

Aalesunds Roklub

Aarboken 2020



Velkommen til Aarboken 2020.

Det er litt annerledes år i 2020 med Korona virus og Pandemi som har stoppet mye aktivitet og begrenset de vanlige treningsmulighetene. Vi har tross dette gjennomført god trening og vært med på noen nasjonale regattaer.

Honnørsidene til og med side 14

Roklubbens stiftere og innehavere av ærestegn.

Våre roeres innsats i VM, OL, Nordisk og NM opp gjennom årene.

Gjeldene klubbrekorder redigert som tidligere av Henriette.

Årsmøtet fra side 15 til og med side 42

Begynner med styret, utvalgene og Formannens beretning.

Beretningene fra Rosjefen, Materialsjefen, Eiendomssjefen, Tiltakssjefen og Sponsorsjefen.

Rapport fra Rådet.

Regnskapet for 2020 med revisjon og neste års budsjettforslag samt Rich. Eriksens fond.

Resultatene fra side 43-54

Alle regattaer som våre roere har deltatt i år har vi nå separert fra NRs totale resultatstatistikk.

Opplevelser og referater fra side 55

Sparebanken Møre



OVERRASKET: Jenny Marie Rørvik mottar gullmedaljen for førsteplassen i singlesculler. FOTO: FRANK OVE REITE

Overraskende NM-gull kan gi Ålesund-duo OL-sjanse

Jenny Marie Rørvik overrasket alt og alle under NM i roing.

Rørvik fra Ålesund vant NM-gull i singlesculler for første gang i helga og knuste sin personlige rekord med over 20 sekunder. Det gir økte muligheter for at en dobbeltsculler med to ålesundere kan satses på.

For en 24-åring, som i lang tid har satset på heltid, er det en ganske enorm framgang. Det er ikke tilfeldig.

– Jeg har på en måte lagt om treningen denne perioden. Jeg har trent mye mer mengde og alternativt, kun fokusert på trening, ikke på uttaksprosesser og lignende. Det har gjort at jeg har tatt et lite steg, og jeg føler at denne perioden har vært veldig bra. Jeg har rodd veldig

masse og aldri trent så mye single før, sier Rørvik.

Tiden hun tok NM-gullet med er noe av det bedre en norsk kvinnelig roer har prestert. Thea Helseth, som også er fra Ålesund, har vært den beste roeren i single de siste årene, og nå har Rørvik nærmet seg lagvenninnen betraktelig.

– Det er en av de bedre tidene. Den personlige rekorden til Thea er noen sekunder foran, men ikke på Årungen. Marianne Madsen, som tok sølv, har aldri rodd så fort.

OL-uttak

Dersom alt går etter planen, skal det til våren arrangeres en OL-kvalifisering til OL i Tokyo kommende år. I denne kvalifiseringen skal Norge sende en satsingsbåt. Egentlig skulle Thea Helseth og Inger Kavlie



SATSES PÅ? Thea Helseth og Jenny Marie Rørvik kan ende opp i en satsingsbåt sammen. FOTO: ODD-SØLVE I GRANNES

sitte i denne båten, men koronastoppen har ført til et nytt uttak. Med utviklingen til Rørvik det siste året, er Ålesunds Roklub nærmere enn noen sinne å få en ren satsingsbåt,

en dobbeltsculler, fra klubben på landslaget.

– Ja, uten tvil. Det hadde vært veldig gøy, både for oss og klubben. Vi har rodd sammen mye før og har NM-gull i dobbelt-

sculler sammen, sier Rørvik, som antar at Norges Roforbund fort kommer til å gå for en dobbeltsculler.

Det er fortsatt ikke bestemt når uttaket til satsingsbåten skal gjøres. Fram til starten av november, da hele landslaget skal på treningsleir i Portugal, trener roerne på egen hånd.

Hosten

Kvinnene på rolandslaget har vært igjennom en turbulent periode. Noen av utøverne på landslaget tvang fram et trenerbytte. Ikke lenge etterpå valgte Madsen og Hanna Inntjøre å gå ut av landslaget. Nå er det seks kvinner på laget, derav to lettvektene.

– Nå går det veldig bra. Vi treives på trening, sier Rørvik.

ODD-SØLVE I GRANNES
odd.solve.grannes@smp.no



Bavaria

Aalesunds Roklubs stiftere 28. februar 1928:

Perry Breivik (†) Ottar Frøland (†) Johan Hagenæs (†) Johs Havnevik (†)
Ottar Kibsgaard-Petersen (†) Harald Mogstad (†) Knut Maaseide (†)
Torgny Ofstad (†) John Steen Søvik (†) Lars Tøsse (†) Peter Tøssebro (†)

Aalesunds Roklubs æresmedlemmer:

Richard Eriksen (†) 1963 Andor M. Kleven 1993
Åke Fiskerstrand 1997 Helge Refsnes 2014

Innehavere av Ærestegnet "De Gyldne Årer"

Storkorset

Magnus O. Kleven (†) 1958 Richard Eriksen (†) 1958 Magne Flem (†) 1993
Johan Hagenæs (†) 1993 Helge Refsnes 1998 Åke Fiskerstrand 2003
Gunnar Søreide 2003 Andor M. Kleven 2003 Odd Johan Olsen 2008
Bjørn Hjelle 2008

Kommandører

Asbjørn Solbakk (†) 1968 Arve Fiskerstrand 1978 Arnfinn Rogne (†) 1978
Karin Eriksen 1988 Johan Myklebust 2018

Riddere

Harald Hagen (†) 1939 Johs. Havnevik (†) 1939 John Steen Søvik (†) 1939
Peter Tøssebro (†) 1939 Henry Fiskerstrand (†) 1948 Arne Gjørtz (†) 1948
Alf Kringstad (†) 1948 Peder Kåresen (†) 1948 P. Juls. Sandvik (†) 1948
Victor Schou (†) 1948 Arne Ingebrigtsen (†) 1963 Karl Ivar Hanken 1968
Gunnar Kibsgaard 1968 Gunnar Krogsæther (†) 1968 Rita Krogsæther (†) 1968
Karl A. Endresen 1973 Dagfinn Istad 1978 Anne Margrethe Solbakk (†) 1978
Rolf Reidar Nilsen 1983 Odd Johan Ostnes 1983 Ivar Nicolaisen 1988
Karl-Herman Nilsen 1993 Even Skorgevik 1993 Ola-Jan Skorgevik 1993 (†)
Hildur Søreide 1993 Erik Andreas Godø 1993 Hans J Giørtz 1998
Ola Bjørn Midtlid 1998 Bodil Skorgevik 1998 Rolf-Anders Håberg 2003
Sindre Fiskerstrand 2003 Bjørn Kr. Hove 2008 Carl Erik Olsen 2008
Karsten Almås 2013 Per Trygve Refsnes 2013 Tryg Barnung 2013
Edvard Devold 2018 Aksel Devold 2018

Norges Roforbunds gullmedalje

Åke Fiskerstrand (2009)

Norges Roforbunds medalje for fortjestefull roing

Åke Fiskerstrand (1973)



De gladeste på NM arenaen denne dagen, Jenny Marie Rørvik med gull i 1x, Fredrik Reite og Martin Helseth med bronse i herrer senior 2x i et sterkt felt.

Bunker Oil

VÅRE ROERE I MESTERSKAP DE SISTE 5 ÅR

Medaljer og finaleplass i Internasjonale mesterskap

- 2015 Martin Helseth sølv 2x U23VM
- 2016 Martin Helseth sølv 2x U23VM
- 2017 Thea Helseth 6.pl i EM
Thea Helseth 5. pl 1X U23VM
Jenny Marie Rørvik 4. pl 2x U23EM
- 2018 Thea Helseth 4. pl 1x U23VM

Deltagelse i De Olympiske Sommerleker

- Åke Fiskerstrand (1972-1976)
- Snorre og Sverke Lorgen (1992)
- Kristian Skorgevik (2000)

Deltagelse VM

- Senior: Martin Helseth (2015-17), Thea Helseth (2017-18)
- U23: Martin Helseth (2015-16), Thea Helseth (2015-18), Jenny Marie Rørvik (2016-18)
- Junior: Amanda Helseth (2016-17), Fredrik Reite (2018-19), Karoline Berset (2018-19)

Våre Nordiske mestere

- 2015 Senior Martin Helseth 2-
- 2017 junior Amanda Helseth 1x

Vinnere av Hans Majestet Kongens pokal i NM

- 1992 Snorre og Sverke Lorgen 2-
- 2012 Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
- 2013 Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
- 2017, Jenny Marie Rørvik og Thea Helseth 2x

Våre Norske Mestere senior

- 2016 Martin Helseth 1x
Thea Helseth 1x
Eli Dimmen, Thea Helseth, Amanda Helseth, Jenny Marie Rørvik 4x
- 2017 Martin Helseth 1x
Jenny Marie Rørvik og Thea Helseth 2x
Jenny Marie Rørvik, Thea Helseth, Henriette Longva, Eli Dimmen 4-
Jenny Marie Rørvik, Thea Helseth, Amanda Helseth, Eli Dimmen 4x
- 2018 Martin Helseth 1x
Thea Helseth 1x
Jenny Marie Rørvik og Thea Helseth 2x
Jenny Marie Rørvik, Thea Helseth, Amanda Helseth, Eli Dimmen 4-
- 2019 Jenny Marie Rørvik og Thea Helseth 2x
Jenny Marie Rørvik, Thea Helseth, Amanda Helseth, Karoline Berset 4x
- 2020 Jenny Marie Rørvik 1x
Jenny Marie Rørvik, Thea Helseth, Amanda Helseth, Hedda Roth 4x

Våre Norske mestere junior

- 2018 Karoline Berset og Hedda Roth 2x
Fredrik Reite og Arild Johnsen 2-
- 2019 Karoline Berset og Hedda Roth 2-



FORNØYD KVARTETT: Brede smil hos gullkvartetten, fra venstre: Amanda Helseth, Thea Helseth, Hedda Roth og Jenny Marie Rørvik. FOTO: PRIVAT

• Medaljedryss til Aalesunds Roklub under NM på Årungen

24-åring stjal showet

– Jeg ble imponert sjøl også!

Jenny Marie Rørvik var trolig norgesmesterskapets lykkeligste utøver i helga da roeliten avsluttet en spesiell sesong på nasjonalanlegget Årungen utenfor Oslo.

24-årige Rørvik rodde inn til en høyst gledelig og overraskende gullmedalje i singlesculler der forhåndsfavoritt og tidligere VM-deltaker Marianne Madsen ble satt helt i skyggen av Ålesunder Rørvik.

– I det siste har jeg vært i kjempeform. Ja, aldri har jeg opplevd maken. I finalen «pers» jeg med rundt 20 sekunder i forhold til tidligere bestetid. Det at jeg fikk teten ganske tidlig gjorde at jeg fikk et mentalt overtak på konkurrentene, sa en glad Jenny Marie Rørvik til Sunnmørsposten mellom finalen i singlesculler og dobbeltskuller på Årungen.

I sistnevnte finale hadde hun og de tre andre damene full kontroll og vant en suveren NM-tittel på sterke 6.44,46 foran Christiania Roklub på 6.51,84. Foruten Jenny Marie Rørvik satt også Hedda Roth og søstrene Amanda og Thea Helseth i gullfireren.

I ledelsen etter 500 meter

Rørvik tok kommandoen etter rundt 500 meter i NM-finalen i singlesculler. Madsen tok oppskriftsmessig ledelsen ut



SUVEREN: Aalesunds dobbeltskuller på veg over mål til et soleklart NM-gull, fra venstre: Hedda Roth, Amanda Helseth, Thea Helseth og Jenny Marie Rørvik. FOTO: PRIVAT

fra start, men Jenny Marie var tett bak og holdt tempoet oppe da Madsen etterhvert sakk bak. Hun ble også passert av sølvvinner Maia Emilie Lund, Bergens Roklub, som noterte seg for 7.44,83 mot Madsens 7.51,14.

Men foran den sistnevnte duoen cruiset Rørvik inn til 7.41,14 og et soleklart norsk mesterskap.

– Nå går du for å satse i singlesculler også til neste sesong? – Det blir opp til forbundet å bestemme. Hos oss er det slik at vi må se hvilken båttype som går best internasjonalt. At jeg forbedret meg så mye i år skyldes at jeg har fått trent en god del i singlesculler, sier Jenny Marie.

Det skal også nevnes at gull-Jenny tok med seg sølvmedalje i dobbeltskuller i spann med Amanda Helseth.

Kjempetoff

Det var stor jubel i Ålesundsleiren etter Rørviks singelgull. OL-klare Martin Helseth var imponert.

– Jenny Marie var utvilsomt dagens store overraskelse, hun var kjempetoff i hele løpet, sa Martin Helseth. Som sjøl kunne notere seg for to bronsemedaljer i NM; i singel lørdag og sammen med unggutten Fredrik Reite (19) søndag.

– Personlig er jeg godt fornøyd med NM-løpene her, Kjetil Borch som tok gull i singel er tross alt verdensmester, mens Oscar Helvig på sølvplass har vært i kjempeform. At det også ble bronse sammen med Fred-

rik i dobbeltskuller var sterkt, vi har bare rodd sammen to ganger i år. Vi hang godt med, oppsummerte 26-årige Martin Helseth.

Over all forventning

Fornøyd var også leder i Aalesunds Roklub; Johan Myklebust.

– Et kjempemesterskap for oss, over all forventning. Neste år vil vi stille en enda større tropp under NM, i år ble det visse begrensninger grunnet pandemien. Jenny Marie fortjener den framgangen hun har hatt i år, hun har jobbet tålmodig i mange år og tatt stadige steg. Nå blir det spennende å se hvilken båttype hun kommer i, men jeg håper forbundet går for henne og Thea (Helseth) i

en dobbeltskuller, sier Myklebust.

11 medaljer totalt

Foruten de nevnte medaljer til Aalesunds Roklub ble det bronse også til Bodil Saure Vegsund og Henriette Langva i lettvekt dobbeltskuller og samme valor til frirer uten styrmann for junior ved Helle Andressen, Karoline Prytz Berset, Mia Roland Engvik og Olida Nesset. Bronse også til Karoline og Mia i dobbeltskuller og samme valor til Ida Engeset i paraklassen singel.

PS! Kongepokalene gikk til lettvektene Maia Emilie Lund og Kristoffer Brun.

JARLE MORDAL

KM i båt rosesongen 2020

Navn	Antall km
Fredrik Reite	2055
Helge Refsnes	1631
Bjørn Hjelle	1414
Arve Fiskerstrand	1291
Mia Engvik	1223
Helle Andreassen	1184
Karoline Berset	1123
Mads Reite	854
Andor Kleven	773
Susanne Myklebust	706
Erlend Refsum	683
Karsten Almås	617
Mia Sæther-Hoel	823
Astrid Marie Steffensen	620
Julie Nørve	612
Bjørn Refsum	589
Henriette Longva	582
Olida Nettet	568
Hedda Roth	561
Ingrid Berset	548
Erika Roth	538
Bodil Vegsund	513
Synnøve Devold	510
Thor Andersen	493
Natalie Langlo	424
Sigurd Myklebust Underlid	412
Johan Myklebust	406
Ida Sofie Lorgen	372
Kari Andreassen	338
Linus Standal	321
Anne Nørve	317
Marianne Gjørtz	302
Peter Berset	291
Kirsti Bjørneset	277
Hans Gjørtz	252
Anita Osnes	245
Dagfinn Istad	204
Per Pareliusson	204
Gunnar Søreide	202
Evelyn Rørvik	202
Ivar Krohn	114
Terje Kalvø	100

KM på romaskin rosesongen 2020

[illegible]

AALESUNDS ROKLUB, KLUBBREKORDER FYSISKE TESTER

Oppdatert tom uke 44 2020

Klasse	Test	Herrer			Damer		
		Navn	Res	År	Navn	Res	År
JC	3000 m løp	Mads Reite	11'30"	2020	Tale F. Gjørtz	12' 03"	2003
	Sargeant	Anders Øyen	80 cm	2019	Julie Nørve	51 cm	2019
	60sek	Ola Bjørkavåg	504 w	2014	Karoline Berset	306w	2016
	Kr.heving	Sigurd Myklebust	17 rep	2020	Guro Hoffseide	30 rep	2019
					Karoline Berset	30 rep	2016
JB	3000m løp	Erlend D. Refsum	10'24"	2020	Tale F. Gjørtz	11'15"	2005
	2000m roergo	Erlend D. Refsum	6,41,5	2020	Tale F. Gjørtz	7.20.0	2006
	60sek roergo	Erling M. Steffensen	575.5w	2004	Karoline Berset	413w	2018
	Kr. heving	Gaute Bamung	21 rep	2006	Karoline Berset	55 rep.	2018
	Sargeant	Erik Liu	71 cm	2017	Ida Sofie N. Lorgen	55 cm	2020
JA	5000 roergo	Fredrik Reite	16,50,3	2019	Tale F. Gjørtz	18,10,6	2008
	2000 roergo	Jan Egil Aakernes	6,12,0*	1990	Tale F. Gjørtz	6,56,5	2007
	60sek	Fredrik Reite	721w	2019	Amanda Helseth	472w	2016
	ligg.rotak	Sjur Sunde Kleive	95 kg	2010	Tale F. Gjørtz	68kg	2008
	Sargeant	Fredrik Reite	77 cm	2018	Karoline Berset	56 cm	2019
U23	5000 roergo	Martin Helseth	16,06,3	2015	Tale F. Gjørtz	18,05,1	2012
	2000 roergo	Martin Helseth	6,00,3	2015	Thea Helseth	6,52,7	2018
	60sek	Martin Helseth	769w	2015	Thea Helseth	523w	2017
	Knebøy	Fredrik Reite	157,5 kg	2020	Tale F. Gjørtz	92,5kg	2009
	ligg.rotak	Martin Helseth	102,5kg	2015	Thea Helseth	92,5kg	2016
					Thea Helseth	71 kg	2017
u23 Lv	5000 roergo	Øyvind Skorgevik	16,43,4	1994			
	2000 roergo	Øyvind Skorgevik	6,22,4*	1994	Therese Hessen	7,49,1	1996
	60sek	Knut Klokke	648,5w	2002	Henriette Longva	342,4w	2004
	Knebøy	Knut Klokke	145 kg	2002	Torunn Austlid	82 kg	1998
	ligg.rotak	Johan Myklebust	100 kg	1996	Torunn Austlid	55 kg	1996
Sen	5000 roergo	Martin Helseth	15,48,9	2018	Eli Å. Dimmen	18,23,7	2018
	2000 roergo	Martin Helseth	5,53,9	2019	Thea Helseth	6,57,3	2019
	60sek	Martin Helseth	805w	2016	Eli Å. Dimmen	532w	2017
	Knebøy	Martin Helseth	170 kg	2016	Eli Å. Dimmen	107,5kg	2016
	ligg.rotak	Torstein G. Standal	112,5kg	2012	Eli Å. Dimmen	77 kg	2018
Sen Lv	5000 roergo	Johan Myklebust	16,55,0	2002	Henriette Longva	20,49,4	2017
	2000 roergo	Øyvind Skorgevik	6,13,6	1996	Henriette Longva	7,49,4	2017
	60sek	Johan Myklebust	649,7w	2003	Henriette Longva	345w	2017
	Knebøy	Johan Myklebust	144 kg	2001	Henriette Longva	72,5kg	2017
	ligg.rotak	Johan Myklebust	107,5kg	2012	Henriette Longva	55 kg	2017

Tider merket * er tider notert ved passering 2000m på 2500m test.

Klubbrekorder Ålesund Roathlon (LR = løyperekord) :

Yngste junior (roergometer 2500m, sykkel 12 km, løp 2.5 km (Sukkertoppen opp)

Gutter: Ola Krosness 51.07 2004 (LR)

Jenter: Tale F. Gjørtz 56.50 2005 (LR)

Eldste junior (roergometer 5000m, sykkel 12 km, løp 2.5km (Sukkertoppen opp)

Gutter: Kristian Skorgevik 55.30 1993 (LR)

Jenter: Tale F. Gjørtz 1,06,05 2006 (LR)

Senior (roergometer 5000m, sykkel 12 km, løp 2.5 km (Sukkertoppen opp)

Menn: Olaf Tufte 55.43 2007

Kvinner: Christine Høyvik 1,09,23 2014

AALESUNDS ROKLUB
KLUBBREKORDER 2000 M I ULIKE BÅTTYPER

Båt	Damer junior	U 23 kvinner	Kvinner paral	Senior kvinner	Lettvekt kvinner
1x	7.41.40 Tale F. Gjørtz 2008	7.30.11 Tale F. Gjørtz 2009	13.58.94 Ida Engesæt 2020	7.30.11 Tale F. Gjørtz 2009	8.48.50 Therese Hessen 1997
2x	7.24.00 Karoline P. Berset Hedda Roth 2019	7.10.8 Thea Helseth Jenny M. Rørvik 2017		7.10.8 Thea Helseth Jenny M. Rørvik 2017	7.50.2 Karoline P. Berset Henriette Longva 2017
2-	7.37.98 Liv I. Liaaen Anne M. Furnyr 1993			7.48.1 Eli Å. Dimmen Thea Helseth 2017	
4-	7.36.46 Olida Nasset Helle Andreassen Mia R. Engvik Karoline P. Berset 2020			7.03.9 Jenny M. Rørvik Thea Helseth Eli Å. Dimmen Henriette Longva 2017	
4x	6.52.85 Torunn Austlid Therese Hessen Andrine Pedersen Kristin Jordal 1995	7.04.29 Torunn Austlid Therese Hessen Andrine Pedersen Kristin Jordal 1996		6.44.46 Hedda Roth Amanda Helseth Thea Helseth Jenny M. Rørvik 2020	
8+				7.04.36 Helle Andreassen Karoline P. Berset Mia R. Engvik Hedda Roth Amanda Helseth Thea Helseth Jenny M. Rørvik Henriette Longva cox: Olida Nasset 2020	

Båt	Herrer junior	U23 menn	Menn paral	Senior menn	Lettvekt menn
1x	7.08.8 Martin Helseth 2012	7.00.30 Kristian Skorgevik 1995		6.58.0 Martin Helseth 2019	7.25.50 Knut Klock 2000
2x	6.46.51 Are Berset Kristian Skorgevik 1990	6.23.25 Sindre Kleive Kristian Skorgevik 1996		6.25.46 Fredrik Reite Martin Helseth 2020	7.11.00 Øyvind Synnes Johan Myklebust 2000
2-	6.53.62 Martin Helseth Håkon Slotsvik 2010	6.25.87 Sindre Kleive Kristian Skorgevik 1995		6.33.21 Snorre Lorgen Sverke Lorgen 1993	
4-	6.20.07 Kristian Skorgevik Jan Egil Åkernes Sverke Lorgen Are Berset 1991	6.16.78 Kristian Skorgevik Torgeir Emblem Sverke Lorgen Are Berset 1991		6.06.00 Kristian Skorgevik Odd Even Bustnes Lars Mellemseter Øyvind Skorgevik 1993	6.32.77 Regin L. Meyer Webjørn Midtli Johan Myklebust Rene Løvold 1995
4x	6.18.65 Jan Egil Åkernes Øyvind Skorgevik Sverke Lorgen Torgeir Emblem 1990			6.18.94 Rene Løvold Johan Myklebust Sindre Kleive Øyvind Skorgevik 1996	
8+	5.56.28 Rune Bang Kristian Skorgevik Endre Larsen Øyvind Skorgevik Torgeir Emblem Jan Egil Åkernes Sverke Lorgen Are Berset cox: Johan Myklebust 1990			5.47.62 Hans K. Paulsen Torgeir Emblem Lars Mellemseter Odd Even Bustnes Sverke Lorgen Kristian Skorgevik Snorre Lorgen Øyvind Skorgevik cox: Håkon Bjørlykke 1993	



STYRET OG UTVALG 2020

Leder	Myklebust	Johan	90894714	Johan.myklebust@brages.no
Rosjef/nestleder	Reite	Frank Ove	91580604	Frank.reite@akerasa.com
Kasserer	Osnes	Anita	95847828	ao@in-decision.no
Sekretær	Rørvik	Evelyn	90827020	Evelyn.rorvik@havfisk.no
Anleggsjef	Hjelle	Bjørn	95928601	Bjorn.hjelle@mimer.no
Materialsjef	Engvik	Ola	41417800	Ola.engvik@parkly.no
Sponsoransvar	Refsum	Bjørn	41400940	Bjorn.refsum@pelagia.com
Tiltaksjef	Olsen	Guri Thingnæs	94816006	Guri.t.olsen@hotmail.com
Suppleanter	Eriksen	Beate Horsberg	41367560	Beate.eriksen@me.com
Suppleanter	Reite	Fredrik	97092453	Fredrik.reite@hotmail.com

Routvalg 2021

Frank Ove Reite (leder), Kristian Skorgevik, Johan Myklebust, Åke Fiskerstrand

Anleggsutvalg 2021

Bjørn Hjelle (leder), Stig Kleive, Thor Andersen, Edvard Devold

Materialutvalg 2021

Ola Engvik (leder) Sindre Kleive, Nils Petter Giske, Helge Refsnes, Trond Andreassen

Tiltakskomite 2021

Guri Thingnæs Olsen (leder), Anne Kringstad Nørve, Birgit Myklebust, Renate Grønnevik

Sponsorkomite 2021

Bjørn Refsum (leder), Stig Kleive, Torstein Standal

Revisorer

Tommy Nørve, Anita Osnes, Bjørn Kristian Hove (suppleant)

Fond styre

Arve Fiskerstrand (18/19/20) Gunnar Søreide (17/18/19) Hans Kristen Paulsen (19/20/21)

Suppleanter

Per Trygve Refsnes (18/19/20) Helge Refsnes (17/18/19) Rolf Anders Håberg (19/20/21)

Valgkomite Arve Helseth, Torstein Grodås Standal, Anita Osnes

Innehavere av verv i Aalesunds Roklubs styre

År	Leder	Rosjef	Sekretær	Kasserer	Materiellsjef	Anleggsjef	Tiltaksjef	Sponsor
2016	J Myklebust	A Devold	E Rørvik	T Emblem	A Helseth	B Hjelle	A Nørve	A Langva
2017	J Myklebust	K Skorgevik	E Rørvik	T Emblem	A Helseth	B Hjelle	A Nørve	A Langva
2018	J Myklebust	K Skorgevik	E Rørvik	T Emblem	A Helseth	B Hjelle	A Nørve	B Refsum
2019	J Myklebust	K Skorgevik	E Rørvik	T Emblem	A Helseth	B Hjelle	C Lorgen Ness	B Refsum
2020	J Myklebust	FO Reite	E Rørvik	A Osnes	A Helseth	B Hjelle	GT Olsen	B Refsum



Erlend Refsum, Peter Berset, Martin Øverland, Christian Steffensen

Formannens beretning

Rosesongen 2020 har gått over i historien som en svært spesiell sesong grunnet Covid-19. Pandemien som fortsatt ikke er over har påvirket alt av aktivitet i klubben vår.

Da Norge gikk i lockdown 12. mars 2020 ble det full stopp i all organisert treningsaktivitet i roklubben. Klubbhuset og båthallen ble stengt på ubestemt tid, og alle treningsprogram ble skrevet om til egentreningsprogram. Vår tradisjonelle sesongåpning ble gjennomført i svært begrenset format med åpningstale via streaming ut i sosiale medier, med kun formann og vimpelheiser til stede. Etter hvert ble det gradvis åpnet for trening i mindre grupper utendørs, og kun roing i single sculler. Det ble innført strenge smittevernsrutiner med spritvask av alle berøringsflater, avstandsregler, og begrensing på gruppestørrelse. I motsetning til mange andre idretter var vi heldig som kunne holde treningen i gang. Det var en utfordring at vi måtte ha mange singlescullere på sjøen samtidig og i flere treningsgrupper. Det ble mange timer i følgebåt for trenerne og jeg vil rette en stor takk alle trenerne som bidro og fortsatt bidrar stort for å utvikle det sportslige nivået til våre roere.

Når vi ser på kilometerstatistikk og resultater fra regattaer så er det gledelig å se at på tross av disse utfordringer så var aktivitetsnivået høyt, og resultatene i regattaer som omtales i rosjeffens rapport gode. De konkurranseaktive roerne hadde god sportslig utvikling, samtidig som vi opplevde økt tilstrømning av nye medlemmer.

Klubbens øvrige drift klarte seg fint gjennom fjoråret. Regnskapet viser samlede driftsinntekter på rekordhøye kr. 2.104.756. Sum innskudd på våre kontoer var ved utgangen av året kr. 714.000,-, Richard Eriksens fond er ikke medregnet i dette. Vi fikk et negativt driftsresultat på kr. 45.975 hovedsakelig på grunn av båter som vi har i bestilling som er fremtidige betalingsforpliktelser. Det er ikke hensyntatt at vi kan søke utstyrsmidler på totalt kr 153.900,- på disse båtene. Båtene som vi har i bestilling og som blir levert rundt mars 2021 er en 1x, en 2x/- og en åtter. Alle tre av merket Wintech. Båtene har skrog tilpasset juniorroere, og vil være viktige angrepsvåpen i kommende sesong.

Av styresaker i 2020 må det nevnes at arbeidet med å etablere et alternativt treningsområde for roklubben ved Engesetdalsvatnet har pågått for fullt. Status er at det er nedsatt en arbeidsgruppe som har ansvar for fremdrift. Tomten er nesten helt ryddet for skog, og det skal legges ut brygge til våren. Vi håper at dette kan bli et treningsområde både for lokale med interesse for rosporten, men også for de av våre medlemmer som ønsker å trene i litt roligere farvann på den tiden av året hvor vi er mest plaget av småbåttrafikk.

Ved inngangen til ny sesong er det fortsatt uvisst hvordan sesongen i 2021 blir, og om vi får anledning til å konkurrere like mye som vi ønsker. Jeg vil oppfordre alle roere til å ikke slippe opp på det gode treningsarbeidet men å holde fokus på målet om å stille best mulig forberedt når pandemien slipper taket.

Januar 2021, Johan Myklebust, Formann



ROING Lørdag rodde Ida Sofie Næss Lørgen (15) i roing på hjemmebane i Fagerhallen. Her er hun i aksjon under stafetten for juniorer i Ålesund. Nylig endte ti start på midtplassen og fikk bronse. Individuelt ble hun nummer elleve av 16 startende, noe hun var godt fornøyd med. **FOTO: MARUS SÆVIK**



STØTT Mor Cecilie Næss Lørgen er stolt og imponert over allstøtten søsteren har vist i prosessen. **FOTO: MARUS SÆVIK**



RYGGEN Røntgenbildet til høyre viser Ida Sofies rygg før operasjonen. Det til venstre viser ryggen etter operasjonen. **FOTO: PRØRE**

Ida Sofie (15) rettet opp ryggen i operasjon – fem måneder senere var hun tilbake i robåten

Ida Sofie Næss Lørgen ble forelsket i roporten fra første tak i båten, men for ett år siden fikk hun sjokkbekjeden om at hun hadde skoliose.

Det har ikke stoppet 15-åringen Ida. Alene. Familien hadde ingen anelse om at det var noe

galt med ryggen hennes. Hun hadde aldri hatt problemer før, men siden 14-åring, høsten 2018, kjente hun at noe ikke stemte.

Det kom ganske brått på. Jeg trodde det bare var en betennelse eller noe. Det trodde de rundt meg også, sier Ida.

Sattelig fører en trenar i Ålesunds roklubbe, mistenkte og karte på om Ida Sofie hadde skjev rygg. Hun var imponert

over hun kunne si så bra. Da tok moren Cecilie med seg datteren på sjøleir.

Operasjon

På morgenen ble det konstatert skoliose, og hun ble sendt videre til Dr. Olsen i Trondheim. De ga sjokkbekjeden om at hun måtte opereres, ellers ville dette plage henne senere i livet.

Det var en veldig tung be-

skjed å få. Jeg skjønte det ikke helt først, og det var masse grining, sier Ida Sofie.

8. januar la hun seg under kniven i ti timer for å rette opp ryggen. I stua var hun tilbake på to dager. Det hadde legene aldri trodd.

Legen mente at vi kunne begynne å make en ring to-ve en år, men hadde ikke tenkt på det heller, sier Cecilie.

Selv var Ida Sofie aldri i tvil om at hun skulle tilbake i roingen og begynte cule å trene alene. Trening er som en medisin for henne.

Men jeg ikke trener for jeg venter i ryggen. Jeg kjører det da, så det hjelper å trene.

Suksess

I august var hun tilbake i en roing i Romsdal. Det gikk over all

forventning. Hun tok to gull og en bronse. Senere tok hun gull i ungdoms-NM.

Det har vært en kamp, men det har vært verdt det. Jeg har ikke mistet, men det kommer noen ganger, sier Ida, som i helga deltok i NM i roing i Ålesund og tok igjen medalje.

For operasjonen var det et stort skritt. I tillegg var det et stort

valg. Mange advarte dem.

Vi har ikke erfart alle fordelene av det, bare før operasjonen. Informasjon vi har om det så at hun kunne bli

med et år i roing, men det kommer noen ganger, sier Ida, som i helga deltok i NM i roing i Ålesund og tok igjen medalje.

For operasjonen var det et stort skritt. I tillegg var det et stort

ODD-SKULI I SAMMEN
vill ikke gå med på det





Dame 8+ med sølv i NM, Helle Andreassen, Karoline Berset, Mia Engvik, Hedda Roth, Amanda Helseth, Thea Helseth, Jenny Marie Rørvik, Henriette Longva og Olida Nesset (cox)





POSITIVT: For Thea Helseth kan OL-utsettelsen skaffe henne billett til arrangementet i 2021. FOTO: ODD-SØLVE I GRANNES

OL-utsettelsen kjøper roeren fra Ålesund verdifull tid

En OL-utsettelse gjør ikke livet nødvendigvis tyngre for alle utøvere.

For Thea Helseth øker det muligheten for å kvalifisere seg for de olympiske lekene i Tokyo.

Da de fleste roerne kvalifiserte seg for OL under fjorårets VM var ikke Thea Helseth med på grunn av ryggproblemer. De er hun nå kvitt og i januar ble landslaget enige om at Inger Kavlie og Helseth i en dobbeltskuller skulle være satsingsbåt i den siste OL-kvalifiseringen

i mai, der to OL-billetter ville blitt delt ut. Nå er både kvalifiseringen og OL derimot utsatt i ett år.

– Det er egentlig bare positivt. Selv følte jeg at vi hadde en ganske liten sjanse til å klare kvalifisere oss i mai, det kunne kanskje akkurat gått. Nå har vi mye større muligheter. Litt ekstra tid tror jeg bare er positivt for oss, sier Helseth.

Ikke to og to

Thea Helseth kom til Ålesund sammen med rososknene Martin og Amanda samme dag som

de strenge koronatiltakene ble innført i mars. Etter at forbudet mot organisert idrett ble opphevet i april har Ålesunds Roklub lagt til rette for at de beste roerne kan gjennomføre gode økter sammen på vannet. Fredrik Reite, de tre i Helseth-familien og landslagsroer Jenny Marie Rørvik er daglig ute på vannet sammen.

Foreløpig er roerne nektet å ro i samme båt, de må altså ro i singleskuller. Selv ikke Amanda og Thea Helseth, som nå bor sammen, får lov til å sitte i samme båt. Derfor har de to

jentene nylig hentet opp sin egen båt fra Oslo til Ålesund.

– Det er veldig strengt, men det er uansett positivt at vi får ro. Det er mange andre som ikke får drevet med idretten sin. Vi har spurt forbundet flere ganger om jeg og Amanda kan sitte i samme båt, men vi får ikke lov, sier Helseth.

Blir det kun lov med single-roing over lengre tid, vil det naturlig nok skape utfordringer for Helseths muligheter til å kvalifisere seg for OL. Mye av nøkkelen ligger i å ro sammen med makkeren.

–Jeg kunne ha flyttet sammen med henne om det var det som skulle til, ler hun.

Blir i Ålesund

Da koronakrisen slo inn over Norge hadde Helseth nettopp blitt samboer med bryteren Felix Baldauf fra Kristiansund. Nå står leiligheten tom, og det kommer den til gjøre en god stund.

– Jeg blir i Ålesund helt til vi kan ro i dobbeltskuller igjen, sier Helseth.

ODD-SØLVE I GRANNES
odd.solve.grannes@smp.no



Rosjefens rapport 2020 - annerledesåret

Ålesunds Roklub kan se tilbake på en annerledes sesong. Stort sett alt annet enn innendørs NM ble annerledes enn som planlagt. Covid19 kom og forandret det meste, men Ålesunds Roklub tok utfordringen på strak arm.

Martin Helseth har gjennom sesongen vært medlem av Norges Roforbund (NR) sin Olympiske gruppe, mens Jenny Marie Rørvik og Thea Helseth har vært en del av NR sin Elitegruppe. U23 roerne Amanda Helseth og Fredrik Reite har vært en del av Utviklingsgruppen i NR. Dermed har klubben vært godt representert i de ulike NR gruppene.

Sesongen startet med innendørs NM på hjemmebane

For første gang siden 2004 arrangerte klubben NM i romaskin. Det ble et flott arrangement som må være tidenes best gjennomførte innendørs NM!!

Ålesunds Roklub stilte med en samlet tropp på hele 58 roere, inkludert de tre som stilte opp sammen med Martin på herre stafetten. Det må vel være ny rekord for klubben? Juniorene stilte med 31 utøvere og leverte flotte prestasjoner på rad og rekke. Stafett seier på dame senior og herre senior, samt Martin Helseth sitt singel gull var de sportslige høydepunktene for seniorenene. Videre tok Thea Helseth sølv og Jenny Marie Rørvik fjerdeplass i singel. På senior siden tok også klubben i damer senior lettvekt, men der var nok motstanden forholdsvis begrenset.

På junior siden tok Mia Rolland Engvik sølv og Erlend Devold Refsum bronse i jrB, mens Karoline Berset tok en femte plass i jrA. Ida Engesæt tok en flott andre plass i paraklassen. På stafett tok både dame og herre jrC flotte andreplasser, mens herre jrB tok gullet.

Master utøverne tok også noen flotte plasseringer og ikke minst så leverte de topp underholdningsverdi og innsats for et rekordstort publikum.

Covid19

Så var det tilbake til trening og sesong oppkjøring, der alt lå til rette for at Ålesunds Roklub ville ha minst en, og kanskje flere, utøver på start streken i de olympiske lekene i Tokyo. Så kom Covid19 og satte en stopper for det meste, inkludert OL som er utsatt til 2021.

Fra 11. mars måtte vi avlys alle felles treninger på klubben og vi måtte utfordre utøverne til å holde seg i gang med egentrening. De eldste fikk tilbud om å låne med seg en romaskin hjem og flere utfordringer til ulike treningsaktiviteter ble gitt. I begynnelsen av april fikk vi begynne å ro singel igjen, men bare i små grupper og ingen trening innendørs. Det ble gjort en formidabel innsats av trenerne for å holde aktiviteten i gang og ikke minst i det å få mange roere opp i singel. Også våre eliteroere kom hjem til Ålesund og mange av de yngre roerne i klubben fikk inspirasjon i treningshverdagen av å følge med på dem.

I midten av mai åpnet det for å ro lagbåter, men ingen visste noe om hvordan sesongen kom til å bli, annet enn at det kom til å bli en annerledes sesong.

Sommerregatta 4. – 5. juli

Så åpner regatta sesongen litt gradvis. På Østlandet har de hatt noen regionale regattaer, mens Ormsund endelig får lov å arrangere en nasjonal regatta i begynnelsen av juli, dog med begrensinger. Vi stiller med en stor tropp på 24 utøvere, derav to senior roere. Elite roerne deltar på time trial i regi av NR under regattaen. Regattaen gir oss litt blandede resultater, men mye idrettsglede og gir mange en solid motivasjon for å trene gjennom sommeren. De to senior roerne våre mangler både konkurranse trening og kanskje litt fart i kroppen, men slår godt fra seg på søndagen der Amanda Helseth vinner dame senior og Fredrik Reite ror inn til en tredje plass herre senior, dog må vi si at det var noe begrenset med konkurranse i de klassene.

Samlinger og uttak

Mia Engvik og Karoline Berset blir tatt ut til U19 samling på Kongsvinger og får seg en god treningssamling der sammen med de antatt beste junior roerne i Norge.

Amanda Helseth og Fredrik Reite er også på samling på Kongsvinger i juli og reiser videre til uttaksløp på Årungen for U23 EM i Tyskland. Amanda blir tatt ut i singel, mens Fredrik blir tatt ut i dobbelfirer sammen med Andreas Berge (Bærum), Mathias Wie (Bergens) og Erik Vaktiskjold (OsS) til å representere Norge. Utøverne ligger å trener på Årungen helt frem mot avreise til Tyskland. Tett før avreise går Tyskland i Covid19 rødt og NR bestemmer seg til slutt for at de ikke ønsker å sende utøvere.

Det samme skjer også for senior EM i Polen, ingen av båtene som er aktuelle for klubbens senior utøvere sendes til Polen.

Martin og den Olympiske gruppa ligger stort sett og trener på Årungen. Rapportene tilbake til klubben er gode og mye tyder på at der er god utvikling i dobbelfireren, selv i et vanskelig år. Vi gleder oss til OL neste år.

I elite damegruppen er det mye uro gjennom sesongen og NR velger å skifte trener midt i sesongen. Utfordringene i gruppa gjør at noen av utøverne fra andre klubber forlater gruppa og det blir et forholdsvis begrenset treningsmiljø på Årungen. Litt synd, i en sesong som skal være oppkjøring til neste års OL i Tokyo.

Tunevannet 15. – 16. august og Årungen 29. – 30. august

Høst sesongen starter med Tunevannet der vi deltar med en tropp på 12 deltakere, alle i junior klassen. Det er de som har vært mest ivrige på trening gjennom sommeren. Det viser igjen på resultatene og vi har ganske mye stang inn og vinner flere meget tette oppgjør denne helgen. Regattaen er også uttak til Baltic Cup og Mia Engvik og Helle Andreassen gjør sine saker godt. De har

trente mye toer gjennom sommeren og vinner den klassen og dermed klar for Baltic Cup, men det ble nok ingen tur på jentene, da også Baltic cup ble avlyst pga Covid19.

To helger senere går turen til Årungen, der vi stiller med 20 utøvere. Denne gangen er flere av senior utøverne våre med og Martin Helseth tar sølv i singel på lørdagen og gull på søndagen, mens Jenny Marie Rørvik tar sølv og Thea Helseth tar bronse i singel på lørdagen. Også juniorene Mia Rolland Engvik og Erlend Devold Refsum gjør gode singel løp denne helga.

UM på Os, 5. – 6. september

Vi stiller med en tropp på 19 utøvere på Os. Alle deltar i jrC og jrB klassen. Dette viser noe av bredden i klubben. Vi tar med oss 16 medaljer hjem, derav 2 gull, 7 sølv og 7 bronse. Særlig i jrC viser bredden seg. Alle jrC roerne fikk oppleve å ro i en finale. På herre jrC stilte vi med tre dobblers og alle tre båtene kom til finalen. Vi stilte også med to dobbelfirer i mix klassen og begge båtene kom til finalen. De to gullene kom i firer og dobbelfirer i dame jrB klassen, med Mia Rolland Engvik, Erika Roth, Natlie Langlo og Ida Sofie Lorgen som mannskap.



NM på Årungen 18. – 20. august:

Vi stiller roere i 15 løp og tar medalje i 11 av løpene. En medalje uttelling på 73% må vel være ny rekord? Nesten alle utøverne får med seg en medalje hjem til Ålesund. Dette være en skikkelig motivasjonsboost for alle utøverne i Ålesunds Roklub. Jeg må få lov å trekke frem Jenny Marie Rørvik sitt gull som det mest rørende øyeblikket under NM, et solid løp som gav en prognosetid på 93% på flatt vann, en god prestasjon. Ellers leverer Martin Helseth to sterke løp med over 92% i både singel og i dobbelsculler sammen med Fredrik Reite.

Så er det nok enklere å ta medalje i noen klasser enn andre. Basert på prognosetid så er Mia Rolland Engvik sin fjerdeplass i singel i jrA, den femte beste prestasjonen til klubbens utøvere. Hun er fortsatt jrB, så dette kan bli spennende fremover.

NM oppsummert:

NM 2020				
FREDAG	Mannskap	Plass	Tid	Prognosetid
DS 8+	Ni damer	2	07:04	80,5 %
LØRDAG	Mannskap	Plass	Tid	Prognosetid
HS 1X	Martin	3	07:04	92,1 %
DS 2X	Jenny, Amanda	2	07:32	86,2 %
HJA 1X	Erlend	ikke plassert	07:56	83,9 %
DJA 2-	Helle, Olida	5	08:41	80,2 %
DJA 2X	Karoline, Mia	3	08:04	85,9 %
DS 4-	Amanda, Bodil, Henriette, Hedda	3	07:55	75,0 %
DJA 4X	Karoline, Mia, Helle, Olida	5	07:42	80,3 %
PR 1D	Ida	3	13:58	
SØNDAG	Mannskap	Plass	Tid	Prognosetid
DS 1X	Jenny	1	07:41	93,0 %
HS 2X	Martin, Fredrik	3	06:25	93,0 %
DJA 1X	Mia	4	08:18	89,8 %
DSL 2X	Henriette, Bodil	3	08:00	82,4 %
DJA 4-	Karoline, Mia, Helle, Olida	3	07:36	86,0 %
DS 4X	Jenny, Thea, Amanda, Hedda	1	06:44	90,2 %
	Gull	2		
	Sølv	2		
	Bronsje	7		
	Medaljer	11		

Selv om det ble en annerledes sesong, har aktivitetsnivået i klubben vært høyt. Mange foreldre har stilt opp gjennom sesongen og det setter vi stor pris på. Ellers en stor takk til trenerne som har stilt opp gjennom 2020 med Johannes J. Niesen og Johan Myklebust i spissen. Ellers har Terje Hoel, Trygg Barnung, Kari Andreassen og Kristian Skorgevik lagt ned en stor innsats for klubben sine roere.

Vi går inn i en 2021-sesong, som også kommer til å bli preget av Covid19, der innendørs NM i januar er avlyst. Forhåpentligvis kan vi gradvis håpe på en eller annen normalisering gjennom sesongen.

Frank O. Reite

Rosjef

Tufte vil prioritere knallhardt: Får Helseth til å droppe EM

Europamesterskapet i roing går i oktober, men det blir uten den norske dobbeltfiren.

Martin Helseth, Olaf Tufte, Erik Solbakken og Oscar Helvig er kvalifisert for OL, og har hele tiden hatt EM i planene sine.

Dette skulle nemlig bli den eneste konkurransen dobbeltfiren skulle ro sammen i 2020, og har vært det de har trent mot siden juni. Tufte har i det siste derimot ytret et ønske om ikke å ro EM, og etter diskusjoner har kvartetten nå blitt enige om ikke å delta i mesterskapet.

– Vi har falt ned på en beslutning om ikke å ta turen til EM i Poznan i Polen. Det var til slutt Olaf som trumfet igjennom beslutningen med argumenter om at vi er i en god treningsfase og at vi er bedre enn noen gang tidligere. Vi har trent åtte måneder uten skader og sykdom, som vi ikke har fått til tidligere og fysisk sett er alle man i bra slag, sier Helseth til Sunnmørsposten.

Nedtur?

På trening har dobbeltfiren satt uoffisiell banerekord på Årungen og ror bedre på de første 250 meterne enn i VM i fjor, som gjorde at de havnet langt bak fra start. Vanligvis krever et mesterskap mye energi og setter en sluttstrek for seson-



VIL TIL EM: Martin Helseth hadde et ønske om å ro EM, men Olaf Tufte ville det annerledes. FOTO: STALE WATTO

gen. Tufte er redd for at dobbeltfiren skal slippe seg ned etter EM. Oppstartsdatoen for OL-oppløringen er allerede 2. november.

– Da starter hardkjøret på ordentlig, og da ønsker Olaf og trenerne at vi skal være ekstremt sultne på å trene bra og gjøre alt vi kan for å gjøre jobben fram til OL. EM kommer forholdsvis nært opp mot denne datoen, slik at de er redde for at vi ikke skal være klare for å gjøre denne jobben da kjøret går. Usikkerheten rundt EM generelt og en ugunstig periodiseringsfase gjør at vi ikke drar, sier Helseth.

Ålesunderen argumenterte selv for å dra til EM.

– Jeg stemte hele veien for

å dra til EM. Grunnen til det var at jeg er sikker på at sulten hadde vært på plass selv etter en kort pause, inkludert karantene. Jeg liker tilværelsen med mye tøff trening og blir heller lettere demotivert av å gå lengre perioder uten konkurranser eller andre måter å bli målt på, sier Helseth, men legger til:

– Når det er sagt, stiller jeg meg helt bak beslutningen. Det at Olaf mener dette så sterkt, gir en legitimitet og et håp om at beslutningen vil gjøre oss til en raskere båt i OL neste år. Det henger tross alt ekstremt mye høyere enn et B-preget EM. De norske roerne har lange tradisjoner for å være best når det gjelder og mitt håp er å kunne videreføre denne tradisjonen.



IKKE EM: Olaf Tufte (nummer to fra venstre) har fått dobbeltfiren bestående av Oscar Helvig (t.v.), Erik Solbakken (t.h.) og Martin Helseth til å droppe ro-EM. FOTO: VIDAR RUUD / NTB SCANPIX

Tufte fortsatt usikker

Olaf Tufte har selv ikke bestemt seg for om han blir med til OL neste år. Han har gitt seg selv en frist til oppstartsdatoen på å avgjøre det. Men hadde Tufte ønsket dette om han ender opp med å legge opp før OL?

– Nei, definitivt ikke. Han har ikke kommet med noen offisiell uttalelse enda, men vi håper og tror at han vil være med, sier Helseth.

– Er dette en slags test fra Tufte for å se hvor langt dere er villige til å gå?

– Nei, jeg vil ikke kalle det noen test, men mer en slags hard prioritering. Alle om bord er klar på at alle konkurranser før OL skal brukes som en måling av hvordan vi ligger an.

Vi vet for eksempel at de som presterer best i siste verdenscupkonkurranse før OL har en tendens til å ha brukt opp kruttet for tidlig, mens de mer rutinerte lagene bruke konkurransen som trening midt i en hardt treningsperiode.

ODD-SOLVE I. GRANNES
odd.solve.grannes@smg.no



SOLVTRANS



EGET ANSVAR: Amanda Helseth drar til U23-EM på eget ansvar. Norges Roforbund ga lørdag ansvaret til klubbene om de EM-uttatte utøverne fortsatt ville til mesterskapet kommende helg. FOTO: ESTELA, ROFORBUNDET

Forbundet tar ikke ansvar for utøverne i EM, men ålesundsroer drar

Norges Roforbund bestemte fire dager før avreise til U23-EM i roing at de ikke vil ta ansvaret for utøverne som drar til mesterskapet.

Onsdag skulle seks norske utøvere reise til U23-EM, deriblant roere fra Ålesund, Amanda Helseth og Fredrik Reite. En av dem blir nå hjemme, mens Helseth drar sammen med en annen norsk utøver til Tyskland, som er merket som et rødt land. Utøverne har likevel fått tillatelse fra Olympiatoppen til å reise som en jobbreise. Trenerne vil derimot ikke Norges Roforbund sende.

– Forbundet bestemte at de ikke ønsker å sende trenerne til EM, og da bestemt vi i dob-

beltfiren at vi ikke reiser, sier Reite.

– Hva synes du om det?
– Jeg er ekstremt skuffet, men jeg respekterer avgjørelsen som er tatt. Noe mer føler jeg ikke for å si.

Nødvendig

I et mesterskap er det mye praktisk som må ordnes for utøverne. Derfor er det nødvendig å ha med en trener. Selv om Norges Roforbund har bestemt seg for at deres egne trenere ikke kan reise til Tyskland, hindrer de ikke utøverne sine i å reise. Det er klubbene som må ta ansvaret. Helseth reagerer på den manglende informasjonen i prosessen.

– Vi har egentlig hørt veldig lite. Jeg vet at det er trenerne som har sagt at de ikke reiser om det blir et rødt land, og det



REISER IKKE: Fredrik Reite blir værende i Norge. FOTO: MARIUS SIMENSEN

må dem selvsagt bestemme helt selv. Det er bare måten det skjedde på og at de melder seg fra ansvaret på denne måten. Norges Roforbund skal jo være der for å ordne det praktiske

for oss, sier Helseth, som understreker at hun har forståelse for avgjørelsen.

Den medfører likevel mer kostnader økonomisk for hun.
– Det er dyrere å dele alle

kostnadene på to enn en. Vi betaler blant annet alle utgifter for treneren selv, som var veldig grei og ville bli med oss, en fra Sandefjord. Han må ti dager i ubetalt karantene når han kommer hjem, sier Helseth, som aldri var i tvil om hun skulle reise.

– Det er det jeg har trent mot. Jeg kan ikke huske sist jeg hadde en fridag.

Karantene

Forbundet har satt utøverne sine i karantene den siste uka, selv om de ikke var sikre på at de ville sende utøverne til EM, som starter til helga.

– Det har vært slitsomt å være i karantene når vi ikke har visst om vi skulle dra en gang, sier Helseth.

ODD-SOLVE I. GRANNES
odd.solve.grannes@smp.no





Distansemerket

Norges Roforbund innførte i 1974 "Distansemerket" i den hensikt å stimulere til økt aktivitet innen tur- og trimroing. Disse merker er ment å være et mål og en synlig påskjønnelse for turroere og trimmere i alle aldersgrupper som i det vesentligste kun konkurrerer med seg selv. Merkekravene er overkommelige for alle, dermed også for deg!

Roing er en særdeles velegnet tur- og trimidrett, egnet for utøvere i alle aldre, og denne form for roing bør være en vesentlig del av klubbens og forbundets virksomhet. I mange klubber rundt om i landet ligger det ofte uvirksomt turmateriell som kan benyttes langt mer enn det som er tilfelle i dag. Vi oppfordrer derfor klubbene til å skape et aktivt romiljø også utenfor regattabanen!

Turroing skaper vennskap på tvers av klubbgrensene. La DISTANSEMERKET motivere til flere og lengre turer også i samarbeide med andre klubber. Dersom din klubb mangler passende turmateriell kan dette skaffes gjennom Tur- og Trimutvalgets båtutleie.

BESTEMMELSER FOR DISTANSEMERKET:

"Distansemerket kan tas av alle roere. Ror du i én sesong i mer enn to regattaer på Norges Roforbunds terminliste (tur- og trimarrangementer medregnes ikke) kvalifiserer du ikke for distansemerket."

Du får tildelt ett merke pr. se-song, d.v.s. det merket som du har oppfylt kravene til. Det er utarbeidet et registreringskort som ligger på NR's hjemmeside. Noter antall km du ror eller styrer på kontrollkortet, og summer opp ved sesongens slutt.

Sesongen for distansemerket regnes fra 15/4 til 15/10 hvert år.

Det er tre merke-typer: Gull, Sølv og Bronse.

Etter oppnådde 10 gullmerker tildeles en statuett (isfjell).

Etter oppnådde 25 gullmerker tildeles et beger.

Ved roing over 1.000 km i én og samme sesong tildeles en sølvåre.

Ved roing over 2.000 km i én og samme sesong tildeles en gullåre.

Disse kan kun tas én gang.

Vi ønsker flere medlemmer i "sølv- og gull-åreklubben"!

DISTANSEKRAV

Kjønn	Alder	Gull (km)	Sølv (km)	Bronse (km)
Kvinner	0-14 år	200	100	50
Menn	0-14 år	200	100	50
Kvinner	15-19 år	400	300	200
Menn	15-19 år	400	300	200
Kvinner	20-49 år	500	400	300
Menn	20-49 år	750	500	400
Kvinner	50-59 år	400	300	200
Menn	50-59 år	500	400	300
Kvinner	60-69 år	300	200	100
Menn	60-69 år	300	200	100
Kvinner	70-79 år	200	100	50
Menn	70-79 år	200	100	50
Kvinner	80 år og eldre	100	75	50
Menn	80 år og eldre	100	75	50



Båt	Type	Byggeår	Ant. turer 2019	Ant.turer 2020	Tilstand	Bemerkninge
RICHARD ERIKSEN	8+	2002	15	13	OK	
KJELL H	8+	2008	19	10	God	
BUNKEROIL	4X/-	2009	19	31	Dårlig	
AKER	4X/-	1998	35	14	OK	
DEVOLD	4X/-	2007	43	36	OK	
SPAREBANKEN MØ	4X	2003	53	46	OK	
BOLLAREN	4X	2014	21	1	God	
NY FILIPPI SWE	4X	2016	37	26	God	
Ny	4x	2019		25	God	
RUNDE	4X COASTA	2009	7	10	God	
HIG'N	4+ INNRIGG	2000	25	18	God	
ONA	4+ COASTA	2019	9	6	God	
MOLJA	2X/-	2003	45	24	OK	
HAVILA	2X/-	2008	40	56	OK	
TAFJORD KRAFT	2x/-	1989	33	14	OK	
J.HAGENÆS	2X/-	2006	3	solgt		
EPAX	2X	2007	31	34	OK	
HOLMEN	2X	2011	8	28	OK	
LAMPÅ	2X	2003	50	20	OK	
TRANDAL	2X	2011	13	27	OK	
GULLFISKEN	2X	2016			God	
90 AAR	2X	2017	47	22	God	
BALTASAR	2X COASTA	2013	123	81	God	
ULLA	2X COASTA	2011	0	3	God	
MASTERS	2-	2011	18	9	God	
FISKERSTRAND VER	1X	2007	43	48	konemnert	
LERSTADHOLMEN	1X	2000	29	43	OK	
PRINSEN	1X	2012	45	67	God	
SUNNMØRSPOSTEN	1X	2006	25	44	God	
SPAREB. 1 NORDVE	1X	1998	23	40	God	
NØRVASUND	1X	1998	6	24	God	
HENTA	1X	1995	0	solgt		
ASPEN	1X	2008	17	58	God	
PRINSESEN	1X	2011	43	33	God	
ROLLS ROYCE	1X	1999	1	5	OK	
ASKELADD	1X	2003	2	2	OK	
TOTT	1X	2001	1	3	OK	
SKARVEN	1X	2015	43	26	God	
GMAX	1X	2012	52	77	God	
CONVERTO	1X	2018	65	62	God	
NY FILIPPI	1X	2019	15	9	God	
RONJA FIGHTER	1X	2017			God	Oslo
SPIRIT OF I&M	1X	2016			God	Oslo
NY FILIPPI	1X	2017			God	Oslo
EMPACHER	1X				God	Oslo
SAMSUNG	1X	2010	7	36	God	
LITE BOAT	1X COASTA	2020		100	God	
KULDE ELEKTRO	1X COASTA	2011	26	17	God	
GISKE	1X COASTA	2011	1	4	God	
			1138	1252		

Rapport fra Materiellutvalget:

Medlemmer i utvalget inneværende periode:

Helge Refsnes
Karsten Almås
Olida Nesseth
Ola Engvik
Arve Helseth (Leder)

Det har i perioden blitt anskaffet en 2x Filippi 95 kg 2017 mod, og en ny junior 60-80 kg 4x Wintech 2019 mod.

Hagenæs (2x/-) og Henta (1x) er solgt, og Fiskerstrand Verft (1x) er kondemnert etter et uhell på beddingen

Det er registrert totalt 1252 turer under trening i Ålesund denne sesongen mot 1119 samme periode i fjor. En fin økning tatt i betraktning det året vi har bak oss, med periodevis redusert aktivitet. Klubbens utenbys utøvere har også hatt betydelig treningsaktivitet i de periodene det har vært mulig, og antas å ligge på omtrent samme nivå som et normalår.

Regattaaktiviteten har dessverre vært betydelig redusert så vårt materiell har vært spart for mange turer over fjellet til Østlandet, og til utlandet, med tilsvarende mindre bruk i konkurranser.

Det har gjennom perioden blitt utført en høy grad av vedlikehold, med utgangspunkt i oversikten som Masters og Ro-utvalget laget i fjor, og mange båter har fått en betydelig oppgradering av bl.a ror, sleideskinner, sleider og sko. Noen båter har gjennomgått større renovering, og her kan nevnes Aker spesielt. Totalt har det i perioden blitt innkjøpt deler for kr 107 000, som antas å være et historisk høyt beløp.

En stor takk til Ola Engvik for utmerket innsats når det gjelder vedlikehold og utskifting av deler.

Etter sesongslutt har det blitt fordelt ansvar for vask og stell av de ulike båtene mellom utøverne, der riggere, fotbrett og sko har blitt demontert skylt, smurt og satt sammen igjen slik at det ikke ligger salt og tærer gjennom vinteren

Båtparken fremstår derfor også betydelig bedre enn på mange år.

Det har også denne sesongen dessverre vært skader på mange båter, og noen båter har blitt skadet mange ganger. Her nevnes spesielt Bunker som har vært inne til reparasjon av skrogskader hele fire ganger. Heldigvis har Helge Refsnes tatt hånd om de fleste skadene på en utmerket måte. Stor takk!

Mange av småskadene kunne vært unngått om man utviste større forsiktighet ved ut og inn løfting av båtene. Det er trangt i båthallen, og det er viktig at det er nok folk til å kunne håndtere båten med kontroll så man ikke kakker skroget mot riggerne til båtene i hyllene over eller under. Det er også viktig at man utviser stor forsiktighet når man skal legge båtene i bukkene ute på beddingen. Det er også for mange båter med skade i baugen som trolig kommer fra kakk mot beddingen.

Vær forsiktig, det er dyrt utstyr, - og husk å gi beskjed til noen i materiellutvalget om skader som oppstår.

Materiellutvalget



Ryddedugnad, sponset oppdrag om å fylle containeren med plast



Rapport fra anleggssjefen

Utvalget har bestått av Edvard Devold, Thor Andersen Stig Kleive og undertegnede.

Klubbens anlegg er i rimelig god stand men antall båter presser nå båthallen og bidrar også til mange småskader ved inn og utlegg av båter.

En utvidelse med båtskur på vestvegg burde være mulig å få på plass til en rimelig pris gitt et innslag av dugnad (betyr frivillig gratis arbeide for klubben)

Til sommeren må vest og sørveggen på hus males. Likeså dragerne på veranda.
Vinduene på vestveggen blir byttet ut i desember pga råteskader.

Brygge 2 scullerbrygga er forsinket men vil være klar i løpet av året.
Varmepumpa i trimrom er utslitt og ny pumpe på 8kW vil bli montert.

Bjørn Hjelle



MØRE CODFISH

Rapport fra tiltaksutvalget

Tiltaksutvalget har i 2020 bestått av Anne C. K. Nørve, Jacob Devold, Bodil Saure Vegsund, Ane Klauset, Tonje Brande og undertegnede.

Heller ikke vi ble upåvirket i «annerledesåret» 2020, og årsplanen ble revidert og endret utallige ganger. Men regattaer ble det etter hvert 😊

Så en stor takk til løsningsorienterte foreldre som stiller opp til rigging, kjøring, tilrettelegging, heiagjeng og som støttespillere for våre flotte utøvere.

Benytter også anledningen til å rette en stor takk til trenere og andre som har hatt roller for å drive en velfungerende roklubb.

Noen sosiale tilstelninger for utøverne har det det vært:

Lørdag 9/11-19 laget vi lunch til utøverne mellom to treningsøkter.

Tirsdag 17/12-19 ble det arrangert juleavslutning med kveldsmat og kakao etter treningsøkten. Foreldre var også velkommen.

Lørdag 11/1-20 var det NM-bankett for deltakere under 18 år på klubbhuset til Aksla IL. Her var det samlet opp mot 100 ungdommer. Det ble servert pizza, brus og kaker.

Regattaer:

4.-5. juli Årungen

16 utøvere og 5 foreldre reiste nedover til Årungen. De bodde fordelt i fire hytter på Vestby gjestegård og hyttepark.

Ingen felles matkasse/matansvarlig denne sesongen på grunn av Covid-19 pandemi.

15.-16. august Tunevannsregattaen

18 utøvere og 8 foreldre var tilstede her. De bodde på Utne camping, der de disponerte 3 leiligheter.

Flott vær og topp innsats av alle mann. Vår lille kontigent har gjort det svært bra der nede ble det meldt fra Frank Ove.

Johan Myklebust var leder for turen.

28.-30. august Årungenregattaen

15 utøvere og 7 foreldre på tur.

Flotte forhold på Årungen og super innsats på alle sammen.

Overnatting på Vestby gjestegård og hyttepark.

5.-6. september UM på Os

18 utøvere og 7 foreldre, vi bodde på Midttun Motell og Camping. Det ble meldt om mange gode prestasjoner og flere utøvere dro hjem med edelt metall.

18.-20. september NM på Årungen

12 utøvere representerte klubben under NM.

Utøverne bodde på hotell i Oslo. Værforholdene var utmerket, å stemningen på ulike «nes» rundt Årungen var upåklagelig.

Johan Myklebust var regatta leder.

Guri T. Olsen



Helseth sa opp leiligheten – må tenke kreativt etter OL-utsettelse

Martin Helseth og resten av roerens konkurranser i 2020 er per dags dato avlyst eller utsatt.

Mandag ble det klart at sommerens planlagte OL i Tokyo blir flytta til 2021. Det gjør det krevende for Helseth å finne motivasjon. Samtidig gir den foreløpige idrettsstoppen nye utfordringer for Ålesunderen.

– Det blir jo som om at man har en jobb, og så får man ikke gjøre den på ett år. Det er klart at det er veldig krevende på den måten, så det blir en liten omstillingsfase en stund nå for å finne ny motivasjon, sier Helseth til Sunnmørsposten.

– Og akkurat nå vet du ikke hva den motivasjonen er?

– Nei, ingen vet noe. Det er bare å begynne og belage meg på at fra høsten så begynner vi med skikkelige planer framover igjen. For det har jeg ikke noen særlige planer. Verdenscuplovene i år er allerede avlyst. Det er kanskje snakk om å flytte EM fra sommeren til høsten, men vi får se, forklarer Helseth.

Økonomi

Uten konkurranser blir det heller ikke premiepenger og like mange opphold med landslaget. I tillegg har Helseths sponsorer foreløpig satt avtalene på vent grunnet den økonomiske situasjonen i landet og verden. Da sitter 25-åringen igjen med et stipend på 70.000 kroner fra Olympiatoppen, som han må skatte av. Det har allerede fått konsekvenser.

– Stipendet forsvinner vanligvis til husleie, så jeg har allerede sagt opp leiligheten i Oslo. Jeg må bare spare der jeg kan. Roerne er blant de fattigste idrettsutøvere fra før av. Vi håper det kommer en krisepakke for idrettsutøvere også, vi har ikke krav på dagpenger, sier Helseth, som påpeker at han for øyeblikket egentlig er permittert uten å være det.

Ved siden av treningen, som



FORTSETTER: Martin Helseth gjennomførte onsdag en løpeøkt på en time i regnværet på Aksla onsdag. Til tross for OL-utsettelse og avlyste konkurranser trener han normalt, minst to økter om dagen. FOTO: ODD-SOLVE I. GRANNES

han fortsatt holder på med som normalt, skal han forsøke å skaffe seg mer inntekt.

– Jeg må nok gjøre noe for å tjene penger, ellers går det ikke an. Jeg må se etter en mulig plan B i perioden som kommer. Jeg prøver og tenke på litt forskjellige ting, sier Helseth, som trolig må flytte hjem foreldrene i Ålesund eller ved roanlegget på Årungen, alt ettersom hva slags planer roforbundet har framover.

Et prosjekt han trolig går i gang med dreier seg om hobbyen hans. Til vanlig bruker Helseth mye tid på å fridykke i havet for å plukke opp søppel. Han rydder havet og kan på det meste holde pusten i over fire minutter – om han ønsker det.

– Jeg har lekt litt med tanken på å få til «crowdfunding» for å rydde havet. For eksempel si at jeg skal få opp x antall kilo med maritimt søppel. Det er noe jeg trives med og finner mye me-

ning i. Jeg må finne noen kreative løsninger, sier han.

Fortsatt OL-klar

Selv om det akkurat nå er flere tunge dager for Helseth, er han ikke i tvil: Det blir fortsatt OL på roeren som representere Aalesunds Roklub. Hverdagen er akkurat som for mange andre bare satt litt på vent.

– OL blir det, såpass kan jeg si. Jeg må stå gjennom det, jeg har jo kvalifisert meg til OL, så sann sett er det ikke synd på meg, men det er en krevende periode, sier Helseth.

Det er derimot ikke sikkert at det blir OL med veteranen Olaf Tufte i dobbeltfireren. Han er i likhet med Helseth, men i mye større grad, avhengig av å få det økonomiske til å gå rundt etter som han driver en stor gård og har familie. I utgangspunktet skulle karrieren hans ende 28. juli etter OL.

– Vi er veldig usikre på Olaf.



FORTSATT OL: Olaf Tufte, Oscar Stabe Helvig, Martin Helseth og Erik Solbakken i den norske dobbeltfireren. Tufte vurderer om han må gi seg med roing. FOTO: BÅLINT CZUCZ/NTB SCANPIX

Han har jo allerede sagt at han ikke har planer om å bli med, men så har han vært litt usikker. Det er nok først og fremst et økonomisk spørsmål for ham. Han har veldig lyst, det er ingenting han heller vil, men med de summene han trenger å få inn, så trenger han å bli red-

det av noen som er velbemidlet og idrettsinteresserte. Vi ser på noen løsninger for ham, og det hadde vært gøy å få det til, sier Helseth.

ODD-SOLVE I. GRANNES
odd.solve.grannes@smp.no

Rapport fra sponsorutvalget

Sponsorutvalget har i 2020 bestått av følgende medlemmer:
Bjørn Refsum (Leder), Even Roth, Ola Engvik og Torstein Standal.

Arbeidet med å skaffe tilveie nye sponsorer for 2020 fikk en krevende start grunnet usikkerhetene rundt Corona pandemien. Heldigvis letnet det utover året og det er kjekt å kunne melde at 2020 blir et rekordstort år. Nye sponsorer av året er Kverva AS (Salmar, Lofotenprodukter mv.) og Lerøy Seafood ASA som til sammen fullfinansierer våre to nye 4X/- (mellomvekts Filippi og Wintech)

Totalt har klubben hatt 11 sponsorer for året. Totale sponsorinntekter endte på kr 621 000,-, en oppgang på 153 000,- fra året før.

Ni av våre sponsorer har meddelt at de blir med også i 2021 og vi er optimistiske med tanke på sponsorinntektene neste år.

Sponsorutvalget lyktes godt med å finne sponsorer til NM i Ergometerroing som klubben avholdt i Januar. Sponsor inntektene endte på på 168 000,-

Samlede sponsorinntekter for klubben endte dermed på 789 000,-.

Sponsorutvalget har startet arbeidet med å finne måter å kunne synliggjøre og profilere våre sponsorer i større grad enn det som er tilfelle i dag.

Sponsorutvalget vil benytte anledningen til å takke alle sponsorene for deres støtte som gjør det mulig for oss å drive klubben på et høyt nivå og understøtte de ambisjoner klubben har for framtiden.

Våre sponsorer i 2020 har vært:

Bunker oil
Sparebanken Møre
Tafjord kraft
Sølvtrans
Converto
Møre Cod Fish
Havfisk Lerøy
Bavaria Bilforretning
Lerøy Sefood
Moa Revisjon
Kverva

Våre sponsorer til NM i Ergo var:

SANDS advokater
Holm Stiftelsen
Sparebanken Møre
Ålesund Kommune
Epax
Nesset Elektro
Green Services
Tafjord Connect
Busengdal
Bavaria
Handelsbanken

For Sponsorutvalget
Bjørn Refsum



Kverva er storeier i bl.a. følgende selskap:



RAPPORT FRA RÅDET 2020

Det har ikke vært avholdt møte i Rådet

Rådet består av

A Æresmedlemmer

B Riddere

C Tidligere formenn.

Sakene i Rådet gir gode diskusjoner, med gode vedtak for klubben.

Richard Eriksens fond er revidert, og enstemmig vedtatt.

Ålesund 17 Desember 2020

Helge Refsnes

Rådets ordfører



Resultatrapport

AALESUNDS ROKLUB
974519011

Regnskapsår: 01.01.2020 - 31.12.2020

Gjelder periode: 01.01.2020 - 31.12.2020

	Periode	Akkumulert
Driftsinntekter		
3000 Medlemskontigent	214 778,00	214 778,00
3100 Roernes egenandel regattaer	113 442,50	113 442,50
3200 Gaver	174 800,00	174 800,00
3300 Sponsorar	623 250,00	623 250,00
3310 Tilskudds midler	291 699,00	291 699,00
3600 Salgsaktiviteter	23 205,00	23 205,00
3630 Salg av treningsklær	16 673,45	16 673,45
3710 Utleie kajakkplasser - lagring	26 200,00	26 200,00
3811 RoNM	265 594,32	265 594,32
3812 Tilskudd ny brygge	19 878,00	19 878,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	35 000,00	35 000,00
3960 Bingo/Lotto ol.	285 245,22	285 245,22
	2 089 765,49	2 089 765,49
Driftskostnader		
4000 Regatta utgifter	-174 472,60	-174 472,60
4100 Instruksjon - og treningssamlinger	-158 675,90	-158 675,90
4200 Kjøp av båt og treningsmateriell	-1 208 711,01	-1 208 711,01
4300 Kjøp av varer for videresalg	-49 518,00	-49 518,00
4411 Arrangement RoNM	-228 526,73	-228 526,73
6200 Elektrisitet	-27 490,33	-27 490,33
6260 Kommunale avgifter	13 993,49	13 993,49
6360 Renhold	-22 979,06	-22 979,06
6600 Reparasjon og vedlikehold bygninger	-2 000,00	-2 000,00
6601 Reparasjon og vedlikehold rommateriell og treningsutstyr	-68 856,53	-68 856,53
6620 Reparasjon og vedlikehold båtmateriel	-113 596,72	-113 596,72
6790 Annen fremmedtjenester	-11 000,00	-11 000,00
6810 Kopiering/Trykking	-8 078,00	-8 078,00
6861 Annen kontorkostnad	-9 096,05	-9 096,05
7000 Drivstoff transportmidler	-7 430,00	-7 430,00
7200 Reiseutgifter møte	-181,00	-181,00
7320 Reklamekostnader/Annonse	-715,00	-715,00
7500 Forsikring båter	-57 064,00	-57 064,00
7510 Forsikring klubbhus og innbo	-15 062,00	-15 062,00
7770 Bank og kortgebyrer	-1 280,80	-1 280,80
	-2 150 740,24	-2 150 740,24
Driftsresultat	-60 974,75	-60 974,75
Finansielle poster		
8050 Renteinntekt bank	574,00	574,00
8150 Finanskostnader og gebyr	-1 677,56	-1 677,56
	-1 103,56	-1 103,56
Ordinært resultat før skatt	-62 078,31	-62 078,31
Ordinært resultat	-62 078,31	-62 078,31
Årsresultat	-62 078,31	-62 078,31
Overføringer		
8990 Udekket tap (Res)	62 078,31	62 078,31

Utskrevet av anita osnes 21.02.2021 18:02:41

Visma eAccounting

<https://eaccountingprinting.vismaonline.com/Printing/IncomeStatementReportPdf.aspx?printJobId=b8229c6a-f07b-4ea8-aa3d-dc2a12ad77cc&renderAsPdf=false> 1/1

Balanserapport

AALESUNDS ROKLUB
974519011

Regnskapsår 01.01.2020 - 31.12.2020

Gjelder periode: 01.01.2020 - 31.12.2020

	Ved periodens begynnelse	Endring	Ved periodens slutt
EIENDELER			
Anleggsmidler			
1120 Niels Windsvei	480 682,62	0,00	480 682,62
1280 Rodrakter, Treningsstøt (Beholdning)	5 000,00	0,00	5 000,00
1281 Inventar og Brygge	100,00	0,00	100,00
1282 Båt - og treningsmateriell	100,00	0,00	100,00
	485 882,62	0,00	485 882,62
Omløpsmidler			
1500 Kundefordringer	0,00	18 500,00	18 500,00
1580 Avsetning tap på kundefordringer	0,00	-15 000,00	-15 000,00
1920 Driftskonto 3900.34.31111	115 660,61	319 807,74	435 468,35
1921 Kontigentkonto 3900.22.10200	90 145,32	131 043,95	221 189,27
1922 Bank bestemte formål 3910.50.09252	58 112,49	53,00	58 165,49
	263 918,42	454 404,69	718 323,11
SUM EIENDELER	749 801,04	454 404,69	1 204 205,73
EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Egenkapital (innskutt og opptjent)			
2000 Egenkapital bundet (spesifiseres)	-471 063,20	0,00	-471 063,20
2041 Annen egenkapital	-315 691,98	0,00	-315 691,98
2080 Udekket tap	36 954,14	62 078,31	99 032,45
	-749 801,04	62 078,31	-687 722,73
Udisponert resultat			
Udisponert resultat	0,00	0,00	0,00
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)	-749 801,04	62 078,31	-687 722,73
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
2400 Leverandørgjeld	0,00	-516 483,00	-516 483,00
Sum gjeld	0,00	-516 483,00	-516 483,00
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-749 801,04	-454 404,69	-1 204 205,73
Saldo	0,00	0,00	0,00

Utskrevet av anita osnes 21.02.2021 18:02:41

Visma eAccounting

Styret 2020



Johan Gerhard Myklebust
Styrets leder



Frank Ove Reite
Nestleder



Bjørn Refsum
Styremedlem



Ola Engvik
Styremedlem



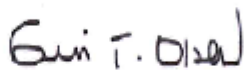
Evelyn Lundanes Rørvik
Styremedlem



Bjørn Ivar Hjelle
Styremedlem



Anita Osnes
Styremedlem



Guri Thingnæs Olsen
Styremedlem

AALESUNDS ROKLUB	2020	Budsjett 2021
Driftsinntekter		
3000 Medlemskontigent	214 778	210 000
3100 Roernes egenandel regattaer	113 443	110 000
3200 Gaver	174 800	-
3300 Sponsorer	638 250	350 000
3310 Tilskudds midler	291 699	300 000
3600 Salgsaktiviteter	23 205	5 000
3630 Salg av treningsklær	16 673	10 000
3710 Utleie kajakkplasser - lagring	26 200	26 200
3811 RoNM	265 594	-
3812 Tilskudd ny brygge	19 878	-
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	35 000	35 000
3960 Bingo/Lotto ol.	285 245	150 000
	2 104 765	1 196 200
Driftskostnader		
4000 Regatta utgifter	-174 473	-200 000
4100 Instruksjon - og treningssamlinger	-158 676	-220 000
4200 Kjøp av båt og treningsmateriell	-1 208 711	-190 000
4300 Kjøp av varer for videresalg	-49 518	-15 000
4411 Arrangement RoNM	-228 527	-
6200 Elektrisitet	-27 490	-30 000
6260 Kommunale avgifter	13 993	-5 000
6360 Renhold	-22 979	-25 000
6600 Reparasjon og vedlikehold bygninger	-2 000	-150 000
6601 Reparasjon og vedlikehold romateriell og trenin	-68 857	-150 000
6620 Reparasjon og vedlikehold båtmateriel	-113 597	-
6790 Annen fremmedtjenester	-11 000	-11 000
6810 Kopiering/Trykking	-8 078	-8 000
6861 Annen kontorkostnad	-9 096	-9 000
7000 Drivstoff transportmidler	-7 430	-10 000
7200 Reiseutgifter møte	-181	-
7320 Reklamekostnader/Annonse	-715	-1 000
7500 Forsikring båter	-57 064	-60 000
7510 Forsikring klubbhus og innbo	-15 062	-15 000
7770 Bank og kortgebyrer	-1 281	-1 500
	-2 150 740	-1 100 500
Driftsresultat	-45 975	95 700
Finansielle poster		
8050 Renteinntekt bank	574	574
8150 Finanskostnader og gebyr	-1 678	-1 678
	-1 104	-1 104
Årsresultat	-47 078	94 596

Aalesunds Roklub
Årboken

Rapport fra Richard Eriksens Fond 2020

Til Ordinær generalforsamling i Aalesunds Roklub, 2020

Aktivitet:

Fondet har ikke modtaget søknad om støtte i løpet av 2020. Det er heller ikke tilført midler fra klubben i løpet av året.

Fondet har kun renteinntekter. Årets avkastning tilsier en effektiv rente på 11,28%. Historisk sett har renten vært betydelig høyere. Det har vært et prinsipp at vi ikke utfordrer Sparebanken på rentenivået, fordi Sparebanken har gitt støtte til klubben. Med utsikter om fortsatt lave innskuddsrenter vil ikke Fondet kunne gi aktiv i støtte til klubben, uten å tære på egenkapitalen.

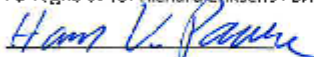
Klubben eller Rådet bør vurdere hva de vil med Fondet. Vil de sette inn midler, eller kan midlene investeres på en annen måte, som gir bedre avkastning. Sparebanken Møre kan sikkert tilby risikobalanserte Aksje/ rentefond, som alternativ til innskudd.

Regnskapsrapport for året 2020

Resultat	2020	2019
Inntekter		
Renter	1.419	2.604,-
Tilskudd fra Roklubben		
Sum inntekter	1.419	2.604,-
Utgifter	0	
Utbetal: støtte	0	91.844,-
Resultat	1.419	89.240,-

Balanse		
Innskudd Sparebanken Møre	504.023	502.604,-
Sum eiendeler	504.023	502.604,-
Egenkapital inngående	502.604	591.844,-
Årets resultat	1.419	-89.240,
Sum egenkapital	504.023	502.604,-

På vegne av Fri Richard Eriksens Fond:

 Hans Krister Paulsen

Revidert og funnet i orden

 Karsten Almås

SOMMERREGATTA PÅ ÅRUNGEN 4-5. JULI 2020

Klasse	Båt	Klubb	Plass	Tid	
Nybeg	1x	Aalesunds	2	00.00,6	Linus Standal Sørnes
Nybeg	2x	Aalesunds	1	02.09,9	Bastian Moe Fløtre Theodor Ness Lorgen
Nybeg	2x	Aalesunds	2	02.14,6	Kristian Olsen Gallefoss Lars Tønning Aanderaa
Nybeg	2x	Aalesunds	4	02.23,7	Mia Sæter-Hoel Astrid Marie Steffenssen
DJC	2x	Aalesunds	2	04.50,2	Julie Kringstad Nørve Susanne Steffenssen Myklebust
DJB	1x	Aalesunds	4	04.57,4	Ida Sofie Ness Lorgen
DJB	1x	Aalesunds	5	05.04,3	Natalie Grønnevik Langlo
HS	1x	Aalesunds	4	07.47,1	Fredrik Reite
MixJC	4x	Aalesunds	1	3.52,3	Mads Reite Susanne Steffenssen Myklebust Julie Kringstad Nørve Simon Vinicius Breivik Svinø
HJC	4x	Aalesunds	2	04.04,8	Astrid Marie Steffenssen Kristian Olsen Gallefoss Lars Tønning Aanderaa Mia Sæter-Hoel
HJB	1x	Aalesunds	1	03.43,4	Erlend Refsum
HJB	1x	Aalesunds	6	04.21,5	Peter Berset
DJA	1x	Aalesunds	2	08.57,8	Mia Engvik
DjA	1x	Aalesunds	3	09.05,1	Helle Andreassen
DJA	1x	Aalesunds	5	09.26,3	Olida Nesset
DS	1x	Aalesunds	3	08.33,7	Amanda Helset
HJC	2x	Aalesunds	1	04.01,3	Mads Reite Simon Vinicius Breivik Svinø
HJC	2x	Aalesunds	3	04.28,6	Kristian Olsen Gallefoss Lars Tønning Aanderaa
HJC	2X	Aalesunds	2	04.29,4	Bastian Moe Fløtre Linus Standal Sørnes
DJC	1x	Aalesunds	4	02.22,9	Julie Kringstad Nørve
DJC	1x	Aalesunds	5	2.29,7	Susanne Steffenssen Myklebust
HJB	2x	Aalesunds	1	03.34,2	Philip Monsen Erlend Refsum
HJB	2x	Aalesunds/Kristiansand	1	03.55,3	Peter Berset Peder Senumstad
HJB	2x	Aalesunds	3	04.15,7	Martin Øverland Christian Steffensen
HJC	1x	Aalesunds	2	02.10,9	Mads Reite
HJC	1x	Aalesunds	3	02.16,7	Bastian Moe Fløtre
HS	2-	Aales/ Bergens	1	07.10,7	Fredrik Reite Mathias Wie
DJA	2x	Aalesunds	2	08.13,2	Karoline Berset Mia Engvik
DJA	2x	Aalesunds	5	08.55,8	Olida Nesset Helle Andreassen
DJB	2x	Aalesunds	6	04.28,4	Natalie Grønnevik Langlo Ida Sofie Ness Lorgen
HJB	4x	Aalesunds	5	04.02,8	Philip Monsen Peter Berset

					Martin Overland Christian Steffensen
Nybeg	1x	Aalesunds	2	02.22,6	Theodor Ness Lorgen
DJC	2x	Aalesunds	1	04.25,8	Astrid Marie Steffenssen Mia Sæter-Hoel
DJC	2x	Aalesunds	2	04.38,9	Julie Kringstad Nørve Susanne Steffenssen Myklebust
HS	1x	Aalesunds	3	07.32,7	Fredrik Reite
MixJC	4x	Aalesunds	1	03.53,6	Mads Reite Susanne Steffenssen Myklebust Julie Kringstad Nørve Simon Vinicius Breivik Svinø
MixJC	4x	Aalesunds	3	04.15,6	Astrid Marie Steffenssen Bastian Moe Fløtre Mia Sæter-Hoel Linus Standal Sørnes
HJB	1x	Aalesunds	3	06.30,2	Peter Berset
DJA	1x	Aalesunds	6	09.02,0	Mia Engvik
DS	1x	Aalesunds	1	08.17,0	Amanda Helset
DJB	4x	Aalesunds			Natalie Grønnevik Langlo Ida Sofie Ness Lorgen Susanne Steffenssen Myklebust Julie Kringstad Nørve
HJC	2x	Aalesunds	1	04.01,1	Mads Reite Simon Vinicius Breivik Svinø
HJC	2x	Aalesunds	3	04.27,5	Kristian Olsen Gallefoss Lars Tønning Aanderaa
HJC	2X	Aalesunds	5	04.44,3	Bastian Moe Fløtre Theodor Ness Lorgen
DJC	1x	Aalesunds	2	01.51,5	Astrid Marie Steffenssen
DJC	1x	Aalesunds	3	02.08,8	Mia Sæter-Hoel
HJB	2x	Aalesunds	2	05.28,3	Erlend Refsum Philip Monsen
DJB	4x	Aalesunds	1	06.08,5	Natalie Grønnevik Langlo Ida Sofie Ness Lorgen Susanne Steffenssen Myklebust Julie Kringstad Nørve
HJC	1x	Aalesunds	3	01.51,2	Mads Reite
HJC	1x	Aalesunds	2	2.12,7	Bastian Moe Fløtre
HJC	1x	Aalesunds	3	02.16,0	Simon Vinicius Breivik Svinø
HJC	1x	Aalesunds	5	02.19,8	Linus Standal Sørnes
DJB	2x	Aalesunds	2	06.28,5	Ida Sofie Ness Lorgen Natalie Grønnevik Langlo
HJB	4x	Aalesunds	4	05.37,3	Philip Monsen Sverre Giske Martin Øverland Christian Steffensen
DJA*	4x	Aalesunds	-1	07.02,0	Erlend Refsum Olida Nesset Philip Monsen Mia Engvik



TUNEVANNET 2020						
Plass	Tid	Klasse	Båttype	Distanse	Roklubb	Roere
1	02.10,7	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
3	02.14,0	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Sigurd Myklebust-Underlid
4	02.06,1	JB	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Christian Kibsgaard Steffenssen
5	02.21,7	JB	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Martin Nicolas Øverland
4	02.03,8	JB	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Philip Andreas Monsen
3	02.02,5	JA Baltic	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik
1	01.51,3	JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve Susanne Steffenssen Myklebust Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid
2	03.18,0	S Para	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Ida Engesæt
1	02.04,0	JA Baltic	2-	500 m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik
2	02.28,6	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Astrid Marie Kibsgård Steffenssen
1	02.06,7	JC	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid
4	01.55,5	JB	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Philip Andreas Monsen Christian Kibsgaard Steffenssen
1	02.14,7	JC	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Julie Kringstad Nørve Susanne Steffenssen Myklebust
3	02.23,1	JC	2x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Astrid Marie Kibsgård Steffenssen Mia Sæter-Hoel
4	02.04,6	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Mia Sæter-Hoel
3	02.14,1	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Susanne Steffenssen Myklebust
4	02.15,1	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
1	03.58,7	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid
6	06.30,0	JB	2x	1500 m	Aalesunds Roklub	Christian Kibsgaard Steffenssen Martin Nicolas Øverland
4	04.03,6	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve Susanne Steffenssen Myklebust Mia Sæter-Hoel Sigurd Myklebust-Underlid
2	14.00,1	S Para	1x	2000 m	Aalesunds Roklub	Ida Engesæt
3	08.37,0	JA Baltic	2x	2000 m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik
3	04.40,2	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub	Mia Sæter-Hoel Astrid Marie Kibsgård Steffenssen
1	02.10,0	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Sigurd Myklebust-Underlid
1	07.05,3	JB	1x	1500 m	Aalesunds Roklub	Philip Andreas Monsen
3	07.15,2	JB	1x	1500 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
1	08.38,8	JA Baltic	2-	2000 m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik
1	04.26,9	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub 2	Julie Kringstad Nørve Susanne Steffenssen Myklebust
3	05.51,1	JB	4x	1500 m	Aalesunds Roklub Christiania Roklub	Philip Andreas Monsen Herman August Winther Christian Kibsgaard Steffenssen Martin Nicolas Øverland



UM 05.09.2020

Plass	Tid	Klasse	Båttype	Roklubb	ROERE
		D J B født -04	1x	FINALE	Finale: 12:00
2	1.57,9	D J B født -04	1x	Aalesunds Roklub	Mia Engvik
5	2.10,3	D J B født -04	1x	Aalesunds Roklub	Erika Roth
	Heat 1	D J B født -05	1x	Forsøk:	Finale: 12:12
4	2.13,5	D J B født -05	1x	Aalesunds Roklub	Ida Sofie Ness Lorgen
	Heat 2				
2	2.10,4	D J B født -05	1x	Aalesunds Roklub	Natalie Langlo
Plass	Finale	D J B født -05	1x		Finale: 12:12
5	2.12,3	D J B født -05	1x	Aalesunds Roklub	Natalie Langlo
		HJB	2x	Forsøk:	Finale: 12:24
1	1.44,2	H J B	2x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum Phillip Monsen
4	1.49,5	H J B	2x	Aalesunds Roklub	Peter Berset Christiand Steffensen
SEMIFINALE		HJB	2x	Forsøk:	Finale: 12:24
3	1.42,4	H J B	2x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum Phillip Monsen
6	1.52,1	H J B	2x	Aalesunds Roklub	Peter Berset Christiand Steffensen
Plass	TID	HJB	2x	FINALE	Finale: 12:24
4	1.43,1	H J B	2x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum Phillip Monsen
				Heat 2	
3	2.07,3	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Sigurd Myklebust-Underlid
				Heat 3	
3	2.06,2	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Mads Reite
				Heat 4	
1	2.09,8	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Simon Vincius Breivik Svinø
3	2.19,7	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Linus Standal Sørnes
		H J C født -06	1x	Semifinale 1	Finale 12:36
5	2.09,2	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Sigurd Myklebust-Underlid
				Semifinale 2	
4	1.59,7	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Simon Vincius Breivik Svinø
5	2.00,6	H J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Mads Reite
		H J C født -07	1x	Heat 1	Finale 12:48
5	2.27,9	H J C født -07	1x	Aalesunds Roklub	Theodor Ness Lorgen
	HEAT 2			Heat 2	
1	2.05,1	D J C	2x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve
2	2.07,7	D J C	2x	Aalesunds Roklub	Astrid Marie Steffensen Mia Sæter-Hoel
	FINALE	D J C	2x	FINALE	Finale 13:00
2	2.02,0	D J C	2x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve
4	2.06,0	D J C	2x	Aalesunds Roklub	Astrid Marie Steffensen Mia Sæter-Hoel

	Heat 2			Heat 2	
1	1.52,4	D J B	2x	Aalesund Roklub	Mia Engvik Erika Roth
3	2.02,5	D J B	2x	Aalesund Roklub	Natalie Langlo Ida Sofie Ness Lorgen
	FINALE	D J B	2x	FINALE	Finale 13:30
2	1.51,4	D J B	2x	Aalesund Roklub	Mia Engvik Erika Roth
Plass		H J B født -04	1x		Finale 13:42
3	1.44,5	H J B født -04	1x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
	HEAT 1	H J B født -05	1x	Heat 1	Finale 13:54
5	2.05,8	H J B født -05	1x	Aalesunds Roklub	Christian Steffensen
	HEAT 2			Heat 2	
3	1.59,1	H J B født -05	1x	Aalesunds Roklub	Philip Monsen
4	2.02,6	H J B født -05	1x	Aalesunds Roklub	Peter Berset
		D J B	4x	FINALE	Finale 14:24
1	1.43,9	D J B	4x	Aalesunds Roklub	Mia Engvik Erika Roth Ida Sofie Ness Lorgen Natalie Langlo
	Heat 1	H J C	2x	Heat 1	Finale 14:48
1	1.52,1	H J C	2x	Aalesunds Roklubb	Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid
	Heat 2			Heat 2	
2	1.59,2	H J C	2x	Aalesunds Roklubb	Simon Vincius Breivik Svinø Linus Standal Sørnes
3	2.01,3	H J C	2x	Aalesunds Roklubb	Lars Aanderaa Kristian Olsen Gallefoss
	FINALE	H J C	2x	FINALE	Finale 14:48
3	1.54,7	H J C	2x	Aalesunds Roklubb	Simon Vincius Breivik Svinø Linus Standal Sørnes
4	1.57,3	H J C	2x	Aalesunds Roklubb	Lars Aanderaa Kristian Olsen Gallefoss
5	1.57,7	H J C	2x	Aalesunds Roklubb	Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid
	Heat 2				
2	2.14,5	D J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
3	2.15,8	D J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust
	FINALE	D J C født -06	1x	Forsøk:	Finale 15:00
5	2.11,5	D J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
6	2.13,6	D J C født -06	1x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust
		D J C født -07	1x		Finale 15:12
2	2.06,3	D J C født -07	1x	Aalesunds Roklub	Astrid Marie Steffensen
5	2.23,4	D J C født -07	1x	Aalesunds Roklub	Mia Sæter-Hoel
		D J B	2-		Finale 15:24
3	2.16,8	D J B	2-	Aalesunds Roklub	Mia Engvik Erika Roth

					Erlend Devold Refsum Phillip Monsen Martin Øverland Peter Berset
5	1.45,9	H J B	4x	Aalesunds Roklub	
		D J B 4-	4-		Finale 16:24
					Mia Engvik Erika Roth Ida Sofie Ness Lorgen Natalie Langlo
1	1.55,1	D J B 4-	4-	Aalesunds Roklub	
		H J D	1x		Finale 16:36
3	2.21,4	H J D	1x	Aalesund	Theodor Ness-Lorgen
4	2.43,4	H J D	1x	Os Roklubb	Andreas Tysse
		H J B	4-		Finale 16:40
					Erlend Devold Refsum Martin Øverland Christian Steffensen Peter Berset
2	1.52,7	H J B	4-	Aalesunds Roklub	
		Mix JC	4-		Finale 17:12
					Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve
2	1.49,8	Mix JC	4-	Aalesunds Roklub	
					Simon Vincius Breivik Svinø Linus Standal Sørnes Astrid Marie Steffensen Mia Sæter-Hoel
3	2.10,2	Mix JC	4-	Aalesunds Roklub	
		Mix J B	4x		Finale 17:36
					Erlend Devold Refsum Christian Steffensen Erika Roth Mia Engvik
2	1.38,3	Mix J B	4x	Aalesunds Roklub	
		Mix JC 4X			Finale 18:00
					Mads Reite Sigurd Myklebust-Underlid Susanne Steffensen Myklebust Simon Vincius Svinø
2	1.42,7	Mix JC 4x		Aalesunds roklub	
					Julie Kringstad Nørve Lars Aanderaa Kristian Olsen Gallefoss Mia Sæter-Hoel
3	1.46,4	Mix JC 4x		Aalesunds roklub	
					Mia Engvik Natalie Langlo Erika Roth Peter Berset Christian Steffensen Phillip Monsen Erlend Devold Refsum Martin Øverland cox: Astrid Marie Steffensen
2	1.39,4	MIX J B	8+	Aalesunds Roklub	

Ulvenregattaen 06.09.2020

Plass	Tid		Roklubb	
3	2.00,7	HJB 1x	Aalesunds Roklub	Christian Steffensen
1	1.45,8	HJB 1x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
5	2.13,8	HJB 1x	Aalesunds Roklub	Martin Øverland
1	1.53,6	DJB 2x	Aalesunds Roklub	Mia Engvik Natalie Langlo
4	2.03,6	DJB 2x	Aalesunds Roklub	Ida Sofie Ness Lorgen Erika Roth
1	1.59,1	HJC 1x	Aalesunds Roklub	Simon Vincius Breivik Svinø
1	1.58,1	HJC 1x	Aalesunds Roklub	Mads Reite
2	2.02,5	HJC 1x	Aalesunds Roklub	Sigurd Myklebust-Underlid
3	2.14,7	HJC 1x	Aalesunds Roklub	Linus Standaø Sørnes
2	1.58,1	DJC 2x	Aalesunds roklub	Julie Kringstad Nørve Astrid Marie Steffensen
1	2.03,8	DJC 2x	Aalesunds roklub	Susanne Steffensen Myklebust Mia Sæter Hoel
3	2.32,3	HJD 1x	Aalesunds roklub	Theodor Ness Lorgen
5	2.09,3	DJB 1x	Aalesunds roklub	Erika Roth
3	2.03,4	HJC 2x	Aalesunds Roklub	Sigurd Myklebust-Underlid Linus Standal Sørnes
4	1.59,3	HJC 2x	Aalesunds Roklub	Lars Aanderaa Kristian Olsen Gallefoss
6	2.10,8	HJC 2x	Aalesunds Roklub	Theodor Ness Lorgen Simon Vincius Breivik Svinø
3	1.44,4	HJB 2x	Aalsunds Roklub	Philip MOnsen Christian Steffensen
4	1.57,5	HJB 2x	Aalsunds Roklub	Peter Berset Martin Øverland
3	1.43,4	HJB 2x	Aalsunds Roklub	Mia Engvik ErInd Devold Refsum
1	1.48,2	DJC 4x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve Astrid Marie Steffensen Mia Sæter-Hoel
1	1.51,7	HJC 4x	Aalesunds Roklub	Lars Aanderaa Kristian Olsen Gallefoss Linus Standal Sørnes Theodor Ness Lrogen
3	1.38,4	Mix JB 4x	Aalesunds roklub	Sigurd Myklebust-Underlid Philip Monsen Erika Roth Mads Reite
3	1.48,4	Mix JB 4x	Aalesunds roklub	Ida Sofie Ness Lorgen Natalie Langlo Peter Berset Martin Øverland

Årundregattaen 29.-30. august 2020

Plass	Tid	Klasse	Båttype	Roklubb	ROERE
3	4.49.8	HJB	1x	Aalesunds Roklub	Mads Reite
2	4.30.5	HJC	2x	Aalesunds Roklub	Lars Tonning olsen Kristian Olsen Gallefoss
4	4.34.2	HJC	2x	Aalesunds Roklub	Linus Standal Sørnes Simon Vincius Breivik Svinø
2	3.43.4	HJB	4x	Aalesunds Roklub	Christian Steffensen Peter Prytz Berset Erlend Devold Refsum Martin Øverland
4	4.04.4	Mix jr C	4x	Aalesunds Roklub	Astri Marie Steffensen Lars Tonning Olsen Kristian Olsen Gallefoss Mia Sæther-Hoel
5	4.06.0	Mix jr C	4x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve Linus Standal Sørnes Simon Vincius Breivik Svinø
4	4.13.2	HJB	2x	Aalesunds Roklub	Mads Reite Simon Vincius Breivik Svinø
5	4.13.4	HJB	2x	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset Martin Øverland
2	3.57.9	HJB	2x	Aalesunds Roklub	Christian Steffensen Erlend Devold Refsum
2	4.40.4	DJC	2x	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve
3	4.45.0	DJC	2x	Aalesunds Roklub	Astri Marie Steffensen Mia Sæther-Hoel
3	5.01.0	DJB	1x	Aalesunds Roklub	Erika Roth
2	7.59.0	DS	1x	Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik
3	8.00.5	DS	1x	Aalesunds Roklub	Thea Helseth
2	ingen tid	DJA	2-	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik
4	ingen tid	Para	1x	Aalesunds Roklub	Ida Engesæt
5	8.27.8	HJA	1x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
3	8.58.1	DJA	1x	Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik
2	7.14.4	HS	1x	Aalesunds Roklub	Martin Helseth
5	6.38.8	HJB	1x	Aalesunds Roklub	Christian Steffensen
1	6.00.7	HJB	1x	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
3	6.28.0	HJB	1x	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
5	7.13.2	HJB	1x	Aalesunds Roklub	Martin Øverland
1	2.06.6	HJC	1x	Aalesunds Roklub	Mads Reite
2	4.30.5	DJC	2x	Aalesunds Roklub	Astri Marie Steffensen Julie Kringstad Nørve
4	4.48.3	DJC	2x		Susanne Steffensen Myklebust Mia Sæther-Hoel
3	7.18.1	DJB	1x	Aalesunds Roklub	Erika Roth

6	6.29.9	HJB	2x	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset Erlend Devold Refsum
5	6.46.7	HJB	2x	Aalesunds Roklub	Christian Steffensen Martin Øverland
2	4.23.0	HJC	2x	Aalesunds Roklub	Linus Standal Sørnes Simon Vincius Breivik Svinø
3	4.26.0	HJC	2x	Aalesunds Roklub	Lars Tonning Olsen Kristian Olsen Gallefoss
3	2.29.4	DJC	1x	Aalesunds Roklub	Astri Marie Steffensen
3	2.47.2	DJC	1x	Aalesunds Roklub	Mia Sæther-Hoel
3	4.07.2	MIX jr C	4x	Aalesunds Roklub	Mads Reite Susanne Steffensen Myklebust Simon Vincius Breivik Svinø Astri Marie Steffensen
4	4.17.8	MIX jr C	4x	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve Lars Tonning Olsen Kristian Olsen Gallefoss Linus Standal Sørnes
2	9.45.9	DJA	2-	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik
3	16.15.6	Para	1x	Aalesunds Roklub	Ida Engesæt
5	9.50.3	DJA	1x	Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik
1	7.53.4	HS	1x	Aalesunds Roklub	Martin Helseth

NM Årungen 19. - 20. september 2020

Plass	Tid	Klasse	Båttype	Distanse	Roklubb	
2	07:04,36	DS	8+	2000	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik Amanda Helseth Thea Helseth Henriette Longva Hedda Roth Jenny Marie Rørvik Karoline Prytz Berset Olida Nesset cox
3	13:58,94	Para	1x	2000	Aalesunds Roklub	Ida Engesaet
3	07:04,95	HS	1x	2000	Aalesunds Roklub	Martin Helseth
2	07:32,00	DS	2x	2000	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth Jenny Marie Rørvik
5	08:41,34	DJA	2-	2000	Aalesunds Roklub	Olida Nesset Helle Andreassen
3	08:04,07	DJA	2x	2000	Aalesunds Roklub	Karoline Prytz Berset Mia Rolland Engvik
3	07:55,00	DS	4-	2000	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth Henriette Longva Bodil Saure Vegsund Hedda Roth
5	07:42,67	DJA	4x	2000	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Karoline Prytz Berset Mia Rolland Engvik Olida Nesset
1	07:41,14	DS	1x	2000	Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik
3	06:25,46	HS	2x	2000	Aalesunds Roklub	Martin Helseth Fredrik Reite
4	08:18,42	DJA	1x	2000	Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik
3	08:00,06	DSLv	2x	2000	Aalesunds Roklub	Bodil Saure Vegsund Henriette Longva
3	07:36,72	DJA	4-	2000	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen Karoline Prytz Berset Mia Rolland Engvik Olida Nesset
1	06:44,46	DS	4x	2000	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth Thea Helseth Jenny Marie Rørvik Hedda Roth

The American Dream

Etter å ha fullført videregående skole i Norge våren 2020 bestemte jeg meg for å prøve lykken i USA. Morgenen etter NM på Årungen satt jeg meg på flyet med kurs for Seattle, for å starte min skolegang ved University of Washington(UW). Å studere ved UW har gitt meg muligheten til å kombinere min satsning på roing med studier i verdensklasse. Universitetet legger til rette på alle mulige måter for at jeg skal lykkes både sportslig og akademisk.

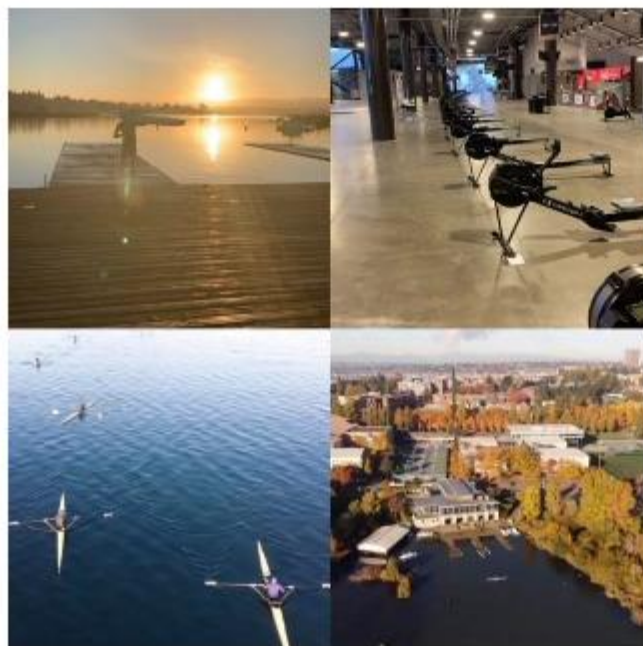
Rolaget består av totalt ca 50 tungvekts herreroeren fra mange forskjellige nasjoner. Blant årets freshmen (førsteårs studenter) finner vi roere fra USA, Storbritannia, Nederland, Frankrike, Italia, Australia og New Zealand.

En typisk dag her er hektisk, den starter med at alle møter opp på roklubben lenge før sola har stått opp. Her skal alle bryggene kostes og vasket før vi blir sent ut for å løpe. Etter en rask løpetur legges båtene på vannet og vi ror en tur på mellom 1,5 og 2 timer. Etter roturen kaster vi i oss så mye mat vi klarer før det bærer videre til forelesninger. På ettermiddagen er det ny økt som vanligvis består av enten romaskin eller styrketrening. Dagen avsluttes med en god middag før vi går tidlig til sengs for å være klar for en ny dag i morgen.

Å trene i ett nytt miljø er veldig spennende, og jeg ser veldig fram til å få begynne å komme i gang med konkurransene her borte.

Hilser til alle aktive i Aark

Fredrik Reite



"Da seilet sprakk ved Lumpå" – fra Åke Fiskerstrands memoarer.

"Tidlig på 1960-tallet ble det fastret mangt et tappert innriggerlag på Bålholmen, og et av disse laga. "Sillingslaget" besto av Oja Jan Skorgevik (Oja), Gunnar Soreide (Sillings), Even Skorgevik og undertegnede. Lagets sjalskrevne oaz var Spila (Odd Johan Olsen) fra Fjellgata, Coxkunstens Latinerkvarter.

Det store målet hver høst var bussstur til Jonsvannsregattaen i Trondheim med overvailing på Skansen og alle de opplevelser som fulgte med slike eventyr. Det ble alltid trent seriøst for å toppe forma mot denne regattaen, og det skulle mer enn en høststorm til for ut innriggeren ble liggende tørr i båthallen på Holmen. En søndag tidlig i september var "Sillingslaget" klar på "Dallarkaien" for overfart til Holmen med Æva i en forrykende sørvest storm. Vi venta bare på Spila. Men han dukka ikke opp og vi trodde at det kunne ha med å gjøre at han hadde blåst på sjoen i en storm noen dager tidligere. Uansett cox eller ikke, storm eller stille, på Holmen skulle vi. På turen over merket vi at stormen denne søndagen var noe mer enn en middels høststorm og Oja hadde også fått med seg at Ålesund Seilforening hadde bestemt seg for å avlyse en regatta på Aspevågen på grunn av for sterk vind. Det var nok den avlysinga som satte Sillings på ideen om å seile i stedet for å ro. Sillings må være "tenk positiv-filosofiens" far. Samme kveld som mangla på Holmen om det så var strøm, lynarmatur, verktøy eller fløttbåter, Sillings fant alltid ei løsning. Og når det denne søndagen mangla seilbåter på Aspevågen, så fant han jaggau ei løsning på det også.

Til resten av lagets forundring visste Sillings at der på loftet på Holmen lå en seiltrigg til en færling av Ævas størrelse. Spørsmålet om hvorfor ingen andre visste om denne riggen ble tradisjonen tro, aldri stilt. Polus ble retta mot å vise byens seilere at det å velge landligge på en stormdag ikke var sjeførende følesunderer verdig. Med andre ord: Æva skulle rigges til seilføring og etter noen kjappe vurderinger av vindstyrke og bølgehøyde ble Oja & Sillings enige om at Osholmen kunne nåes på 4-5 kryssinger vestover. Ved Osholmen skulle vi sette folkseil og seile i strøk med storm tilbake til Holmen. Planen virka enkel og grei og det var bare å sette i gang å rigge mast og seil. Etter ei strabasias ukt med rigging på østsida av Holmen, begynte Even og jeg å lure på om det var like lett å gjennomføre seilturen som å planlegge den, men vi holdt kloketlig høft for slike tanker streift nok ikke igjennom Sillings sitt hode i det hele tatt - han var mer opptatt av om vi kunne klare turen til Osholmen på 3 i stedet for 5 kryssinger.

Etter en god time med rigging, der det gikk med mange meter tjæreholdt tauverk for å strke musta, var vi klare til å legge fra land. I siste øyeblikk fikk vi overtalt Sillings til å ta med årene til Æva på turen for sikkerhets skyld. Sillings syntes dette var det som i dag ville bli kalt for ekstremt defensivt, ettersom vi denne dagen dro ut for å seile og slappet ikke for å ro. Nok om det, årene kom om bord og Æva ble manøvrert ut fra fjæra på østsida av Holmen og seillingsplanen var klar som krystall: Første kryss sørvestover mot Saltkompaniet, andre kryss nordvest mot Stornespiren, tredje kryss sørvest mot Mobil Oil, fjerde kryss igjen nordvest mot Lianen og så selve sjarmøretuppen i ly av Sukkertoppen, mot sørvest til Osholmen - og der rotnen i polen: Fokkveilet skulle heises!"

Forts.

"Seilingsplanen ble fulgt til punkt og prikke alle de første fem vekningene av ferden inntil vi kom klar av Holmen og sørvesteten grep tak i oss med full styrke. Reven av seilassen ble en kamp mellom oss og naturkreftene, hvor den eneste som var sikker på seier var Sillings. Etter to brottsjær ga arbeidsfordelinga ombord seg sjøl: Sillings lå med alle sine krefter over styreåra, Oja fungerte som levende dødvekt og motvekt for seil og mast. Even og jeg auste.

Motvillig måtte Sillings se første seilingsmerke Saltkompaniet, sakte gli ut av synsfeltet mot høyre og Stinningsodden gli inn i synsfeltet fra venstre. Heldigvis var han ikke alene om å få øye på Stinningen. Even og jeg så den også - men vi oppfatta nok den hvite bua på odden mer som ei redning enn som et nederlag. I tillegg hadde Even og jeg fått øye på Langevågshåten som lå værfast ved kaja på Stinningsodden, og idet vi seilte inn i le fra den hvite bua fikk vi begge tatt et fast grep om gelenderet på ruubåten. Der holdt vi oss godt fast før den ville ferden hvalde brakt oss videre ut i Hessaafjorden. - Vi fikk ei pusterom og muligheter til å revurdere seilingsplanen. Tanker om å sette kursen tilbake til Holmen og erkjenne vår begrensning ble knapt tenkt - det å uttale noe slikt ville bli oppfatta som myter. Etersom vi i andre kryss ville få vinden litt mer bakfra, var Sillings sikker på at vi fortsatt kunne nå Stormspiren på andre kryss, Oja var enig - og slik ble det.

Sakte ble Æva manøvrert rundt uten at vi slapp taket i Langevågshåten og idet bågen pekte mot nordvest kom kommandoen: "Slipp!", - og igjen sto det mellom oss og naturkreftene. Denne gangen hadde vi overtaket i vel ti sekund med god hjelp av Hessa som levgg. Idet den beskyttende hjelp av Hessa ble borte, skjønte de fleste av oss fort at nå hadde sørvesten virkelig bestemt seg for å sette oss på plass. Arbeidsfordelinga fra det første krysset ble kjøpt og uten behov for ordveksling gjenopprett og denne gangen var det ikke slik at seilingsmerket på Stormspiren sakte gli ut av synsfeltet - nei det ble bare borte. Før vi vliste ordet av det hadde vi kurs mot nordøst og Lampå dukka opp i det fjerne og seilassen fortsatte i stormende medvind. Vi surfa langs halgenoppene i ei fart som fikk selve Sillings til å glemme alle planer om å sette fokkseil. Lampå som hadde sett ut som et lite skjær i det fjerne vokste med faretruende hastighet og mellom hver bøtte med saltvann som blei lempa over rekka kunne Even og jeg registrere at vi hadde kursen rett på. Vi stolte på at Sillings hadde kontroll over styreåra, men opplevde nok en liten tvil innerst inne.

Vi slapp imidlertid å tvile særlig lenge for sørveststormen hadde hestemt seg for å sette inn nådestøret. Med et voldsemt vindkast som tilsynelatende kom både bakfra, nedenfra og fra sidene sumtlig, reiv han både seil og mast løs fra hardinene og Oja's faste grep, og heile siasen for til værs som en glassballong. Samtidig fikk vår vilje ferd mot Lampå en heit annen hastighet. Og nå ble det druk for årene. Vi fikk rodd Æva inn i ei bukt noen hundre meter øst for Skrivaren og der fikk vi et helt nødvendig pusterom fra stormen og de høge holgene slik at vi kunneause færingen og samie litt krefrer. På den knappe kilometeren tilbake til Holmen var det ikke lengre snakk om å kryssa, det var rett på i stankressja og strak motvind og vi var ikke i nærheten av klubbrekorden på 1000 meter - det var heller slik at vi passerte 500 meter merket på Skrivaren to ganger, minst."

Etterskrift.

Nærværende historie om Roklubbens eneste og således mest berømte seiltur ble først fremført grundlig av Åke under klubbens 60-års jubileumsmiddag den 5. mars 1988. Den er nå herved sikret for ettertiden som en viktig del av Ålesund bys sjøfartshistorie.

Engsetdalsvannet roarena

Den 4 desember 2019 mottok klubben vedtaksbrevet fra Skodje Kommune (nå nye Ålesund kommune) som ga klubben mulighet til å opparbeide treningsområde på vannet med tilhørende fasiliteter på land.

Etter Johans og Karstens grundige befaringer ble det meldt om en lett krattskog som i første omgang måtte ryddes. Den 10. oktober møttes en optimistisk gjeng utstyrt med et par motorsager og ellers lette hageredskap. Været var nydelig og alt lå tilrette for en produktiv dag. Vår for første dugnad var et faktum og vel framme ved parkeringsplassen var overraskelsen stor. Her var bare en tett ugjennomtrengelig urskog og vannet var ikke mulig å få øye på. En dags dugnad ville åpenbart ikke være tilstrekkelig og kraftigere utstyr måtte til. Flere motorsager ble rekvirert samt Ares traktor med hydraulisk fliskutter.

Etter et par timers iherdig jobbing fikk vi hugd oss en rås ned til vannet slik at vi kunne angripe i full bredde mot vest. Meter for meter la vi landet under oss mens tankene gikk til Isak Sellanraa i Markens grøde og hans utrettelige arbeid for å opparbeide produktiv mark.

Godt utpå ettermiddagen hadde vi klart å rydde 1 mål, slite ut diverse hageredskap og ta knekken på Ares fliskutter. Mye arbeid var gjort og mye arbeid gjensto.

Planen videre er hugge oss vestover de siste 30 meterne mot grensen, fylle opp en dreneringsgrøft og planere terrenget slik at vi kommer til med båttralla og får montert noen båtstativ. Brygge er allerede under planlegging og vil bli lagt ut til våren.

Lokalkjente kan melde om tidvis «flo» i vannet, opptil en halvmeter litt avhengig av smeltevann og nedbør. Dessuten kan isen legge seg halvmetertjukk. Så bryggekonstruksjonen må bygges og håndteres deretter. Ellers kan det meldes om gode dybdeforhold og således liten risiko for å ro på grunn. Eneste område vi må vise aktsomhet er mellom den nordre og søndre delen av vannet (under kraftledningen)

For dugnadsgjengen,
Bjørn R.









AALESUNDS ROKLUB

Aalesunds Roklub anlegger her et treningsområde for roaktiviteter. Det vil i første omgang bestå av et oppmerket baneområde på 2000m, brygge og opparbeidet område på land. Etter hvert håper vi å kunne bygge et naust.

Arbeidet skjer på dugnad av klubbens medlemmer og andre med interesse for roporten.

Om du ønsker å gi ditt bidrag så vil vi være svært takknemlig. VIPPS til nr. 125 974, merk Engset

Arbeidet skjer etter avtale med kommunen, ref sak, nr. 99/19, Gnr/Bnr. 67/42,

