



**Trondheim Triatlon**  
**Trondheim Open-Water**  
Utøverinformasjon 2026



# Innholdsfortegnelse

<a href="#"><u>Velkommen</u></a>	3
<a href="#"><u>Program og øvelser</u></a>	4
<a href="#"><u>Foreløpig tidsplan</u></a>	5
<a href="#"><u>Arena og publikumsinformasjon</u></a>	6
<a href="#"><u>Regler og sikkerhet</u></a>	7
<a href="#"><u>Utstysregler / Registrering og lisenssjekk</u></a>	8
<a href="#"><u>Svøm</u></a>	10
<a href="#"><u>Sykkel</u></a>	12
<a href="#"><u>Løp</u></a>	14
<a href="#"><u>Skiftesone og målgang</u></a>	16
<a href="#"><u>Særskilt for Para NM</u></a>	17
<a href="#"><u>Særskilt for Trondheim Open Water</u></a>	20
<a href="#"><u>Premiering og medaljeseremoni</u></a>	24
<a href="#"><u>Sosiale media og deling</u></a>	24
<a href="#"><u>Ofte spurte spørsmål (FAQ)</u></a>	25
<a href="#"><u>Miljø og bærekraft</u></a>	26



Denne utøverinformasjonen gir deg overordnet informasjon som du trenger i dine forberedelser før deltagelse i Trondheim Triatlon.

Offisiell informasjon vil være Race Brief, som vil bli delt digitalt senest 7 dager før løpsstart. Som utøver er du pliktig til å ha sett og forstått den digitale Race Brief.

# Velkommen

Trondheim Triatlonklubb ønsker deg velkommen til Trondheim Triatlon og Trondheim Open Water!



Trondheim Triatlon er et episk triatlon som er spektakulært, utfordrende og publikumsvennlig.

Løypa gir deg muligheten til å oppleve den unike atmosfæren ved å svømme fra en øy midt i Norges tredje lengste fjord, og konkurrere i Norges tredje største by.

Trondheim Triatlon er en klassisk trøndersk idrettsfest som er tilpasset førstegangstriatleter, erfarne mosjonisttriatleter og nasjonale/ internasjonale triatleter. Vi ønsker spesielt parautøvere velkommen. Sammen skal alle dele et felles fokus på personlig prestasjon og måloppnåelse i trygge og rettferdige omgivelser.

Du vil svømme fra Munkholmen i åpent vann (som er eksotisk nok i seg selv), sykle på landlige veier langs Trondheimsfjorden, og til slutt med utsikt mot Munkholmen løpe over svingbrua på Skansen og videre langs Promenaden bort til Brattørkaia.

Arenaen i Ilsvika er selve hjertet i arrangementet med landgang for svømmeetappen, speakertjeneste, skiftesone (T1 og T2), målgang og det er her medaljeseremonien vil være. Området er spesielt publikumsvennlig, og det vil være kiosksalg og flere samarbeidspartnere som vil ha stands. Tilskuere får her heiet på utøverne flere ganger under konkurransen.

Trondheim Open-Water er en egen konkurranse som arrangeres parallelt med triatlonet. Målgang på Open Water er i Ilsvika. Normal distansen er fra Munkholmen og kort distansen starter i Ilsvika.



# Program og øvelser

## Individuelle øvelser triatlon

Øvelse	Svømming	Sykling	Løping
Normal	2400 m	50 km	12 km
Kort svøm	750 m	50 km	12 km
Para sprint / NM Para sprint	750 m	20 km	6 km



## Stafettøvelser triatlon

Trondheim Triatlon er godt tilrettelagt og egnet for **firma, idrettslag, foreninger og venner** som ønsker å ha en lagbasert utfordring.

Distanse	Svømming	Sykling	Løping
Normal	2400 m	50 km	12 km
Kort svøm	750 m	50 km	12 km

Viktige stafettregler:

- Bestå av **minimum 2 personer**, ideelt 3
- Ingen krav til kjønnsfordeling
- Veksling foregår ved at tidtakerbrikke overleveres til neste utøver i skiftesonen

## Open-Water

Distanse	Svømming
Normal	2500 m
Kort	850 m

# Foreløpig tidsplan

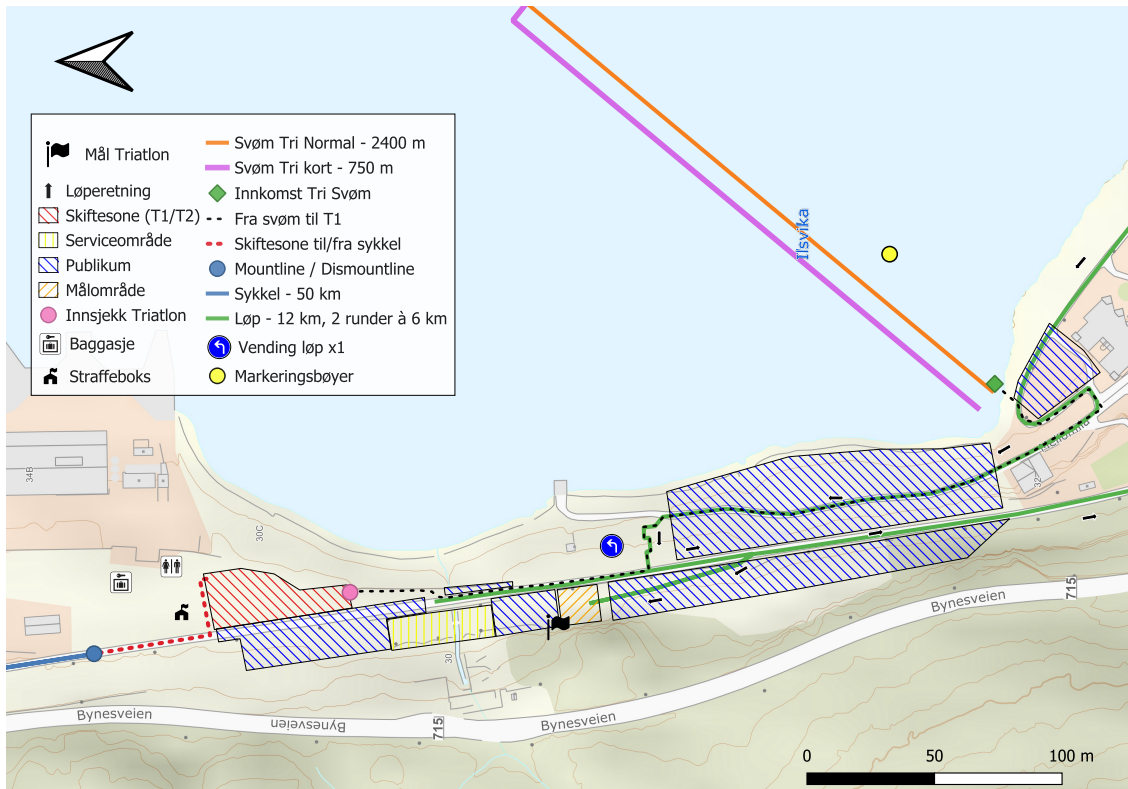
## Fredag 21. august 2026

16:00 - 18:00	Registrering og lisenssjekk	Brattørkaia Sykkel, Holtemannsveien 9
---------------	-----------------------------	---------------------------------------

## Lørdag 22. august 2026

08:00	Registrering og lisenssjekk	Ilsvika
08:00	Innsjekk skiftesone åpnes	Ilsvika
09:15	Skiftesone stenger for normal distanse	Ilsvika
09:30	Telling og innsjekk båt	Sted avgang båt
09:45	Avgang båt	
10:40	Fotografering av utøverne på Munkholmen for lang distanse	Munkholmen
11:00	Start normal distanse, fellesstart	Munkholmen
11:00	Skiftesone stenger for kort distanse	Ilsvika
11:15	Fotografering av utøverne for kort distanse	Ilsvika
11:30	Start kort svømming, fellesstart	Ilsvika
11:35	Første svømmer lang distanse ut av vannet	Ilsvika
11:45	Start Open-Water normal distanse	Munkholmen
12:00	Start Open-Water kort distanse	Ilsvika
12:10	Første målgang Open-Water kort distanse	Ilsvika
12:15	Første målgang Open-Water normal distanse	Ilsvika
12:30	Cut-off triatlon svømming (alle øvelser)	Ilsvika
13:00	Premieutdeling Open-Water (normal ( kort)	Ilsvika
13:00	Første syklister inn til T2	Ilsvika
14:00	Første målgang (alle distanser)	Ilsvika
14:30	Cut-off sykling (alle distanser)	Ilsvika
14:45	Utsjekk fra skiftesone åpner	Ilsvika
15:00	Permieutdeling	Ilsvika

# Arena og publikumsinformasjon



## TRANSPORT OG LOKASJON

Arenaen ligger på et åpent gressområde i Illsvika ([Bynesveien 30](#)) hvor det meste skjer på konkurransedagen. Nærmeste AtB busstopp er «Killingdal» som er 20m fra arena (ned en trapp) og betjenes av rute 75 (Spongdal) og rute 21 (Trolla). Alternativt så er det 10 min gange fra Ilparken, hvor den finnes holdeplasser for metrobuss og trikk.

## FASILITETER

Arenaen består av skiftesone, landgang svømming, speaker, publikumsområde med kiosk og stands, samt målområde. Registrering og premieutdeling vil også være på arenaen.

Toaletter er tilgjengelig på arenaen, både for publikum og utøvere. Ett av toalettene vil stå ved skiftesonen.

Overskuddet fra kiosksalg går rett til ungdomsavdelingen i Trondheim Triatlonklubb, og det oppfordres derfor til aktiv bruk av kioskfasilitetene.

Sponsorer og samarbeidspartnere vil ha egne telt på arenaen hvor du kan slå av en triatlonprat og/eller kjøpe noe av det du mangler av triatlonutstyr.

## PUBLIKUM

Tilskuere er hjertelig velkommen til å ta del i triatlonfesten! Enten i Illsvika, langs sykkel- eller løpeløypa. Historisk sett så har det vært folksomt på arenaen i Illsvika fra startskuddet går på Munkholmen til siste person kommer i mål. Å se at svømmerne kommer til land og følge dem i skiftesonene gjør det interessant for både små og store. Publikum oppfordres til å heie på alle utøverne.

Bager som er levert før ombordstigning i båt vil bli transportert tilbake til skiftesonen og kan hentes her av den enkelte utøver etter målgang.

# Regler og sikkerhet

Trondheim Triatlon følger Norges Triatlonforbund (NTF) sitt Konkurranseregelverk. Utøvere er selv ansvarlig for å sette seg grundig inn i regelverket i god tid før løpsdag.

<https://www.triatlonforbundet.no/om-triatlonforbundet/konkurranseregler/>

Trondheim Triatlon skal være ren konkurranse med ekte utfordringer, og ekte mestring. Alle skal få delta på samme vilkår, og idretten skal ikke gå på helsa løs. Antidopingregelverk gjelder for alle arrangement i regi av idrettslag og særforbund i NIF, og regelverket gjelder dermed også for Trondheim Triatlon. Vi oppfordrer alle triatleter til å gjøre seg kjent med hva doping kan gjøre med kroppen, og hvordan antidopingarbeidet gjennomføres. Du får raskt innblikk gjennom å gjennomføre e-læringen på [www.renutover.no](http://www.renutover.no)

Spesielt er sykkeletappen forbundet med risiko. Vi velger derfor å presisere følgende:

**Norske veitrafikkregler må overholdes** av utøvere til enhver tid. Trondheim Triatlon er et **non-drafting** løp, og brudd på reglene kan føre til tidsstraff og/eller diskvalifikasjon. Det henvises spesielt til NTF Konkurransereglement "Assistanse i konkurranse" og "Uttak av utøver i konkurranse".

Noen viktige presiseringer fra reglementet:

- Det er ikke lov til å ligge på hjul på andre utøvere eller kjøretøy (non-drafting)
- Minimum 12 m distanse mellom syklene (tupp forhjul til tupp forhjul)
- Ikke lov å sykle to i bredden utover når det passeres
- Hodetelefoner, headset eller mobiltelefoner mens du sykler er ikke tillatt
- Assistanse under konkurransen kun lov fra funksjonærer og med-utøvere (gjelder alle 3 øvelsene).

Straffer vil bli gitt til utøvere basert på farlig eller uakseptabel oppførsel, dette vil bli overvåket av stasjonære løypevakter eller dommere i offisielle løpskjøretøy (fortrinnsvis motorsykkel).

Medisinsk personell, løpsleder og etappeansvarlige utnevnt av arrangøren kan fjerne en utøver fra konkurransen når som helst hvis det er en helse- eller skaderisiko for utøveren. Bruk av ulovlige prestasjonsfremmende tilskudd/narkotika er forbudt. Å etterlate søppel (gel- og baromslag, bananskall osv.) kan føre til øyeblikkelig diskvalifikasjon. Vi er avhengige av velviljen til grunneiere og lokalsamfunn for at dette arrangementet skal være mulig. Forsøpling er noe vi er svært påpasselig med.

Tidsstraff drafting:

1. Gult eller blått kort – 2 minutter.
2. Ved tredje tidsstraff, større brudd eller farlig oppførsel (rødt kort) – diskvalifikasjon (DSQ).

## Utstysregler

**Hel våtdrakt** med tildelt konkurransebadehette er **obligatorisk** under svømmingen. Neoprensokker er tillatt, hansker er ikke tillatt. Utøver kan velge å ha neoprenhette *under* konkurransebadehetten.

Hjelm og en **funksjonell (god stand) sykkel** er **obligatorisk** på sykkeletappen. Teknisk kontroll vil bli utført ved innsjekk i skiftesonen.

Det anbefales et servicebesøk til lokalt sykkelverksted i god tid før konkurransen.

Det vil ikke være noen teknisk support underveis i sykkelløypen, så vennligst sørg for å ha med nødvendig reserveutstyr.

Tidtakerbrikken vil bli utdelt ved registrering. Denne må bæres på venstre ankel gjennom hele løpet (svømming, sykling og løping) og avleveres ved utsjekk.

## Registrering og lisenssjekk

Vi henstiller til at alle utøvere ferdigstiller registrering og lisenssjekk på fredag innen gitt tidsfrist hos Brattøra Sykkel, Holtemannsveien 9. Dette vil være mulig også lørdag morgen, men det vil være svært praktisk for både arrangør og utøvere at færrest mulig venter til lørdag morgen.

Husk å ha med legitimasjon og eventuell lisensbevis til innsjekk. Lisensbevis er kun nødvendig dersom du har helårslisens. Om en utøver ikke har lisensbevis så må engangslisens løses før utøver får utdelt startnummer. For å stille i NM Para sprint så må du ha helårslisens, være tilknyttet en triatlonklubb og være godkjent parautøver.

Om du ikke betalte engangslisens ved påmelding så må engangslisens kjøpes ved å vippse lisensbeløpet til nummer 524675 (NTF) og skriver i meldingsfeltet: Trondheim Triatlon.

For stafettag er det nok at én av utøverne gjennomfører registreringen. Vedkommende må ha med lisensbevis for alle utøvere på stafettaget dersom disse har helårslisens ellers må engangslisens løses for de utøverne det gjelder.

Ved registrering får utøver utdelt sitt startnummer, tidtakerbrikke og badehette, samt klistremerker som skal settes på sykkel/sykelhjelm og eventuelt egne bagger/poser.

Møt den

# HELELEKTRISKE MINI ACEMAN.



**FRA KR. 3 190,-/MND\*.  
FORSKUDDSLIEIE KR. 0,-.  
FASTRENTE 0,99%.**



## SULLAND

SULLAND TRONDHEIM BMW  
VESTRE ROSTEN 83  
TELEFON: 96 23 70 00

Privatleasing fra MINI Financial Service: Startleie/etableringsgebyr 0 kr. Månedsleie 3 190 kr og totalpris 119 230 kr. 3 års bindingstid, kjørelengde 30 000 km. Månedsleien kan endres ved utbetalingstidspunkt ved endringer i rente, pris, avgifter mellom søknads- og utbetalingstidspunkt. Fastrente 0,99 % avtaleperioden. Gjelder privatleie/leasing. Forutsetter kredittgodkjenning. Gjelder nye ordre til og med 30.06.2026. Avbildet modell kan vike fra standard. Med forbehold om skrivefeil i annonsen.

\*Beløpet må benyttes som egenkapital ved kjøp eller innskudd til leasingavtale på ny bil. Premien må benyttes innen kalenderåret 2026. Premien er personlig og kan kombineres med andre kampanjer og rabatter. Les mer på bilogtrafikk.no.

## Svøm

Utøvere må selv forflytte seg fra skiftesonen til sted for ombordstigning i transportbåt, som vil transportere utøverne til Munkholmen. Stedet for ombordstigning vil bli informert om senest i Race Brief. Utøverne kan velge å ta med seg en liten bag/sekk med nødvendigheter til stedet for ombordstigning i båt. Bag/sekk legges på angitt sted, og blir transportert tilbake til skiftesonen. Husk å merke denne bagen med navn/startnummer. Foruten nødvendige medisiner, er det ikke tillatt å ta med seg noe ut til Munkholmen ut over det man er iført ved svømmestart. Det tas ikke med noe annet enn medisiner med tilbake fra Munkholmen, og det finnes ikke søppelposer i transportbåt eller på Munkholmen ut over en enkel søppelsekk for å samle papir fra powerbars/gels.

Normal svømmedistanse på 2400 m er en fellesstart med start i sjøen omtrent 100 m fra Munkholmen. Kort svømmedistanse på 750 m har også fellesstart i sjøen, med start i nærheten av arenaen. Begge startene igangsettes med signalhorn. Svømmestart er mellom to anvisninger nevnt i Race Brief. Svømmetraseen er merket med store gule eller røde bøyer som du skal ha til venstre for deg når du svømmer.

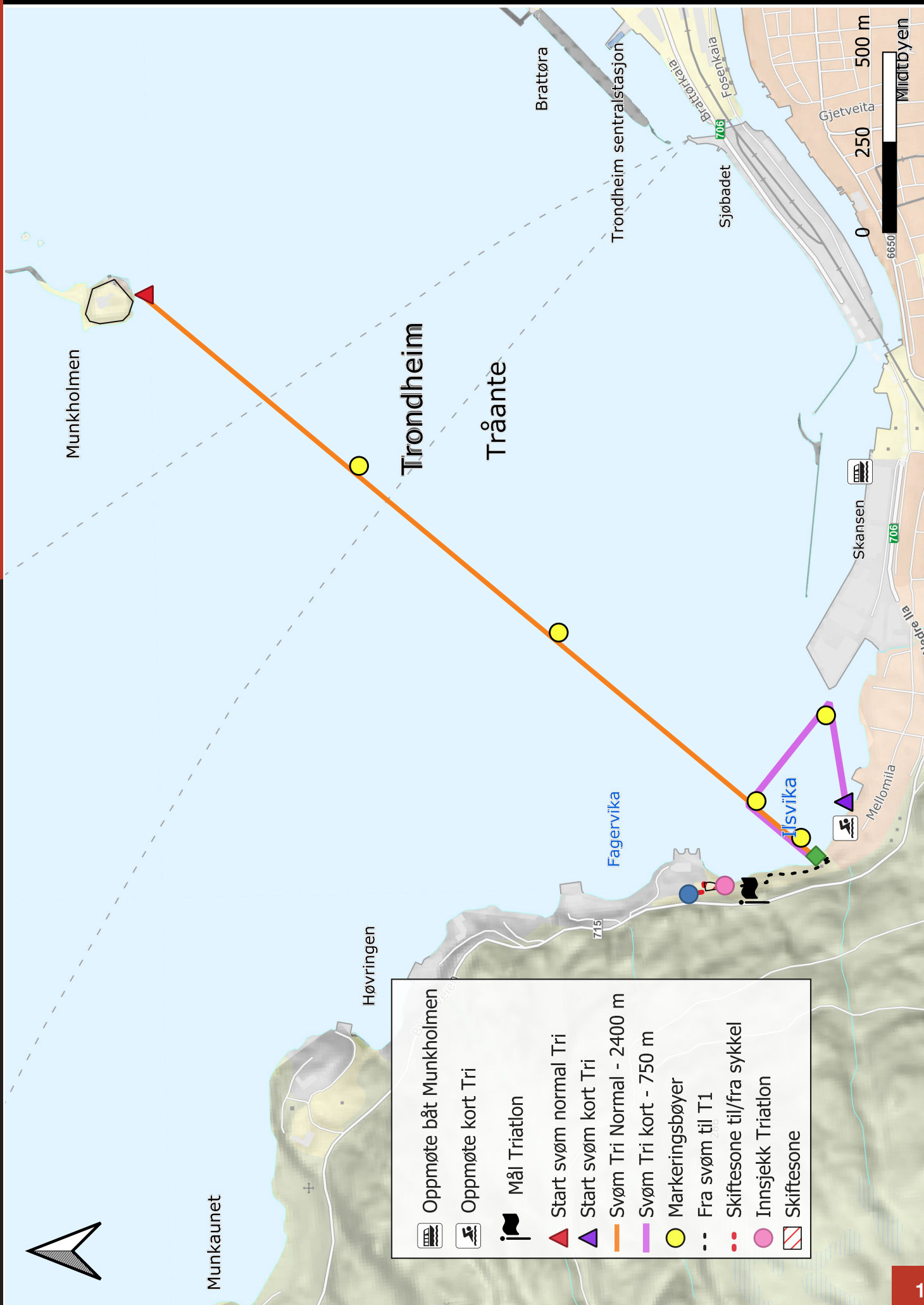
Det legges opp til at hovedfeltene normal og kort svøm møtes ved felles bøye, se detaljer i løypekart svøm. Vi ber alle utøvere ta spesielt hensyn ved runding av den aktuelle bøyen. Enkeltstart og stafettstart igangsettes samtidig med signalhorn.













Vanntemperaturen i Trondheimsfjorden i august er såpass frisk at heldekkende våtdrakt er obligatorisk. Neoprensokker er tillatt, hansker er ikke tillatt.

Trondheim Triatlon tar sikkerhet på alvor, og under svømmeetappen vil utøverne være under oppsyn av båter og dykkere fra Trøndelag Brann og Redningstjeneste (TBRT), kajaker fra Trondheim Kajakklubb og arrangørens egne båter.

Arrangøren forholder seg til NTF Konkurranseregelverk "Bestemmelser for svømmesegmentet og regler for bruk av våtdrakt" og "Bestemmelser for endring av svømmedistansen". Dersom svømming blir avlyst på grunn av forholdene, vil arrangementet bli en duatlon og med stor sannsynlighet vil svømmeetappene da bli byttet ut med 5 km løping. Ved en eventuell duatlon så er det ingen forskjell på normal eller kort distanse og dette medfører at alle utøverne defineres som normal distanse.





-  Oppmøte båt Munkholmen
-  Oppmøte kort Tri
-  Mål Triathlon
-  Start svøm normal Tri
-  Start svøm kort Tri
-  Svøm Tri Normal - 2400 m
-  Svøm Tri kort - 750 m
-  Markeringsbøyer
-  Fra svøm til T1
-  Skiftesone til/fra sykkel
-  Innsjekk Triathlon
-  Skiftesone

## Sykkel

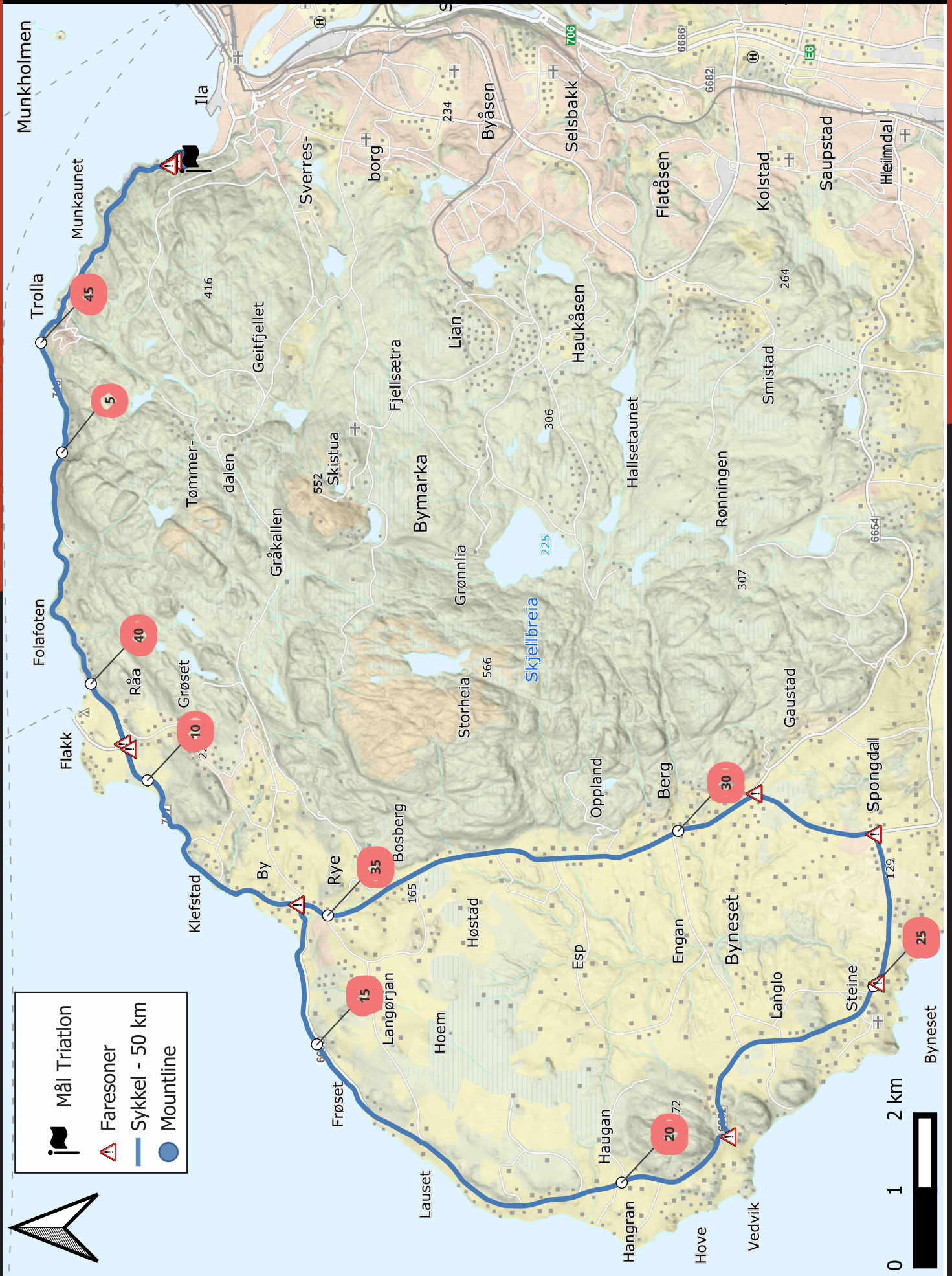
50 km fra Ilsvika langs Bynesvegen (Rv.715/707) til Rye, så tar man til høyre hvor Ytre Bynesveg (Rv. 831) følges til Spongdal. Løypa svinger til venstre tilbake mot Rye, så følges Bynesvegen (Rv. 715/707) tilbake til Ilsvika. Hele sykkeletappen foregår på åpen trafikkert vei.

Sykkeletappen er lett kupert med stigninger ved Trolla, Hangeråsen og Høyem. Høyeste punkt er Hangeråsen, ca 145 moh.

Dersom du opplever mekanisk feil eller av en annen grunn må trekke deg i løpet av sykkeletappen, vennligst rapporter til nærmeste funksjonær eller avvent til motorisert transport passerer (fortrinnsvis motorsykkel).

Parautøvere har en forkortet sykkelløype på 20 km, og snur på veien hvor avkjøringen til Flakk ferjekai er. Vennligst vis hensyn ved snupunkt.





## Løp

Løpedelen under Trondheim Triatlon er omtrent 12 km. Det løpes 4 lengder på 3 km fra T2 i Iilsvika til vending nær Hurtigbåtterminalen på Brattøra. Deretter samme vei til vending/målgang på samme sted som T2.

Fra T2 går løpet ned til sjøen der hvor kort svømming startet og videre langs sjøen til Ila pir og Skansen. Løypa går så over svingbrua til Sjøbadet over brua til Brattøra hvor det er vending nær Hurtigbåtterminalen. Samme vei følges tilbake til T2. Løypa er meget flat med kun en bakke nær arenaen ved der du kom inn fra svømmingen.

Det løpes dermed to runder (2 x 6 km), mens parautøvere løper en runde på til sammen 6 km.

Det vil være en drikkestasjon ved vending Brattøra ved ca. 3 km og ca. 9 km. Dersom du ser nødvendigheten av å ha mer drikke tilgjengelig, må dette medbringes på egen hånd. Vi anbefaler alle utøvere å sørge for godt næringsinntak i løpet av sykkel delen.

Alle utøvere må forholde seg til løypevaktens anvisninger, og arrangøren ber om at man tar hensyn til ordinær ferdsel i traseen. Ingen deler av løypa er stengt for allmenn ferdsel, så møt eventuelle obstruksjoner med smil og smidighet.





	Mål Triathlon
	Løperetning
	Skiftesone (T1/T2)
	Løp - 12 km, 2 runder à 6 km
	Vending
	Faresoner



# Skiftesone og målgang

## SKIFTESONEN

Utøverne kommer opp fra vannet og løper 350 m til skiftesonen fra øst. Utgang til sykkeletappen er i vest. Man kommer tilbake på sykkel i samme inngang i vest, og løper ut på løpedelen i øst hvor inngang fra svøm var. Det er viktig å følge angitt løpemønster i skiftesonen for å sikre rettferdige distanser og unngå kaos og kollisjoner. Se figur under Arena for angivelse av løpemønster.

Det vil være egne felter i skiftesonen til paraklassene og til stafettlagene.

Alt utstyr, inkl. våtdrakt som tas av, skal ligge innenfor ditt eget område i skiftesonen. Man kan ha en plastkasse til å ha utstyr i om man ønsker. Det er begrenset plass ved stativet, og ev. ekstra bagasje kan legges på anvist sted utenfor skiftesonen.

Sykkelen skal henge med setet på stativet, med styret mot deg. Det er lurt å henge startnummer på sykkelstyret, og legge hjelmen på styret. Det anbefales å benytte racebelt til startnummer, eventuelt at dette festes på strikk.

## T1

T1 er skiftesonen mellom svøm og sykkel. Når man skal ut på sykkel må hjelmen tas på og festes før sykkelen hektes av stativet. Sykkelen skal trilles over mount-line, som er på gang- og sykkelveien retning Byneset. Mount-line er avmerket og det står vakter her. Man kan ikke gå på sykkelen før man har passert mount-line. I T1 skal startnummer tas på, dette skal henge på ryggen.

## T2

T2 er skiftesonen mellom sykkel og løp. Dismount-line er samme linje som mount-line, og man må gå av sykkelen før man passerer linja. Gå av sykkelen og la hjelmen fortsatt være festet under din hake med reim. Når sykkelen er heftet på stativet, kan hjelmen tas av. Startnummeret flyttes til magen når du begynner løpetappen.

## MÅLGANG

Målstreken er under Trondheim Triatlon sin målbue, som er sentralt plassert på arenaen. Denne vil ligge til venstre når man kommer inn til arenaen fra løpetappen. Din tidtakerbrikke avleverer du til funksjonær ved utsjekk fra skiftesone.

Etter målgang vil det være tilgjengelig vann/saft og banan.

## Særskilt for Para-NM

NM Para starter samtidig med andre utøvere i kort svømmedistanse. Svømmedistansen er 750 m og har fellesstart i sjøen med kort avstand til land. Svømmestart er mellom to anvisninger og igangsettes med signalhorn. Svømmetraseen er merket med store bøyer som du skal ha til venstre for deg når du svømmer.

Det legges opp til at hovedfeltene normal og kort svøm møtes ved felles bøye, se detaljer i løypekart svøm. Vi ber alle utøvere ta spesielt hensyn ved runding av den aktuelle bøyen.

Vanntemperaturen i Trondheimsfjorden i august er såpass frisk at heldekkende våtdrakt er obligatorisk. Neoprensokker er tillatt, hansker er ikke tillatt. Man kan velge å ha på svømme bøye dersom man ønsker det.

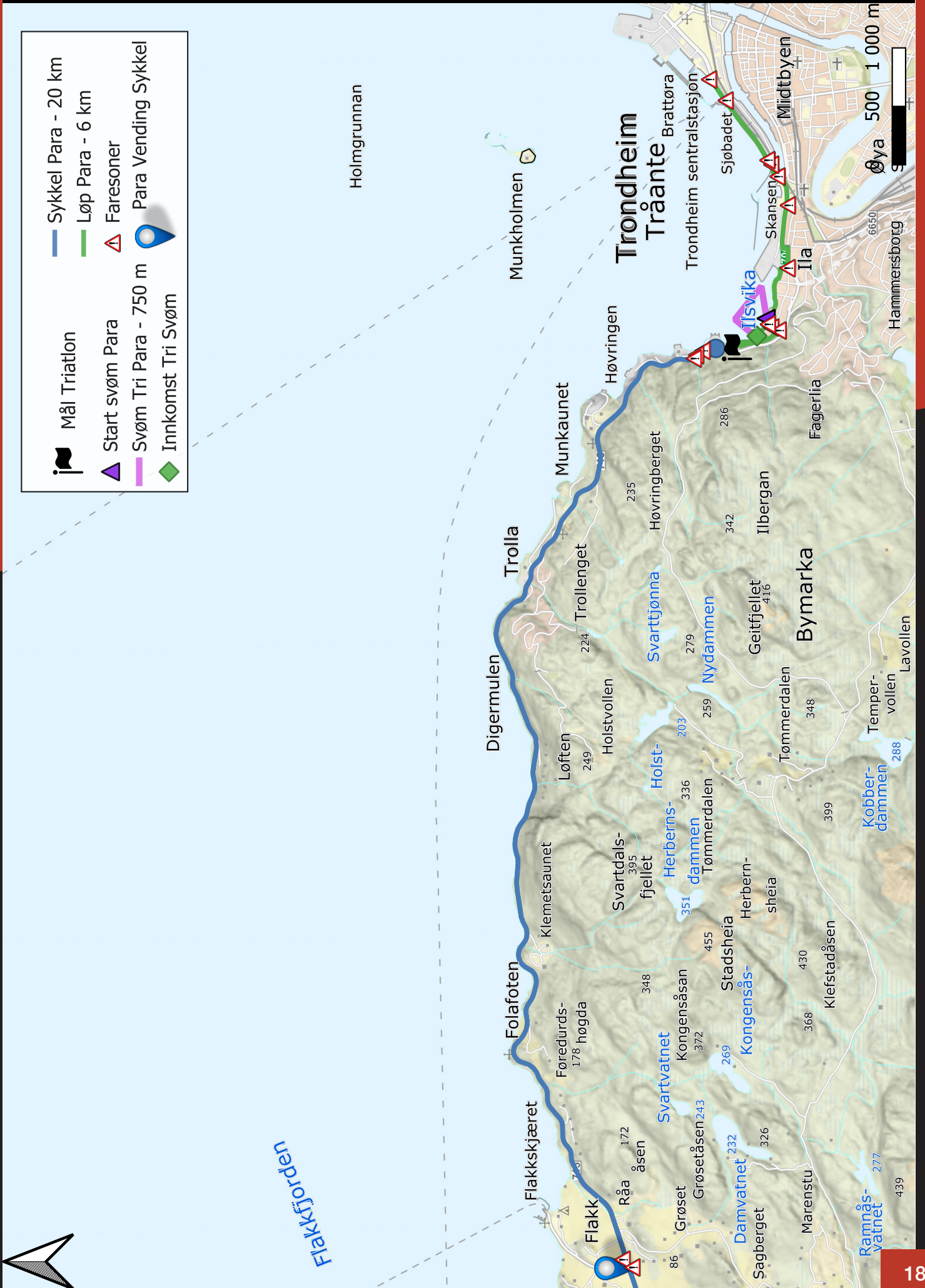
Parautøvere har en forkortet sykkelløype (i forhold til normal sykkelløype). Den er på 20 km, og snur på veien hvor avkjøringen til Flakk ferjekai er. Vennligst vis aktsomhet ved snupunkt.

Fra T2 går løpet ned til sjøen i nærheten av der hvor du startet svømmingen og videre langs sjøen til Ila pir og Skansen. Løypa går så over svingbrua og langs Sjøgangen til Brattøra hvor det er vending og samme vei følges tilbake til T2. Avslutningen er utfordrende med løp i betongtrapp, 90 graders sving til venstre før det blir en 120 graders sving til høyre 30 m før målgang. Løypa er meget flat med kun en bakke ved der du kom inn fra svømmingen.

Utøvere i NM Para løper 1 runde på til sammen 6 km. Det vil være en drikkestasjon ved Brattøra ved ca. 3 km. Dersom du ser nødvendigheten av å ha mer drikke tilgjengelig, må dette medbringes på egen hånd. Vi anbefaler alle utøvere å sørge for godt næringsinntak i løpet av sykkeldelen.



-  Mål Triatlon
-  Start svøm Para
-  Svøm Tri Para - 750 m
-  Innkøst Tri Svøm
-  Sykkel Para - 20 km
-  Løp Para - 6 km
-  Faresoner
-  Para Vending Sykkel





## INNSJEKK

Innsjekk av utstyr i skiftesonen må gjøres på lørdagsmorgen. Sjekk tidsplanen for når skiftesonene åpner og stenger for de ulike distansene.

Utøvere er ansvarlige for å sette opp sine egne sykler og annet utstyr i god tid før skiftesonen stenger. Skiftesone T1 og T2 er på samme plass. Det er viktig at man i skiftesonen holder seg innenfor tildelt plass. Plassene er merket med startnummer. Arrangørene vil sørge for sikkerhet for sykkel og annet utstyr i skiftesonen.

Ved innsjekk til skiftesonen skal du ha sykkelen klar til teknisk sjekk av blant annet bremses, hjelmen på hodet (stropp lukket igjen), og startnummer og tidtakerbrikke skal være synlig. Klistremerker skal også være festet på sykkel og hjelm.

Merk at det kun er utøvere med gyldig startnummer som har tilgang til skiftesonen. Dersom du går ut av skiftesonen må du huske å ta med startnummer for å komme inn igjen.

Man vil ikke komme inn i skiftesonen uten startnummer.

Unntaket er parautøvere som kan ha med ledsager inn i skiftesonen. Parautøvere kan også ha med seg hjelpemidler inn i skiftesonen. Hjelpemidler tas med av utøverne selv, om ikke annet er spesifikt avtalt skriftlig med arrangøren.



## UTSJEKK

Utsjekk etter endt konkurranse gjøres ved at utøvere med sitt eget startnummer har tilgang til å hente alt av personlig utstyr brukt under konkurransen. Husk at både utstyr ved din personlige skiftesoneplass og dine egne bagger/poser må hentes. Om noe er gjenglemt så er det smart å ha nummerert ditt/avn på. Gjenglemte eiendeler blir tatt vare på en uke og etter dette gitt/donert bort. Tidstakerbrikke innleveres ved utsjekk.

# Trondheim Open Water – Utøverguiden 2026

## OM TRONDHEIM OPEN WATER

Trondheim Open Water arrangeres som en egen Open Water-konkurranse under Trondheim Triatlon. Konkurransen inngår i Norgescup Open Water.

Trondheim Open Water har egen start etter triatlonkonkurransen. Se egen tidsplan.

## DISTANSER

Det konkurreres på to distanser:

- Open Water 2500 m
- Open Water 850 m

Begge distanser er tellende i Norgescup Open Water.

## KONKURRANSEFORMAT

Open Water-konkurransen gjennomføres adskilt fra triatlonens svømmeetappe, selv om det kan skje at de raskeste Open Water-svømmerne når igjen de svakeste svømmerne i triatlonkonkurransen. Arrangør har lagt til rette for adskilt sted for målgang.

Utøvere i Trondheim Open Water vil ha egen badehettefarge. Siste del av løypa er felles for begge.

Open Water-distansene. Etter målgang vil det være funksjonærer og båter som bistår utøverne videre til land.

## DISTANSER OG START

Open Water 2500 m

Starten går fra Munkholmen og inn til IISVika. Se detaljer i eget kart.

Open Water 850 m

Starten går fra **IISVika** og har samme målområde som 2500 m. Se egne detaljer i eget kart.

Begge distanser har **målgang i vannet**.

## LØYPE

Løypene er merket med bøyer og overvåkes av sikkerhetsbåter og kajakkvakter. Arrangøren forbeholder seg retten til å justere løypene av sikkerhetsmessige årsaker.

## TIDSPLAN

Starttider for Trondheim Open Water publiseres nærmere konkurransedagen. Start forventes å være ca. 30–45 minutter etter triatlonkonkurransens start.

Arrangøren forbeholder seg retten til å justere planlagt starttid frem til én uke før konkurransedagen.

## UTSTYR

- Våtdrakt er obligatorisk for alle deltakere
- Våtdrakt og annet utstyr skal være i henhold til **NSF sitt gjeldende Open Water-reglement**
- Det er tillatt å svømme med godkjent svømmebøye
- Badehette utdeles av arrangør og skal benyttes

## SIKKERHET

Konkurransen gjennomføres med et omfattende sikkerhetsopplegg. Trondheim Brann- og Redningstjeneste (TBRT) er til stede med båter og mannskap.

I tillegg benyttes sikkerhetsbåter, kajakkvakter og måldommer i båt ved målområdet.

Vanntemperatur måles i henhold til Norges Triatlonforbund sine retningslinjer. Arrangøren forbeholder seg retten til å justere eller forkorte distanser ved lave temperaturer.

Alle deltakere skal delta på obligatorisk sikkerhetsbriefing før start. Tidspunkt for sikkerhetsbriefing annonseres nærmere konkurransedato.

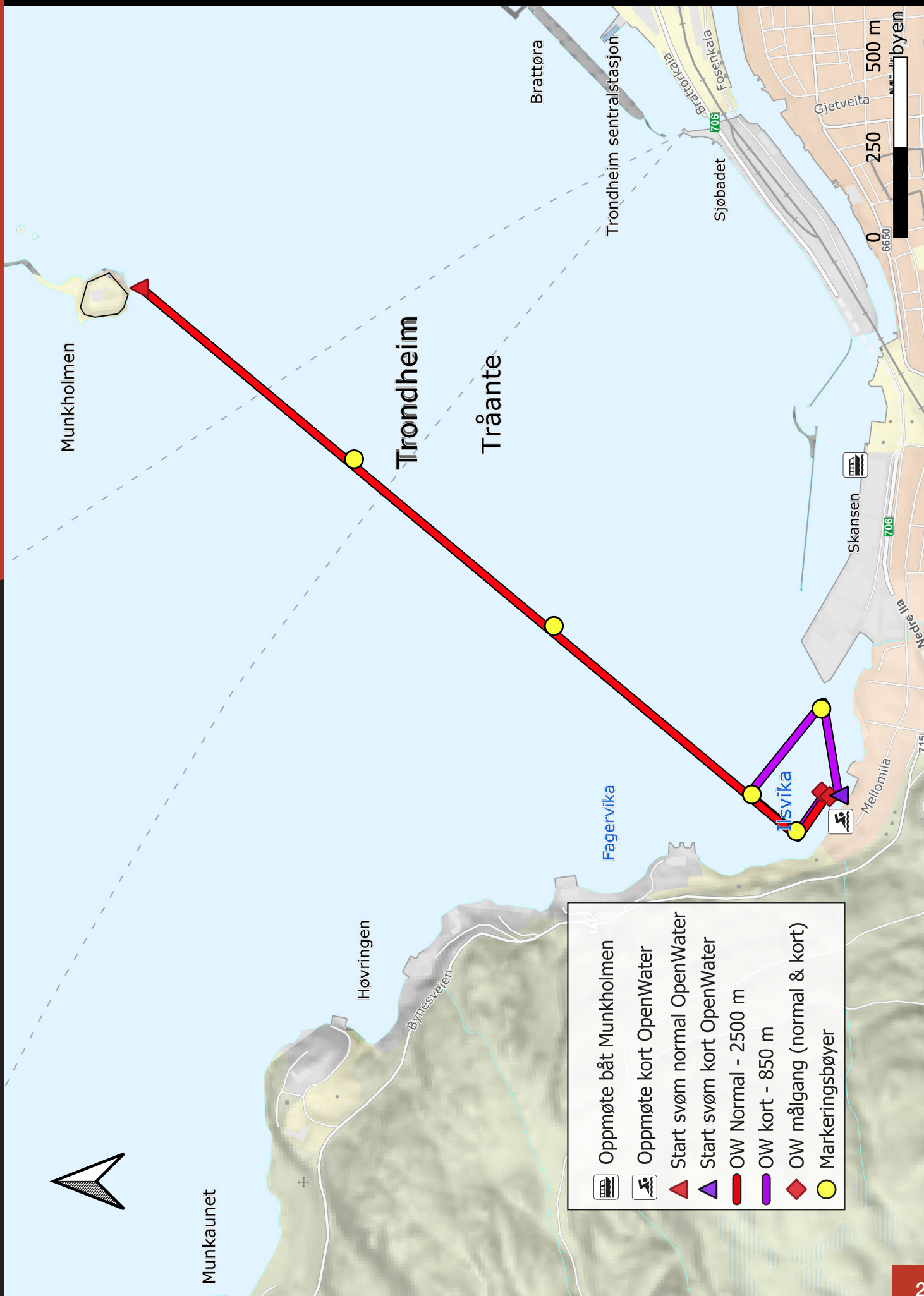
## REGLER OG PREMIERING

Konkurransen gjennomføres i henhold til **NSF sitt Open Water-reglement** og gjeldende bestemmelser for Norgescup Open Water.

Premiering skjer i henhold til gjeldende Norgescup-reglement.

## KONTAKT

Spørsmål vedrørende Trondheim Open Water kan rettes til:  
[lopsleder@trondheimtriatlon.no](mailto:lopsleder@trondheimtriatlon.no)





**NIDAROS**

Sparebank

*Mer enn penger*

# ”” *Ida er banken min*

KUNDER AV IDA HAUGUM  
*Autorisert rådgiver*

Når kundene er på fornavn med banken, gjør man noe rett. Personlig kontakt har vært viktig for oss i 165 år. I dagens digitale verden, er det viktigere enn noen gang.



## Premiering og medaljeseremoni

Medaljeseremonien er på arenaen i Ilsvika.

### TRIATLON

Tidspunkt: kl. 15.00.

Premiering av følgende klasser:

- **Normal distanse;**  
tre beste kvinner, menn og stafett
- **Kort distanse;**  
tre beste kvinner, menn, NM para kvinner, NM para menn og stafett

### OPEN WATER

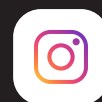
Tidspunkt: kl. 13.00.

Premiering av følgende klasser:

- **Normal distanse;**  
tre beste kvinner, menn
- **Kort distanse;**  
tre beste kvinner, menn



## Sosiale media og deling



Alle utøvere oppfordres til å følge oss i sosiale medier, og dere finner oss på Instagram og Facebook som [@trondheim\\_triathlon](#). Oppfordre gjerne også støtteapparat, venner og familie til å følge oss.

Vi oppfordrer også alle utøvere til å tagge oss i sosiale medier i oppkjøringen til konkurransen. Informer gjerne om at dere er påmeldt arrangementet, og del bilder og videoer fra treninger, både egen trening og fellestreninger. Tagg gjerne også Trondheim Triathlonklubb med [@trondheim\\_triathlonklubb](#).

# Ofte stilte spørsmål (FAQ)

## Er det lov å svømme med bøye?

Ja

## Hvor er det smart å plassere seg for å forhindre trengsel ved start?

Det beste er å plassere seg 5-10 meter bak de fremste startende, og gjerne ut til siden av feltet.

## Hva er det som definerer årsklassene?

Det er fødselsår, og ikke fødselsdato, som definerer hvilken klasse du er i. Så selv om du er 17 år på konkurransedagen så kan du delta om du blir 18 år i løpet av året.

## Kan man velge å endre svømmedistanse etter påmelding?

Ja, innen 10. august er det mulig å forandre svømmedistanse fra normal til kort eller motsatt gitt at det er ledige plasser. Endringen må meldes inn på e-post til løpsleder.

## Jeg føler ikke at jeg har fått tilstrekkelig informasjon før jeg melder meg på. Hvem kontakter jeg?

Send e-post med dine spørsmål til [lopsleder@trondheimtriatlon.no](mailto:lopsleder@trondheimtriatlon.no)

## Hvem kontakter jeg om jeg opplever å fortsatt ha spørsmål etter å ha sett den digitale Race Brief?

Send e-post med dine spørsmål til [lopsleder@trondheimtriatlon.no](mailto:lopsleder@trondheimtriatlon.no)

## Er det mulig å sette seg på venteliste om noen konkurranse grupper er fulle?

Det er ikke mulighet til å åpne for flere plasser i fulle grupper, og vi har heller ingen venteliste. Den eneste mulighet for å få plass er om noen skulle ønske å selge eller bytte bort sin billett.

## Jeg er forhindret i å delta, er det mulig å få refusjon?

Trondheim Triatlon tilbyr ikke refusjoner eller utsettelse av deltakelse. Startplassen ved Trondheim Triatlon er personlig. Den kan overføres, selges eller gis til en annen person senest innen 10. august, men da må det gis skriftlig informasjon på e-post til løpsleder. Etter denne fristen er det ikke mulig å gjøre endringer. Start med annen persons startnummer er ikke lov og medfører diskvalifikasjon (DSQ). Dette er for din egen sikkerhet.



## Miljø og bærekraft

Trondheim Triatlon har en klar miljø og bærekraftsprofil. Denne innebærer at vi:

1. Sørger for at arrangementet har en klar bærekraftsprofil. Passer på at alle leverandører og samarbeidspartnere er informert og involvert i dette.
2. Ivaretar etiske retningslinjer fra myndigheter og forbund.
3. Har et kompakt arrangement rundt arenaen i IISvika som er lett tilgjengelig med offentlige transportmidler, og informere utøverne og publikum om kollektivtilbudet.
4. Tilrettelegger for universell utforming. Vurderer behov for tilgjengelig adkomst, allergivennlig servering, markeringer og skilting.
5. Tilbyr god servering. Prioriterer kortreist mat og drikke. Unngår å kaste overflødig mat.
6. Sørger for å gjøre bærekraftige, lokale innkjøp.
7. Sørger for kildesortering og har en aktiv plan for å redusere avfallet som genereres.
8. Passer på å behandle personlig informasjon fra påmeldinger o.l. med forsiktighet og i tråd med personopplysningsloven.
9. Tar vare på nærmiljøet. Se på om det er mulig å inngå samarbeid med frivillige organisasjoner eller virksomheter i lokalmiljøet.
10. Fokuserer på HMS med å sørge for at arrangementet har fokus på sikkerhet og at det informeres om sikkerhetsrutiner til arrangementskomité og funksjonærer som igjen kan rettlede utøvere og publikum.

