

## **Årshjul 2024:**

### **Januar :**

opstart af DIF soldater-projektet

Divisions runde 4. Armwrestling ( Nordsjællands  
armbrydning klub & RAK )

### **Februar:**

mockmeet 10.2 - styrkeløft i RAK

RIU – hædning af atleter til årets idrætsfest 2.2  
12 atleter hædres + 1 prisindstilling

DSF level 1 uddannelse RAK 25/2

### **Marts:**

Holddivision armwrestling i RAK - 6/3-2024 –  
17.30-21.00 er podiet lukket i RAK

Generalforsamling RAK den

### **April:**

DSF level 1 uddannelse 21/4

### **Maj:**

forårsfest/aktivitet ? Fokus på fælleskab og sammenhold i  
RAK

### **Juni:**

**Juli:**

**August:**

**RAK 10 års jubilæum på industrivej 28.8**

**RSM 2024 – uge 32 – lørdag 10.8**

10. gang RSM afholdes

**September:**

RAK og ASF afholder SM klassisk + udstyr 7-8.9 i ASF

RAK sikre podie, skiver m.m og spottere til begge dage

**Oktober:** 1.10 Esbjørn legat kan søges

**November:**

**December:**

RAK Cup den 28.12 + uddeling af årets legat, priser og klubhæder.

**“Fed skrift ved aktiviteter i RAK – hvor RAK er lukket for træning imens”.**