SWEDEN TRIATHLON

Protokoll 10

Styrelsemöte

Datum: tisdag 2 december 2025
Tid: kl. 19:30-21:00
Plats: Digitalt via Teams

1. **Mötets öppnande**

2. **Närvaro**
   Närvarande: Kerstin Mogull (ordförande), Jonas Rylander (vice ordförande), Jonas Haglund, Pia Sundkvist de Beau (sekreterare), Åsa Miemois, Rebecka Bränsvik, Axel Rosencrantz (aktivas representant), Lotta Johansson (personalens representant), Mikael Kjellander (GS, adjungerad) samt valberedningen genom Jannike Linné.

   Ej närvarande: Daniel Belge och Andreas Johansson.

3. **Dagordningens godkännande**
   Dagordningen godkändes av mötet

4. **Val av justeringsperson**
   Till justeringsperson valdes Rebecka Bränsvik

5. **Protokoll från föregående styrelsemöte**
   Genomgång och godkännande av protokoll från tidigare möte
   2025-11-04 Protokoll nr 9 s-möte **1**

6. **Åtgärdslista** (fd. Beslutsförteckning)
   6.1 Senast uppdaterad efter s-mötet 2025-12-02 **2**

7. **Ekonomi och administration** -
   7.1 Budget, utfall per 2025-11-21 samt prognos 2025-11-22- - 2025-12-31 **3**
   7.2 Info *INTERNT*
   7.3 Likviditetsprognos ***inväntar nytt i Fortnox***
   7.4 Swedbank kontoutdrag 2025-11-22 *INTERNT*
   7.5 Skattekontot kontoutdrag 2025-11-22 *INTERNT*
   7.6 Resultatrapport bokföringssystemet *INTERNT*
   7.7 Balansrapport bokföringssystemet *INTERNT*

SWEDEN TRIATHLON

7.8 Resultatenhetslista 2025 *“uteblir ett annat system i Fortnox”*

7.9 Budget 2026 RÅ-UTKAST *INTERNT*

8. Nationell verksamhet

8.1 Info	- Mikael	muntlig dragning
8.2 Info Modernisering av STF tävlingsregler	- Mikael	**4**
8.2.1 Info STF tävlingsregler - UTKAST	- Mikael	*INTERNT*

9. Elit

9.1 Info	- Mikael	muntlig dragning

10. Marknad och kommunikation

10.1 Info	- Mikael	muntlig dragning

11. Kansli och medarbetare

11.1 Info	- Mikael	muntlig dragning

12. Omvärld

12.1 Info	- Kerstin	muntlig dragning

13. Övriga ärenden

13.1 Info från Valberedningen	- Valberedningen	muntlig dragning

13.2 Info Swimrun och möjlighet att ställa frågor till Nicholas Roman och Martin Forhaug.

Ca klockan 20:00	- Mikael	**5**
13.3 Förslag till beslut kring proposition Swimrun	- Mikael	

Styrelsen beslutade att tillsätta en arbetsgrupp för att få tydligare beslutsunderlag såsom tidsplan, kommunikationsplan, budget osv gällande Swimruns inkludering i Svenska Triathlonförbundet. Arbetsgruppen ska presentera underlagen på styrelsemötet i januari.

13.4 Ny strategi, status och tidsplan	- Strategigruppen	muntlig dragning

Hanns inte med, beslutade att boka in ett informationsmöte för styrelsen innan årsskiftet.

14. Nästa möte

2026-01-17 Stockholm kl. 09:00-16:00 (middag fredag 16/1 kl. 19:30)

2026-02-17 digitalt kl. 19:00-21:00 Beslut inför årsmöteshandlingarna

2026-03-24 Årsmöte digitalt, starttid kl. 18:30

SWEDEN
TRIATHLON

15. Mötet avslutas

Vid protokollet:

_____

Pia Sundkvist de Beau

Ordförande:

_____

Kerstin Mogull

Justeras:

_____

Rebecka Bränsvik

SWEDEN
TRIATHLON

Protokoll 9
Styrelsemöte

Datum: tisdag 4 november 2025
Tid: kl. 19:30-21:00
Plats: Digitalt via Teams

1. **Mötets öppnande**

2. **Närvaro**
   Närvarande: Kerstin Mogull (ordförande), Jonas Rylander (vice ordförande), Jonas Haglund, Pia Sundkvist de Beau (sekreterare), Åsa Miemois, Rebecka Bränsvik, Andreas Johansson, Axel Rosencrantz (aktivas representant), Lotta Johansson (personalens representant), Mikael Kjellander (GS, adjungerad) samt valberedningen genom Jannike Linné.

   Ej närvarande: Daniel Belge

3. **Dagordningens godkännande**
   Dagordningen godkändes av mötet

4. **Val av justeringsperson**
   Till justeringsperson valdes Jonas Rylander

5. **Protokoll från föregående styrelsemöte**
   Genomgång och godkännande av protokoll från tidigare möte
   2025-10-26 Protokoll nr 8 s-möte **1**
   Godkändes med justering av stavningen av Daniel Belges namn

6. **Åtgärdslista** (fd. Beslutsförteckning) **2**
   6.1 Senast uppdaterad efter s-mötet 2025-11-04

7. **Ekonomi och administration**
   Utgick vid detta s-mötet

8. **Nationell verksamhet**
   Utgick vid detta s-mötet

9. **Elit**
   Utgick vid detta s-mötet

SWEDEN
TRIATHLON

10. Marknad och kommunikation

Utgick vid detta s-mötet

11. Kansli och medarbetare

Utgick vid detta s-mötet

12. Omvärld

Utgick vid detta s-mötet

13. Övriga ärenden

13.1 Fokushelgen	- Mikael K/Lotta J	muntlig dragning
13.1.1 Jubileumsmiddagen	- Åsa M/Pia	muntlig dragning
13.2 Info från Valberedningen	- Valberedningen	muntlig dragning

14. Nästa möte

2025-12-02 digitalt kl. 19:30-21:00
2026-01-17 Stockholm kl. 09:00-16:00 (middag fredag 16/1 kl. 19:30)
2026-02-xx digitalt kl. 19:30-21:00 Beslut inför årsmöteshandlingarna
2026-03-24 Årsmöte digitalt, starttid kl. 18:30

15. Mötet avslutas

Vid protokollet:

_____
Pia Sundkvist de Beau

Ordförande:

_____
Kerstin Mogull

Justeras:

_____
Jonas Rylander

Åtgärdslista

Bilaga till Styrelsemöten Svenska Triathlonförbundet

Uppdaterad senast: **2025-12-02**

	Åtgärd till följd av styrelsebeslut:	*Ansvarig:*	*Beslutsdatum*	*Klart datum*	*Notering:*
1	**Förslag till strategi (2028)**	Jonas R.	2024-09-02	2026-01-17	Jonas R (sammankallande), Kerstin, Mikael och Andy. Styrelsemötet i januari -26 bör fatta beslut om det nya strategiförslaget som ska presenteras för årsmötet för beslut. Gruppen är igång, känns bra även om det är mycket arbete. 5/8Har genomfört ett möte. Har tagit fram ett antal frågor till enkät, den beräknas vara klar i slutet av augusti och den ska skickas ut till samtliga föreningar. Tanken är att samla informatoin från föreningarna som ska leda fram till en strategi som kan presenteras på årsmötet 2026. Ett antal workshops planeras i samband med detta. RF har strategier på en väldigt lång sikt. 2/9: de flesta intervjuer klara, ingen status från Andy, förmöte 3/9 och möte med RF-SISU på torsdag, Tomas Bergström - Jonatan Sandberg, hur kan de stötta oss i denna process, 25/10: Hel arbetsdag tillsammans (kansli och styrelse) under ledning av RF-SISU. Från Vision och värdegrund till fokuserade områden i en kommande strategi. Obs, inga beslut fattade!
2	**Förtjänsttecken RIM**	Kerstin M.	2024-11-07		Beslut att vid nästa möjliga tillfälle dela ut förtjänsttecken RF till två personer. Blir först vid RIM 2027, ska nomineras våren 2026. (kansliet kollar när nomineringsfönstret är öppet, troligen hösten 2026, inför RIM 2027) 2/9: påminnelsepunkt, inget nytt just nu.
3	**SM-veckan sommar/vinter**	Jonas H.	2025-04-22		Ansökningsfönstret bevakas av Jonas H och Mikael K. Ännu oklart vilken värdort det blir. Vore bra att samordna med cykelförbundet. En till sport i bassängen behövs för att ansökan ska bli godkänd. Det är en 25m bassäng. Var en 25m bassäng när vi körde i Upplands Väsby också. 5/8: SM-veckan -27 i Skövde, SM- veckan -28 i Skellefteå. 2/9: inget nytt, bara fått besked att det var sextio idrotter som sökte SM-veckan 2026 men endast trettio kom med. 26/10: SM-veckan -27 i Skövde (vinter) där bestämde vi att söka vinter-triathlon och även arena-triathlon. Arbetsgruppen blir arrangemangsgruppen. 2/12: Anmälan till Skövde vinter -27 öppnade igår. I vår kommer anmälan till Växjö att öppna. Mikael haft möte med Halmstad om SM-veckan -28, de var positiva till att ha triathlon med.
4	**Årsmöte 2026**	Mikael K.	2025-05-18	2026-03-24	Mikael (sammankallande), Lotta, Kerstin och Åsa M. Årsmötet ska genomföras digitalt tisdag 24 mars 2026, start kl. 18:30. 2/9: påminnelsepunkt, inget nytt just nu. 26/10: Easymeet är inbokade och studion med den digitala sändningen kommer ske från kansliet i Göteborg 2/12: många datum framåt att hålla reda på, nomineringar möjliga fram till 31 december och motioner senast 15 januari.
5	**Arbetsgrupp Swimruns inkludering i Svenska Triathlonförbundet**	Mikael K.	2025-12-02		Mikael (sammankallande), Pia, Jonas H, Martin Forhaug, Nicholas Roman, Michael Lemmel. Uppdraget är att skapa tydligare underlag för hur inkluderingen ska gå till rent praktiskt. Tidsplan, kommunikationsplan, ekonomiska aspekter inkl scenarier, resursplan, osv. Ska presenteras för styrelsen när det är möjligt, styrelsemötet i januari eller februari skulle kunna vara bra tillfälle. Vi är överens om att det är först 2027 som det tidigast kan bli aktuellt med SR-tävlingar inom förbundet (sanktionerade). Vi är också överens om att SR på sikt ska med i Svenska Triathlonförbundet, men att det ska ske ordnat och strategiskt. Se vidare under Arbetsgrupper nedan.

Arbetsgrupper:	
Arrangemang	Jonas H (sammankallande), Mikael, Jonas R, Rebecka
Swimrun	Mikael (sammankallande), Pia, Jonas H
Marknad och kommunikation	Pia (sammankallande), Lisa, Andy, Kerstin, Mikael, (Lena)
Internationell Omvärld*	Kerstin (sammankallande), Beth, Ria, Mikael
Strategi	Jonas R (sammankallande), Kerstin, Mikael, Andy

*Nationell Omvärld leds av Mikael och är inte en arbetsgrupp

Svenska Triathlonförbundet
Utfall per 2025-11-21 - översikt

Ingående balans ***1 221 823***

Grupp		INTÄKTER per 2025-11-21	KOSTNADER per 2025-11-21	RESULTAT per 2025-11-21	PROGNOS 2025-11-22 -- 2025-12-31	RESULTAT INKL. PROGNOS	DIFF BUDGET på helår
	Nationell verksamhet						
100	**Arrangemang**	432 755	348 850	83 905	-56 659	27 246	27 246
200	**Bredd & Motion**	670 443	167 550	502 893	-492 893	10 000	0
225	**Licens**	1 391 264	143 160	1 248 105	0	1 248 105	-1 896
250	**Barn & Ungdom**	1 068 422	577 684	490 738	-490 738	0	0
340	**RF Para projekt** 6 mån 2025	506 567	500 140	6 427	-66 427	-60 000	0
350	**Paratriathlon Övrigt**	0	0	0	0	0	0
360	**RF Triathlon tillsammans projekt** 2025 (nytt)	150 000	81 626	68 374	-68 374	0	0
370	**RF Hållbarhet projekt** 2024-2025	150 000	0	150 000	-150 000	0	0
500	**RF Återstartsstöd 3**	124 547	0	124 547	-124 547	0	0
520	**RF Återstartsstöd 4**	250 331	0	250 331	-250 331	0	0
	Elit						
400	**Elit****	1 424 660	1 099 620	325 040	-625 790	-300 750	199 250
	Marknad och kommunikation						
450	**Marknad & Kommunikation***	64 788	244 908	-180 121	-95 000	-275 121	151 420
	Omvärld						
550	**Omvärld inkl. RF Int. projekt** 2024-2025	145 452	21 441	124 011	-42 467	81 544	103 044
	Ekonomi och administration						
600	**Ledning**	3 245	192 544	-189 299	-113 300	-302 599	42 401
650	**Kansli**	208 749	564 233	-355 484	-95 658	-451 142	18 858
660	**RF Digitalisering projekt** 2024-2025	150 000	62 500	87 500	-87 500	0	0
670	**RF AI-beredskap projekt** 2025 (nytt)	200 000	1 581	198 419	-198 419	0	0
700	**Medarbetare**	1 432 356	3 602 908	-2 170 552	-264 153	-2 434 705	-88 746
800	**Gemensam*****	3 016 500	33 623	2 982 877	-53 000	2 929 877	20 877
900	**Distrikt**	25 604	60 156	-34 552	34 552	0	0
	Resultatutfall	**11 415 683**	**7 702 523**	**3 713 159**	**-3 240 703**	**472 456**	

Utgående balans ***1 694 279***

* Till denna intäkt skall läggas "value in kind" från sponsorer, till ett värde om ca 388 000 kronor där produkterna används inom alla verksamhetsområden. Ytterligare förhandling pågår.

** SOK avtal 2025: 266 000 kr (1 aktiv ToT), nettot +-noll.

*** RF org.stöd ca 2,7 milj.

Modernisering av Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler

Bifogat finns ett dokument som innehåller en översatt och anpassad variant av World Triathlons tävlingsregler som föreslås börja gälla för Svenska tävlingar från och med säsongen 2026. Svenska triathlonförbundets styrelse är beslutande organ för att anta tävlingsreglerna för Svenska triathlonförbundet, och underlaget kommer att behandlas av förbundsstyrelsen i Januari månad. Fram till den 17 december har medlemsföreningarna möjlighet att komma med synpunkter på utkastet, vilka kommer att diskuteras av arbetsgruppen och förbundsstyrelsen innan beslut fattas i januari.

Bakgrund

Sedan sommaren 2023 har ett utvecklingsarbete pågått för att modernisera vårt svenska tävlingsreglemente, på uppdrag av Svenska triathlonförbundets styrelse. En arbetsgrupp bestående av tre erfarna och internationellt aktiva domare har arbetat ideellt med projektet sedan dess, i nära samarbete med först STF arrangemangsansvarig och numera direkt med STF Generalsekreterare.

Vid fokushelgen 2023 sattes inriktning, mål och tidplan för projektet. Målet är att anpassa vårt svenska reglemente till World Triathlon. Detta både för att underlätta för våra aktiva att tävla och nå framgång internationellt, men även för att underlätta genomförande av arrangemang med internationella inslag, t ex NM, underlätta för domare att arbeta både nationellt och internationellt, att kunna ”låna in” domare från andra länder, samt att underlätta arbetet med att hålla reglementet uppdaterat och konsekvent. Därmed antogs inriktningen att skapa ett nytt reglemente som så nära som möjligt, både i struktur och innehåll, följer World Triathlons regler, men med nödvändiga anpassningar för att underlätta för arrangörer och för att möjliggöra barn- och ungdomsverksamhet samt breddverksamhet, såsom motionslopp.

En första översättning av World Triathlons tävlingsregler skedde under 2023, och under 2024 arbetade projektgruppen med att gå igenom reglementet för att identifiera behov av anpassningar. De identifierade punkterna diskuterades på en workshop under fokushelgen 2024, med både arrangörsföreningar, domare, och övriga intresserade. Under 2025 har sedan dokumentet arbetats igenom, paragraf för paragraf, i en separat arbetsgrupp, och översättningen har korrigerats och anpassningar införts i skrivningarna. Inför fokushelgen 2025 skickades ett utkast ut till nuvarande arrangörsföreningar samt domare, och vid fokushelgen hölls återigen en workshop där de ändringar och anpassningar som införts gicks igenom och diskuterades. Slutligen har feedback från denna workshop i möjligaste mån införts i utkastet. Resultatet är det utkast som nu delges samtliga medlemsföreningar.

Nästa steg

Baserat på eventuell ytterligare feedback från medlemsföreningar, som inkommer senast 17 december 2025, kommer en sista revidering av dokumentet genomföras för att sedan behandlas av Svenska Triathlonförbundets styrelse i Januari 2026.

Det nya reglementet kommer sedan införas under våren 2026. Till stöd för övergången kommer arrangörer som redan påbörjat planeringen av tävlingar kunna ansöka om dispenser för att under 2026 kunna arrangera tävlingar i enlighet specifika punkter ur tidigare reglemente, i den mån det behövs för att arrangören på ett rimligt sätt ska kunna genomföra sitt arrangemang. Under våren kommer även extra utbildningsinsatser att sättas in, både för domare, men även för arrangörer, atleter och övriga intresserade. Dokument med sammanfattande information riktad till specifika målgrupper kommer att tas fram, exempelvis för arrangörer av olika typer av tävlingar (distanser, klasser) och för tränare och atleter gällande vad man behöver tänka på som deltagare.

En ny revidering av dokumentet bör sedan genomföras under hösten 2026, baserat på insamlade erfarenheter från säsongen 2026.

Läsanvisning och sammanfattning av större förändringar

Dokumentet är på 214 sidor, men har en tydlig struktur där alla avsnitt inte berör samtliga parter. Till att börja med är dokumentet indelat i 22 kapitel, samt 21 bilagor. Kapitel 1-7 innehåller huvuddelen av reglerna som gäller en deltagares rätt att delta och hur en atlet ska bete sig på en tävling, inklusive regler för utrustning mm. Kapitel 8-11 berör främst arrangörer, men innehåller även information om mästerskap och utmärkelser. Kapitel 12-13 handlar om protester och möjlighet till överklagan. Kapitel 14-22 behandlar specifika tävlingsformer, inklusive stafett, paratriathlon, vintertriathlon osv.

Bland bilagorna återfinns bilaga A som reglerar åldersgränser för deltagande och bilaga J som listar tävlingsklasser och mästerskap. Bilaga F handlar om hur dräkter ska vara utformade (exempelvis med namntryck). Bilaga K är särskilt användbar för deltagare och domare då den innehåller en sammanställning av alla regler som är kopplade till någon typ av straff, och kan fungera som ett uppslagsverk för deltagare och domare för att enkelt hitta vad som gäller för en viss del av tävlingen.

Nedan sammanfattar vi kort de större förändringar som det nya reglementet kommer innebära för olika roller inom triathlonsporten.

Viktiga punkter för atleter och tränare:

- Behörighet att delta i olika tävlingsklasser, distanser och åldersregler återfinns i paragraf 2.5, samt i bilaga A och J. Normala åldersintervall för respektive tävlingsklass återges i bilaga J, medan paragraf 2.5 d-f) och i) anger behörighet att delta. I vissa fall kan därmed även yngre deltagare, än vad som listas i bilaga J, anmäla sig i en äldre klass utan dispens – exempelvis får en 15-åring anmäla sig i Ungdomsklassen, under förutsättning att distansen är tillåten enligt bilaga A, och en 16-åring kan tävla i Juniorklass (normalt 18-19 år) om distansen är tillåten. Det kommer finnas möjlighet för arrangörer att arrangera en U23-klass, samt att utöka Age Group-tävlingar med fler yngre åldersklasser enligt 2.5 i), men det är upp till varje arrangör att avgöra vilka klasser man vill erbjuda.
- En neutral klass (N) ersätter herrklassen i Age Group-tävlingar, för att möjliggöra för transpersoner att delta i en neutral/öppen klass, men även för män och kvinnor att delta i samma klass i en Age Group-tävling om så önskas.
- Pre-race briefing kan göras obligatorisk för vissa tävlingar, och kan hållas antingen online eller på plats. Vad som gäller för en viss tävling ska meddelas i god tid, helst redan vid anmälan. Sanktioner är kopplade till att missa en briefing om den är obligatorisk.
- Vi strävar mot att kroppsmärkning, helst i form av dekaler, ska finnas på de flesta tävlingar.
- Nya regler om tävlingsdräkter i paragraf 2.8 samt i bilaga F.
- Hur och var tidsstraff avtjänas förtydligas i paragraf 3.3, se även sammanfattningen i tabellen. Straffbox på löpningen tillämpas för de flesta tidsstraff i Senior, Junior, och Ungdomsklasserna vilket skapar ett bättre flöde då ingen domare stoppar de tävlande ute på banan – å andra sidan kräver det uppmärksamhet från de tävlande för att se tavlan vid straffboxen på löpningen (se även 3.4-5 för avtjänande av straff). Straffbox på löpningen tillämpas aldrig i Age Group på icke-draftingtävlingar utan då tas straffen på plats där de utdöms. Straffbox på cykelbanan som vanligt i icke-draftingtävlingar.
- Avstängning tydliggörs som ett straff för allvarliga överträdelser i paragraf 3.7.
- Rätten att protestera begränsas något, se paragraf 3.9. Draftingöverträdelser och straff som avtjänats kan inte blir föremål för protest.
- 4.1 e) anger tydligare regler för osportsligt uppträdande under simning.
- Regler om fingernaglar och klockor på simningen införs för elit, för att undvika skador, se paragraf 4.1g) och 4.11 f).
- Tydligare regler om osportsligt uppträdande på cyklingen i 5.1 f-i). Motsvarande för löpning i 6.1 b-d).
- Nya regler kring bromshandtagens lutning infördes av WT 2025, se paragraf 5.2 f) (i), samt för vätskevolym och placering a flaskor, se paragraf 5.2 m-o).

- Förbud att drafta på person av annat kön, och deltagare på annat varv på cyklingen. Motsvarande gäller även för löpningen, se 6.1 a).
- Avbruten omkörning på cyklingen utgör inte längre en draftingförseelse, så länge det inte sker vid upprepade tillfällen och så länge tiden i draftingzon inte överstigs.
- Möjlighet för domare att kontrollera löparskor, se 6.4 e), t ex vid misstanke om otillåtna skor.
- Tydlig regler för hur cykeln ska ställas i cykelstället i växlingsområdet, se 7.1 a).
- 7.1 b) anger att all utrustning ska läggas i boxen efter T2, om box tillhandahålls.
- 7.1 m) tydliggör att inget straff ges för tappad utrustning i ut- och ingång från växlingen.
- Procedur för inlämning av protest är tydligare, beskriven i kap 12.
- Specifikt för medel och långdistans i kap 15.
- Bilaga K sammanfattar regler och straff, med hänvisning till respektive paragraf.

Utöver detta är viktiga punkter för motionsklass och barn:

- Inga tidsstraff eller DSQ i dessa klasser, endast varning och rättelse på plats.
- Våtdräkt är alltid tillåten i motionsklass, och för barn under 15 år införs generösare våtdräktsregler.

Viktiga punkter för arrangörer:

- Ansökan om undantag beskrivs i paragraf 1.5.
- Behörighet att delta i olika tävlingsklasser, distanser och åldersregler återfinns i paragraf 2.5, samt i bilaga A och J. Normala åldersintervall för respektive tävlingsklass återges i bilaga J, medan paragraf 2.5 d-f) och i) anger behörighet att delta. I vissa fall kan därmed även yngre deltagare, än vad som listas i bilaga J, anmäla sig i en äldre klass utan dispens – exempelvis får en 15-åring anmäla sig i Ungdomsklassen, under förutsättning att distansen är tillåten enligt bilaga A, och en 16-åring kan tävla i Juniorklass (normalt 18-19 år) om distansen är tillåten. Det kommer finnas möjlighet för arrangörer att arrangera en U23-klass, samt att utöka Age Group-tävlingar med fler yngre åldersklasser enligt 2.5 i), men det är upp till varje arrangör att avgöra vilka klasser man vill erbjuda.
- En neutral klass (N) ersätter herrklassen i Age Group-tävlingar, för att möjliggöra för transpersoner att delta i en neutral/öppen klass, men även för män och kvinnor att delta i samma klass i en Age Group-tävling om så önskas.
- Pre-race briefing kan göras obligatorisk för vissa tävlingar, och kan hållas antingen online eller på plats. Vad som gäller för en viss tävling ska meddelas i

god tid, helst redan vid anmälan. Sanktioner är kopplade till att missa en briefing om den är obligatorisk.

- Innehåll i startkuvert regleras i 2.7 c), bland annat förtydligas att badmössa ska finnas, och att dekaler och kroppsmärkning bör finnas, helst i form av dekaler, på de flesta tävlingar.
- En rådgivande funktion införs, där arrangören kan kontakta en representant för förbundet inför och under tävlingen för att rådgöra om tekniska frågor och beslut (se paragraf 2.13).
- Hur och var tidsstraff avtjänas förtydligas i paragraf 3.3, se även sammanfattningen i tabellen. Straffbox på löpningen tillämpas för de flesta tidsstraff i Senior, Junior, och Ungdomsklasserna vilket skapar ett bättre flöde då ingen domare stoppar de tävlande ute på banan – å andra sidan kräver det att arrangören tillhandahåller en straffbox på löpbanan med tillhörande tydlig tavla för att ange startnummer. Straffbox på löpningen tillämpas aldrig i Age Group på icke-draftingtävlingar utan då tas straffen på plats där de utdöms. Straffbox på cykelbanan som vanligt i icke-draftingtävlingar.
- Klasser som kan arrangeras med drafting tillåten i tabellen i paragraf 5.5.
- Förbud att drafta på person av annat kön, och deltagare på annat varv på cyklingen. Motsvarande gäller även för löpningen, se 6.1 a). Detta kan ställa andra krav på separation av klasser, eller kräva ansökan om undantag för tävlingen.
- Rekommendationer för wheel stations i avsnitt 5.9.
- Mästerskap kan arrangeras för fler distanser och klasser enligt kapitel 8 – det är en möjlighet inte ett krav.
- Vattenkvalitet måste säkerställas för ett arrangemang, antingen genom minst ett vattenprov före tävlingen, eller genom att arrangera tävlingen i anslutning till en allmän badplats med ”tjänligt badvatten”, se 10.1.
- Vattenströmmar regleras i 10.4.
- Maxantal deltagare som startar samtidigt i paragraf 10.6.
- Rekommendation att separera starter för män/kvinnor, och elit/AG, men med möjlighet för TD att modifiera tiderna (alt. tekniska kommittén om det är ett mästerskap) och slå samman starter vid få deltagare, enligt 10.10.
- Varje arrangemang bör ha en TD (kan ersättas av TL), och **ska** ha en HD, vilken ska vara utbildad domare och som rekryteras och utses av arrangören om ej mästerskap/cup – se 11.1 d) samt 11.2 a). Men däremot sänks kraven på antalet övriga domare som måste finnas (11.2 a) (v)) då domarna kan få ta hjälp av funktionärer till många uppgifter, en domare kan bemanna mer än en position, och teknisk utrustning (t ex kameror) kan användas för att samla in material som huvuddomaren sedan bedömer. Huvuddomaren signerar resultaten innan de blir officiella, se 2.11 h).

- Vi öppnar upp för att rekrytera domare även internationellt, t ex i grannländerna, för våra tävlingar 11.8 c).
- Tydligare krav på sammansättning (se 12.6) och uppgifter (12.7-9) för tävlingsjuryn.
- Fler möjligheter för olika typer av stafetter enligt kap 16. Se även fler tävlingsformer i bilagor.
- Fördelning av prispengar i bilaga H.

Feedback sänds till projektgruppen:

Eva Blomqvist, eva.blomqvist@svensktriathlon.org
Per Nilbrink
Ola Persson Egrelius

Svar 2025-09-05

Vi har försökt besvara era frågor och funderingar så noggrant som möjligt. Vi är fortsatt mycket positiva till detta initiativ och ser stora möjligheter i att inkludera Swimrun i Svenska Triathlonförbundet.

Frågeställning: Resurser och arbetsbelastning
Kansliet är redan hårt belastat och står sannolikt inför neddragningar vid årsskiftet. En av våra största farhågor är därför att inte ha kapacitet att driva processen på det sätt som krävs. En viktig fråga är vem som ska leda arbetet med en eventuell inkludering och vilka resurser Swimrun kan bidra med.

Arbetet med att inkludera Swimrun i Svenska Triathlonförbundet ser vi initialt som drivet av oss, Nicholas och Martin, i nära dialog med förbundet. Triathlonförbundet blir här ett viktigt bollplank och en central samarbetspart, med vilja och ambition att välkomna Swimrun och bidra till sportens långsiktiga utveckling.

Vi tolkar uppdraget som att det i första hand handlar om att:

- ta fram stadgar och regelverk för Swimrun i enligthet med Triatlonförbundets
- utveckla administrativa rutiner och sätta sig in i Triatlonförbundets system
- samla och strukturera Swimrun arrangörer, grupper och föreningar i Sverige under en gemensam organisation
- Skapa samlingsplats digitalt för Swimrun under Triatlonförbundet
- Hålla Årsmöte, styrelsemöte mm för att skapa den formella struktur som krävs.

Då vi redan idag har ett brett stöd från flera svenska Swimrun-arrangörer ser vi goda möjligheter att engagera dessa som ideella resurser i det fortsatta arbetet vid behov.

Frågeställning: Ekonomi
Vi behöver en tydligare bild av vilka kostnader en integration skulle innebära och hur dessa skulle finansieras.

Vi är beredda att bidra med vår tid och kunskap utan ekonomisk ersättning, då vi ser detta arbete som en långsiktig investering i Swimruns utveckling.

På sikt ser vi möjlighet att bygga upp en hållbar ekonomisk struktur genom sponsorsamarbeten och andra intäktskällor specifikt inriktade på Swimrun som även kan gagna Triathlon då det finns så många gemensamma faktorer.

Vi har redan undersökt möjligheten att samla in en engångssumma från flera svenska Swimrun-arrangörer för att täcka eventuella initiala kostnader, och responsen har varit positiv.

Vidare ser vi en stor potential i att det tillskott av medlemmar som Swimrun kan generera också blir ett bidrag till den framtida finansieringen av verksamheten.

Frågeställning: Balans mellan för- och nackdelar
Styrelsen ser tydliga fördelar med ett närmare samarbete, såsom fler föreningar och medlemmar, stärkt barn- och ungdomsverksamhet samt ökad licensförsäljning. Samtidigt upplevdes er skrivelse något ensidig då fördelarna för Svenska Triathlonförbundet inte framhävdes tillräckligt.

Vi har identifierat flera betydande fördelar med att inkludera Swimrun under Triathlonförbundets paraply:

1. **Större medlemsbas och breddad målgrupp**
   Swimrun lockar ofta utövare som inte nödvändigtvis är triatleter, men som uppskattar natur, äventyr och uthållighetsidrott. Genom att samla idrotterna under samma paraply kan förbundet öka antalet medlemmar och engagera fler motions- och tävlingsidrottare – en målgrupp som idag inte nås av Triathlonförbundet.

2. **Synergieffekter mellan idrotterna**
   Triathlon och Swimrun delar två av tre discipliner (simning och löpning), vilket gör att tränings- och tävlingsstrukturer kan komplettera varandra. Gemensam utveckling av tränare, ledare och tävlingsorganisation kan effektivisera resurser och stärka kompetensen inom båda idrotterna.

3. **Stärkt position i idrottssverige**
   Ett bredare idrottsutbud gör förbundet mer attraktivt för sponsorer, samarbetspartners och offentliga bidrag. Genom att kombinera tävlingar och arrangemang kan fler deltagare nås, vilket ökar medial synlighet och sponsringsmöjligheter.

4. **Ökad synlighet och innovation**
   Swimrun är en relativt ny och snabbt växande idrott med stor internationell spridning. Genom att integrera Swimrun visar Triathlonförbundet att man är framåtsträvande och följer trender inom uthållighetsidrott. Exempelvis har Frankrike med framgång integrerat Swimrun i sitt triatlonförbund, vilket har lett till en snabb tillväxt (se nedan)

5. **Utveckling av tävlingsformer**
   Swimrun erbjuder variation jämfört med traditionell triathlon, vilket kan locka fler att prova multisport. Det finns möjlighet att utveckla kombinationstävlingar, serier eller nya format som attraherar både motionärer och elitidrottare.

Exempelvis EX Swimrun Supersprint som redan idag lockar triatleter, simmare, sprinters och Swimrunners till samma tävling.

6. **Attrahera barn och ungdomar**
   Swimrun kan fungera som en enklare inkörsport till multisport eftersom cykelmomentet saknas, vilket minskar kostnader och logistik. Förbundet kan använda Swimrun som ett verktyg för rekrytering av unga utövare till triathlon och multisport. Exempelvis jobbar många skolor idag med ”Swimrun” och skulle kunna bli en betydande rekryteringsbas av yngre atleter.

Exempel från Frankrike

I Frankrike integrerades Swimrun i Fédération Française de Triathlon (FFTri) 2017. Idag är Frankrike det största Swimrun-landet utanför Sverige, med landslagsverksamhet och en snabbt växande sport. Vid det senaste inofficiella VM:et (ÖtillÖ) stod 28 % av deltagarna för fransmän och 5 av 6 på pallen i herrklassen var franska. Frankrike genomför årligen franska mästerskap i Swimrun, motsvarande SM, vilket visar på hur integration i ett nationellt triatlonförbund kan främja både bredd och elit.

Tidigare skrivelse 2025-08-14

Motivering till inkludering av Swimrun som specialidrott inom Svenska Triathlonförbundet

Vi ser betydande fördelar med att formellt inkludera Swimrun som en specialidrott/sektion inom Svenska Triathlonförbundet. En sådan organisatorisk hemvist skulle möjliggöra en tydligare struktur och långsiktig utveckling av sporten, med fokus på att främja den positiva tillväxt som redan pågår och realisera dess fulla potential.

Ett särskilt viktigt utvecklingsområde är barn- och ungdomsverksamheten, som i dagsläget är mycket begränsad. Genom ett samlat förbundsarbete kan vi skapa förutsättningar för rekrytering och utveckling av unga utövare, vilket är avgörande för sportens återväxt och framtid.

Vidare skulle en inkludering skapa möjligheter att:

- Etablera ett officiellt svenskt mästerskap (SM) i Swimrun,
- Ansöka om inkludering i SM-veckan
- Öka sportens mediala exponering och synlighet.

Tidpunkten för en sådan satsning är gynnsam. Sporten befinner sig i en ny tillväxtfas med både stigande antal utövare och ökande antal tävlingar och arrangemang. Vi ser dessutom tydliga synergier mellan triathlon och Swimrun, då många aktiva tävlar i båda idrotterna redan idag. Internationellt finns redan exempel på framgångsrika samarbeten där Swimrun organiseras inom nationella triathlonförbund, och många arrangörer erbjuder båda grenarna vid sina tävlingshelger.

Vår dialog med ett flertal svenska lopp-arrangörer visar på starkt stöd för denna utveckling och oss som ambassadörer. Samtliga tillfrågade ser tydliga fördelar och ställer sig bakom vår ambition att ta Swimrun till nästa nivå genom en organisatorisk inkludering i Svenska Triathlonförbundet.

Ansvariga för ansökan

Bakom ansökan står två personer med gedigen erfarenhet och stark förankring inom Swimrun – både som aktiva utövare, lopparrangörer och profiler i sportens utveckling.

Nicholas Roman – Digital hälsoentreprenör och erfaren lopparrangör med ansvar för flera stora Swimrun- och löparrangemang årligen. Aktiv utövare av Swimrun sedan 2015 och grundare av EX Swimrun, som inkluderar flertalet tävlingar, VM i Swimrun

Supersprint, tränings- och resekoncept, samt poddverksamhet och event som främjar sportens tillväxt.

Martin Forhaug – passionerad swimmruner och lopparrangör med höga tävlingsambitioner. Bakgrund inom eventbranch senaste 20 åren men fokuserat sen 2015 på idrottsvärlden. För RF med utveckling och branding av SM veckan under 5 år. Hjälpt simförbundet arrangera och utveckla Open Water serien under flertalet år. Nu senast anställd av Svenska ishockeyförbundet för arrangerandet av VM 25 på hemmaplan. Något som genom alla dessa jobb skapat ett brett nätverk inom idrottssverige.

Hur ser organisationen ut idag?

I dagsläget saknas en övergripande organisation som samlar Swimrun i Sverige. Sporten består av fristående aktörer utan central tillhörighet, vilket begränsar möjligheterna till gemensam utveckling, standardisering och långsiktigt samarbete. Här finns en betydande potential – att skapa en nationell struktur som erbjuder stöd, utvecklingsresurser och plattformar för samverkan mellan arrangörer, utövare och andra intressenter.

På tävlingsnivå finns idag flera serier som samlar vissa aktörer, exempelvis *Sydsvenska Swimruncupen*, *Sweden Swimrun Sprint Series* samt cuper som Swimruncupen Stockholm.

På utövarnivå har det vuxit fram flera lokala och regionala gemenskaper, såsom *Envol Swimrun*, *West Side Swimrunners* och *Göteborg Swimrunners* för att nämna några. Dessa initiativ visar på ett stort engagemang och en stark community, men saknar i nuläget en gemensam organisatorisk plattform.

Hur många utövare finns det (ungefärligt antal)?

Det är svårt att fastställa det exakta antalet Swimrun-utövare i Sverige, men indikationer tyder på en stark och växande gemenskap. Facebookgruppen *Swimrun i Sverige* – administrerad av Nicholas Roman – har över 5 000 medlemmar och är den största Swimrun-gemenskapen i världen. Detta representerar dock endast en del av den svenska utövarbasen.

Baserat på tillgängliga källor och uppskattningar bedöms antalet aktiva Swimrun-utövare i Sverige uppgå till cirka 5 000–10 000 personer. Globalt uppskattas antalet utövare till omkring 50 000, enligt uppgifter från Wikipedia om ÖtillÖ.

Hur många föreningar är verksamma inom swimrun?

I dagsläget är Swimrun i mycket liten utsträckning föreningsstyrt. Sporten har sitt ursprung i en upplevelsebaserad kultur och har utvecklats främst genom fristående arrangörer snarare än genom idrottsföreningar.

Ett fåtal tävlingsarrangörer är knutna till idrottsföreningar eller samarbetar med föreningar i samband med sina lopp. Exempel inkluderar:

- **EX Swimrun** – arrangeras i samarbete med Edsbäckens IF
- **Upplands-Bro Swimrun** – arrangeras i samarbete med Tibble Simsällskap
- **Kalmar Swimrun** – arrangeras av Kalmar Simsällskap
- **Torekov Swimrun -** görs i samarbete med IS Göta Triathlon Helsingborg

Detta understryker behovet och möjligheten att skapa en mer sammanhållen föreningsstruktur för Swimrun i Sverige.

Hur många tävlingar/arrangemang genomförs årligen?

Under 2025 arrangerades cirka 175 Swimrun-lopp i Sverige (källa: Raceid.com). Utöver dessa tävlingar genomförs ett betydande antal träningar, spontana tävlingar, safaris och andra evenemang. I dagsläget utgör tävlingsmomentet en mindre del av sporten, medan träning, upplevelsebaserade aktiviteter och sociala event spelar en större roll för utövarna, likt snowboard och skateboard på 90-talet.

Finns det definierade standarddistanser?

Även om det i dagsläget saknas formellt nedskrivna standarder för distanser inom Swimrun, har det under senare år vuxit fram en mer enhetlig struktur bland svenska arrangörer. Historiskt var många lopp över 50 km, men utvecklingen går nu mot kortare och mer tillgängliga distanser för att underlätta rekrytering av nya utövare och skapa en mer inkluderande sport.

En föreslagen och i praktiken allt vanligare indelning är:

- **< 3 km** – familjelopp, barnlopp
- **3–5 km** – instegslopp, prova på
- **5–10 km** – sprintlopp
- **10–20 km** – kortare lopp, sprintlopp
- **20–35 km** – fullängdslopp, standardlopp
- **35+ km** – maratonlopp, ultralopp

Denna utveckling speglar en tydlig ambition bland svenska arrangörer att skapa distanser som är attraktiva både för nybörjare och för erfarna utövare. En naturlig uppdelning skulle även vara Motionslopp med kortare distanser och Tävlingslopp med de lite längre.

Finns det något gemensamt reglemente?

Inom Swimrun finns idag ett inofficiellt, men allmänt accepterat, reglemente som de flesta lopp förhåller sig till. Detta omfattar bland annat krav på obligatorisk utrustning, riktlinjer för uppträdande på banan samt en gemensam *code of conduct*.

Vissa arrangörer inför även specifika begränsningar, exempelvis förbud mot paddlar eller draglina, i syfte att skapa tävlingar med tydligare siminriktning. Reglerna har vuxit fram organiskt genom samarbete och erfarenhetsutbyte mellan arrangörer, och utgör i praktiken en gemensam standard för sporten i Sverige.

Genomförs dopingkontroller, hur arbetar man med ren idrott, och har det förekommit några dopingfall?

I dagsläget genomförs inga kända dopingkontroller inom Swimrun. Ämnet har hittills inte bedömts som relevant för sporten, men i takt med att antalet utövare och aktörer växer kan frågan komma att bli mer aktuell.

Swimrun bygger på en stark värdegrund där naturupplevelsen står i centrum. Det råder en djupt förankrad respekt för miljön, och samtliga deltagare förbinder sig att följa principen att lämna naturen orörd. Det enda som ska återstå efter ett Swimrun-evenemang är blöta fotavtryck.

Finns det barn- och ungdomsverksamhet samt para-swimrun?

Allt fler arrangörer erbjuder idag barn- och ungdomsverksamhet i samband med träningar, tävlingar och andra evenemang. Vi ser även en positiv utveckling där skolor i ökande utsträckning inkluderar Swimrun i sin idrottsundervisning, vilket bidrar till ökad kännedom och tidig rekrytering av unga utövare.

Vad gäller parasport finns ännu inga kända arrangemang av Para-Swimrun i Sverige. Möjligheterna är dock stora. Konceptet skulle kunna utformas exempelvis genom att kombinera simning med rullstol som ersättning för löpmomentet, eller genom lagbaserad simning med flotte och löpning med vagn. Detta är en spännande utvecklingsmöjlighet att utforska i framtida tävlingar där förutsättningarna är lämpliga.

Hur är swimrun organiserat internationellt?

Det finns idag ingen internationellt övergripande organisation för Swimrun. Däremot finns ett antal internationella aktörer som samlar lopp i serier, exempelvis *ÖtillÖ* och *MySwimrun World Championships (MSWC)*. ÖtillÖ drivs idag av ett schweiziskt investmentbolag, medan MSWC organiseras av en österrikisk entusiast.

I Frankrike är Swimrun integrerat i det nationella triatlonförbundet, och det är framför allt i Frankrike samt, till viss del, i USA där sporten är relativt ny, som den största tillväxten för närvarande sker.

Hur ser strukturen ut hos våra nordiska grannar?

I övriga Norden speglas i stort samma struktur som i Sverige, med en oorganiserad sport som främst bedrivs på lokal nivå. I Finland pågår viss tillväxt, medan Norge fortfarande är ett litet Swimrun-land med endast ett fåtal tävlingar och utövare.

Nicholas Roman
0702916030
nicholas@exswimrun.se

Martin Forhaug
0707997792
martin@forhaug.se