

# Terminliste/Handlingsplan for Romerike Runners Team 2023

februar 2023 – februar 2024

| Aktivitet                    | Innhold   | Tid                      | Ansvar                                  |
|------------------------------|---|--------------------------|---|
| Vinterkarusell               | Arrangere vinterkarusell fra Skedsmohallen      | torsdag<br>2.mars        | Trygve Haug og løpsarrangementskomiteen |
| Intern skidag*               | Lodde stemning for en tur i marka med grilling  | 18. mars                 |   |
| Pizzakveld                   | For komiteer, gruppeledere og styret            | onsdag<br>15.mars        |   |
| Sentrumsløpet                | Individuell påmelding. Sosialt etterpå          | 22.april                 |   |
| Fjellhamarstafetten          | Stiller 1 herre- og 1 damelag                   | 26.april TBC             | Sigmund Jensen                          |
| Klubbkveld                   | Foredrag om skadeforebygging                    | torsdag<br>27. april     | Klubbkveldkomitéen og styret            |
| Romerike løpskarusell        | Arrangere karuselløp ved Lillestrøm Stadion     | torsdag 11. mai          | Trygve Haug og løpsarrangementskomiteen |
| Romerike løpskarusell        | Arrangere karuselløp ved Nebbursvollen          | tirsdag 6. juni          | Trygve Haug og løpsarrangementskomiteen |
| Sykkeltur                    | Sykkeltur inkludert omvisning på Fetsund lenser | mandag<br>12. juni       | Per Johan Dulsrud                       |
| Klubbtur med grilling        | Sotue   | mandag<br>19. juni TBC   | Sigmund Jensen                          |
| Romerike løpskarusell        | Arrangere karuselløp, fra Sagtomta i Nittedal   | torsdag 17. august       | Trygve Haug og løpsarrangementskomiteen |
| <i>Kystleden halvmaraton</i> | <i>Tønsberg</i>                                 | <i>Lørdag 19. august</i> | <i>Ikke i styrets regi*</i>             |
| Klubbstafett                 | Ved Oksefjellet                                 | torsdag<br>24. august    | Klubbkveldkomitéen og styret            |
| Oslo maraton                 | Individuell påmelding. Sosialt etterpå.         | lørdag<br>16.september   | Styret                                  |
| Klubbkveld                   | Tema TBD  | torsdag<br>21.september  | Klubbkveldkomitéen og styret            |
| Årsfest                      | På Heimen evt et annet sted                     | 28. Oktober              | Årsfestkomitéen                         |
| Vinterkarusell               | Arrangere vinterkaruselløp. Bakkeløp            | Desember                 | Trygve Haug og løpsarrangementskomiteen |

|                        |   |   |  |
|------------------------|---|---|--|
| Nissefest              | Førjulsfest med nisseantrekk, grøt og sang. Premiering til beste kostyme. Loddsalg.   | torsdag<br>7. desember  | Klubbkveldkomitéen   |
| <b>Årsmøte</b>         | <b>Faste årsmøtesaker</b>   | <b>Mandag 5.<br/>februar 2024</b>   |  |
| Siste fredag i måneden | Uformell sosial sammenkomst i Lillestrøm.   | Følg med på hjemmesiden for datoer og sted.   | Styret/Sigmund   |
| Blomster/ gaver        | Klubben viser oppmerksomhet til alle som <ul style="list-style-type: none"> <li>● fyller 50, 60, 70, 75, 80 og 85 år</li> <li>● gifter seg</li> <li>● mister nær familiemedlem (ektefelle/samboer eller barn)</li> <li>● og til pårørende om medlem i klubben går bort</li> </ul> |   | Per Johan<br><br>NB!<br>Dette betinger at vi har fødselsdato til medlemmene, og at vi får vite om hendelser. |
| Runner'n               | Klubben gir ut fire internblader i året. Innholdet skal stort sett komme fra medlemmene. I bladet publiseres terminliste, invitasjoner, liste over jublanter m.m. Hvert nr har fast lederspalte.  | Mars, mai, september og desember  | Redaksjonskomitéen   |
| Styremøter             | Styret møtes seks ganger i året for å planlegge kommende aktiviteter og evaluere gjennomførte aktiviteter   | 07.02 (S);<br>12.04 (M);<br>31.05 (K);<br>23.08 (I);<br>11.10 (T);<br>10.01.24 (PJ) | Styremøtene går på omgang blant styremedlemmene.   |

\*Kystleden er et arrangement i privat regi som det har vært invitert til gjennom flere år, men er ikke del av klubbens forpliktete arrangementer. Det samme gjelder maratontur til utlandet om høsten, som svært mange deltar på