

# **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