

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)

Revisorer:

Runar Thorstensen (gjenvolgt)
Henning Lauritsen (ny)

Valgkomité:

Einar Iversen (leder)
Kim A Borgeteigen (ny)

Øvrige verv i klubben:

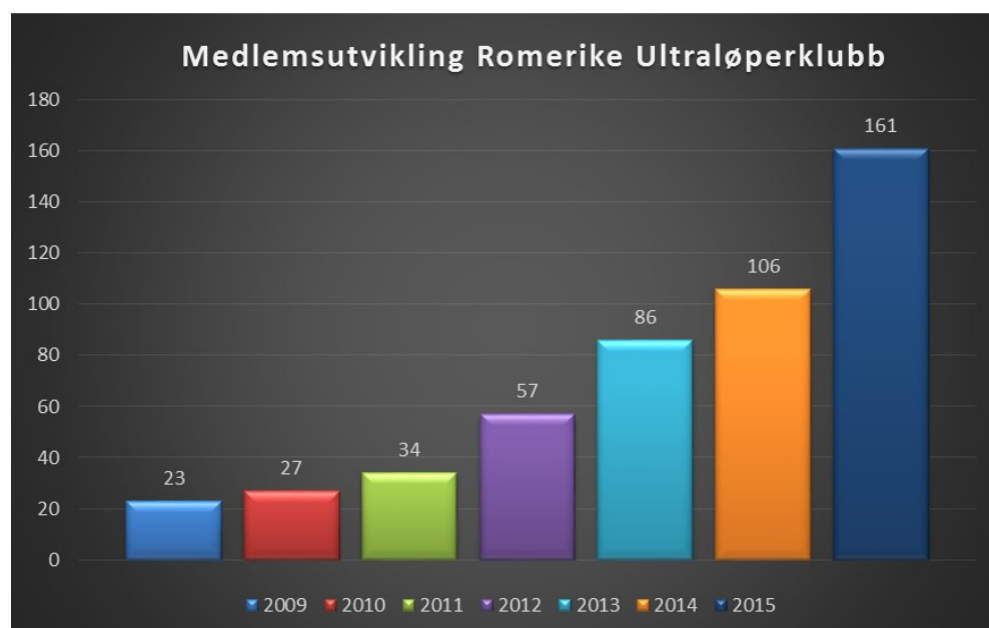
Kim A Borgeteigen, klubbøansvarlig
Hilde Johansen, materialforvalter
Olav Engen, hjemmeside/sosiale medier:
Per-Einar Roth og Mona Kjeldsberg, klubbsamling utland

Løpsledelse:

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

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.



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.

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.

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.

- 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 Bakken 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.
- 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, norsk rek 466 km, Ragnhild Audestad nr 2 med 450 km.
- JUL Tore Mortensen ble nr 3 på Jessheim 6-dagers 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).
- 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 Martinus 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 Johansen 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 fikk 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.
- SEP Therese Falk ble nr 2 på Oslotrippelen, løp raskest på 2 av 3 distanser.
- SEP Geir Andersen ble nr 11 på Oslotrippelen, Gøran Rasmussen Åland nr 14.
- SEP Knut Eraker Holde ble nr 10 i Oslo Maraton med 2:29, Frode Hansen og Roar Bakken 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 ble 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 (Harstad) 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.
- NOV Nikolai Zahl Marken ble nr 4 i Halden Ultraintervall, 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 (NM-bronse) på 211,092 km, Knut Eraker Hole nr 6 med 206,847 km.
- NOV Cecilie Holmgren ble nr 2 på 48-timers på Bislett Ultrafestival med 305,595 km (norsk rekord).
- 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.

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.

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.

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 kontrollkomité.

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 budsjettet. Hovedårsaken til det store avviket er mindre utgifter til samlinger og ikke budsjettete dugnadsinntekter fra Bislett Ultrafestival.

På vegne av styret

Takk for et fint ultraløperår i 2015.



Olav Engen (sign)

Vormsund 22. mars 2016