

# **RAUMAR-INFO**

**Nr. 3 - 2001  
Desember 2001**

<http://www.raumar.net>

## **Innhold:**

**Innkalling til årsmøte**

**Forslag fra styret til årsmøtet**

**Datoer for vintersamlinger**

**Torsdags- og søndagstreninger**

**Det innkalles til**

**ÅRSMØTE onsdag 30. januar 2002**

**på Skistua, Eidsvoll Værk kl 19.00**

**Saker som ønskes behandlet må meldes til  
styret v/Tron Erik Hovind  
Vel møtt!**

**innen 16. januar 2002**

## Varsel om forslag til nye regler for medlemskap og like regler for dekning av løpsavgifter i alle klubbene

Raumars styre kommer til legge fram følgende forslag på årsmøtet:

**Som medlemmer i Raumar regnes løpere som har deltatt i minst ett løp i løpet av de to siste årene.**

Begrunnelse for forslaget: Da Raumar ble dannet, ble alle medlemmer av lokallag som ønsket det, ført opp som Raumar-medlemmer. Siden har det praktisk talt ikke vært revisjoner av Raumars medlemslister, og det står svært mange oppført som aldri deltar aktivt som Raumar-løpere. Det er etter styrets mening mer naturlig at disse bare er medlemmer av lokallagene.

**Løpere over 21 år betaler alle løpsavgifter selv unntatt ved stafettdeltakelse. Raumar dekker løpsavgifter for alle under 21 år, også såkalte ferieløp. Regning sendes direkte fra Raumar til alle over 21 år. For de yngre fordeles løpsavgiftene pr klubb. Stafetter fordeles likt som før.**

Begrunnelse for forslaget: Styret mener denne ordningen vil lette økonomien i lagene og dessuten rette Raumars aktivitet mot fellesaktiviteter og de yngre. Styret mener det er en fordel om alle lokallagene har lik ordning.

### Vintersamlinger - merk deg datoene:

12. – 13. januar, sted meddeles senere

1. – 3. mars, Budor

Oversikt over treninger de nærmeste månedene finner du på neste side.

For øvrig henvises til internettsiden <http://raumar.net> for informasjon og oppdatering!

### Torsdagstreninger

29-nov-01	19:00	Intervall 1* + inne	NOL - Knut Engen	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
6-des-01	19:00	Intervall 2* + inne	GOL - Aslak Kinneberg	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
13-des-01	19:00	Intervall 3* + inne	UOL - Terje Bråten	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
20-des-01	19:00	Intervall 1* + inne	EOL - Olav Engen	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
3-jan-02	19:00	Intervall 2* + inne	GOL - Olaf Moe	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
10-jan-02	19:00	Intervall 3* + inne	UOL - Kåre C. Olsen	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
17-jan-02	19:00	Intervall 1* + inne	EOL - Per Aas	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
24-jan-02	19:00	Intervall 2* + inne	UOL - Kari K. Hovind	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
31-jan-02	19:00	Intervall 3* + inne	HOL - Fredrik Ødemarbakken	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
7-feb-02	19:00	Intervall 1* + inne	EOL - Tor Strand	Allergot u.skole	Inne fra 20:15
14-feb-02	19:00	Gate-o + inne		Allergot u.skole	Inne fra 20:15
28-feb-02	19:00	Gate-o + inne		Allergot u.skole	Annet sted/tid?
7-mar-02	19:00	Gate-o + inne		Allergot u.skole	Annet sted/tid?
14-mar-02	19:00	Gate-o + inne		Allergot u.skole	Annet sted/tid?
21-mar-02	19:00	Gate-o + inne		Allergot u.skole	Annet sted/tid?

\* Intervall 1: Stige 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min, pause 50% av løpstid (1-2-3-4-3-2-1 for gruppe 2)

\* Intervall 2: Bakke 2 serier à 4 x 2 min, pause jogg tilbake 3 min, seriepause 5 min. (1 serie for gruppe 2)

\* Intervall 3: Lang 4 x 5 min, pause 2 min - deretter 10 min tempo (4 x 3 og 5 min tempo for gruppe 2)

*Den som er ansvarlig for treningen kan velge andre varianter, men innefor rammen av langintervall/bakkeintervall*

*Utetrening forutsetter at deltagerne er ferdig skiftet 19:00. Innetrening starter 20:15*

Innetrening legges opp som sirkeltrening med spenst- og styrkeøvelser for hele kroppen...

...fortrinnsvis samme opplegg hver gang - avsluttes med ballspill

De som ikke ønsker å være med på utetreningen kan drive med ballspill fra kl 19:00

## Søndags-treninger

2-des-01	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Olav	Skihytta, Eidsvoll	
9-des-01	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Knut	Allergot skole, Jessheim	
16-des-01	10:00	Langtur terreng, skijegerposter til fots	Olav	Østmarka, Lørenskog	NB snøforbehold
30-des-01	10:00	Langtur terreng, event. Veg			
6-jan-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg			
13-jan-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Olav		
20-jan-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg			
27-jan-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Olav		
3-feb-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg			
10-feb-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Olav		
17-feb-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg			Start vinterferie
24-feb-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Olav		Start vinterferie
10-mar-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg			
17-mar-02	10:00	Langtur terreng, event. Veg	Olav		

Langtur tilrettelagt for junior-/senior-gruppa, åpent for alle

Varighet 1.30 - 3.00 timer, oppdelt i grupper hvis praktisk gjennomførbart

Gjennomføres i terreng så langt det er mulig - ellers på vei

Vanligvis ikke tilgang til garderobe - vil event. bli meddelt spesielt