

ÅRSMØTE NORTHERN RUNNERS 2026



Saksliste til årsmøtet i Northern Runners 2026:

Sak 1: Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene

Sak 2: Velge dirigent

Sak 3: Velge protokollfører

Sak 4: Velge to medlemmer til å underskrive protokollen

Sak 5: Godkjenne forretningsorden

Sak 6: Godkjenne innkallingen

Sak 7: Godkjenne saklisten

[Sak 8: Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger](#)

Sak 9: Behandle

[Sak 9.1 Idrettslagets regnskap](#)

[Sak 9.2 Styrets økonomiske beretning](#)

Sak 9.3 Behandle kontrollutvalgets beretning

[Sak 10: Behandle forslag og saker](#)

[styrke og videreutvikle treningstilbudet for våre betalende medlemmer](#)

[Årets planlagte aktiviteter 2026](#)

[Sak 11: Fastsette medlemskontingent og treningsavgift,](#)

[Sak 12: Vedta idrettslagets budsjett](#)

[Sak 13: Behandle idrettslagets organisasjonsplan](#)

[Sak 14: Valg:](#)

Sak 8 Behandle Northern Runners årsmelding.

Styret i Northern Runners 2025:

Eivind Rinde - styreleder

Trude Johnsen- nestleder

Kjersti Kollbotn - styremedlem

Malte Sebastian Hinsch(økonomiansvarlig)

Nina Olsen(aktivt varamedlem)

Malte Sebastian Hinsch har ført regnskap, betalt regninger og ellers passet klubbens økonomi.

Styret har avholdt 7 møter i løpet av 2025.

Kommunikasjon:

Klubben har ei egen hjemmeside(www.northernrunners.no.) Hjemmesiden har behov for endringer og forbedringer. Hjemmesiden vår er lite brukt av egne medlemmer. Medlemmer poster innlegg på vår facebookgruppe. Bilder fra treninger, løp og andre arrangementer legges ut på facebookgruppen av medlemmer. Klubben har en felles mailadresse: post@northernrunners.no Epost til styret : styret@northernrunner.no

Medlemsregister

Northern Runners er lovpålagt å ha et elektronisk medlemsregister. Medlemsregisteret er en del av klubbadmin i NIF.

Arrangement:

Klubbens hovedarrangement er «Sherpatrappa Opp» løpet som arrangeres vanligvis første lørdagen i september. Løpet ble arrangert den 30.8.2025. Formålet med løpet er å stimulere befolkningen i Tromsø til en aktiv livsstil, og bidra til bedre folkehelse.

Leder for arbeidsgruppen 2025 var Torill Jakobsen. Øvrige medlemmer er Nina Olsen, John Roar Paulsen, Jon-Vidar Schneider, Willi Georgsen, Trude Johnsen, Kjersti Kollbotn og Eivind Rinde. Det er viktig at alle medlemmer i klubben bidrar til løpsavviklingen dersom dette løpet fortsatt skal kunne gjennomføres og forbedres i årene fremover. 120 deltakere fullførte i 2025.

Klubbturen gikk i år til Stokmarknes og Arctic Run med egen buss og John-Roar som trygg sjåfør.



Vi arrangerte kurs om løpetrening og skadeforebygging med fysioterapeuter fra Grønnåsenklinikken. Det har vært jobbet med å få til et førstehjelpskurs, men vi har ikke fått landet avtale om tid.

Vi hadde også et medlemsmøte på LevVel med orientering om testing.

Sosiale arrangement:

Klubben arrangerer hvert år en årsfest(sesongavslutning) I år ble den arrangert på Ishavsbyen videregående skole der Gun og elevene disket opp med de lekreste retter. Nina bidro på det estetiske.

Børge ble tildelt «Sharethemovementprisen» sin supre innsats og engasjement for klubben gjennom mange år. Klubben tar også initiativ til Social club med jevne mellomrom, ofte knyttet opp til deltakelse i lokale løp. Fellessturen til Arctic Run hadde også en høy sosial profil.

Medlemmer

Antall betalende medlemmer i 2025, [2024]: 159 [159]

- 66 menn [68]
- 93 kvinner [91]

I tillegg har vi et stort antall (2 579) som følger vår Facebookgruppe. Antall medlemmer på treninger varierer, men det er en fast kjerne og til tider mange.

Trenergruppen i Northern Runners:

Det har vært noen utskiftninger i trenergruppa i løpet av 2025. Kristel Berg, Elisabeth Sundkvist, Siv-Randi Bjørklund, Susann Skagseth, Kristin Kanstad, Børge Brunnes og Geir Berger har vært med hele året. Nina Olsen og Jon-Vidar Schneider gikk ut våren 2025, mens Rolf-Erik Østerås kom inn i gruppa. Geir overtok etter Kristel som trenerkoordinator våren 2025.

Det har som vanlig vært tre løpetreninger i uka, - mandag og torsdag kl. 19.00 og lørdag kl. 10.00. Trenergruppa har lagt inn litt mer «fart og spenning» på torsdags-treningene, og det synes som det har vært positivt mottatt av medlemmene. I tillegg til de tre ukentlige treningene, har det også vært Early Birds-trening fra Thon Tromsø Hotel kl. 06.30 fem onsdager før MSM i juni og Mørketidsløpet 3. januar 2026. Styret serverte som vanlig gløgg mm. på siste torsdags-trening før jul, - noe som blir satt stor pris på av medlemmene.

Trenergruppa arrangerte en «Frontyard» på Charlottenlund som lørdagstrening 28. juni. Det var ei artig og sosial treningsøkt der det ble servert både bålcaffe og søtt og salt å spise.

Trenergruppa med Elisabeth i spissen, tok initiativ til og fikk Friidrettsforbundet til å arrangere løpetrenerkurs i Tromsø lørdag 5. april for løpere på ulike nivå. I tillegg til trenergruppa i NR, var det deltakere fra TUIL, Tromsø løpeklubb og BUL Tromsø.

Trenergruppa deltok også sammen med andre medlemmer i NR, på kurs i idrettsskader som NR fikk Grønnåsenklinikken til å arrangere for oss 30. september 2025.

I tillegg har det vært styrketrening på onsdager med trenere på Crossfit Tromsø. Denne treninga har ikke vært administrert av trenergruppa.

Løpere fra Northern Runners har deltatt i mange løp både i inn- og utland i 2025 (vi har ikke full oversikt over samtlige løp folk fra NR har deltatt i, så vi ber om tilgivelse dersom vi har glemt noen):

- Mørketidsløpet, lørdag 4. januar
- Tunnelløpet, torsdag 27. februar
- Paris halvmaraton, søndag 30. mars
- Gdynia halvmaraton, lørdag 26. april
- Ulfstindmila, torsdag 1. mai
- Battersea Park Halfmarathon, London, lørdag 10. mai
- TUIL-stafetten, torsdag 15. mai
- EcoTrail, Oslo, lørdag 30. mai
- Arctic Run, Hadseløya, lørdag 7. juni (klubbturne 2025)
- Midnight Sun Maraton, lørdag 21. juni
- Backyard Tromsø, lørdag 9. august
- Tromsø Backyard Ultra, lørdag 16. august
- Tromsø Mountain Challenge, fredag 22. – søndag 24. august
- Bodø Run Festival, lørdag 23. august
- Sherpatrappa opp, lørdag 30. august
- Tønsviktriangelet, lørdag 6. september
- Stafett for livet, Charlottenlund lørdag 6. - søndag 7. september
- Skjervøy 20:1000, lørdag 13. september
- København halvmaraton, søndag 14. september
- Fyri Ultra Trail, Hemsedal, lørdag 20. september
- Rosa sløyfeløpet, 28. september
- EM friidrett veteraner, 6 km terrengløp, Madeira, torsdag 9. - fredag 10. oktober
- Amsterdam maraton, søndag 19. oktober
- 3-sjøersløpet, Stavanger, lørdag 8. november
- Valencia maraton, søndag 7. desember
- Halvmaraton, Pisa, søndag 21. desember
- Tromsøkarusellen

Crossfittreninger

Vi har et samarbeid med CrossFit Tromsø om trening hver Onsdag kl 20.00. Det er ei super styrketrening for oss løpere. Vi er 20 stk og da er det fullt Hver runde er 10 ganger.

Beløpet deles på antall deltakere. Fakturering og betaling går via NR. Vi er mange som har gått der ei stund og det er plass til nye ved neste runde. Vår dyktige coach heter Jesper

Sak 9-1. Behandle Northern Runners regnskap,

Resultatrapport 2025 med vedtatt budsjett 2025				Gjelder periode 01.01.2025 - 31.12.2025
	Vedtatt Budsjett	Regnskap 2025	Avvik	Merknader budsjett 2025
Driftsinntekter	154 675	172 908	18 233	
3120 Salgsinntekt tjenester, innenland	7 000		-7 000	Deltakeravgift Remiks Sherpatrappa opp
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	40 000	38 856	-1 144	Samfunnsløftet + Tipping grasrotandel
3250 Inntekter fra egne arrangementer	30 000	20 693	-9 307	Sherpatrappa opp
3400 Spesielle offentlige tilskudd	14 000	11 328	-2 672	Mva- kompensasjon
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	10 000	13 259	3 259	Tilskudd fra Tromsø idrettsråd
3920 Medlem skontingenter	43 675	41 472	-2 203	Medlem skontingenter NR
3930 Treningsavgifter		15 000	15 000	Crossfit Tromsø
3940 Egenandeler	10 000	32 300	22 300	Egenandel årsfest og egenandel klubbtur
Driftskostnader	-164 675	-180 475	-15 800	
5920 Yrke skadeforsikring	-1 500		1 500	If skadeforsikring
6300 Leie lokaler	-22 775	-17 775	5 000	Lagerleie
6370 Vakthold		-4 000	-4 000	Sikring Sherpatrappa opp av Norsk Folkehjelp
6390 Annen kostnad lokaler		-2 947	-2 947	Telt Sherpatrappa opp
6420 Leie datasystemer	-1 250	-3 563	-2 313	Lisens EQ Timing samt software/bruker for Nor
6490 Annen leiekostnad	-8 600	-5 534	3 066	Domene shop, Stafett for livet, Speaker Sherpat
6560 Rekvisita	0		0	
6590 Annet driftsmateriel	-20 000	-33 046	-13 046	Startnummer, saft, beachflagg og reklame til S
6730 Idrettsfaglig bistand		-15 000	-15 000	Crossfit Tromsø
6770 Medisinsk behandling, utstyr etc	-4 000		4 000	Norsk Folkehjelp, Sherpatrappa opp
6810 Datakostnad	-5 000	-5 406	-406	Lisens regnskapssystem
6860 Møter, kurs, oppdatering etc.	-15 000	-13 250	1 750	Kurs, foredrag
7140 Reisekostnader, ikke oppgavepliktig		-29 100	-29 100	Klubbtur
7162 Beverting	-30 600	-10 728	19 872	Årsfest, trenermøter, klubbtur
7320 Reklamekostnader	-1 000		1 000	Annonser Sherpatrappa opp 2025
7400 Kontingenter	-1 500		1 500	Kontingent Troms friidrettskrets
7415 Påmelding serier, turneringer etc	-400		400	
7420 Gaver, donasjoner og premier	-40 000	-1 624	38 376	Trimtex, Share the movement, Sherpatrappa o
7430 Gaver, ikke fradrag	0	-20 643	-20 643	Klubbtoy for styret og trenergruppe
7500 Forsikringspremier	-1 850	-4 655	-2 805	If skadeforsikring
7700 Styre- og årsmøter	-10 000	-12 411	-2 411	Styre- og årsmøter
7770 Bank og kortgebyrer	-1 200	-794	406	Bankkonto
Driftsresultat	-10 000	-7 567	2 433	
Ordinært resultat før skatt	-10 000	-7 567	2 433	
Ordinært resultat	-10 000	-7 567	2 433	
Årsresultat	-10 000	-7 567	2 433	
Overføringer				
8960 Overføringer annen egenkapital	10 000	7 567	-2 433	
	1/1 25	1/1 26	Økning	
Saldo bankkonto	197025	239833	436858	

Sak 9-2 Styrets økonomiske beretning

Regnskapet i forhold til budsjett viser at vi gikk omtrent på budsjett. Underskudd på 7667 mot budsjettet underskudd på 10 000.

Balansen i form av bankinskuddet har økt fra kr 197 025 til kr 239 833 i løpet av året og dette stemmer jo ikke med underskudd på kr 7567. En faktura på 47000 fakturert i desember 2024 ble innbetalt i januar 2025. Balansen 1/1-25 var da på kr 244025 og gikk ned til 239833 i løpet av året. Dette stemmer jo relativt bra med underskuddet.

Det er nok noen konteringer som ikke har fulgt budsjettet og det er egenandeler inn og ut av konto for fellestur og crossfit som har store avvik i forhold til budsjett, men om vi ser bort fra det er det ikke store avvik. Inntektene fra Sherpatrappa var lavere enn forventet grunnet lavere deltakelse og bortfall av avtale med Remix.

Styret har ikke klart å lande nye sponsoravtaler bortsett fra ny avtale med Samfunnsløftet på kr 90 000 fordelt over tre år. Denne er avhengig av at SherpatrappaOpp arrangeres.

Sak 10 Styrke og videreutvikle treningstilbudet for våre betalende medlemmer

Forslag fra Elisabeth Sundkvist med støtte fra Kristin Kanstad, Børge Brunnes, Kristel Berg, Geir Berge og Rolf-Erik Østerås

Trenergruppen i Northern Runners ønsker å styrke og videreutvikle treningstilbudet for våre betalende medlemmer. For å sikre et variert, inkluderende og faglig godt treningstilbud, foreslår vi at det settes av midler til dette formålet.

Bakgrunn

Trenergruppen i Northern Runners jobber hele tiden med å tilby gode treninger for både betalende og ikke-betalende medlemmer. Klubben har etter hvert opparbeidet seg en solid kapital som vi mener bør gi aktivitet i klubben. Trenergruppen ønsker for eksempel å teste ut organiserte mølleøkter med instruktør. Dette vil kunne gi variasjon i vintermånedene, samt tilføre kunnskap om gode økter på mølle. Vi mener at klubben delvis burde dekke dette til våre betalende medlemmer.

I tillegg har trenergruppa satt stor pris på muligheten til å delta på kurs som skadeforebygging og trenerkurs.

Forslag til vedtak

Årsmøtet godkjenner at trenergruppen i Northern Runners kan disponere inntil 35.000 kroner til utvikling av treningsaktiviteter for betalende medlemmer.

Midlene disponeres av trenergruppen i samarbeid med styreleder, og alle kostnader skal dokumenteres i tråd med Northern Runners' økonomirutiner

Årets planlagte aktiviteter 2026:

Det er viktig at klubben holder på de faste treningene i løpet av uka. Det er foreløpig ikke aktuelt å endre treningstider.

Klubben har som ambisjon å arrangere og videreutvikle innen fornuftige rammer «Sherpatrappa Opp» løpet, men vi er avhengig av at klubbens medlemmer stiller seg bak arrangementet. Det kan ikke være et styrearrangement

Northern Runners klubbtur i 2026 går til Ruskamaraton Levi Finland 12.9.2026 og det er bestilt buss og buss-sjåfør.

Årsfest på høsten, men hverken tid og sted er bestemt.

Deltakelse i Stafett for Livet i september i regi av Kreftforeningen .

TUIL stafett på vårparten 2026.

MSM i juni 2026 hvor NR stiller med løpere på ulike distanser.

Tromsøkarusellen v / Bedriftsidretten

Social Club Kafe etter lørdagsløping er noe styret ønsker å gjennomføre når det er mulig.

Styrketrening Crossfit Tromsø med kvalifisert trener for betalende medlemmer i klubben.

7c Sherpatrappa Opp - veien videre?

Det er registrert varierende interesse rundt løpsarrangementet. Styret ønsker derfor å diskutere den videre motivasjonen for forberedelse og gjennomføring av Sherpatrappa Opp løpet blant våre medlemmer. Løpet er satt opp i terminlista, men om det skal arrangeres er opp til medlemmene å avgjøre. Det må inn forpliktene medlemmer av arbeidsgruppa utenom styret.

Sak 11. Fastsette medlemskontingent i Northern Runners

- Styrets forslag: Beholde dagens kontingent på 300 kr.

Sak 12 Budsjett for 2025.

Det er ført opp to budsjettforslag under, med og uten SherpatrappaOpp. Budsjettet gir et underskudd på 27000, men med egenkapitalen vi har burde ikke det være noe problem. Om det nye styret lykkes i å lande sponsoravtaler vil underskuddet kunne nulles ut. Merk at bidraget fra Samfunnsløftet på kr 30 000 gjelder 2025, men rapport er levert og utbetaling forventes i 2026. Budsjettet har lagt inn forslaget om kr 35 000 som trenergruppa disponerer for å styrke og videreutvikle treningstilbudet. Det er også lagt inn kr 10 000 til bidrag til finansiering av buss til fellesturen.

NORTHERN RUNNERS	Regnskap 2025	Budsjett 2026 u Sherpatr	Budsjett 2026	Merknader budsjett 2026
Driftsinntekter	172908	189856	223856	
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri				
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	38856	38856	38856	Sammfunnsløftet, 30 000 fra 2025 + Tipping
3250 Inntekter fra egne arrangementer	20693		20000	Sherpatrappa opp
3400 Spesielle offentlige tilskudd	11328	12000	12000	Mva- kompensasjon
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	13259		14000	Tilskudd fra Tromsø idrettsråd
3920 Medlemskontingenter	41472	43000	43000	Medlemskontingenter NR
3930 Treningsavgifter	15000	72000	72000	Crossfit Tromsø (4x18 000 kr)
3940 Egenandeler	32300	24000	24000	Egenandel årsfest og egenandel klubbtur (10 000 mer ispon)
Driftskostnader	-180475	-217100	-257000	
5920 Yrkesskadeforsikring				If skadeforsikring
6300 Leie lokaler	-17775	-18400	-18400	Lagerleie og lokale årsfest
6370 Vakthold	-4000		-4200	Sikring Sherpatrappa opp av Norsk Folkehjelp
6390 Annen kostnad lokaler	-2947		0	Telt Sherpatrappa opp
6420 Leie datasystemer	-3563	-3700	-3700	Bruker for Norges idrettsforbund
6490 Annen leiekostnad	-5534	-1700	-5700	Domeneshop, Stafett for livet, Speaker Sherpatrappa opp
6560 Rekvizita				
6590 Annet driftsmateriel	-33046		-30000	Startnummer, saft, beachflagg og reklame til Sherpatrappa
6730 Idrettsfaglig bistand	-15000	-107000	-107000	Crossfit Tromsø (4x18 000 kr)+ 35 000 trenergruppe
6770 Medisinsk behandling, utstyr etc				
6810 Datakostnad	-5406	-5600	-5600	Lisens regnskapsprogram
6860 Møter, kurs, oppdatering etc.	-13250	-10000	-10000	Kurs, foredrag:
7140 Reisekostnader, ikke oppgaveplif	-29100	-30000	-30000	Klubbtur
7162 Bevertning	-10728	-11100	-11100	Årsfest, trenermøter, klubbtur
7320 Reklamekostnader				
7400 Kontingenter				
7415 Påmelding serier, turneringer etc				
7420 Gaver, donasjoner og premier	-1624		-1700	Trimtex, Share the movement
7430 Gaver, ikke fradrag	-20643	-20000	-20000	Klubbtoy for styret og trenere
7500 Forsikringspremier	-4655	-4800	-4800	If skadeforsikring
7700 Styre- og årsmøter	-12411	-4000	-4000	Styre- og årsmøter
7770 Bank og kortgebyrer	-794	-800	-800	Bankkonto
Driftsresultat	-7567	-27244	-33144	
Ordinært resultat før skatt	-7567	-27244	-33144	
Ordinært resultat	-7567	-27244	-33144	
Årsresultat	-7567	-27244	-33144	
Overføringer				
8960 Overføringer annen egenkapital	7567	27244	33144	

Sak 13. Behandle idrettslagets strategi / organisasjonsplan.

Ingen endring fra 2025

Sak 14. Valg:

Valgkomiteens innstilling til årsmøtet i Northern Runners

Styret:

Leder		Velges for 2 år i 2026
Styremedlem (nestleder)	Trude Johansen	Valgt for 2 år i 2025
Styremedlem		Velges for 2 år i 2026
Styremedlem/ økonomiansvarlig	Malte Sebastian Hinsch	Valgt for 2 år i 2025.
Varamedlem	Nina Olsen	Valgt for 2 år i 2025

Valgkomité:

Leder	Thomas K. Føre	Valgt for 2 år i 2024
Medlem	Håvard Pedersen	Valgt for 2 år i 2025
Varamedlem	Unn Sollid Manskow	Valgt for for 2 år i 2024

Kontrollkomité:

Medlem	Siv-Randi Bjørklund	Valgt for 2 år i 2024
Medlem	Anne With Andreassen	Valgt for 2 år i 2025.

Troms Friidrettskrets:

Representant	Geir Berger	Velges for 2 år i 2026
--------------	-------------	------------------------