

Racebrief Trondheim triatlon 2026-20260816_204614-

Opptak av møte

16. august 2026, 06:46p.m.

35m 45s

● **Trond Karlsen** startet transkripsjon



Trond Karlsen 0:08

Hei og velkommen til race brief på Trondheim tida til odden.

Tjuetjueseks mitt navn er Trond Carlsen.

Nei løpsleder, og sammen med meg, så har jeg.

Sjef sikkerhet Terje Magnus Sørensen og sammen med.

Dere, så skal vi da?

Gå gjennom den her reiseprisen vi har valgt å gjøre den digital, så da kan jo du som utøver.

Velg å se den flere ganger.

Og.

Det er viktig for oss å si da at den reiseprisen her er den offisielle briefen det blitt laget en utøver guide.

Som er lagt ut tidligere, men det er da ting i den her reiseprisen som er siste oppdaterte og det er offisielle.

Bare sånn at vi.

Har det som en en klarhet. Da skal jeg dele skjermen min.

Et lite øyeblikk.

Der har vi frisluppen.

Her i agendaen for Dagens litt biff en kort velkommen fra meg og Terje, så skal vi fortelle litt om konkurranseledelsen og jury hvis vi går gjennom tidsskjema.

Vi skal snakke om min sjekk og prosedyrer. Vi skal vise trasé.

Vi skal gjøre litt regler og straffe boks. Vi skal også snakke litt værmelding.

Så skal dere få en kort info om et nytt arrangement som heter Trondheim open water, som arrangeres i sammenheng med.

På den triatlon, og så skal vi også ha noen postgis prosedyre.

Til slutt.

Her er det a.

Dette glimrende bildet fra munkholmen og.

Starten vi får håpe at det blir like flotte forhold som det det var den Dagen vi tok det bildet her.

Vil først ta en kort runde barriere å si takk til våre samarbeidspartnere. Vennligst benytte dem.

Her er det da hovedsponsor og startnummere sponsorer, samt at vi har noen øvrige sponsorer som hjelper oss i arrangementet, så gjentar igjen vennligst benytt dem når dere anledning.

Her er kort konkurranseledelsen.

Hoveddommer er Frode engtrø. Vi har en assisterende dommer som heter pål høien. Så er da æ som er løpsleder og Terje som er sikkerhetssjef.

Så vil du også ha dommere på motorsykkel og vil også ha dommere stasjonært på sentrale plasser ute i sykkelløypa.

Ønsker samtidig å fortelle at det vil foregå.

Norgesmesterskapet i pará.

Og der vil jeg da være Teknisk delegat, og så vil det også være en hoveddommer som heter Anders Helland fra vasane som.

Vil være tilstede.

Hvis jeg si det at det er Norges landsforbund sitt konkurransen, ligger mange som gjelder og alle utøvere bør gjøre seg kjent med reglementet.

Skje hjemmesidene til telefonene. Vi har ikke mulighet til å gå igjennom alle de reglene i den her reiseprisen, så det må du da som utøver sørge for å gjøre deg kjent med.

Vi har en konkurranse jury, og da er det da i den juryen, så er det da meg som sitter og sitter da sammen med Terje.

Så skal jeg la den Terje få lov til å ta over.



Terje Magnus Sørensen 4:30

Ja.



Trond Karlsen 4:33

Går gjennom tidsskjema.



Terje Magnus Sørensen 4:35

Ja da skal vi over til tidsskjemaet for Dagen klokka 08.00. Så om morgenen så starter muligheten for registrering og lisenssjekk.

Samtidig som innsjekken til skiftesonen åpne.

Og der gjør vi, gjør vi deg oppmerksom på at det er et stykke fra skiftesonen og til der det er innsjekk, båt og flytebrygger som starter 9.30, så må husk å beregne god tid når du skal transportere dem mellom den første båten vil gå.

10 på 10.

Og da er det viktig at du er til stede her 9.30 for å få det her effektivt av gårde når alle har kommet seg ut til munkholmen, så vil det bli en fotografering på munkholmen av alle deltakerne. 10.40 før det startet i vannet klokken 11.00. Da gjør man lurt i å bruke litt tid til å venne seg til vannet og.

Få litt.

OK lett oppvarming før Start.

Så er vi over på de som skal ha kortløype der ville 10 over 11 hver fotografering av deltakerne i ilsvika ved rett ved Start.

For det vil være Start klokken 11.30. Da er det viktig å.

Hvis mulig prøv å få varmet opp litt i forkant.

Så forventer vi, at første svømmerne vil være ut av vannet cirka 11.35.

Og så vil det for alle på 3.18 være både kort og lang vær kutt og 10 på svøm 12.30.

Og vi forventer da sånn vart nevnt tidligere, at den første deltakeren i malt oss i år vil bli enda en paret rundt kvart på ett.

Og det vil være litt i forkant av at den første syklisten kommer inn i tietto, så publikum anbefaler veldig å være til stede i.

Forkant, der og få med seg målgangen til første nm vinneren i paret.

Så beregner vi at den første målgangen på triatlon vil være cirka klokka 02.00, og det er en kutt off 10 på sykkel på alle sine ut på privatlån 14.30.

Premieutdelingen vil foregå fra klokken 03.00, og det er ikke lov å inn i skiftesonen igjen før 14.45.

Estimert siste målgang er klokken 16.00, og vi setter pris på alle sin høye sistemann i mål.

Så er vi over til innsjekk og steker i Terje hatet registrering, lisenssjekk og utdeling av heter skip startnummer gjennomføres fredag 21. August fra 16 til 18. Spretter kaja sykkel i holtermannsveien nært Lerkendal og lørdag morgen fra klokken 08.00 på stadion.

Og vi anbefaler flest mulig å hente startnummeret fredag for å få.

En god logistikk på morgenen på arrangementet og siden vi tenker på miljøet, så er det ingen deltaker poser.

Hmmm timings for å komme ombord på båten eller inn i skiftesonen så må du ha med shippen.

Og det er det jeg skal til for å starte, og så er det jo i tillegg da en svømmetest startnummer og klistermerker til hjelm og sykkel.

Vi er innsjekken til skiftesonen, så sjekkes sykkelen før.

At den er i henhold til reglementet. Det blir sjekket bremsen, og det kontrollert at det ikke ulovlig utstyr som kamera hører e pluggen for lyd, mobil, glassflasker og annet og.

Ja annet utstyr på sykkelen må godkjennes av dommeren ved innsjekk i skiftesonen.

Det skal sjekkes at hjelmen fungerer når du har den på den skal sitte godt og stroppen skal ha lukket under haken, og hjelmen skal være festet på sykkelen.

Plassering av klistremerke på hjelmen foran og på setepinnen.

Start nummeret på ege triebel hofte strikk kan henges på sykkel. Med andre ord, det må ikke være på under svømmingen vådrakten kan henges på sykkelstativet hvis det ikke i veien for sykkel og skilt til noe annet utover det skal ikke være begge sekker ikeaposen, plastposer eller lignende. I skiftesonen det skal legges i ha bagasje oppbevaringsområde.

Når du skal videre til båten, så skal kan du bruke eget nett pose fra stadion og bort til båten, og det skal legges da på et anvist det før du går ombord på båten. Det vil være før du går ut på brygga.

Og det jeg vil bli fraktet tilbake til bagasje oppbevaringsområde i skiftesonen der du får det etter målgang.

Små poser med medisiner eller annet nødvendig heter tas med på eget ansvar og kan legges på anvist det på munkholmen. Det her vil også vil bli fraktet tilbake til skiftesonen.

Utdrag må ha med seg næring for hele løpet selv, og det er kun drikkestasjon underveis på løpetappen på svømmeetappen så.

Er det et unntak fra Norges triatlonforbund sine nytt reglement, og det er tillates her neoprensokker og studenter bøye. Det er ikke tillatt med svømme hanska.

På stadion så vil en del av samarbeidspartnerne våre finnes. Du vil ha brattørkaia sykkel stiller med mulighet for enkelt tekniske justeringer og sykkel med dex vil ha en salgsteam med mulighet for kjøp av sportsernæring og salg og testing av safy fiskebåt trakter.

Vi vil selv ha en kiosk til inntekt for Trondheim triatlonklubb sin ungdomsavdeling, og vi håper alle benytter seg av den.

Da er det fine midler for ungdomsavdelingen vårt samarbeidspartnerne våre er også representert ved Nidaros sparebank, nylander, helseklubben og Meråker kjøtt.



Trond Karlsen 11:32

Takk for det Terje da kan jeg ta traseen.

Svømmet der er det jo da.

Munkholmen til innsvingen 2,4 km og det er da den normal sum mens kort svøm er jo i nils vikar bassenget 750 meter.

Så ender de paret har også 750 meter. Det vil si samme løype som.

Art.

Sykkel mm. Den tradisjonelle leppa ilsvika ytterneset så er da på rye.

Og ned til ryet og så tilbake til inntrykkene som er 50 km.

Så har paria 20 km og de vending på flakk og da ber vi at man er oppmerksom på det at vi har noen parautøvere som vender der.

Og for dere som da har?

Som ikke er deltakere på para m, så ikke blir forvirret at noen andre kanskje kan vende der. Det betyr ikke at dere skal gjøre det.

På løp da så er det ilsvika og bort til skansen.

Så videre til prior promenaden.

Og så tilbake igjen til ilsvika og den runden gjøres 2 ganger som da blir totalt 12 km.

Paria har den samme distansen, men de har da unnskyld den samme løypa, men de har bare da en runde.

Her er det et oversiktskart over arenaen.

For dere som har vært med før, så er det veldig likt som det som har vært.

Så jeg går igjennom detaljene egentlig. Det er ganske selvforklarende når dere kan se hvordan det her med er. Men det vi har gjort litt nytt i år, da det er at vi har trekket et bagasje.

Oppbevaringsområder utenfor skiftet sånn at dere har tilgang til.

De sekkene som skal ut av sonen. De har dere tilgang til etter målgang, sånn at dere slipper å vente på at skiftesonen skal kunne åpnes.

Vil bare da vis at vi.

Kommer opp der vi har brukt a.

Kommer opp, man springer langsetter mattene som vi kommer til å legge opp.

Det blå skraverte publikumsområdet.

Så skal man opp trappen.

Så skal man da fortsette inn i skiftesonen hente sykkelen sin.

Så ut igjen.

Og videre det vi har gjort også litt nytt av året da at vi har flytta.

Maline dismount line lenger bort.

Sånn at det blir en litt lengre distanse og og springer sånn at vi ikke får en misforståelse ved at vi får syklist.

På vei inn i skiftesonen sykler ned for langt retning. Der skiftes sonen starter.

Skiftesonen der ønsker vi flyt og minimalisme. Det skal ikke være noe begge eller sekk over sykkelen. De legges da ved anvist plass som jeg viste dere nå.

Det er kun lov med en hånd ut på bakken på egen plass i skiftesonen.

Man kan ha en egen gjennomiktig boks. Den er tillatt, men vennligst minimer størrelsen på boksen. Vi som arrangør har ikke vokset.

Det er noe var selv, men jeg gjentar. Jeg vil ikke ha noe begge og andre ting på bakken kun en håndduk.

Alt utstyr som er brukt det legges ryddig på utøverens anviste plass.

Det blir tidsstraff dersom man gjør sånn at utstyret blir liggende til hinder for andre.

Så er det viktig at hjernen menn skal være festet med stropp på utøvers hode så lenge den holder sykkelen.

Det betyr da at man må ta på hjelmen før man tar av sykkelen fra stativet. Og når man kommer inn igjen etter endt sykkel.

Etappe så skal man henge fra seg sykkelen og så av med hjernen.

Monteleone det betyr jo da at man skal gå på etter linja når man da skal ut på sykkel og dismount. Det betyr at man skal gå av før linjene, og man kommer inn fra syke eller skal ut på løp og gjentar en gang til at de som mount st mount og dismount linjen den er flyttet lenger unna skiftesonen enn det som man har hatt tidligere.

Jeg har en illustrasjon her som er mer tydelig på akkurat selveste.

Plassen i skiftes om.

Sykehjem den henger seg opp etter setupen mot deg i skiftesonen. Det vil si at forhjulet skal være i front.

Boks som er tilpasset størrelse kan benyttes innenfor området, men er at det har ingen begger eller sekker skal ligge her og vi.

Sier like med bokse, og vi har også en henstilling av bærekraftig årsak. At plast kan unngås, men plastboks er tillatt.

Brudd på bestemmelsene i skiftesonen. Det kan gi tilsnakk det kan gi stands fikse og

fortsett, eller også i 30 sekunder tidsstraff.

Så har vi svømmedelen. Det kan du få lov til å ta Terje.



Terje Magnus Sørensen 17:14

Da da.

Ja, da skal vi over på svømminga, og.

Som vi egentlig var inne på stedet, så er det jo et stykke videre til hvor du fraktes i båt ut til munkholmen, som vi skal snakke mer om først. Det er jo da.

Hmmm godt over 1 km og gå så her må du beregne tid og være ute der i god tid som sagt tidligere, så kan du før du går ned på brygga der legge igjen.

En pose som fraktes tilbake til bagasjeområdet.

Når du kommer ut på munkholmens, så vil det.

Som nevnt tidligere tar jeg et bilde.

Det vil bli dirigert for Trondheim triatlon 2026 bilde, og så vil det etter det bli annonsert 15, 10 og 5 minutter før Start.

Hmmm, hvor lenge som gjenstår før starten av.

Hmmm, det vil bli i tillatelse til å gå ut i vannet av av arrangør utpå munkholmen og velg startposisjonen ut i fra sommerform og komfort med å bli oversvømt. Det er kan være kaotisk hvis du stiller opp altfor langt fra.

Å holde deg bak startlinjen når du går ut. Det vil være kajaker som line lage en linje sånn som vil indikere startstreken.

Du må ikke undervurdere tiden du bruker fra standard stranda borte startlinja og tiden den starter nå å starte skuddet går.

Selve startprosedyren. Det vil være gå på at løpslederen for en stund sier innta plassene, og så vil det være et signalhorn eller tilsvarende som vil brukes for å indikere at konkurransen i gang.

Utøvere som tyvstarter vil få en tidsstraff på 30 sekunder, som er avtjenes til skiftesonen for de.

For begynt sykkelen.

Og den lange svømmeetappen, da den går sånn nevnt da den Trond fra munkholmen og inn til ilsvika med.

3 bøyer på veien for å sikte etter.

Hmmm du vil svømme på hele tiden. Svøm med bøyene til Venstre for deg.

Den korte svømme traseen. Den er starter nedi mellomila og går et stykke ut på utsiden mot Felleskjøpet før den krysser over til den siste bøyen på langsveen og gå

inn til samme målgang. Sånn svømt fra munkholmen ned i innsida og opp i. Metalltrapp der teleman kommer inn på teppene inn på skiftesonen. Mm på 3 svømmer's igjen, så skal du alltid passere med bean til Høyre Høyre for deg, og vi har behov for assistanse. Skal du legge deg på ryggen, løfte en arm over hodet og hold statisk pluss og rope. Det vil bli observert svømmeadferd i forhold til uønsket måte å svømme på, og vi vil lage godt med kajakk og. Bata ute for å følge med. Vi ønsker at flest mulig over malie mållinjen og er du i vannet etter cutoff? Vil du bli plukket opp? Og da vil sjef svøm avgjøre om du vil bli kjørt i land for å fortsette. Eller ikke du vil fortsatt bli registrert som det igjen f, men du vil få lov å gjennomføre resten av leiren. Det er sjefs hvem som har endelig beslutning på om du får lov å fortsette eller ikke.



Trond Karlsen 21:25

For det da.

Er det sykkel, det kan jeg ta her er det sykkeltraséen. Det er den tradisjonelle sykkeltraséen hvor man da starter og sykler utover.

Troller fortsetter videre langsetter forbi flakk merk da det jeg sa om at de pareja vender på flakk.

Så reiser man videre utover mot rye, så tar man det av.

Til Høyre får seg utover ytre runden på begynnelse.

Følge veien videre. Her går det både oppover og nedover, så er.

Fornuftig med tanke av.

Avstenging av farten når du avstenger avstemningen og farten når du kjører ned bakke.

Så vil man fortsette forbi.

Golfområde ned til spongdal. Der vil man ta rett Venstre.

Selvfølger man videre.

Gjennom indre delen på byneset videre ned til rye.

Så fortsetter man videre fram til flokk.

Ferdige og så videre da tilbake om trollene.

Og inn.

Til.

Del 2.

Høydeprofilen ser dere?

Og skjerm.

Vi ønsker å gjøre oppmerksom på noen ting her.

Det er spesielt det her da når man skal ut når man har hoppet på sykkelen.

Før man da skal ut i bynesveien her er det et langsgående fortau.

Det er anbefaler vi at dere stikker tur bort på løpsdag.

Fordi at det går fint å komme seg ned derfra, men man må alltid oppmerksom som man ikke.

Kjører jeg ned med for skrå vinkel, så pass på den den langsgående fortauet, så kommer man da videre og skal ut på fylkesveien. Der vil det stå trafikkvakter, men allikevel ta hensyn og det er ikke i det området her du skal vinne løpet. Det er her du skal sørge for at du kommer deg trygt og godt i gang.

Så vil man da fortsett utover, og når man kommer tilbake igjen da når du skal.

Inn til skiftesonen for å feile på løp. Så må du også da være tilsvarende.

Oppmerksom når du skal krysse fylkesveien for å komme deg inn.

På området.

Og nok en gang pass på at langsgående fortauet. For det her vil du ha enda mer fart, så det viktig at du også har en enda bedre vinkel inn og opp på.

Hmmm det fortauet når du kommer.

Kjørende.

Vi vil.

I år, og det er nytt av året. Ha uniformert politi ut i løypa og arrangementet blitt såpass stort at politiet ønsker å være til stede. Så det ville være ute i løypa, men det er jo dere som utøver som er ansvarlig for deres egen sikkerhet. Det er åpent for ordinær ferdsel.

Så tar hensyn.

Og vær opptatt av sikkerhet både deres egen og med triatleter.

Vi ønsker jo også å varsle om at etter troller, så er det et sted som heter olavsspranget. Der har dem i forbindelse med en del veiarbeid og rassikring. Så er det på 2 steder snittet i asfalten.

Så brems helt ned når dere kommer til dem.

Fremst helt ned, noe kommer til dem. Der er det en ganske krass kant. Det her snittet i asfalten, ref punktering, og så er det grus og litt dumpet i.

De 2 stedene. Det er ikke lange avstander, men likevel det mye nok til at det kan være ting som skjer hvis du kommer for raskt inn.

På de her 2 stedene.

Det er da en noen drafting konkurranse, så det er ikke lov å ligge på hjul, og det skal være 12 meter fra forhjul til førjul.

Litt vanskelig, kanskje når man er i fart og være nøyaktig på 12 meter. Men det da cirka 5 sykkelkjeden i mellom, og det er ditt ansvar at du har nok avstand. Og når man da først bestemmer seg for å passere.

Driver alene i fra foran seg, så må det da ha vært utført i løpet av 25 sekunder, og en utøver er passert når en annen utøvers forhjul plasseres foran ens egen, og da skal den som blir forbi kjørt. Den skal trekke bakover og roe litt ned, sånn at den andre utøveren får komme seg av gårde og det blir på nytt 12 meter fra forhjul til førjul.

Så ville vi ha amsterdammer og vil ha litt bil, og vi vil ha vakter ut i løypa.

Så er det løp.

Kan du ta det Terje?



Terje Magnus Sørensen 26:46

Ja, da skal vi over på å løpe traseen, da det er jo startet ilsvika ved skikkelig sant, så springer vi.

En ny trase ned mellomila før vi fortsetter ut til brattørkaia og tilbake igjen da langs. Havet er hele veien bort til der du kommer opp på svøm der følger du da samme traseer opp og internshippet sånn og venner for runde nummer 2 da, og det var jo da 2 runder er da 12 km og så vil parene gjøre en runde av 6 km så kan man jo ta litt detaljert rundt den rundingen og.

Som du ser her på kartet, så vil du først først kom ut av skiftesonen for springe rett fram og fortsett ned én. Den første asfaltdebut gangveien gjennom mellomila og kom ned til cirka der i Start på forsvunnet før du fortsetter utover mot inn mot brått dører og på returen. Da kommer du langs havet og skal opp forbi.

Målgang på.

Svøm og følge da teppene opp trappen og inn til skiftesonen der du enten runder eller skal ta igjen skarp Høyre etter du har kommet opp trapper og spring opp til mål.

Og det er da 2 runder.

På for stafettlagene våre, så vil vekslingen foregå i stå i skiftesonen ved sykkelstativet. Timings shippen overføres da fra svømmer til syklist. For syklisten tar sykkel ned på stativet.

Fra stativet og timing skipene overføres fra syklist til løpet etter at syklisten har hengt

opp sykkel på sykkelstativet.

Det anbefales å trene på det med skiftesonen fra.

På Mariann før Start.

Regler underveis, der er det forskjellige typer.

Straffen som kom kom det er en 30 sekunders tidsstraff for tjuvstart på så svøm svøm dårlig svømmeadferd.

Hmmm opptreden i skiftet son utstyr utenfor eget område i skiftesonen og feil på avstigning på sykkel ved måned og dismantle.

Og og 2 minutters tidsstraff for drafting, og så vil det være diskvalifikasjon for usportslig adferd, avferd, sannheter, fare for egen og annet sikkerhet og ikke rette seg etter dommer eller funksjonærer og ikke sone tidsstraff og forsøpling. Og vi viser igjen til Norges triatlonforbund sitt konkurranseregelverk. For utøverne er selv ansvarlig for å ha kjent med regelverket. Det er fint ut på nettsiden da vers og sånn vi nevnte tidligere så vil da.

Tidsskr er det jo straffefeltet rett ved utgangen av skiftesonen.

Gjennomføringen av tidsstraff hjemmeside gjennomføres.

I skiftesonen eller i omerådet straffe boks gjennomføring av 3 tidskrav y før Start og under sonene svømming soner ved utøverens plass i skiftesonen etter svøm og for sykkel gjennomføringen av tidsstraff gitt på sykkelen gjennomføres i straffe, boks og gjennomføring av tidsstraff i løpet. Segmentet kan avtjenes på hvilket som helst punkt i løpet av løpet segmentet.

Ved ditt ansvar å sjekk tavla opp for startnummeret ditt og stopp i straffe boksen hvis nytt nummer er på tavla.

Her ser du jo at på den huset med flagg på det er da straffer boksen og den er da rett helt ved inngangen til skiftesonen fra syklingen.



Trond Karlsen 31:08

Ja da kan jeg ta litt om værmelding. Her er da det siste oppdaterte.

Som vi har, det er jo alltid en spennende sak om.

Hvordan været blir?

Hmmm det som vi har skjedd i dag ved å faktisk vært en måling utpå munkholmen det var det 14,7 grader i vannet.

Og hvis man da har 14 grader i luft, så hadde vi et arrangert i dag, så hadde blitt Start på mobilen min.

Så vil jo vi da som.

Arrangør gjennomfører en temperaturmåling.

I løpet av siste Dagen før konkurranse.

Start og senest én time før løpsstart en hånd til reglementet.

Og det informasjonen om det blir noen endringer det legges da på våre facebooksider.

Så det kan faktisk være en oppdatering av en endring faktisk så nært som én time før løpsstart.

Men vi håper og tror at vi får til en ordinær Start.

På moren min, og så har vi som arrangør en alternativ mulighet dersom det viser seg at.

Værmeldingen sier eller de faktiske forholdene sier at vi må nødt til å avkorte distansen.

Så ønsker jeg å informere samtidig om Trondheim open water nytt og våre så arrangerer vi Trondheim open water, og det arrangeres samtidig.

Det vil være 2 distanser, 2400 meter og 750 meter som følger samme løype som triatlon.

Grunnen til at jeg skriver i anførselstegn samtidig. Det at den starten på lang svøm den beregnet 30 minutter etter starten på triatlon fra munkholmen.

Mens startkort svøm på åpen måter. Det har en Start samtidig som kort svøm på 3 avtalen.

Og vi synes det er veldig spennende, og vi har fått veldig god påmelding til Trondheim open water for Start på munkholmen.

De vil ha en målgang på plenen til Venstre rett etter den ståltrapper dere kommer opp når dere kommer på stranden opp fra vannet, så ikke bli forvirret om noen bryter Venstre. Da er det de som er på Trondheim og på måter de vil ha en egen farge på badehette, men allikevel ikke bli forvirret, og vi beregner faktisk at de raskeste på Trondheim og pater de vil nå igjen triatleter, så sørg for at du selv som triatlet tar av mot Høyre etter ståltrapper.

Så en postgis prosedyre når du mål og få pusten tilbake, så hei på de som er på vei inn til mål.

Tion Trondheim triatlon er gjort på dugnad. Så bruk penger i kiosken før jeg etter løpet. Så ber vi om at søppel havner i søppelbøtten.

Så vil vi da premieutdeling på triatlon klokka 03.00 i henhold til da tidsplanen som Terje presentert litt tidligere. Der vil det være premie.

Vil også ha en utdeling for n para klokka 03.00.

Så vil det være en programmering for Trondheim og på måter klokka 01.00, så vi henstiller at alt sammen blir igjen og gjør stas på.

Utdelingen.

Videre, så kan det være at det kommer antidoping kontroll da vil.

Hmmm antidoping kontrollerer han ta kontakt med deg umiddelbart etter målgang.

Så vil det da være i følge med en Trondheim telefon funksjonær.

Og hvis det er noe du har problemer med, som krever spesielle hensyn.

For i løpet så tar du kontakt med.

Nei eller dommer før konkurransestart?

Så vil vi ha førstehjelp til stede, og det er forsvaret som skal være våre støtte. Våre profesjonelle støtte på det i år.

Så da gjenstår det for meg å Terje.

Jeg må ønske lykke til.

Og at dere alle sammen får en?

2.

Opplevelse.

Og at dere tar vare på dere selv og deres med triatleter?

Og at dere?

Får en god blanding, og så sees vi på stadion på løpsdagen. Lykke til.

● **Trond Karlsen** stoppet transkripsjon