



*Velkommen til
års- og medlemsmøte i
Romerike Ultraløperklubb*



**ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT**



Agenda

Årsmøte (30-45 min) 18:00

1. Innledning ved leder
2. Valg av dirigent og to til å undertegne protokollen
3. Åpning med godkjenning av innkalling og saksliste
4. Godkjenning av fremmøtte representanter
5. Årsberetning 2015
6. Regnskap 2015
7. Budsjett 2015
8. Innkomne forslag
 1. Lov for Romerike Ultraløperklubb iht ny lovnorm
9. Valg



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Agenda

Medlemsmøte og enkel servering (2 timer?) ca 18:30-20:30

- Litt om øvrige verv i klubben
- Status for løpene våre
- Status for klubbsamling og løpsreiser
- Diskusjon om klubbtur til ultraløp i 2017
- Diskusjon om fellestreninger
- Info om løpstøybestilling
- Info om hjemmesiden
- **Mona Kjeldsberg:**
*...om leger og henvisning til trening
og om egne terrengultraeventyr*



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Møteleder og protokoll

Valg av dirigent og to til å undertegne protokollen



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Innkalling

Innkalling til årsmøte og medlemsmøte på Bislett 13. april

Postet av [Romerike Ultraløperklubb](#) den 29. Mar 2016

Klubbens medlems- og årsmøte finner sted på Bislett også i år. Du har vel satt av datoen allerede(?).

Saker som ønskes behandlet på årsmøtet må være styret i hende senest 7 dager før årsmøtet (6. april).

Det blir enkel servering.

Sted: Bislett stadion, inngangen ved vakta - møterommet i øverste etasje.

Onsdag 13. april kl 18:00

Ingen forhåndspåmelding.



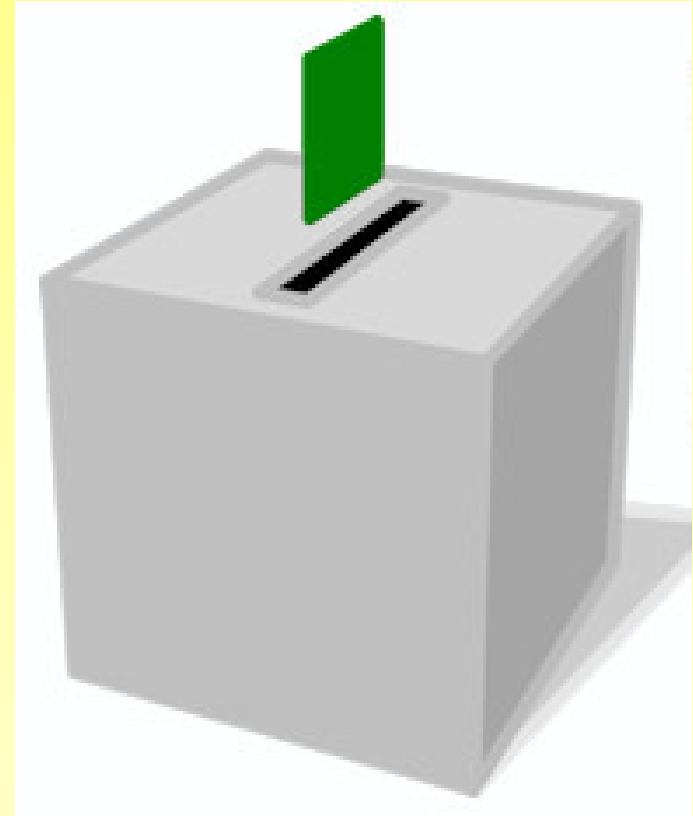
ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Stemmeberettigede

Får å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jfr NIFs lov 2-5. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jfr NIFs lov 2-9.

Klubben har 164 medlemmer med stemmerett dersom de møter på årsmøtet 2016.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s1

Romerike Ultraløperklubb

Årsberetning 2015

Opptatt i Norges Idrettsforbund 19.2.2009

Opptatt i Norges Friidrettsforbund / Akershus Idrettskrets 13.3.2009

Orgnr.: 993888109

Kontonr.: 1503 10 32129

Hjemmeside: www.romerikeultra.no



Styret i Romerike Ultraløperklubb etter årsmøtet 4. mars 2015:

Olav Engen, leder (ikke på valg)

Frants Mohr, nestleder og kasserer (gjenvolgt 2 år)

Ragnhild Audestad, styremedlem (ny)

Leif Abrahamsen, styremedlem (gjenvolgt)

Knut Ivar Paalsrud, varamedlem (gjenvolgt)

Monica Strand, varamedlem (ny)



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s2

Revisorer:

Runar Thorstensen (gjenvolgt)
Henning Lauridsen (ny)

Valgkomité:

Einar Iversen (leder)
Kim A Borgeteigen (ny)

Øvrige verv i klubben:

Kim A Borgeteien, klubbtoyansvarlig
Hilde Johansen, materialforvalter
Olav Engen, hjemmeside/sosiale medier:
Per-Einar Roth og Mona Kjeldsberg, klubbsamling utland

Løpsledelse:

Olav Engen, løpsleder Romeriksåsen på langs
Olav Engen, løpsleder ChampagneUltra



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT

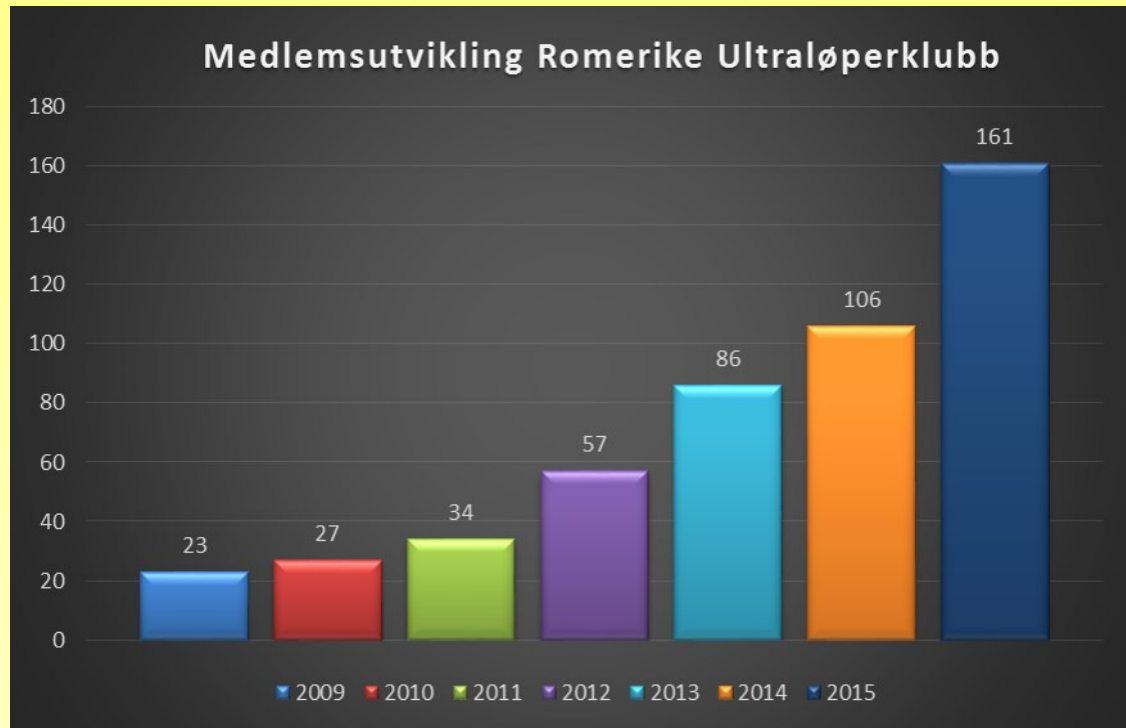


Årsberetning 2015 s3

Medlemsutviklingen:

Romerike Ultraløperklubb hadde i 2016 sitt sjette hele driftsår og det økende antallet gul/svarte løpere blir virkelig lagt merke til på ultraløp (og maratonløp) rundt omkring.

En stor andel av medlemmene anskaffer seg klubbens løpstøy, dette er flott for å vise fram fellesskapet. Med det økte medlemstallet vil det forøvrig være lettere å ha løpstøy på lager til enhver tid



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s4

Medlemstallet økte fra 106 til 161 – altså en enda sterkere økning enn tidligere og et solid bidrag til å styrke klubben både økonomisk og som løpsarrangør – og ikke minst medfører det at flere kan oppleve et samhold når de er ute på løp.

Noen ønsker å engasjere seg i klubbens aktiviteter mer enn andre, det er veldig fint. Men, det er også mange som bare ønsker en tilknytning til et idrettslag og identifisere seg som ultraløpere. Det aller viktigste for de fleste er nok å være sammen med likesinnede på ultraløp i inn- og utland. Fellesturer, samlinger, treninger og løpsarrangement vil bli tilpasset responsen fra medlemmene.

Gjennom hele året var mange løpere fra klubben profilert i ulike medier – det er spesielt fint når disse har på seg klubbantrekk og/eller nevner klubben. Det er lov å være stolt over å være en ultraløper – og å være med i Norges suverent største langløperklubb. Spesielt morsomt var det med NRK Puls som laget en 3-seriers ultrareportasje med Leif Abrahamsen, Frode Lein og Marit Imset Væring i hovedrollene. Programmene er senere også vist på NRK2.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s5

Sportslig:

Sportslig var 2015 et flott år for klubben med løpere som presterte bra både nasjonalt og internasjonalt.

MESTERSKAP:

Didrik Hermansen var beste norske løper med en imponerende 10. plass i VM terrengultra. Også Sondre Amdahl var tatt ut til mesterskapet, men valgte å prioritere forberedelser til Western States. Didrik var også tatt ut til VM 100 km, men måtte melde forfall.

I VM 24-timers hadde klubben hele 4 deltagere. Therese Falk ble nest beste norske med 38. plass, Cecilie Holmgren ble nr 59 og Hilde Johansen nr 67. Hans Edgard Rakeie ble nr 85 i herreklassen.

I NM 100 km ble det bronsemedalje til Knut Eraker Hole og 4. plass til Kim Johannesen. I NM 24-timers fikk vi gullmedalje ved Therese Falk, Guro Skjeggerud kom på sølvplass, Cecilie Holmgren nr 5 og Hilde Johansen nr 6. I herreklassen ble det bronsemedalje til Thomas Seljordslia, 4. plass til Knut Eraker Hole og 10. plass til Tore Mortensen.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s6

Det er veldig hyggelig med gode resultater i mesterskap, og noe vi er stolte av, men fortsatt er klubben en breddeklubb der alle er like mye verdsatt. Omlag 135 av klubbens 161 medlemmer løp minst ett ultraløp i 2015 – suverent flest av norske løpsklubber.

ANDRE GODE RESULTATER:

Når det gjelder sportslige resultater viser vi til klubbens hjemmeside der alle klubbens resultater på maraton- og ultraløp skal være omtalt. Nedenfor har vi listet opp noen (mange) høydepunkter:

- JAN Louise Skak vant Dr Nielsens Vinterhyggemaraton på 3:09.
- JAN Sondre Amdahl kom på 2. plass i Vibram Hong Kong 100k (Ultratrail World Tour løp).
- FEB Therese Falk vant 100 miles i Arctic Ultra i Arvika på 19:20.
- FEB Cathrine Holme og Anne Britt Bringedal delte seieren i Arctic Ultra 50 miles på 9:20.
- FEB Knut Eraker Hole ble nr 5 på Bislett 50K med 3:20, Kim Johannesen nr 8 på 3:28.
- FEB Therese Falk ble nummer 6 på Bislett 50K med 4:13, Cathrine Holme nr 7 på 4:14.
- FEB Leif Abrahamsen fullførte Amundsen Race 100 km med ski og pulk.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s7

- MAR Didrik Hermansen ble nummer 2, Sondre Amdahl nr 4 i Transgrancanaria 128 km (8600 hm).
MAR Sondre Amdahl leder årets Ultratrail World Tour etter Transgrancanaria.
- APR Henriette Brynthe og Cathrine Holme ble nr 1 og 2 i Holmestrand Maraton på 3:17 og 3:20.
APR Roar B Stovner ble nr 8 i Bergen City Maraton med 2:54. Tor Idar Lillekroken nr 11 med 3:01.
APR Pål Simonsen løp på 3:02 i Hamburg Marathon, Louise Skak løp på 3:12.
- MAI Henriette Brynthe, Cathrine Holme og Monica Strand ble nr 1, 2 og 3 i VUC 80 km.
MAI Roar Bakken Stovner vant VUC 80 km, Louise Skak nr 2 på 50 km.
MAI Knut Eraker Hole løp inn til bronse på NM 100 km, Kim Johannesen nr 4.
MAI Henriette Brynthe ble nr 2 på Ecotrail Oslo 80 km, Guro Skjeggerud nr 9, Louise Skak nr 11.
MAI Roar Bakken Stovner ble nr 5 på Ecotrail Oslo 80 km, Rita Steinsvik ble nr 8 på 45 km.
MAIog Leif Abrahamsen løp 4x80 km i Ecotrail.
MAI Frants Mohr vant Kick-Master Ultra 50 km på 3:53.
- JUN Therese Falk var 8. beste norske kvinne i Stocsholm Marathon med 3:22.
JUN Ragnar Nygård ble nummer 3 på BUM 100 miles (Borås).
JUN Didrik Hermansen ble nr 10 og beste norske i VM terrengultra.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s8

- JUN Rita Steinsvik ble nr 10 i UltraBirken.
JUN Pål Simonsen løp MSM på 3:08 (klasseseier M55).
JUN Louise Skak ble nr 6 i Nordmarka Skogsmaraton, Therese Falk nr 12.
JUN Henriette Brynthe ble nr 5 i Zugspitze Ultra 100K, John Lund nr 4 i Menn master.
JUN Leif Abrahamsen fullførte Dragons Back (300 km 16.000 hm og 70 timers slit).
JUN Louise Skak ble nr 2 i Båstad Marathon på tiden 3:11.
JUN Didrik Hermansen vant Lavaredo Ultra Trail overlegent på ny løyperekord (119 km 5800 hm)
JUN Sondre Amdahl ble nr 15 i Western States 100 miles – beste norske resultat noensinne.
JUN Guro Skjeggerud ble nr 4 i Romeriksåsen på langs, Miriam Delphin nr 8.
JUN Arne Martinus Lindstad ble nr 11 i Romeriksåsen på langs.
- JUL Therese Falk vant Jølster Maraton.
JUL Monica Strand ble nr 2 i XREID Hardangervidda. Thomas Øderud ble nr 7.
JUL Mona Kjeldsberg ble nr 3 i Hornindal Rundt, Kim Johannesen nr 8.
JUL Titina Bakken vant Jessheim 6-dagers, n. rek 466 km, Ragnhild Audestad nr 2 med 450 km.
JUL Tore Mortensen nr 3 på Jessheim 6-ds med 712 km og Tor Idar Lillekroken nr 7 med 578 km.
JUL Therese Falk ble nr 4 i Rallarvegsløpet.
JUL Sondre Amdahl ble nr 18 i Gran Trail Orobie (70 km 5200 hm).



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s9

- AUG Frode Lein ble nr 18 i Racing the Planet Ecuador, 6 dager 250 km.
- AUG Louise Skak vant Hadsel Maraton på 3:09.
- AUG Arne M Linstad ble nr 6 i Hadsel Maraton med 3:02, Gøran Rasmussen Åland nr 7 med 3:08.
- AUG Therese Falk ble nr 10 i Stockholm Ultra 100 km.
- AUG Cathrine Holme vant Hof Toppers 75 km, 3. plasser til Henriette Brynthe og Amund Totland.
- AUG John Lund vant Røde Huset Backyard Ultra med 97,5 km, Liss J Vallestrand nr 3 med 71,5 km.
- AUG Titina Bakken løp 10 maraton på 10 dager i "Lago d'Orta 10 maratone in 10 giorni".
- AUG John Lund ble nr 4 i Ringeriksmaraton (vant M50-54).
- AUG Louise Skak vant NordVestMaraton på 3:25 i sterk varme.
- AUG Arne Martinus Lindstad var den eneste som fullførte Bèrghem Ultra 90 km.
- AUG Guro Skjeggerud ble nr 2 i Trømsø Mountain Ultra.
- AUG Didrik Hermansen ble nr 3 i UltraVasan 90 km, Hilde Johansen nr 10 og beste norske.
- AUG Mona Kjeldsberg ble nr 27 i UTMB (170 km 10.000 hm).
-
- SEP Louise Skak nr 5 i NM maraton (sølv i K35) med 3:08, John Lund bronse i M50-54 med 3:07.
- SEP Therese Falk vant Vestfold Maraton.
- SEP Simen Rustad vant DobbelTravern.
- SEP ...dermed har Simen vunnet alle ultraløpene i Nordmarka: Kristins Runde, NUC og DobbelTravern.
- SEP Ingvill Merete Stedøy Johansen ble nr 2 i TT 82 km, Sølvi Hjelmeland Stensli nr 4 på 43 km.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s10

- SEP Therese Falk ble nr 2 på Oslo trippelen, løp raskest på 2 av 3 distanser.
- SEP Geir Andersen ble nr 11 på Oslo trippelen, Gøran Rasmussen Åland nr 14.
- SEP Knut Eraker Hole ble nr 10 i Oslo Maraton med 2:29, Frode Hansen og Roar B Stovner 2:59.
- SEP ...og Arne Martinus Lindstad løp på 3:04, Helge Eide på 3:05.
- SEP Anders Strömvall ble nr 3 i Black River Run 50 miles (Västerås).
- SEP Sondre Amdahl ble nr 4 i Ultra-Trail Mt Fuji (inngår i Ultra-Trail World Tour).
- SEP Gunnar Næss nr 3 på NUC 100km, Leif Abrahamsen nr 5. Miriam Delphin ble nr 2 på 54 km.
- SEP Kim Johannesen perset med 2:47 i Berlin Marathon. Rita Steinsvik ny pers på 3:27.
-
- OKT Frode Lein vant Oslofjorden Rundt 175 km foran Leif Abrahamsen og Einar Iversen.
- OKT Andreas Gossner vant Oslofjorden Rundt 85 km (Frants Mohr løp litt fortere men var påmeldt 175 km).
- OKT Cathrine Holme kom på 2. plass i Oslofjorden Rundt 85 km.
- OKT Guro Skjeggerud vant Løpevennenes Ultraintervall med 100,8 km og slo også alle gutta.
- OKT Louise Skak vant CPH 6-hour Run (København) med 70,585 km.
- OKT Therese Falk (3:25) og Tore Mortensen (3:06) kom på 5. plass i Fredrikstad Maraton.
- OKT Sondre (4) og Didrik (9) i topp 10 i Ultra-Trail World Tour, Didrik beste løper med bare to tellende løp.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s11

- NOV Nikolai Zahl Marken ble nr 4 i Halden Ultraint., Helge Reinholt nr 5 og Even Nedberg nr 6.
- NOV Marianne Moe (innmeldt senere) ble nr 2 i Halden Ultraintervall.
- NOV Louise Skak vant Jessheim Vintermaraton på 3:10. Helge Eide nr 10 på 3:10 (vant M50-54).
- NOV Louise Skak vant Grenaa 6-timersløb på ny løyperekord: 72,729 kilometer.
- NOV Frants Mohr vant 6-timersløpet på Bislett Ultrafestival med 71,399 kilometer
- NOV Øistein Galaaen og Nikolai Marken kom på 5. og 6. plass på Bislett Ultrafestival 12-timers.
- NOV Therese Falk vant 24-timers (NM-gull) på Bislett Ultrafestival med 210,764 km.
- NOV ...og Guro Skjeggerud ble nr 2 (NM-sølv) på 197,894 km.
- NOV ...Thomas Seljordslia ble nr 5 (bronse) på 211,092 km, Knut E Hole nr 6 med 206,847 km.
- NOV Cecilie Holmgren ble nr 2 på 48-timers på Bislett Ultrafestival med 305,595 km (norsk rek).
-
- DES Titina Bakken løp sin 50. maraton i 2015 da hun fullførte Ålesund Nyttårsmaraton i romjula.
- DES Rita Steinsvik vant ChampagneUltra, Liss Vallestrand ble nr 3.
- DES Sondre Amdahl vant ChampagneUltra, Tore Mortensen ble nr 4.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s12

Turer og samlinger:

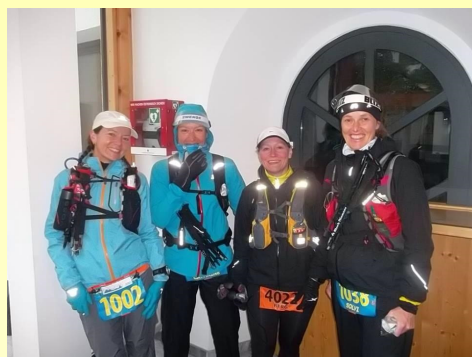
Fellestreninger ble gjennomført hele vinteren med noe blandet (litt liten) oppslutning. Det var flere invitasjoner til treninger i tillegg til de offisielle klubbtreningene.

Klubbens vårsamling i Stavern samlet 24 deltagere fra fredag til søndag.

Årets utenlandstur gikk til Zugspitze Ultra i Tyskland med ca 20 deltagere.

Klubbturen til UltraVasan samlet 15 deltagere (full buss).

Fellesovernattingen under Telemarks Tøffaste samlet 10 deltagere.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s13

Løpsarrangementer:

ROMERIKSÅSEN PÅ LANGS:

Klubbens nye løp "Romeriksåsen på langs" ble en suksess. Løpet går fra Brovoll i Lunner til Veståsen skole i Gjerdrum og ble arrangert søndag 28. juni. Løpet ble fulltegnet med 110 deltagere, 97 startet, 93 fullførte. Vi fikk gode tilbakemeldinger på arrangementet, selv om mange reagerte på at det var mer teknisk løping enn de hadde forventet. Arenaen på Veståsen skole fungerte utmerket, og blir arena også i 2016. Førsteutgaven av Romeriksåsen på langs ble vunnet på svært sterke tider av Erik Sagvolden (4:00:31) og Rita Nordsveen (5:03:32). Olav Engen var løpsleder.

CHAMPAGNEULTRA

Klubben arrangerte ChampagneUltra for 2. gang 31. desember. Løpet arrangeres i vår gul/svarte 10-kilometers terrengløype ved Sessvollmoen. Det var 52 påmeldte, 44 startende og 35 fullførende. Løpsforholdene var gode med kun et tynt snølag. Fra neste år flyttes løpet to uker fram i desember for at vi skal få tilgang til garderobes og innendørs samlingsplass. Sondre Amdahl (4:02:49) og Rita Steinsvik (4:32:16) vant løpet på nye løyperekorder. Olav Engen var løpsleder.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Årsberetning 2015 s14

Administrativt:

Det er avholdt to styremøter i 2015.

Hjemmesiden vår og Facebook oppdateres regelmessig (egne undersider for bl.a. løpene våre, treninger, aktivitetskalender, medlemsoversikt mv. Sidene redigeres av Olav Engen. Nye sider på en forbedret plattform ble lansert ved årsskiftet 2015-2016.

Romerike Ultraløperklubb har i 2015 vært representert i NFIFs ultraløpsutvalg ved Marit Berg Bjerknes, Olav Engen og Ragnar Nygård. Olav er også med i Kondis redaksjonsutvalg. Anita Øy har vært varamedlem til Kondis styre, mens Gunnar Fæhn er medlem av Kondis kontrollkomitè.

Med hensyn til klubbens økonomi henvises til regnskapet som framlegges på årsmøtet. Regnskapet viser et overskudd på ca 60 000,- som er 32 000,- bedre enn budsjettert. Hovedårsaken til det store avviket er mindre utgifter til samlinger og ikke budsjetterte dugnadsinntekter fra Bislett Ultrafestival.

På vegne av styret

Takk for et fint ultraløperår i 2015.



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Regnskap 2015

RESULTATREGNSKAP 2015	
Dato	(All)
Tekst	Netto
2015	
Medlemskontingent	48 400
Romeriksåsen på langs	16 933
Champagneultra	1 318
Grasrotandel	9 660
Bislett Ultra Challenge	10 000
Renter	71
Klubbsamlinger	-10 294
Årsavgift	-5 135
Bankomkostn.	-590
Diverse	-10 822
2015 Total	59 539



BALANSE 31/12-2015	
EIENDELER	
Anleggsmidler	0
Omløpsmidler	119 419
Varer	24 684
Fordringer	1 150
Kasse	0
Bank	93 585
SUM EIENDELER	119 419
GJELD OG EGENKAPITAL	
Kortsiktig gjeld	8 600
Bundet egenkapital	25 834
Fri egenkapital	84 985
SUM GJELD OG EK	119 419
	0



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Regnskap 2015

Differanse REGNSKAP-BUDSJETT 2015

TYPE	Budsjett 2015	Regnskap 2015	DIFF R-B	Avvik i %
Medlemskontingent	44 000	48 400	4 400	10 %
Grasrotandel	5 000	9 660	4 660	93 %
Romeriksåsen på langs	16 000	16 933	933	6 %
Champagneultra	3 500	1 318	-2 183	-62 %
Bislett Ultra Challenge	0	10 000	10 000	
Renter	50	71	21	41 %
Klubbsamlinger	-25 000	-10 294	14 706	-59 %
Årsavgift	-5 135	-5 135	0	0 %
Bankomkostn.	-800	-590	210	-26 %
Diverse	-10 640	-10 822	-182	2 %
TOT DIFF R-B	26 975	59 539	32 564	121 %



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Budsjett 2016

BUDSJETT 2016 pr Gruppe

Tekst	Inntekter	Utgifter	Netto
Medlemskontingent	68 000		68 000
Romeriksåsen på langs	82 500	-42 500	40 000
ChampagneUltra	37 500	-28 000	9 500
Grasrotandel	10 000		10 000
Renter	100		100
Løpetøy		-4 000	-4 000
Klubbsamlinger		-25 000	-25 000
Årsavgift		-5 135	-5 135
Bankomkostn.		-800	-800
Diverse		-21 000	-21 000
Netto	198 100	-126 435	71 665



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Budsjett 2016 s2

BUDSJETT 2016 Detaljer			
Tekst	Inntekter	Utgifter	Netto
Medlemskontingent			
170 x 400	68 000		68 000
Medlemskontingent Total	68 000		68 000
Romeriksåsen på langs			
Påmelding 200	75 000		75 000
Sponsor	0		0
Annonsering		-6 000	-6 000
Diverse		-3 000	-3 000
Merking		-2 000	-2 000
Premier		-15 000	-15 000
Serving		-5 000	-5 000
Tidtaking/påmeld/startnr.		-4 000	-4 000
Transport	7 500	-7 500	0
T-trøyer		0	0
Romeriksåsen på langs Total	82 500	-42 500	40 000
ChampagneUltra			
Påmelding 100	37 500		37 500
Annonsering		-6 000	-6 000
Diverse		-3 000	-3 000
Premier		-12 000	-12 000
Serving		-3 500	-3 500
Tidtaking/påmeld/startnr.		-3 500	-3 500
Transport		0	0
T-trøyer		0	0
ChampagneUltra Total	37 500	-28 000	9 500

Grasrotandel	10 000		10 000
Renter	100		100
Løpetøy		-4 000	-4 000
Klubbsamlinger			
Diverse		-15 000	-15 000
Representasjon		-10 000	-10 000
Klubbsamlinger Total		-25 000	-25 000
Årsavgift			
Akershus friidrettskrets		-5 000	-5 000
Brønnøysundregistrene		-135	-135
Årsavgift Total		-5 135	-5 135
Bankomkostn.			
Diverse		-200	-200
Nettbank Bedrift		-600	-600
Bankomkostn. Total		-800	-800
Diverse			
Annet		-10 000	-10 000
Hjemmeside		-10 000	-10 000
Telefon, frimerker etc.		-1 000	-1 000
Diverse Total		-21 000	-21 000
Netto	198 100	-126 435	71 665



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Innkomne forslag

Fra styret:

Ny lov for Romerike Ultraløperklubb

NIF vedtok en ny lovnorm for idrettslag 22. oktober 2015.
Denne må også vi tilpasse til klubbens lov.

Styret anbefaler at revidert lov for Romerike Ultraløperklubb godkjennes.

Loven omhandler klubbens formål, medlemmer og medlemskontingent, kjønnsfordeling og annet vedr styre og verv, stemmerett og annet vedr årsmøtet, refusjon av utgifter, regnskap, revisjon, budsjettering.

Ny og gammel lov ligger på klubbens hjemmeside:

<http://www.romerikeultra.no/p/19081/om-klubben>



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Valg 2016

Valgkomiteens innstilling:

Valg på årsmøtet:		2015	2016
a	Leder	Olav (2014-2015)	Olav (2016-2017)
b	Nestleder og kasserer	Frants (2015-2016)	Frants (2015-2016)
c	Styremedlem	Ragnhild	Ragnhild
d	Styremedlem	Leif	Leif
e	Varamedlem	Knut Ivar	Knut Ivar
f	Varamedlem	Monica	Monica
g	Revisorer	Runar / Henning	Runar / Henning
h	Valgkomite	Einar, Kim Andrè	Einar, Per-Einar

Rød tekst: nye

Sort tekst: gjenvalg



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT





*Da er den formelle delen av
årsmøtet over... vi fortsetter
med medlemsmøtet*



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Supplement til valgene

Valgkomiteens innstilling:

Andre valg / funksjoner:		2015	2016
1	Romeriksåsen på langs	Olav	Olav
2	ChampagneUltra løpsleder	Olav	Olav
3	Treningsutvalg	x	Louise, John, Asgeir
4	Klubbtoy ansvarlig	Kim Andrè	Yvonne og Even
5	Materialforvalter, lager	Hilde	Hilde
6	Hjemmeside / sosiale medier	Olav	Olav
7	Vårsamling	Olav (+Østfold)	Marit, Tone
8	Klubbreise Norge	Styret (Olav)	Andreas, Mariann
9	Klubbreise utland	Per-Einar, Mona	Mona, Cathrine
10	Sponsoransvarlig	x	Olav

Rød tekst: nye

Sort tekst: gjenvalg



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Romeriksåsen på langs

«Romeriksåsen på langs» 26. juni 2016

- 50 km terrengløp
- Merket løype, 80% sti, flott terreng
- Påmelding åpnet 1.7.2015
- 54 påmeldte pr 11. april
- Maks antall deltagere 200
- Selfsupport +en servicestasjon m/drop-bag (nyhet)
- Buss til start (Brovoll E16)
- Mål og arena: Veståsen skole, Gjerdrum
- Løpsleder: Olav
- Mannskapsbehov: 10+
 - Har 4 – trenger 6-7 til
- 25. juni 2017
(siste søndag i juni)



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



ChampagneUltra

ChampagneUltra 18. desember 2016

- 50 kilometer
- Sessvoll-10'ern 5x10 km terreng
- Innendørs samlingsplass (nyhet)
- Garderobefasiliteter (nyhet)
- Max 100 deltagere
- Påmelding åpner før 1. mai
- Løpsleder: Olav
- Behov for mannskaper: 5-10
 - Har 2 – trenger 4-5 til



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Klubbsamling – tidlig barmark

2016: 1.-3.april

- SOL-hytta Sarpsborg
- Bare 8 deltagere
- Flotte treningsfasiliteter
- Enkel overnatting- gratis for medlemmene
- **Samme sted 2017+?**
- Utfordring for nytt vårsamlingsutvalg



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Klubbreise utland

MIUT (Madeira Island Ultra Trail) i 2016 20-24. april

- Turen er stengt for ytterligere påmelding
- 15-20 deltagere
- Reiseleder og koordinator: Mona Kjeldsberg

2017???

Hvordan få til et opplegg med ekstra mange deltagere, slik som i 2014 Hoka Highland Fling?

Klubbreise utland utvalget kommer med forslag!



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



UltraVasan

Klubbturen til UltraVasan 19.-21. august 2016

- Ikke endelig bestemt, avklares i april
- Evt. samme opplegg som 2014 og 2015
- 16 seters buss med egen sjåfør
 - Klubbens medlemmer har fortrinnsrett
 - 8 er «forhåndspåmeldt»
- Reiseleder: ?
- Overnatting i storhytte i Sälen
- Antatt kostnad buss+hytte 1 750,- ved full buss



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Telemarks Tøffaste

«Samling» i forbindelse med Telemarks Tøffaste for 3. år på rad

- «Pensjonatet» er reservert til RU også i år – betales av klubben
- Koordinator: ?
- Påmelding til samlinga starter før 1.mai
- Aktuelt med samkjøring

2017

Klubbsamling/reise til KrsUltra?

Andre forslag?

Klubbreiseutvalget
skal jobbe med dette



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Fellestreninger

Etter to år med klubbtreninger i helgene - hovedsaklig søndager vinteren 2014/2015 og hovedsakelig lørdager denne vinteren – må vi konkludere med at oppslutningen har vært noe skuffende.

...eller behovet er ikke stort nok?

...eller tid/opplegg har vært feil?

Vinteren 2016/2017:

- Treningsutvalget kommer med forslag
- Større variasjon
- Evt bare ad hoc treninger?
- Antagelig viktig med to fartsgrupper
 - «rolig» og «roligere»

Synspunkter?



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Klubbens profileringstøy

- Årets nettbutikk hadde åpningsvindu fram til 15. mars
- Bestilt tøy forventes levert i slutten av april.
- Det er også kjøpt inn en god del varer til lager.
- Herfra kan dere handle via klubbens løpstøykontakt.
- Nyheter i år er hipster og løpetopp til kvinner, pannebånd og løpevest.
- Klubbjakken kan fortsatt kjøpes til subsidiert pris kr 700,-



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT

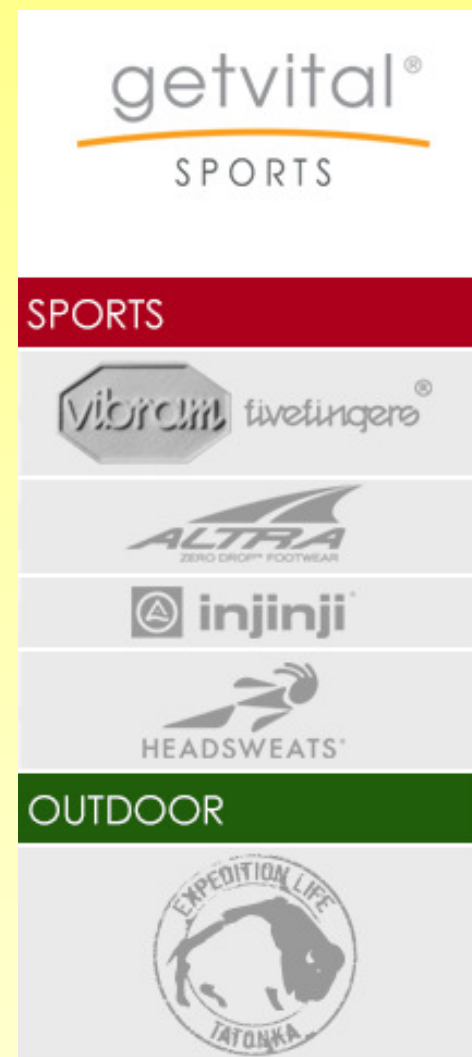


Vi får snart en sponsor

- Get Vital Sports blir klubbsponsor i løpet av kort tid
- Avtalen vil bl.a. innebære
 - svært gunstige medlemskjøp på deres produkter
 - støtte til våre arrangementer
- Mer info sendes ut når avtalen er klar.
- Mest kjente merkenavn
 - Altra
 - Vibram Fivefingers
 - Injinji



- Ny spennende utstyrskolleksjon kommer i 2016



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Hjemmesiden

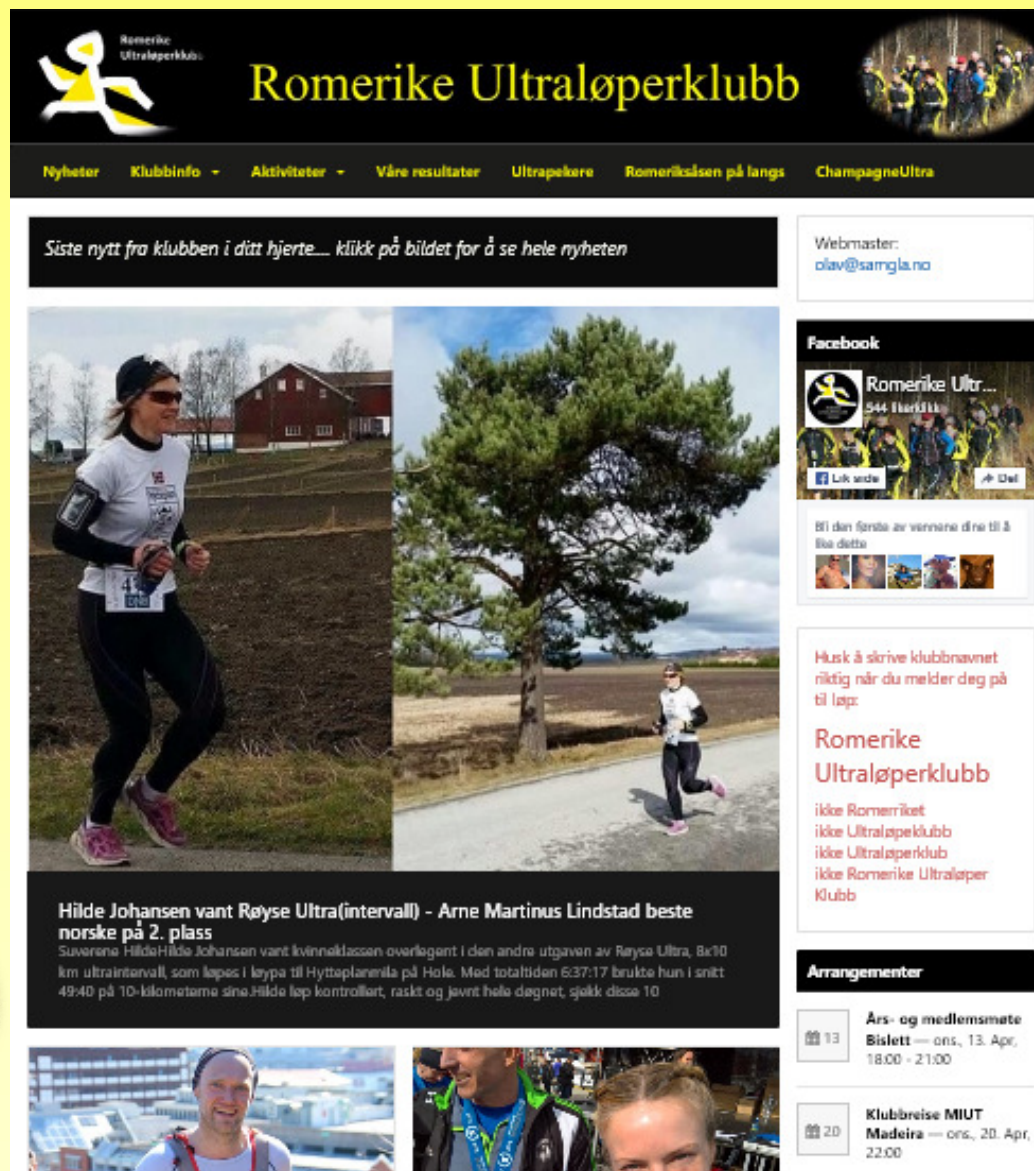
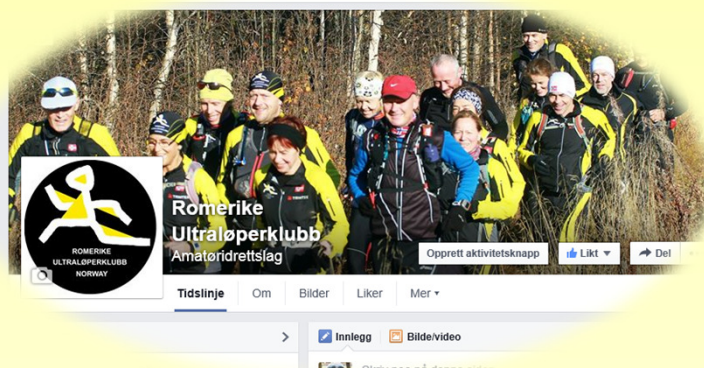
Husk å følge med på klubbens hjemmeside.

Våre nye sider finner du på:

www.romerikeultra.no

Nyheter, kalender, løpene våre, medlemmene våre og all annen informasjon om klubben.

Vi er også på Facebook:



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT



Mona Kjeldsberg

Gratulerer med 49-årsdagen i dag!!

Om leger og henvisning til trening
og om egne løpseventyr
på terrengultra.



Tidsskrift for
Den norske legeforening

Nr. 1 – 13. januar 2015
Tidsskrift for Legeforening 2015; 135:93

PDF
Forfatter
Kommentar denne artikkelen

AKTUELT I PORSØENGEN
«Exercise is medicine!»
S U Njåls

– Høstlegene fikk i større grad svulstige pasienter til å bli mer fysisk aktive, sier Mona Kjeldsberg. For første gang kunne leger melde seg på fysisk aktivitet som behandlingskurs under 17. novemberkonferansen i Oslo.

Konferansen Mona Kjeldsberg er innledertaker til kurset. Foto: Søren Underland Njåls

– Målet med kurset er å motivere helsepersonell til å bruke fysisk aktivitet i behandlingen, og i tillegg finne løsninger til hvordan dette kan gjøres i praksis, sier innledertaker og kurset Mona Kjeldsberg. Også helseøkonomer, ernæringsfysiologer og fysioterapeuter deltok på kurset.

Fra søtgras til ultraløper
Lef Abrahamson var invitert til å fortelle sin personlige historie om hvordan trening endret helsen hans. To dager før kurset løp Lef et såkalt ultraløp på 90 kilometer. Det skulle man ikke trodd om man hadde truffet ham for fem år siden, ifølge ham selv. Fra å være en mann med helseproblemer på grunn av dårlig livsstil, har Abrahamson funnet en ny medisin: løping.

RE: Paternalisme på fremmeds?
Arak Syre har i sin leder knyttet noen kommentarer til at det i Tidsskriftet er etablert tre bidr ...
Les hele artikkelen

RE: Er det overvekt eller vektfokus som er helsekadelig?
Forfatterne svarer: Vi følger Alexander Wahne for nyttig kommentar og påminnelse om internasjonale r ...
Les hele artikkelen

RE: En integrert forståelse av subjektive lidelser i klinisk praksis
Dokumentasjonsproblemer kommer frem i debatten etter Træmønst og medisinens kronikk (1). Forfatter ...
Les hele artikkelen

STIKT LEST
Bruk av paracetamol til voksne
Pemeritid og
Kjeldsbergstrategi eller
bruk av biofarmakaler
Skal eldre menn behandles med testosteron?
Antenne når i
undersøkelser
Distriktslege på
Hjelsethøyksten for 80 år
siden
Sykdommer som affektive hud
og munnslimhinne



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT





Takk for frammøtet!
Lykke til med sesongen 2016!



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB NORWAY
ÅRSMØTE 13. APRIL 2016 BISLETT

