmoen, samt VM-gull for samme klasse i vinterduathlon og vintertriathlon i Pragelato i Italia. TTK hadde også flere utøvere i Norgescupen i triathlon hvor vi kan trekke frem klassevinner Ingrid Flatebø Dørum i K40-44 og Andreas Lindseth-Haugvik i M50-54, samt flotte plasseringer for Eskil Høien og Henri Parviainen i M20-39, Cato Nygård og Rolf Solheimdal Johansen i M45-49, Tobias Nærum i rekruttklassen for gutter 13-14 år og Ola Nærum i ungdomsklassen for gutter 15-16 år.

Til slutt så må vi legge til at det var veldig stort at Trondheim Triatlonklubb i revitaliseringen av Trondheim Triatlon klarte å erobre førsteplassen i både dame- og herreklassen ved Marthe Bjarnø Brandsegg og Sondre Auganæs. Gratulerer til alle sammen!

9 Samarbeidspartnere

Klubben hadde i 2024 klubbavtaler med Brattørkaia Sykkel, Klubben.no, Unaas Cycling og Medex. Avtalene gir gode rabatter på utstyr til medlemmene.

10 Videre drift

Med bakgrunn i klubbens økonomi og øvrig status for klubben har styret konkludert med at det er grunnlag for videre drift av idrettslaget.

11 Fremtid

Klubben planlegger Trondheim Triatlon som et høydepunkt også i 2025. Komiteen startet planleggingen i 2024 og består av et erfarent team.

Klubben opplever en positiv trend med flere voksne medlemmer og deltakere på treninger. Tilbakemeldingene fra voksne medlemmer er gode, og miljøet i klubben virker å være i positiv utvikling. For barne- og ungdomsgruppene er det dessverre en del frafall og lite rekruttering av nye medlemmer. Klubben må jobbe aktivt med rekruttering i 2025 for å snu denne trenden.

Regnskapet for 2024 viser et overskudd på 205 942,- mot et budsjett på - 151 918,-.

Opparbeidet kapital over mange år gjør det mulig å fortsette å utvikle treningstilbudet for medlemmene. Klubben har gode forutsetninger for videre drift og utvikling som følge av god økonomi og en bredt sammensatt medlemsmasse. Styret og klubben må fortsette med et bevisst forhold til dette og legge en langsiktig økonomisk plan

Til årsmøtet 11. mars 2025

Karl Erik Nærum
Leder

Martin Fragell
Styremedlem

Henning Andersson
Styremedlem

Rolf Solheimdal Johansen
Styremedlem

Silje Marie Skogvold
Nestleder

Marthe Bjarnøe Brandsegg
Styremedlem

Anders Skylstad
Styremedlem

Marco Leida
Varamedlem

SIGNATURES**ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 11 pages before this page
Dokumentet inneholder 11 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 11 sivua ennen tätä sivua
Dette dokument indeholder 11 sider før denne side

Detta dokument innehåller 11 sidor före denna sida

authority to sign
representative
custodial

asemavaltuus
nimenkirjoitusoikeus
huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt
firmateckningsrätt
förvaltare

autoritet til å signere
representant
foresatte/verge

myndighed til at underskrive
repræsentant
frihedsberøvende