



ÅRSBERETNING 2025

TRONDHEIM TRIATLONKLUBB

10. mars 2026

1 Styret

1.1 Styrets sammensetning

Styrets sammensetning i 2025 var som følger:

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

1.2 Styrets arbeid

I 2025 har det vært avholdt totalt ni 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. Styret har fulgt opp klubbens drift, aktivitetstilbud og arrangementer. Styrearbeidet har vært preget av tydelig prioritering av klubbens kjerneaktiviteter, god økonomistyring og utvikling av strukturer som skal gjøre klubben mer robust og medlemsnær.

En stor del av styrets arbeid har vært knyttet til planlegging, gjennomføring og videreutvikling av klubbens arrangementer. Vintertriathlon ble omtalt som en stor suksess med gode tilbakemeldinger, og Trondheim Triathlon 2025 ble evaluert som svært vellykket med gode beslutninger fra komiteen og forventning om et positivt resultat. Styret har samtidig jobbet målrettet med videreutvikling av Trondheim Triathlon, herunder vurderinger knyttet til format, frivilligbehov og mulige tilleggsarrangement (Open Water), og med å rekruttere og bistå ny komité inn mot 2026.

Styret har styrket arbeidsformen gjennom etablering, oppstart og videreføring av utvalg:

- Arrangementsutvalg
 - Medlemmer: Silje Skogvold, Anders Skylstad, Marthe Bjarnøe Brandsegg
- Sportslig utvalg
 - Medlemmer: Rolf Solheimdal Johansen, Henning Andersson, Karl Erik Nærum, Silje Skogvold, Eskil Høien, Andre Navjord
- Barne- og ungdomsutvalg
 - Medlemmer: Karl Erik Nærum, Marco Leida og Jørund Waagø
- Vintertriathlonutvalg
 - Medlemmer: Ingrid Flatebø Dørum, Stian Vallestad Alvær, Magnus Langseth, Martin Løvaas og Rolf Solheimdal Johansen

Formålet er tydeligere mandat- og ansvarsdeling som grunnlag for bedre involvering av medlemmer og mer effektiv gjennomføring av oppgaver. Det er også arbeidet med intern organisering og kommunikasjon, blant annet gjennom beslutning om ny gruppestruktur i Spond for å forenkle felles informasjon og undergruppering.

Innen sportslig aktivitet og rekruttering har styret fulgt opp høy pågang på voksentreninger, rekrutteringstiltak mot barn og ungdom og oppstart/videreutvikling av tilbud som trippeløkter og treningstriathlon. Styret jobbet også med trenersituasjonen, inkludert prosess for ansettelse

av ny hovedtrener og planlegging av trenerkabal for høstsesongen. Mot slutten av året ble det i tillegg arbeidet med rammer for et mer satsingsrettet tilbud ("elitegruppe") i tråd med utvikling i forbundet og lokale behov.

Et gjennomgående tema i 2025 har vært behovet for mer strukturert arbeid med frivillighet og dugnad. Styret har diskutert og utviklet tiltak for å tydeliggjøre forventninger, skape oversikt over behov og gjøre det enklere å rekruttere og følge opp frivillige, særlig knyttet til Trondheim Triatlon.

I perioden har det vært en del utskifting på trenersiden. Styret har derfor ansatt ny hovedtrener samt fire nye trenere for å sikre stabil drift og god oppfølging av klubbens aktivitet. Dette har bidratt til økt kontinuitet i treningshverdagen og bedre kapasitet til å ivareta både bredden og utviklingen i klubben.

Styret har videre fulgt opp klubbens økonomi, herunder håndtering av bankprosesser og innskudd, samt pekt på behov for at treningstilbudet og arrangementene samlet sett er økonomisk bærekraftige. Klubbhuset har vært et fast oppfølgingstema, med arbeid knyttet til tilgang/styring av låser, inventaroversikt, vedlikehold og avtaler med leietakere og samarbeidsaktører.

I tillegg har styret ivaretatt formelle og administrative forhold, blant annet utnevning av politiattestansvarlig, arbeid med retningslinjer for sosiale medier og avklaring av samarbeid/avtaler med andre klubber og miljøer. Klubben var representert på Triatlontinget 2025, og styret har hentet inn erfaringer og inspirasjon til videre klubb- og aktivitetsutvikling. Mot slutten av året ble det også innledet dialog om mulig samarbeid med Bratsberg IL, med mål om gjensidig nytte knyttet til treningstilbud og arrangementsgjennomføring.

I 2025 har styret brukt i underkant av 1 000 timer på frivillig arbeid for Trondheim Triatlonklubb. De enkelte styremedlemmenes tidsbruk varierer. Det har blitt lagt ned betydelig frivillig arbeid av komiteen til Trondheim Triatlon 2025.

2 Økonomi

Trondheim Triatlonklubb hadde i 2025 kr 1 242 475 i driftsinntekter, kr 967 920 i driftskostnader og dermed et positivt driftsresultat på kr 274 555. Finansinntekter var kr 37 949. Finanskostnader var kr 0. Årsresultat for Trondheim Triatlonklubb i 2025 var dermed kr 312 504 i overskudd.

De største inntektene i 2025 har vært knyttet til:

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

De største kostnadene i 2025 har vært knyttet til:

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

Trondheim Triatlon som prosjekt gikk med et overskudd på kr 342 699. Klubben har dermed et underskudd på cirka kr 30 000 på drift. Det vises ellers til Årsregnskap for Trondheim Triatlonklubb 2025.

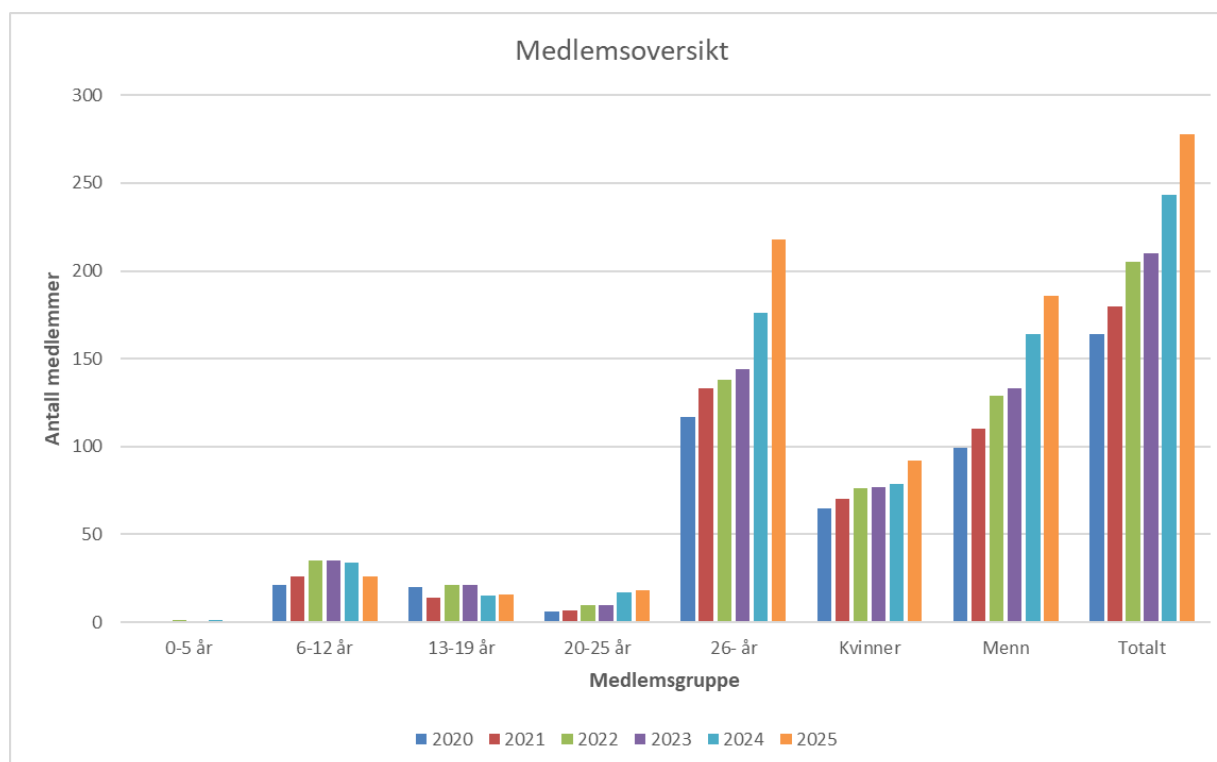
3 Medlemmer

Trondheim Triatlonklubb hadde per 31. desember 2025 totalt 278 medlemmer som hadde betalt medlemskontingent for 2025. 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 2025 var 33 % kvinner og 67 % menn, som er tilsvarende som i 2024.

Tabell 1: Medlemstall innenfor Norges Idrettsforbunds standard medlemsgrupper for 2020 til 2025.

År	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26- år	Kvinner	Menn	Totalt
2025	0	26	16	18	218	92	186	278
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 2025 hatt fire treningsgrupper og et godt sportslig tilbud. Klubben har hatt en stabil medlemsbase i barne- og ungdomsgruppene, men opplever at antallet aktive barn og ungdom fortsatt er lavere enn ønskelig.

Fra august overtok André Navjord som hovedtrener etter at Jonas Barstad har hatt rollen siden høsten 2023. André har hatt et overordnet ansvar for oppfølging av trenere, henvendelser fra foreldre og hatt ansvar for egne treninger. André har vært et positivt tilskudd for klubben.

Trenere våren 2025 var Martin Haug, Andrea Vanebo, Ida Barstad, Maria Rølland, Tilde Sæther, Bjørn Marius Hegge og Jonas Barstad.

Fra august ble det rekruttert flere nye trenere:

- Ole Christian Nygaard
- Anne Cecilie Nygaard
- Lars Sofie Wulst
- Anouk Scharnolz

Dette i tillegg til Jonas Barstad og Maria Rølland som har vært trenere i klubben i en lengre periode.



4.1 Barn 6-10 år

Treningsgruppen for barn i alderen 6 til 10 år har i 2025 hatt et ukentlig treningstilbud bestående av en svømmetrening på 1 time lørdager og en triatlontrening på 1 time i uken gjennom skoleåret. Grunnet begrenset deltakelse har det vært en samlet gruppe på svømmetreningen. 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. Fra høsten 2025 ble denne gruppen også invitert med på tirsdagstreningen til rekrutt i bassenget på Byåsen skole. Dette for å ha nok deltakere for å kunne gjennomføre økten.

4.2 Rekrutt 10-14 år

Treningsgruppen for barn og ungdom i alderen 10 til 14 år har i 2025 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. Høsten 2025 ble onsdagstreningen kjørt sammen med barnegruppen som følge av få deltakere.

4.3 Junior 14-19 år

Treningsgruppen for ungdom i alderen 14 til 19 år har i 2025 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 overgangsintervaller på Være i sesongen. Deltakelse på treningene krever at det løses treningsavgift for hvert semester.

Junior 14-19 har blitt invitert til trippeløkter sammen med voksne, og enkelte av juniorene har deltatt på dette.



De satsende utøverne har også deltatt på treningene til Junior 14-19.

4.4 Voksne

Treningstilbudet for de voksne kan deles inn i to kategorier, svømmetreninger i Pirbadet og andre treninger. Svømmetreningene krever at det løses treningsavgift for hvert semester. Det har vært tre svømmetreninger i uken gjennom skoleåret. Én på lørdager, torsdag morgen og én på søndager. Alle treningene har foregått i Pirbadet. Andrea Vanebo har vært fast trener på lørdager på våren, Ole Christian Nygaard på høsten og Maria Rølland på søndager. Torsdager har vært uten trener, men under oppsyn av treneren for Junior 14-19. De andre treningene krever kun medlemskap i klubben og har foregått utendørs.

I 2025 ble det arrangert sju trippeløkter, med svømming i Pirbadet (lørdagssvøm), løping utendørs, spinning hos 3T Solsiden, samt lunsj på Una pizzeria. Trippeløkter har vært et attraktivt tilbud og vi opplever godt oppmøte og økende interesse blant voksne for disse øktene. Dette har vært et godt sportslig og sosialt tilbud.

Gjennom sommerhalvåret har det blitt gjennomført utendørs svømming i Kyvannet på torsdager, og Ladekaia på onsdager. Disse har vært uten trener. Oppmøtet var tidvis bra, og det var stor interesse opp mot Trondheim Triathlon.

Det har gjennom sommerhalvåret vært flere felles sykkelturner. Dette har vært organisert av medlemmer og invitert via Spond og Facebook. Det virker som at ad-hoc sykkelturner er enklere for medlemmer å delta på fremfor deltakelse på faste, planlagte økter.

Gjennom vinteren ble det også arrangert vintertriathlontreninger. Treningene besto av både rene skitreninger og treninger med kombinert løp/sykkel/ski. Treningene har ikke vært trenerstyrt, men basert på innspill fra medlemmene i vintertriathlonutvalget og de som deltok på

treningene. Utvalgets medlemmer arrangerte med god dugnadshjelp Norgescup i vintertriathlon 9. februar 2025 (se egen sak).

Klubben opplevde både økning i antall medlemmer og økt pågang på svømmetreningene gjennom året. Dette kan være et resultat av økt interesse i forbindelse med oppladning til Trondheim Triathlon. Det var også økt interesse i etterkant av Trondheim Triathlon, noe som kan tyde på at konkurransen har positiv påvirkning på generell deltakelse i klubbens treninger.

4.5 Satsende utøvere

Klubben har flere satsende utøvere. Disse trener sammen med junior og har blitt ledet av hovedtrener André Navjord. Utøverne har primært deltatt på svømmetrening, og tidvis også trent samtidig som juniorer på onsdager. For klubben er det svært positivt å ha en gruppe med satsende utøvere, både til inspirasjon for barn/ungdom og voksne. Dette er et segment av klubben som vi særlig ser på fremover for å løfte disse utøverne ytterligere.

5 Arrangementer

5.1 Trondheim Triathlon 2025

Trondheim Triathlon ble arrangert 17. august. I år som i fjor var det to svømmedistanser, normaldistanse fra Munkholmen og en kortere distanse på ca. 750 m fra Ilsvika. I tillegg ble det arrangert NM para, med 750 m svøm fra Ilsvika, 2 mil sykkel (til Flakk) og 5 km løping. Her var det fem deltagere. Det var totalt 179 deltagere som fullførte individuell normal distanse og 55 som fullførte individuell kort distanse. I tillegg var det 11 stafettlag på normal distanse og to stafettlag på kort distanse. Det ble et svært vellykket arrangement, med mange fornøyde deltagere og mye aktivitet på arenaen. Totalt antall påmeldte var 308.

Arrangementet er svært viktig for klubben, og krever mye innsats både fra arrangementskomitéen og frivillige. I 2025 var det totalt over 100 frivillige som gjorde det mulig å gjennomføre arrangementet. Etter arrangementet ble det invitert til en liten avslutning på klubbhuset. Dette håper vi å få til hvert år. Tusen takk til arrangementskomitéen og alle frivillige!

5.2 Duathlon på Spongdal

Duathlon var planlagt arrangert, men grunnet trafikkmessige problemer med båt på land på Byneset måtte dette avlyses. Vi kommer sterkere tilbake i 2026, da dette har vært et bra arrangement på vårparten for TTK og NTNUI sine medlemmer.

5.3 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.

5.4 NorgesCup vintertriathlon på Ringvål

9. februar ble det avholdt et vellykket Norgescuparrangement i vintertriathlon på Ringvål. Dette var en konkurranse som inngikk i en nystartet nasjonal cup som gikk hele sesongen 2024/2025. Med god planlegging fra Vintertriathlonutvalget med særdeles mange positive dugnadshjelpere arrangørhelgen, ble dette en stor suksess som vi fikk mye skryt for fra NTF,

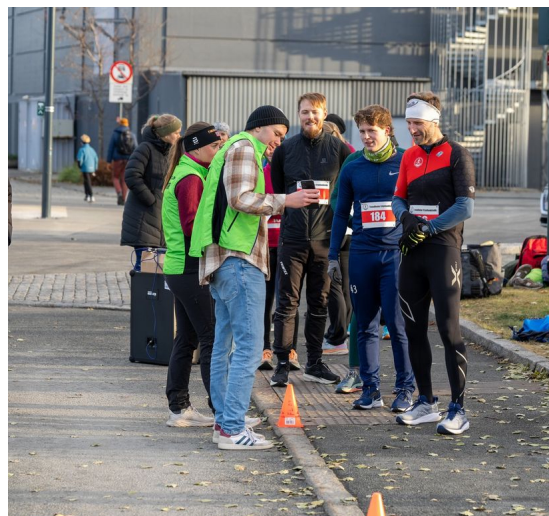
TD, HD og andre. Totalt stilte det 27 deltakere, fordelt på 2 i ungdom/rekrutt, 14 i seniorklassen (NC), og 11 i åpen klasse. Vi hadde både tilreisende elite hvor resultatet var tellende for VM-uttak, og lokale utøvere som prøvde seg på idretten for første gang. Tross noen utfordringer med snømangel og noe is, ble dette en positiv opplevelse for de aller fleste, som kanskje andre også vil prøve seg om det blir aktuelt med lignende arrangementer i fremtiden. Trøndelag med sin unike særstilling innen vinteridrett kan ha en større grobunn for akkurat denne idretten om den blir enda bedre kjent i nærmiljøet.

5.5 Akvatlon Vår og Høst 2025

Akvatlon Vår og Høst 2025 ble arrangert 29. mars og 8. november som en klubbkonkurranse i samarbeid med NTNUI Triatlon. Det var fin deltagelse både fra Trondheim Triatlonklubb og NTNUI Triatlon. Kristian Brandsegg fra Trondheim Triatlonklubb var hovedansvarlig for arrangementene sammen med NTNUI Triatlon.

Deltagelse på andre arrangementer

Mange av klubbens medlemmer deltok på arrangementer både nasjonalt og internasjonalt i 2025. Flere gode prestasjoner ble oppnådd både i StudentNM, NM på Hove og av Para i Europacup og i NM i Trondheim Triatlon. En rekke gode prestasjoner ble også oppnådd i både Swedeman S.5 og fullversjonen, Norseman og i konkurranser i regi av Challenge og Ironman.



6 Klubbhuset

Trondheim Triatlonklubb har i 2025 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.

Trondhjems Kajakklubb leier plass til oppbevaring av idrettsutstyr i klubbhuset. Freidig avsluttet leieforholdet.

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

Styret ønsker 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 2025

Den tradisjonsrike årsfesten i Trondheim Triatlonklubb ble arrangert lørdag 8. november 2025 i klubbhuset ved Kyvannet. Årsfesten ble arrangert som kurvfest med egen drikke. Det ble et veldig godt oppmøte og interessante innlegg om Swedeman ved Krister Aaen Pedersen, Ironman deltagelse fra Ingunn Sormul, skråblikk fra Swedeman Solo fra Martin Strøm, og innlegg om Trondheim Triatlon fra Trond Karlsen.

7.3 Sosiale medier

Styret har gjennom året promotert klubbens aktiviteter gjennom Facebook og Instagram. Klubben har i 2025 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 Samarbeidspartnere

Klubben hadde i 2025 klubbavtaler med Brattørkaia Sykkel, Klubben.no, Tailwind, 226ers, Unaas Cycling og Medex. Avtalene gir gode rabatter på utstyr til medlemmene.

Trondheim triatlon hadde i tillegg flere egne samarbeidspartnere, med hovedsponsor Nidaros sparebank i spissen. I tillegg hadde de med seg på laget Nylander, 3T, Brattørkaia sykkel, Medex og Helseklubben. Det ble også sponset varer til kiosken av Meråker kjøtt, Bama, Grilstad og Rema Lade. Tusen takk til alle sponsorer og samarbeidspartnere.

I 2025 var det Bioracer som leverte våre klubbklær.

9 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.

10 Fremtid

Klubben planlegger også i 2026 å arrangere Trondheim Triatlon som et høydepunkt i sesongen. Komiteen startet planleggingen allerede i 2025 og består av et erfarent team. Arrangementet er et viktig samlingspunkt og en sentral identitetsbygger for klubben. I 2026 prøves det også ut å arrangere NM i Open Water-svømming samtidig, noe det er interessant for klubben å følge. Det kan også være første steg i å se på andre muligheter til utvidelse av arrangementet.

Klubben opplever en positiv utvikling med flere voksne medlemmer og økt deltakelse på treninger. Tilbakemeldingene fra de voksne medlemmene er gode, og miljøet fremstår som inkluderende og i stadig utvikling.

For barne- og ungdomsgruppene har det kommet noen nye medlemmer, men antallet er fortsatt til dels kritisk lavt. Rekruttering vil derfor være et prioritert område i 2026, både for å sikre et bærekraftig tilbud for disse gruppene og for å opprettholde tilgang til treningsfasiliteter og bassengtid. Klubben vil arbeide videre med synlighet, lavterskeltilbud og samarbeid med lokale miljøer.

Regnskapet for 2025 viser et overskudd på 312 504 kroner mot et budsjett på minus 151 918 kroner. Opparbeidet kapital over mange år gir klubben handlingsrom til å videreutvikle aktivitetstilbudet.

Klubben har gode forutsetninger for videre drift og utvikling som følge av solid økonomi og en bred medlemsmasse. Styret vil derfor arbeide med en langsiktig og forutsigbar økonomisk plan, der målet er å balansere aktivitet, rekruttering og bærekraftig drift over tid.

Til årsmøtet 10. mars 2026

Karl Erik Nærum
Leder

Martin Fragell
Styremedlem

Jørund Waagø
Styremedlem

Rolf Solheimdal Johansen
Styremedlem

Silje Marie Skogvold
Nestleder

Marthe Bjarnøe Brandsegg
Styremedlem

Anders Skylstad
Styremedlem

Henning Andersson
Varamedlem