

Frank Hansen

ORMSUND ROKLUB



ÅRBOK 1957



INTERNATIONALT SPEDITIONSSKAP

INTERSPED A/s

DRONNINGENSGATE 2 OSLO

TELEFONER: 420294, 420394, 420494

TELEGR.ADR. INTERSPED

*Pålitelig varetransport
fra og til*

U. S. A.

INTERSPED INC. 44 WHITEHALL STREET
NEW YORK 4 N. Y.

ENGLAND

INTERSPED A/s
MARITIME BUILDINGS, KING STREET
NEWCASTLE-ON-TYNE 1

SAMT

EGNE FILIALER OG SAMARBEIDENDE
FIRMAER OVER HELE KONTINENTET

ORMSUND ROKLUB

ÅRBOK 1957



Vintertrening.

Tidlig må den krøkes som god roer skal bli.

OSLO 1957

GRØNDAHL & SØNS BOKTRYKKERI

IN MEMORIAM

Siden siste årsmøte har følgende av våre
medlemmer avgått ved døden

Hagbart Robarth
Frithjof Olstad
John Arstad

Vi lyser fred over deres minne

ÅRSBERETNING 1957

DAGSORDEN

ved det ordinære årsmøte
den 29. november 1957 kl. 19.00 presis
i klubbhuset.

1. Valg av protokollfører og to medlemmer til å undertegne protokollen.
2. Beretning.
3. Regnskap i revidert stand.
4. Eventuelle lovforslag.
5. Valg i henhold til lovene.
6. Eventuelt.

Styre, råd og utvalg m.m. i 1957.

Styret:

Formann: Vidar H. Bergersen.

Nestformann: Odd Ekeberg.

Rosjef: Tore Berntzen.

Viserosjef: Jan Erik Evensen.

Materialforvalter: Olaf S. Andersen.

Hussjef: Jan Tallberg.

Kasserer: Rolf Richard Jansen.

Sekretær: Åsmund Ambe.

Varamenn: Erling Elgaaen og Anton Johansen.

Rådet:

Martin Steenersen.

Olaf Bjørnstad.

Andreas Wohl.

Nils Paulsen.

Erling Berg.

Rolf Neegaard.

Arne Berg.
Otto Nordsveen.
Gottlieb Larsen.
Einar Gundersen.
Aage Bjørnstad.
Torolf Becker.
Reidar Dahl.
Ragnar Næss.

Egil O. Strøm.
C. Mølbach-Nielsen.
Erling Elgaaen.
Birger J. Eriksen.
Gunnar Fjeld.
Knut Berg.
Johan Røtjer.

Husstyre:

Ragnar Næss, Anton Johansen, Jan Tallberg
og Jens Næss.

Revisorer:

Johan Røtjer og Cai Tetzlaff.

Varamenn:

Ragnar Næss og Erling Berg.

Routvalg:

Tore Berntzen, Jan Erik Evensen.
Roald Øyen og Bernt Storm Olsen.

Valgkomité:

Knut Berg, Jon Holnes og Egil Strøm.

Representanter til roting etc.:

Odd Ekeberg og Tore Berntzen.

Følgende medlemmer har hatt tillitsverv utenfor klubben:

Ragnar W. Næss, Norges Roforbunds lovkomité.

Anton Johansen, formann i Regattaforeningen for Hortenskapproingene.

Gunnar Fjeld, Norges Roforbunds dommerkollegium.

Finn G. Bergman, Regattaforeningen for Hortenskapproingene.

Nik. Storm Olsen, Regattaforeningen for Hortenskapproingene.

Egil O. Strøm, Oslo Rokrets regattakomité.

Klubben har følgende autoriserte kampdommere:

Aage Bjørnstad, Erling Elgaaen, Gunnar Fjeld og Anton Johansen.

Referat. Generalforsamling i klubbhuset fredag 30. november 1956 kl. 19.30.

Generalforsamlingen ble satt kl. 19.45. 35 medlemmer var til stede. Formannen fastslo at innkallelsen var lovlig i h. t. klubbens lover.

Formannen holdt en kort minnetale over klubbens medlemmer, Kasper Johansen — Sverre Sanner og Gunnar Winther, hvoretter man gikk over til dagsordenen.

1. Valg av protokollfører og 2 medlemmer til å undertegne protokollen.

Protokollfører: Erling Steenersen samt

Nils Paulsen og Erling Berg.

Formannen meddelte at styret hadde innstilt Frithjof Olstad til O.R.K.'s høyeste utmerkelse, fortjenstmedaljen, noe som forsamlingen varmt og enstemmig sluttet opp om. Da Olstad ikke var til stede, ble han underrettet om dette pr. telegram.

2. Beretning.

De respektive beretninger ble gjennomgått av formannen og foranlediget ingen uttalelser fra generalforsamlingen og ble enstemmig godkjent.

3. Regnskap.

Regnskapet for båthusets drift var utlagt til medlemmene og regnskapet ble opplest av viseformannen. Revisjonsbemerkningene ble opplest av Johan Røtjer, som anbefalte godkjennelse, dog burde alle bilag for ettertiden attesteres av formannen. Regnskapet ble deretter godkjent av generalforsamlingen.

Erling Berg ville overfor klubbens yngre medlemmer presisere at klubben p. g. a. tidligere store løft med gaver o. l. var blitt det den var i dag økonomisk, men at det ikke måtte slappes av i så henseende. Driftsregnskapet viste underskudd og man var helt avhengig av innsatsvilje fra de enkelte medlemmers side. Kontingentinntekten var således ikke nok til en gang å dekke innkjøpet av toeren (nr. 34). Anton Johansen ba om at formannen måtte rette en spesiell takk til de som hadde ytet klubben gaver o. l. og derved muliggjort videre drift av klubben.

Erling Berg meddelte at obligasjoner i regnskapet — kr. 25 000, lå som dekning for fonds og var urørlige. De hadde dessuten en salgsverdi under nevnte beløp.

4. Lovforslag var ikke innkommet.

5. Valg.

Knut Berg i valgkomitéen, beklaget å måtte meddele at det ikke hadde lykket komitéen å skaffe kandidater til styret, dog med unntagelse av hussjef, klubbssjef og materialforvalter. Han ville imidlertid foreslå Erling Elgaaen til formann, da han mente at en som kjente klubben godt, burde stå som formann i jubileumsåret. Elgaaen nektet å ta valg.

Det utviklet seg til en stor diskusjon, hvorvidt aktive skulle velges inn i styret eller ikke, og følgende talere deltok med flere innlegg: Erling Elgaaen,

Erling Berg, Egil Strøm, Nils Paulsen, Odd Ekeberg og Ambe sen.

Følgende ble foreslått til formann: Erling Elgaaen, Anton Johansen, Odd Ekeberg og Nic. Storm Olsen, men ingen ville påta seg vervet.

Kl. 21.00 ble det besluttet å avbryte generalforsamlingen for å innta kaffe og kaker.

Møtet ble igjen satt kl. 21.30, og man ble nå enige om å utsette valget av formann og velge styret forøvrig.

Alle valg var enstemmig og ga følgende resultater:

Formann: Valget utsatt.

Viseformann: Odd Ekeberg (ny).

Rosjef: Tore Berntzen (ny).

Viserosjef: Jan Erik Evensen (ny).

Materialsjef: Olaf S. Andersen (båtmannen) (ny).

Hussjef: Jan Tallberg (ny).

Kasserer: Rolf Richard Jansen (ny).

Sekretær: Asmund Ambe (ny).

Varamenn: Anton Johansen og Erling Elgaaen (nye).

Husstyre: Jan Tallberg, hussjef, Jens Næss, klubbssjef, Ragnar Næss og Anton Johansen.

Valgkomité: Knut Berg, Jon Holnes og Egil Strøm.

Revisorer: Johan Røtjer og Vidar Bergersen.

Varamenn: Ragnar Næss og Erling Berg.

Representanter til roting, krets etc.: Odd Ekeberg og Tore Berntzen.

Som representanter til Rådet i stedet for de uttreddende Anton Johansen og Ragnar Næss, ble valgt Knut Berg og Johan Røtjer.

Routvalg: Tore Berntzen, Jan Erik Evensen, Roald Øyen og Bernt Storm Olsen.

6. Eventuelt.

Olaf Bjørnstad påtalte at Bergfeldt hadde 30 roturer og ikke var kommet med i statistikken i årboken. Han rettet derpå en kraftig appell til de nye i klubben om å gå inn fullt for trening og klubbbliv. Forsamlingen belønnet ham med applaus.

Knut Berg lovet å gjøre hva han kunne for å få Rolf Neegaard til å ta formannsstillingen og ba i den forbindelse om å få en utvetydig uttalelse av generalforsamlingen om dette. Det ble enstemmig vedtatt å be Neegaard om å ta jobben.

Erling Berg rettet en takk til styret for godt arbeide i et vanskelig år og formannen takket sitt styre for det samme og ønsket det nye styre alt hell. Det gamle styre skal fungere inntil videre.

Generalforsamlingen ble hevet kl. 22.50.

N. Paulsen (sign.) Erling Steenersen (sign.) E. Berg (sign.)

Referat. Fortsatt generalforsamling i båthuset den 10/4 1957.

Formannen, Egil Strøm, ønsket velkommen Etter å ha forespurt om noen hadde noe å bemerke til innkallelsen, ble generalforsamlingen satt.

Formannen holdt en kort minnetale over Frithjof Olstad og Hagbart Robarth.

Valg.

Vidar Bergersen ble foreslått til ny formann. Han fikk ordet og uttalte at han etter store betenknninger og i erindring om den hygge han hadde hatt i klubben, var villig til å være med å ta et løft for klubben ved å stille seg til valg. Han gikk ut fra at husstyret arbeidet selvstendig, men er underlagt klubbens styre. Han forbehold seg videre adgang til å innkalle eldre medlemmer til råd, eller assistanse om han fant det opportunt.

Vidar Bergersen ble enstemmig valgt til ny formann.

Aage Bjørnstad uttalte at han på egne og andres vegne hadde lovet det nye styre all støtte og assistanse om så var ønskelig.

Cai Tetzlaff ble valgt til revisor i stedet for Vidar Bergersen.

Rosjefen redegjorde for hva det var gjort for trening av årets mannskaper.

På forespørsel av den nye formann, ble det opplyst at båthuset var i god stand. Oppussing ut- og innvendig, var selvfølgelig ønskelig, men ikke absolutt nødvendig nå. Han spurte også om utleien av lokalene. Ragnar Næss mente det var en økonomisk fordel med utleien. Andre uttalelser fremkom ikke om dette.

75-års jubileum.

Anton Johansen og Elgaaen, talte for at klubben burde søke om å få arrangementet av Norgesmesterskaps-kapproingen i Horten 1958. Aage Bjørnstad og Gottlieb Larsen støttet tanken. Hva der ellers eventuelt bør gjøres i anledning av jubiléet, mentes å ligge i styres thånd.

Egil Strøm takket det avgående styre.

Vidar Bergersen takket avgående formann.

Formannsklubben ble overrakt og generalforsamlingen hevet.

Det var 33 medlemmer til stede.

Gottlieb Larsen (sign.)

STYRET 1957



V. Bergersen
Formann



O. Ekeberg
Nestformann



T. Berntzen
Rosjeff



J. E. Evensen
Viserosjeff



R. R. Jansen
Kasserer



A. Ambe
Sekretær



O. S. Andersen
Materialforvalter



J. Tallberg
Hussjeff



J. Næss
Klubbssjeff

STYRETS BERETNING

En ny rosesong er avsluttet og alt det som man har sett frem til med stor forventning eller sunn skepsis, foreligger nå som en fullbyrdet kjennsgjerning, og her skal da gis en kort beretning fra styret om sesongen 1957.

Søndag den 28. april 1957, gikk atter det norske flagg og Ormsundflagget til topps på båthusets flaggstang — det offisielle uttrykk for at sesongen 1957 var åpnet. Fra første stund av var det styrets absolutte overbevisning at klubbens farver burde representeres på regattabanen. Dette har vi da også heldigvis kunnet gjennomføre, takket være en prisverdig innsats spesielt fra det begynner uttriggerlag, som med heder har forsvart våre farver ved sommerens stevner. Det har også vært en glede å se hvordan andre klubbers representanter har hilst vår tilbakekomst på regattabanen i en oppriktig glede over å se igjen vårt tradisjonsrike klubbflagg. Forøvrig henviser vi til rosjeffens beretning.

Noen spesiell begivenhet å trekke frem kan vi vel ikke si det er, men vi kan i hvert fall med glede konstatere at vi lever fremdeles — og så lenge det er liv, er det håp. Og her vil styret gjøre ordene i åpningstalen til sine:

74 år er en respektabel alder for en idrettsklubb og meget er blitt annerledes i den tid som er gått siden klubbens tre stiftere la grunnstenen.

Mange har i årenes løp hatt glede av sitt medlemskap i Ormsund Roklub. Mange hårde race har vært rodd og mange langturer tilbakelagt. Men fremdeles vil minnene om disse dyster og turer glede dem som i dag mere eller mindre har lagt opp, men kjære dere, som i dag beklager at dere ikke lenger kan være aktivt med på regattabanen, dere kan fremdeles dyrke langtursroingen og la dere se i klubben og føre videre det hyggelige, glade roermiljø som

KR. SØRENSEN & CO.

ASSURANSEFORRETNING

All slags assurance



TOLLBODGT. 3 — TELEF. 42 29 67 - 42 02 57

dere har i så kjær erindring fra den gang dere selv som nybegynnere kom til klubben.

Og dere unge, som skal føre klubbens tradisjoner videre, la oss ikke hvile på laurbærene fra i fjor, men hjelp oss å føre videre det ry som Ormsund Roklub har tilkjempet seg. Det er dere unge som skal ta arven opp og bære Ormsund Roklubs navn videre i kappestrid på verdens deiligste idrettsbane og der lære betydningen av egen innsats og evne til samarbeide — dere selv til glede og klubben til heder. På den måte vil dere også best kunne takke de forgjengere som har lagt alt til rette for dere.

Denne appell har adresse til hver især av klubbens medlemmer. Allikevel vil styret gjerne få rette en spesiell appell til de medlemmer som har vært med etter krigen og som har tid og/eller lyst og/eller anledning til å ta et løft enten det nå er i administrasjonen, dugnadsarbeide i båthuset eller instruksjon. Alt er viktige forutsetninger for klubbens trivsel. Særlig vil vi be om at de som på noen måte kan, avser i hvert fall en ettermiddag i uken og kommer til båthuset for at man kan ta imot de nye medlemmer og gi dem den fornødne instruksjon. Det er vanskelig for styret å sette i gang noen vervingskampanje av nye medlemmer hvis man ikke har folk til å ta seg av dem. Det tiltak som ble gjort i fjor med lønnet instruktør, lot seg dessverre ikke forfølge av pekuniære hensyn.

Følgende medlemmer har representert klubben utad:

Oslo Rokrets Ting: Egil Strøm og Tore Berntzen.

Oslo Idretts kretsting: Egil Strøm og Knut Langeland.

Følgende arrangementer har vært holdt i klubben:

Utsatt generalforsamling 10/4, Ligaens fellesmøte med de unge 3/6. 17. mai fest, St. Hans fest.

På den ekstraordinære generalforsamling ble styret oppfordret til å søke om arrangementet av Hortenskapproingen 1958, som vår jubileumskapproing. — Dette ble gjort, men da Regattaforeningen for Hortenskapproingene, hvor også Ormsund Roklub er medlem, har søkt og fått arrangementet, falt vår ansøknings bort.

Det er en glede fortsatt å kunne konstatere at vi har medlemmer som forstår betydningen av å hjelpe klubben økonomisk. I likhet med tidligere, har et medlem dekket våre assurance-premier. Avis-

utklipp foreligger til hvert eneste styremøte gjennom «Argus». Abonnementet betales av et medlem.

Hos en rekke av våre leverandører har vi fått rabatt på varer som brukes til vedlikehold av klubben. Til klubbkapproingen har ligaen bidratt med sine fem tradisjonelle askebegere.

Trykking med adressering samt fotoarbeide er utført uten utgifter for klubben.

Klubbens flåte er blitt forøket med en «konebåt», skjenket av Gunnar Fjeld.

Videre har et medlem bekostet sleider og sleidespor i båt nr. 32 (åtter).

For den interesse som på denne måte er blitt vist klubben av interesserte medlemmer, vil styret få lov til å rette en hjertelig takk til hver enkelt.

Gjennom Oslo Idrettskrets, har vi fra Oslo Kommune mottatt et bidrag på kr. 1 100.— for budsjettåret 1956/57.

Styret.



„TRYGG“ brannslukningsapparater

GODKJENT

A.s Berg-Trygg, Oslo

Tlf. 42 10 96 - Karl Johans gt. 8 (Scandinaviegården)

BÅTER OG MATERIELL

Bryggen ble lagt ut den 13. og 14. april i år og har holdt seg godt hele sommeren, da den ikke har vært utsatt for større påkjenning av vær og vind.

Motorbåten fikk en ekstra god oppussing i våres. Dette bør gjentas neste år. Det er satt inn en del skruer istedenfor spiker i bunnen av båten. En solid messingbolt ble satt gjennom kjølen og knekten som holder motoren, da festene her begynte å svikte. Motoren fikk en god overhaling i vinter. Det ble byttet ut mange deler, bl. a. begge rådene.

Båtmateriellet var ved sesongens begynnelse i god brukbar stand. Ingen større skader er forekommet. Det rutinemessige vedlikeholdsarbeide har imidlertid ikke vært så lite når man tar i betraktning større bruk av båtene i år og at en god del av materiellet er av en meget gammel dato.

Klubbens nyeste åtter, nr. 32, har fått nye sleidespor og sleider. Ved prøven viste dette seg å være en god forbedring.

Den nye sculler m/styrmann (konebåt) er registrert som båt nr. 35.

To av klubbens scullere nr. 9, bygget i 1917 og nr. 27, byggeår ukjent, er kassert og strøket av registret.

Av arbeider som står for tur og bør utføres, kan nevnes at skjøten i huden midtskips på racerfireren nr. 33 må repareres. Det samme er tilfelle med åtteren nr. 21. Videre bør innriggeren nr. 21 få en ordentlig overhaling, spesielt hva innmaten angår.

Materialsjeen.



ALT I MALING
OG
KUNSTMALERSAKER

Christ Engebretsen & Søn

Pilestredet 27 — Sentralbord 33 63 77

BÅTENES BRUK

Nr.	6 brukt	0 ganger	Nr.	25 brukt	68 ganger
» 12	» 14	»	» 26	» 44	»
» 5	» 5	»	» 28	» 5	»
» 17	» 0	»	» 29	» 9	»
» 18	» 0	»	» 30	» 53	»
» 19	» 19	»	» 31	» 109	»
» 20	» 42	»	» 32	» 1	»
» 21	» 1	»	» 33	» 62	»
» 22	» 41	»	» 34	» 40	»
» 23	» 18	»	» 35	» 0	»
» 24	» 32	»			

Til sammen 563 ganger.

Båtmateriellet

Nr.	Båttype	Båtbygger	Årstall
6	Sculler, klinkbygd	Ukjent	1922
12	Firer innrigger	Deichman & Ritchie, Holland	1917
16	Firer innrigger	Jac. M. Iversen, Son	1924
17	Firer,	Friedrich Pirsch, Tyskland	1928
18	Firer, innrigger	O. Fredriksen, Drøbak	1928
19	Firer, innrigger	Mortensens Baadebyggeri, Danmark	1930
20	Toer, innrigger	Mortensens Baadebyggeri, Danmark	1932
21	Åtter,	Friedrich Pirsch, Tyskland	1932
22	Sculler, klinkbygd	Ukjent	Ukjent
23	Firer,	Friedrich Pirsch, Tyskland	1936
24	Firer, innrigger	Bechmann Christensen, Danmark	1939
25	Sculler, klinkbygd	Ukjent	Ukjent
26	Sculler, klinkbygd	Ukjent	Ukjent
28	Dobbeltsculler, klinkbygd ..	Ukjent	Ukjent
29	Dobbeltsculler, klinkbygd ..	Ukjent	Ukjent
30	Firer, innrigger	Othar G. Larsen, Drøbak	1948
31	Sculler, klinkbygd	Othar G. Larsen, Drøbak	1948
32	Åtter,	Gerh. Deichman, Holland	1950
33	Firer,	Aarhus Innrigger Værft, Danmark	1950
34	Dobb. sculler/toer m/st.m. ..	Friedrich Pirsch, Berlin	1956
35	Sculler m/styrm.	Borge Bringsværd, Drøbak	1934

Herlig Coca-Cola

perlende ren
duggende frisk



Autorisert tapperl
Jarlsberg Mineralvann A/s

© COCA-COLA

HUS OG TOMT

Dugnadsarbeidet ble satt i gang meget tidlig i våres.

Takket være en til dels meget god oppslutning om tiltakene, gikk det hele unna med liv og lyst, så alt ble klappet og klart til åpningen.

Brygga gikk på vannet søndag den 14. april med tønner og tilbehør malt med Arcanol.

Grunnmuren er kalket og båthallportene malt.

Av det videre arbeid kan nevnes:

Samtlige gulv er oljet. Gulvet i salen sogar 4 ganger. Bade- og klosettgulvene er malt 2 ganger. Vegger, tak, vinduer og radiatorer i samtlige rom er vasket. Garderoben og spesielt garderobeskapene er ordentlig rengjort.

På verandaen ble taket spikret opp og malt. På flaggstangen er skiftet ny line. Alle srossene i glassveggen mot verandaen er oljet.

Tomten har «gamlekara» i husstyret viet særlig omhu. De har i det hele tatt vist en usedvanlig iherdighet enten det nå var singel, gressplen eller hekk som sto for tur.

Vi hadde i år en kjedelig stopp i hovedkloakken. Medlemmene bes være spesielt varsomme med hva som tømmes ut i anlegget.

Fyringsanlegget har fungert knirkefritt i hele vintersesongen, takket være vår alles Leo's omhyggelige påpasselighet.

Av arbeider som bør utføres til neste år, altså før 75-års jubiléet, kan nevnes:

Nye, eventuelt reparasjon av takrenner og avløp. Maling av huset utvendig. Maling av flaggstang, og sist men ikke minst bør fyrhustaket få en hel overhaling.

Til slutt vil husstyret få takke de medlemmer som har sluttet opp om dugnadsarbeidene.

Hussjefen.



Molstad

Alt i dameklær, stoffer og pels

Molstad & Co. A/S - Kongensgate 22

KAROSSERI-
REPARASJONER
UTFØRES

N. JACOBSENS

Karosserifabrikk (inneh. ing. Leif H. Eriksen)

NEDREGATE 5 — OSLO — TELEFON 37 27 68



FRITHJOF OLSTAD

Et godt medlem er gått bort etter en tids sykdom.

Olstad ble medlem av klubben i 1910 og allerede året etter finner vi ham som norgesmester i junior firer.

I 1912 var det olympiaår og klubben ble, etter å ha vunnet såvel junior- som seniormesterskapet i innrigger, uttatt til å representere Norge i olympiaden i Stockholm.

På dette laget førte Frithjof Olstad stroke-åren.

Den innsats som stoken og laget gjorde i olympiaden og kanskje aller mest i det nordiske mesterskap samme år, ble meget hederlig omtalt i datidens svenske, danske og norske presse.

Etter opp gjennom årene å ha representert klubben på regattabanen i mange harde race, sluttet han med konkurranseroingen i 1918.

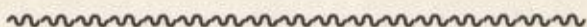
Olstad avsluttet dermed en periode i klubbens minnerike historie, som han alltid så tilbake til med glede og takknemlighet.

På det administrative område var han i tidsrommet 1950—1955 klubbens interesserte og arbeidsomme medlem av husstyret, hvorav de fleste år som hussjef, et verv han skjøttet ypperlig.

I kraft av sin dyktighet som konkurranseroer og for sitt utmerkede arbeide i husstyret m. m., ble Olstad like før sin død tildelt klubbens fortjenstemedalje, en hedersbevisning som svært få i klubben har fått.

Blant de eldre medlemmer i klubben, vil vi minnes ham som en god roer og kamerat.

Vår
turbinliste viser
i dag levert maskineri og
maskiner i bestilling for
ca. 6,2 mill. hk.



A.S.KVÆRNER BRUG

DEN 74. RO-SESONG

Rosesongen er atter en gang forbi, dessverre. Til trøst kan vi imidlertid i år se tilbake på en god sesong. Jeg tør si at den har overgått selv optimistenes håp.

I fjor høst merket vi en gledelig tendens ved at enkelte medlemmer ga uttrykk for at de ville gå inn for kommende rosesong. Guttene kom selv sammen og trenet en gang i uken. Noe som senere ofte øket til 3—4 dager.

Vår danske roinstruktør Jacobsens arbeid, hadde nok skapt grobunn for en ny ånd blant guttene.

I januar måned, fikk vi en trener fra Fylkesidrettsnemnda i Oslo, ved navn Øistein Bautz. Vi er ham stor takk skyldig for det arbeide og den iver han gikk inn for oppgaven å bygge opp guttenes fysiske form.

Selv om det dessverre falt fra en del gutter da sesongen begynte, så stilte klubben opp i kretskapprisingen med et begynner firer-lag og et begynner innrigger-lag. Det ble her en fin innledning av sesongen med seier i begge løp.

I neste kapping på Borgebunden, ble vi slått av to meget gode lag fra Strömstad i firer, mens innriggerlaget vårt fikk stryk av det danske lag fra Løgstør og Horten.

Treningen gikk så videre med henblikk på NM i Sandefjord. Denne regatta ble sett fram til med stor spenning og forventning av guttene. Det ble 1. plass for fireren og 4. plass for innriggeren. Takk for god innsats.

De to neste kappingene på Årungen og i Horten gikk også vel i havn for oss med fireren.

Dermed var «Treklangen» fullført for Ormsund. Bravo gutter.

I Kjörboregattaen, startet våre gutter i firer junior og kom inn på en respektabel 4. plass.

Cai G. Tetzlaff

Telegramadresse: «Modemelchior»

Telefon: 41 64 85

Kongensgate 15 «Merkurgården»

OSLO

Damehattefabrikk

Damehatte og motevare engros

Louis Syberg Blomsterforretning

ETABLERT 1876

AKERSGT. 20

TELF. 422502 - 422095 - 424002

„Si det med blomster”

Vårt lag startet så i begynner firer i Drammens-kapproingen og vant over Horten.

Avslutningsregattaen for sesongen på Kjörbobanen i Christiania Roklubs regi, brakte til resultat at vi atter en gang ble slått at de to gode firerlag fra Strömstad og nå også av Oslo Roklub.

Når vi skal summere opp sesongens samlede resultater, ser disse slik ut:

Kretskapproingen på Kjörbobanen den 16. juni.

Innrigger, begynner:

- | | | |
|-------------------------|-------------|----------------------|
| 1. Ormsund, | tid 8.51.0. | 1. Rolf R Jansen. |
| | | 2. Tor Baastad. |
| | | 3. Egil Høydahl. |
| | | 4. Tore Strøm. |
| | | Cox. Erling Elgaaen. |
| 2. Arbeidernes Roklubb, | » 9.08.0. | |

Firer, begynner:

- | | | |
|------------------|-------------|----------------------|
| 1. Ormsund, | tid 7.57.1. | 1. Aasmund Ambe. |
| | | 2. Kåre Ellingsen. |
| | | 3. Jan Tallberg. |
| | | 4. Tore Berntzen. |
| | | Cox. Erling Elgaaen. |
| 2. Oslo Roklubb. | | |

Foldenfjorden — Borgebunden den 30. juni.

Firer, begynner:

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------------------|
| 1. Strömstad II | tid 7.34.4. | |
| 2. Strömstad I | » 7.38.5. | |
| 3. Ormsund | » 7.57.9. | Mannskap som tidligere. |
| 4. Horten | » 8.49.2. | |
| 5. Arbeiderne | » 9.19.7. | |

Innrigger, begynner:

- | | | |
|---------------------|-------------|--------------------|
| 1. Løgstør, Danmark | tid 8.18.0. | |
| 2. Horten | » 8.22.9. | |
| 3. Ormsund I | » 8.24.8. | 1. R. Hermansen. |
| | | 2. K. S. Schiager. |
| | | 3. O. Ekeberg. |
| | | 4. E. Høydahl. |
| | | Cox. E. Elgaaen. |



Drammenskapproingen.

4. Ormsund II tid 8.38.5. 1. R. R. Jansen.
2. T. Baastad.
3. J. Tallberg.
4. T. Ström.
Cox. J. E. Evensen.

Norgesmesterskapet, Sandefjord 20.—21. juli.

Firer, beginner:

1. Ormsund tid 8.25.0. 1. Aasmund Ambe.
2. Tore Strøm.
3. Kåre Ellingsen.
4. Jan Taliberg.
Cox. Erling Elgaaen.

2. Horten » 8.37.5.
3. Oslo » 8.38.8.

Innrigger, begyinner:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. Bærum | tid 8.20.3. |
| 2. Hamar | » 8.20.6. |
| 3. Porsgrunn I | » 8.26.2. |

5. Kristiansand » 8.36.1.
6. Porsgrunn II » 8.40.4.

Fiter, begyinner:

1. Ormsund tid 8.08.3. Mannskap som oppført tidligere.
2. Oslo Roklub » 8.12.1.

1. Hamar tid 8.30.1.
2. Ormsund » 8.30.5.

1. T. Baastad.
2. K. Schiager.
3. R. Hermansen.
4. E. Høydahl.
Cox. E. Elgaen.

Firer, begvinner:

- | | | | |
|----|---------|-------------|---------------------------------|
| 1. | Ormsund | tid 7.28.4. | Mannskap som oppført tidligere. |
| 2. | Oslo | » 7.32.6. | |
| 3. | Horten | » 7.41.3. | |

Firecr. junior:

1. Drammen tid 7.02.9.
 2. Bærum » 7.07.9.
 3. Tønsberg » 7.10.3.
 4. Ormsund » 7.17.3. Mannskap som oppført tidligere.
- Cox. J. E. Evensen.

First, beginner:

1. Ormsund tid 6.03.0. Mannskap som oppført tidligere. Cox. E. Elgaaen.
2. Horten » 6.22.1.

Firet, begynnner:

- | | | |
|-----------------|-------------|---------------------------------|
| 1. Strömstad I | tid 7.30.2. | |
| 2. Strömstad II | » 7.32.6. | |
| 3. Oslo | » 7.36.2. | |
| 4. Ormsund | » 7.40.2. | Mannskap som oppført tidligere. |
| 5. Horten | » 8.20.0. | |

Av 8 regattaer med 12 starter, har vi altså 6 seire, hvorav 5 i firer og 1 i innrigger.

Det var noe bortimot et slikt resultat vi hadde håpet på.

Vi tviler ikke på at guttene kommer igjen til neste år. Derfor vil jeg be dere om å holde sammen i vinter. Da vil man nok få se enda bedre resultater.

Lykke til med vintertreningen og takk for i år.

Rosjefen.

Årets turantall.

Thor Baastad	150	Erling Elgaaen	41
Kåre Ellingsen	131	Jan Erik Solberg	38
Jan Tallberg	126	Finn Bergfeldt	33
Asmund Ambe	109	Odd Ekeberg	33
Tore Strøm	100	Kjell Støre	32
Tore Berntzen	89	Svein Erik Danielsen	31
Roger Hermansen	78	Thor Dethloff	30
Jan Erik Evensen	68	Roald Øyen	29
Egil Høydahl	62		
Kjell Schiager	51	Samlet turtall	1632
Rolf Richard Jansen	46		



Kretsmestere — begynner innrigger.



50 ÅRS JUBILANT

Hvem av klubbens medlemmer kjenner ikke Olaf Bjørnstad? Det er i hvert fall svært få som ikke gjør det, men kanskje flere som ikke vet hva han har betydd for Ormsund.

Over et tidsrom av 50 år har hans interesse for klubben på alle måter vært særdeles stor og er fremdeles usvekket.

I hele 20 år fra 1908—1927 ofret Bjørnstad seg for instruksjonsvirksomheten i klubben.

Dette avsnitt og de nærmestliggende år i klubbens snart 75-årige beståen, kan vel uten tvil på det sportslige område betegnes som vår storhetstid.

En stor del av æren for dette, tilkommer i første rekke Olaf Bjørnstad. Som instruktør og cox må han karakteriseres som den beste vår klubb noensinne har hatt.

I 1923 ble han innvalgt som livsvarig medlem og ble i 1918 tildelt klubbens fortjenstmedalje.

40 ARS JUBILANTER



Jacob Eriksson.



Gottlieb Larsen.



Asbjørn Westby.

25 ARS JUBILANTER



Arne Josephson.



Per Bjørhall.



Hans E. Arnesen.



Finn Bjørkmann.



Gunnar Fjeld.



Erling Berge.

Vi gratulerer.

ET STYREMØTE

Det var en deilig dag i annen halvdel av juni.

Helt fra morgenen av var været vidunderlig med denne behagelig gjennomvarme luft som er så særegen for høysommer på våre kanter.

På kontoret hadde det vært mye å gjøre, men alt hadde gått glatt unna, og nå nærmet det seg kontortidens slutt.

Jeg kaster et blikk på omlegningskalenderen. Der står det med store bokstaver STYREMØTE O.R.K.

Etter å ha ryddet pulten, bevilger jeg meg noen minutter til å se over de ting jeg har notert for styremøtet.

Jaha, det var: 1) roformann og så var det 2) kontingent, og så var det 3) arrangementet neste år i forbindelse med jubiléet og posten ja, den er jo lagt frem på styrebordet ute i klubben.

En solid matpakke i kontormappen skal gjøre tjeneste for middag. Jeg tar to stykker og setter til livs med en gang, sammen med litt melk som jeg har gjemt unna fra frokosten

Bussen 35 min. over var godt besatt. Selv hadde jeg vært tidlig ute, så jeg fikk plass forrest, hvor det både er luftig og god utsikt. Jeg er nemlig henfallen til å se ut av vinduet og har aldri riktig kunnet forstå alle de som leser seg gjennom alle reiser med nesen dypt ned i en bok eller en avis, eller ukeblad, eller hva det kan være, mens det er mer enn nok å se utenfor vinduene.

Det er rågjengere, råkjørere og mye rart, om ikke annet så er det pent vær og lys og skygge, der har vi den grønne, fine plenen nede ved Børsen, turen langs Bjørvika og havnen er jo ikke av det minst interessante, øldrikkende kameler i Paléhaven — i det hele tatt — litt av hvert. Jeg vil ikke snakke om med hvilken spenning jeg hver eneste gang ser hvor langt havnen har ett seg innpå oss, for ikke å nevne den spenning med hvilken man passerer tunnelen

Brødrene

DAVIDSEN

AUT. ELEKTRISK INSTALLATØR

TOLLBODGATEN 8 - OSLO - TLF. 42 17 39 - 41 47 41

Spesialitet:

- Elektriske skipsinstallasjoner
- Nybygg og reparasjoner
- Leverer elektriske reservemateriell

Hovedforhandlere for
norske skip i innland og utland for:

- Bjørnstad patenterte rorindikator
- Bjørnstad patenterte elektriske maskintelegraf
- System Ekmans automatiske brannvarslingsanlegg for skip

Vi står til tjeneste

MED BEREKNINGER OG PRISTILBUD

under veien like ved Bekkelaget. Kort og godt — bussturen går som en røyk og ved Løvliveien myldrer alle Ormsundgutter ut: spøk og latter og godt humør viser at de vet at de har noe å glede seg til. Dørene åpnes, en hastig omkledding i garderoben, snart er de i full sving med uttaging av båter. rene bringes ned på bryggen og snart legger den ene båt etter den annen ut. Sentrum for alles oppmerksomhet er imidlertid årets trenende lag. Det har nok i årenes løp vært mange blikk som har vært sendt etter dem, der de fyker av gårde under coxens rytmiske rop og rettledning. Noen hver har vel fått klump i halsen og kanskje følt et bitte lite stikk over at han ikke kunne være med, men det er jo en gang en grense, og så kan man jo ha det veldig hyggelig med baderøing.

Inne i båthallen står hyllene tomme, bortsett fra 3 splitter nye utriggere, som båtmannen holder på å montere innmaten i.

— Imidlertid må vi inn til styremøtet, og her er det fulltallig.

Det hilses velkommen, og så går vi over til programmet.

Post 1, roformenn.

Rosjefen har ordet.

Ja, det er hyggelig å kunne meddele at saken er helt i orden, slik at vi nå har to roformenn hver dag. — I alt 14, alle sammen fra lag som har vært i trening etter krigen. Dessuten har samtlige de rosjefer som har fungert etter krigen meldt seg til deltagelse i instruktørkurs og for øvrig sagt seg villig til å instruere nybegynnere og trenende lag. På bakgrunn av dette, vil jeg da foreslå at man tar sikte på deltakelse i år med en lettvekt, to scullere, begynnerutrigger og begynner innrigger samt forsøksvis en åtter.

Formannen: Noen bemerkninger fra styrets øvrige medlemmer. — Ikke, så vil jeg takke for den oppmuntrende rapport og foreslå at vi gir rosjefen fullmakt til å arbeide videre på den plan han skisserte. Ingen bemerkninger? Det er vedtatt. Jeg går over til neste post. Har kassereren noe å melde om *kontingenten*?

Kassereren: Ifølge siste årsberetning, har vi i alt 111 årlig betalende medlemmer fordelt med 59 på de aktive, 31 passive og 21 i yngres avdeling. Samtlige disse ble tilskrevet i forbindelse med sirkulæret om klubbens åpning og postanvisning vedlagt med et par pene ord. Dette har vist gledelig resultater, idet allerede 105 har

betalt. Dessuten har den instruks som ble innskjerpet av styret med hensyn til innbetaling fra nye medlemmer før de får gå i båtene, vist glimrende resultater, idet samtlige disse nå har betalt.

— Mange takk. Noen bemerkninger?

— Neste post: Arrangementet neste år i forbindelse med jubiléet. Her foreligger et brev fra Ligaen, hvori det meddeles at man gjerne ser at der arrangeres en jubileumskapproing på Gjersjøen under henvisning til den eminente måte denne ble løst på sist, og den strålende omtale i samtlige aviser. Samtidig meddeles at man har funnet å ville garantere inntil kr. 5 000.—.

— — — — —
Huff da, jeg er kommet i skade for å duppe av litt. Hva?! har jeg sovet i 1½ time? Nå spør det om jeg får tid til å ta meg en sculler når jeg kommer ut, men jeg får i hvert fall skynde meg ned og ta bussen utover. Er jeg snar, skulle jeg rekke fem over halv seks.

RADIV.

Ormsundgutter!

God mat

kjøper vi hos

Emil W. Bergman

Telef. 41 10 25

Møllergt. 32

Telef. 41 23 23



foto-teknikk
EGIL STRØM

VINNINGS- OG TAPSKONTO PR. 31. OKTOBER 1957				Debet	Kredit
Kontogruppe 0.					
Porto og trykksaker		kr.	526,10		
Diverse omkostninger		»	93,55	kr.	193,90
Kontogruppe 1.				619,65	
Rep. av båter og matr.					
Medg. materialer		kr.	301,94		
» lønn		»	944,00		
Motorbåtens drift		»	1 047,93		
Merutg. ny toer		»	119,39		
Ny innmat åtter		»	865,63		
Medalje Fr. Olstad		»	25,00	»	3 303,86
Kontogruppe 2.					
Blomster, gaver o.l.		kr.	228,40		
Medlemsmøter		»	111,23		
Utg. v/ klubbkapproingen	..	»	780,47	»	1 120,10
Kontogruppe 3.					
Kont. kretser og forbund			»	427,20	
Kontogruppe 8.					
Tilstelninger		»	0,23		
Balansekonto		»	3 119,92		
		kr.	8 590,96		
Kontogruppe 0.					
Årbok 1956				kr.	193,90
Kontogruppe 1.					
»Roings» innbet. v/ medlemmer		»		»	45,00
Kontogruppe 3.					
Medlemskontingent		kr.	3 220,00		
Skapleie		»	190,00	»	3 410,00
Kontogruppe 4.					
Bidrag og gaver		»		»	2 316,17
Kontogruppe 5.					
Renter		»		»	953,51
Kontogruppe 9.					
Båthusets drift		»		»	1 672,38
		kr.	8 590,96		

Kassabeholdning	kr. 2,16	Livsv. medl. kontingentfond	kr. 3 574,45
Håndverkernes Sparebank kto. 10 472	» 4 945,77	tilkommet 1957	» 75,00
— » — » 16 016	» 1 072,41	Renter kto. 16 061/1956	» 27,72
— » — » 16 061	» 602,17	Godseier Stampes fond	» 10 000,00
✕ — » — » 16 062	» 1 028,58	Grosserer Lundes fond	» 10 000,00
Postgiro	» 2 896,35	Grosserer Steenstens fond	» 10 000,00
Obligasjoner	» 25 000,00	Gross. Haanshus pokalfond	kr. 1 041,18
Panteobligasjon Båthuset	» 8 000,00	+ Renter 1956	» 31,23
Eiendommen	» 1,00	Jubilæumsfond	kr. 1 000,00
Brygge og slip	» 1,00	+ Renter 1956	» 28,58
Motorbåt «Trine»	» 1,00	Forskudd bilopplag 1957/58	kr. 1 850,00
Båter og materiell	» 1,00	Kreditorer	» 287,35
Inventar og pokaler	» 1,00	Kapitalkonto pr. 1/11-56 ..	kr. 2 678,21
Beholdningskonto:	» 161,23	Overskudd	» 3 119,92

kr. 43 713,64

kr. 43 713,64

Revisorer:

Cai G. Tetzlaff
Johan Røtjerv.

31. oktober 1957

Vidar H. Bergersen,
formann.Rolf Richard Jansen,
kasserer.

OPPSANG



Ro, Ro ...
til Pilestredet!

*Der finner du alt til
strevet —
til hus' og båtens over-
haling
vi har all slags lakk
og maling!*

**Andersen &
Engebretsen** *Sannerhjørnet*
FARGEHANDLE

INNEHAVER: ANDREAS WOHL

ORMSUND ROKLUBS POKALER

PR. 31. OKTOBER 1957

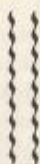
Oppsatt	Vunnet til odel og eie	Båttype	Klasse	Pokalens navn eller giver
1884	1884	4. utr.	jr.	Fredrikstad Roklub
1891	1891	4. utr.	jr.	Christiania Roklub
1897	1897	4. innr.	jr.	Centralforeningen
1898	1898	4. utr.	jr.	Christiania Roklub
1898	1898	4. utr.	jr.	Ormsund Roklub
1901	1901	4. innr.	jr.	Centralforeningen
1907	1907	4. utr.	jr.	Centralforeningen
1911	1911	4. utr.	jr.	Norges Roforbund
1912	1912	4. innr.	jr.	Norges Roforbund.
1915	1915	4. utr.	lettv.	Dansk Forening for Rosport.
1915	1915	4. utr.	lettv.	Norske Studenters Roklub
1915	1915	4. innr.	åpen	Norges Roforbund
1916	1916	4. utr.	lettv.	Norges Roforbund
1915	1917	4. innr.	jr.	Norske Studenters Roklub
1917	1917	4. innr.	lettv.	Göteborg Roddförenings hederspris
1917	1917	4. utr.	lettv.	Göteborg Roddförenings hederspris
1918	1918	4. utr.	lettv.	Kr.a krets av Norges Roforbund
1919	1919	4. utr.	lettv.	Göteborg Roddförenings hederspris
1915	1921	4. utr.	jr.	Godseier J. A. Stampe
1918	1925	4. innr.	jr.	Kr.a krets av Norges Roforbund
1925	1925	8. utr.	sen.	H. M. Kongens pokal
1925	1925	8. utr.	sen.	Göteborg Roddförenings 1. pris
1925	1925	8. utr.	sen.	Göteborg Roddförenings hederspris
1925	1925	4. innr.	jr.	Weiens pokal
1925	1925	4. innr.	beg.	Drammens Roklubb
1926	1926	4. innr.	jr.	Drammens Roklubb
1924	1929	4. innr.	sen.	Nakholm-pokalen
1932	1932	4. utr.	jr.	Christiania Rokluo
1933	1933	4. utr.	eldre	Tønsberg Roklubb
1933	1933	4. utr.	lettv.	Tønsberg Roklubb
1933	1933	8. utr.	jr.	Christiania Roklub
1922	1934	8. utr.	jr.	Holtekipokalen
1934	1934	8. utr.	jr.	Marinens pokal
1934	1934	8. utr.	jr.	Christiania Roklub
1929	1935	4. utr.	eldre	Norske Studenters Roklub
1937	1937	4. utr.	beg.	Moss Roklubb

Oppsatt	Vunnet til odel og eie	Båttype	Klasse	Pokalens navn eller giver
1937	1937	4. utr.	jr.	Oslo krets av Norges Roforbund
1937	1937	4. utr.	beg.	Oslo krets av Norges Roforbund.
1947	1947	4. innr.	jr.	Vestfold Idrettskrets
1948	1948	8. utr.	jr.	Ormsund Roklub
1948	1948	8. utr.	jr.	Ormsund Roklubs jubileumspokal
1949	1949	8. utr.	jr.	Stadshotellets hederspris, Strømstad
1954	1954	4. innr.	beg.	Oslo kvinnelige rokl. jub.pokal
1957	1957	4. utr.	beg.	N.S.R.'s jubileumspokal
1957	1957	4. utr.	beg.	Regattaforeningen for Hortenskapproingene

Pokalene oppbevares i Akers Sparebanks sikkerhetshvelv.

Eriksen & Waarum

Etablert 1899. Osterhausgaten 12, Oslo



*Møbelstoffer og
stoppningsartikler
en gros*

DISPONENT KAARE SCHINSTAD, TLF. 41 60 13

Vandrepokaler hvor klubben har napp

Oslo Rokrets pokal — innrigger begynner.

1954 — Drammens Roklubb.

1957 — Ormsund Roklub.

Oslo Rokrets pokal — firer begynner.

1956 — Bærum Roklubb.

1957 — Ormsund Roklub.

Vannsjøpokalen — innrigger begynner.

1949 — Strömstad Roddklubb.

1950 — Bærum Roklubb.

1951 — Arbeidernes Roklubb.

1952 — Larvik Roklubb.

1953 — Ormsund Roklub.

1954 — Sandefjord Roklubb.

1955 — Fredrikstad Roklub.

1956 — Drammens Roklubb.

1957 — Lögstör Roklub.

A/S Nyegaard & Co.s pokal — firer begynner.

1939 Lillehammer Roklubb.

1946 og 1953 Christiania Roklub.

1947 Stud. Roeiver. Njord, Holland.

1948 og 1957 Ormsund Roklub.

1949 Halden Roklub.

1951 Norske Studenters Roklub.

1952 Sandefjord Roklubb.

1954 og 1956 Bærum Roklub.

1955 Tønsberg Roklubb.

Paul Wienckes's pokal — åtter senior.

1950	Christiania Roklub.
1951	Ormsund Roklub.
1954 og 1955	Norske Studenters Roklub.
1956	Kristiansand Roklubb.
1957	Halden Roklubb.

Golden Power-pokalen — firer begynner.

1957 — Ormsund Roklub.

Joh. H. Andresens pokal — åtter junior.

1939	Bergens Roklub.
1946 og 1957	Drammens Roklubb.
1947 og 1951	Fana Roklub.
1948	Tønsberg Roklub.
1949	Ormsund Roklub.
1950 og 1952	Christiania Roklub.
1953 og 1955	Norske Studenters Roklub.
1954 og 1956	Stavanger Roklub.



Vårt begynner firerlag.

RÅD OG VINK

Når Ormsunds årsberetning går i trykken, er vår 74. rosesong gått over i historien, og blikket rettes uvilkårlig fremover mot neste rosesong. — Vi tar frem rosjefens treningstabell, datert våren 1957:

1. Gang- og joggtrening (oppvarming) 10 à 15 minutter.
2. Styrketrening. Spurt opp bratte skråninger. 7 minutter.
3. Rykktrening. Dette gjøres eksempelvis slik:

Gang stor fart.

Jogg — rykk til stor fart ca. 70—100 m.

$\frac{1}{2}$ fart — rykk til stor fart ca. 70—100 m.

$\frac{3}{4}$ fart — rykk til stor fart ca. 70—100 m.

NB. For hvert forsøk skal pulsen være ca. 70—90 slag i minuttet. Intensiteten økes etter hvert.

} 10 min.

4. Internløp. — Gå 100 m — jogg 100 m — $\frac{1}{2}$ fart 100 m og $\frac{3}{4}$ fart 100 m.
5. Gang og jogg ned til hvilepuls ca. 10 min.

} 8 min.

Sånn skal det gjøres når forhåndstreningen skal begynne om våren. En liten skriftlig rettleiing samler guttene bedre enn muntlig mas om å møte til trening. — —

Men nå er den 74. sesong over og bør naturligvis etterfølges av en flere ukers avslapping. Slutt aldri treningen brått. «Demp formen» gradvis. En stadig korrekt tilpasset trening, er av den aller største betydning for sunnheten. Sunnhet og godt humør er den første betingelse for å gå inn i en ny konkurransesesong — jubileumssesongen.

Høstmånedene skal gi kroppen anledning til å hvile, så den kan vokse seg sterk. Høsttreningen har bare det formål, å vedlikeholde sunnheten og fysikken. Til dette treningsprogram hører selvsagt et fornuftig levesett med tilstrekkelig søvn.



Adm. direktør: TRYGVE ARNESEN

Balanse i båten gir god roing.

Balanse i økonomien skapes ved forsikring.

Vi gir råd og veiledning i alle skadebransjer.

WERGELANDSVEIEN 7

TELEFON 33 10 80



Konkurransen representerer maskimal anstrengelse for hele organismen, både legemlig og åndelig. Går en idrettsmann fra én kampsesong til en annen, regnes han av mange kanskje som en riktig kjekk kar, men etter andres mening sliter det for meget på kreftene. — Hård kamptrening om vinteren er galt for sommeridrettsmannen.

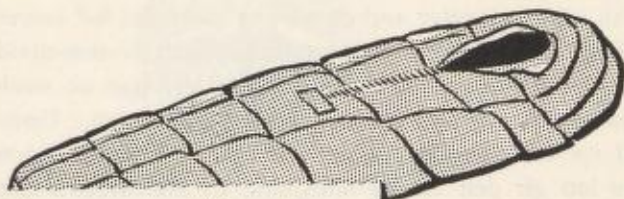
Konkurransesesongen bør alltid etterfølges av «neddamping», og tiden skal nyttes til spaserturer og lettere løp. Under disse turer skal en være særlig oppmerksom på å forbedre åndedrettet. Det lette løp gir den ideelle anledning til åndedrettstrening med planmessig øving av den langsomme utånding. Lungene skal nemlig tømmes mest mulig for brukt luft, for så å gi mest mulig plass for innånding av surstoffholdig, frisk luft. Alle vet at åndedrettet spiller en overordentlig stor rolle for idrettsmannen og for roeren i særdeleshet. Roeren bør lære seg til full utånding. Det er den beste åndedrettsgymnastikk som gis.

Når så snøen kommer, kan fotturene byttes med skiene og stavene, som også gir armene noe å pusle med. Husk at lett løp virker som en innvendig gymnastikk og gjør hjerte og lunger kraftige og motstandsdyktige.

Ved tilbakekomsten etter en slik tur, skal løpet ikke avsluttes utenfor stuedøren eller avkleddingsrommet, men flere hundre meter før. Lungene og hjertet skal få lov til å komme helt til ro, så innåndingen kan skje helt rolig.

Når svetten er stilnet, av med tøyet og ta en god frottéring med grovt håndkle hvis du ikke har anledning til varmdusj. Et varmt bad bør alltid avsluttes med avkjølet dusj og frottering.

Disse løp skal ikke drives som konkurransetrening! Husk det. De skal være en avslappingsgymnastikk for åndedrettsmuskulaturen og for kroppens muskler i det hele tatt. Det lette løp skal være lagt opp således at du føler deg oppkvikket, så du kan leve på det flere dager etterpå. Høyden 3 turer i uken. Distansen kan være 2—3 km og skal gjennomføres i langsomt tempo mens en alltid passer på å holde riktig løpestil. Av og til skal tempoet økes for så å gå over til alminnelig hurtig gang. Husk, innånding gjennom nesen og den betonedede dype utånding gjennom munnen! — Fordi turen skal gjennomføres i vekslende tempo og under vekslende påkjenning, skal



Ajungilak

Ajungilak soveposer fåes i 4 hovedtyper, hvorav De vil finne den pose som dekker *nettopp* Deres behov.

Ajungilak vattpose

Fra kr. 122,—

Ajungilak dun/vatt

Fra kr. 200,—

Ajungilak m/Terylene

Fra kr. 200,—

Ajungilak m/dun

Fra kr. 300,—

Felles for alle typer er den ypperlige fasong og solide utførelse.

Det er forskjellige størrelser i hver type å velge mellom.

påkledningen være deretter. Det er ikke nødvendig å tulle på seg all verden. Ulltrøye og ullunderbenklær gir den beste isolasjon.

Naturligvis burde jeg nevnt det viktigste først. — Har du sett en fornuftig sjåfør kjøre bilmotoren sin for fullt med en gang den er startet? Nei Således også med deg selv. Skån organismen. La mekanismen få en allsidig oppvarming med avvekslende og rask oppmykning. Gå alltid svakt ut. Hensikten er å innstille muskulaturen, hjertet og lungene på den forestående tur.

Som tidligere nevnt, bør fotturene byttes med skiturene når snøen kommer. Da er gjerne fysikken ubevisst så god, at en real Nordmarks-tur på søndagen, vil sette ekstra spiss på tilværelsen.

Før jeg overlater ettervinterens trening — den forberedende kamptrening — til rosjeften, vil jeg ikke la være å nevne at selv ved tilsynelatende lette sykdommer som f. eks. forkjølelse eller influensa, skal løpsturene straks slutte og først begynne med forsiktighet når du føler deg frisk igjen. Det har ingen hensikt å forsere.

Og så til slutt litt om maten:

Lev på varierende, god dagligdags kost. Mengden av mat ordner seg selv. Det sørger appetitten for. Men spis aldri til du er stappmett og for all del ikke like før du skal kle deg om for treningen.

Legevitenskapen har bevist hvor viktig vitaminer er for organismens funksjoner og sier derfor: «Spis «levende» mat som smør, grønnsaker og frukt.» — I den daglige kost skal inngå 1 liter melk fordelt på måltidene, samt grovt brød. Til den daglige kost hører ikke tobakk ei heller alkohol. Alkoholen gir bare falsk følelse av stimulans. —

Og så håper vi eldre at alle dere nye medlemmer og dere med noen rosesonger på nakken, vil gå inn for etterårsmosjonen.

Mottoet skal være:

En frisk, myk kropp før den mere planmessige formoppbygging på lang sikt tar til på nyåret — jubileumsåret!

Ex.

MØBELTREKK

ENGROS



J. W. JAMESON A.S

Møllergt. 12 - Sentralb. 33 00 95

Oslo

STATUTTER

for

Gunnar Fjeld's konebåt, båt nr. 35.

1. Båten kan kun benyttes når minst en senior-roer er med, eller av et medlem med minst 10 års medlemskap som er seg bevisst en omsorgsfull behandling av båtmateriellet.
2. Den er fortrinnsberettiget for langtursroing.
3. Min sønn, Per Gunnar Fjeld, har all adgang til båten når han på forhånd melder fra til styret.
4. Skulle Orsmund Roklub, mot formodning bli oppløst, går båten tilbake til Per Gunnar Fjeld så lenge som han lever.

OLJEFYRING

Vi fabrikerer oljebrennere,
rotasjonsbrennere og varmluftsaggregater
til alle formål

B.M.H.E.E.D.E A/S

SANDAKERVEIEN 74 - OSLO - TLF. 38 02 80

MEDLEMSLISTE

* betegner senior.

Æresmedlemmer:

*Bjørnstad, Aage, c/o Norsk Brændselolje A/S	1911
Steenersen, Martin, Harbitzgt. 19	1904
Wohl, Andreas, Gimle terrasse 9	1916

Innvalgte livsvarige medlemmer:

*Bjørnstad, Olaf, Munkerudhagen, Bekkelaget	1907
---	------

Livsvarige aktive medlemmer:

Aagaard, Leif, Ullevålsvn. 59	1916
Aasgaard, Erling, Gabelsgt. 46	1915
Aasheim, Ivar, c/o Grudes Salgscentral A/S	1922
Aarnes, Otto, Normannsgt. 16	1936
Becker, T., Solvn. 31, Bekkelagshøgda	1925
Berg, Arne, Gladvollvn. 17, Ljan	1925
Berg, Eivind, c/o Wittusen & Jensen A/S, Kirkegt. 20	1919
Berg, Erling, c/o Bergens Privatbank, Oslo	1925
*Berg, Knut, Måkevn. 19, Ulvøya	1931
Bergesen, Vidar H., Munkerudvn. 51, Nordstrandshøgda	1926
*Bergfeldt, Finn, Casparisgt. 3	1911
Bergman, Finn G., Bogstadvn. 30	1931
Björkmann, Finn E., Kildals vei 3b, Høyenhall	1932
*Bothner, Inge, General Birchs gt. 11	1926
Bruland, Ditlef, Kolding, Danmark	1926
*Burum, Arne, Kirkeveien 39	1966
Carlsen, C. A., Odensgt. 34 a	1899
*Christiansen, R. A., c/o H. Skavang & Co., Grensen 3	1919
*Christiansen, Rolf, Schweigårdsgt. 53	1919
Dahl, Kåre, c/o Skien Aktiemølle, Skien	1933
Dahl, Reidar, Rosenborggt. 13 A	1921
Egeberg, Erling, Moss	1917
Engebretsen, Rolf, Solstua, Bekkelaget	1910
Engeby, Reinert, Postboks 893, Oslo	1932
*Eriksen, Birger J., Collettsgt. 5	1922
Eriksson, Jacob, Frognervn. 31	1917
*Fjeld, Gunnar, Drammensvn. 20	1932
Gundersen, Einar, Samvirkevn. 15, Bekkelagshøgda	1926
Gundersen, Ingmar, Midtåsen 21, Nordstrandshøgda	1926
Hagen, Jonas, Cort Adlersgt. 12	1899
*Hamborg, Johs., Schultzgt. 3	1933

*Hauge, E. N., c/o Fellesbanken	1914
Hauge, Johs., c/o Den norske Amerikalinje A/S	1916
*Hølliesen, Gunnar, Bellevue 23 a, Bergen	1923
Hoff, Trygve, Kittel Nilsens vei, Nordstrandshøgda	1922
Jensen, Georg, Harbitz alléen 2, Skøyen	1928
Johnsen, Einar, Kirkevn. 147, oppg. B	1916
*Josephson, A. L., c/o Kværner Brug A/S, Enebakkvn. 65	1932
*Kator, Axel, Sætraskog pr. Besserud	1926
Krogstad, Leif, Grandevn. 6, Bygdøy	1934
Langved, Anders, Ø. Slottsgt. 17, Oslo	1941
Larsen, Gottlieb, Wesselsgt. 11	1917
Løken, Knut, Gimle Terrasse 5 V	1928
Magnell, Nils Gunnar, Youngsgt. 6	1925
*Magnell, Rolf, Youngsgt. 6	1912
Magnussen, N., Pihlsgt. 2	1926
*Mehren, Arne, Rosenkrantzgt. 4	1927
*Mølbach-Nielsen, C. c/o Radium Electric A/S, Stortingsgt. 22	1929
*Neegaard, Rolf, Irisveien 7, Sogn	1913
*Nilssen, Alf W., Louisegt. 6	1921
Nilsson, A. G., Seilduksgt. 19	1916
Nordsveen, Otto, c/o Statens Pensjonskasse, Keyersgt. 8	1913
Olsen, Arthur, Huitfeldtsgt. 17	1923
Paulsen, Nils, Ullevålsvn. 48 c	1918
Petersen, Astolf, Solvangen, Bekkelaget	1918
Petersen, Leo, Solvangen, Bekkelaget	1916
*Pettersen, Alfred, c/o Norsk Brændselolje A/S	1912
Rothe, Jan Sinding, Ljabruveien 248, Ljan	1940
Rønne, Lars jr., c/o Grand Hotell, Oslo	1921
Schinstad, Kaare, Kirkevn. 98 B	1935
Thorkildsen, Ole Koch, c/o Hygea, Kirkegt.	1910
Thorud, Botolf, Ove Kristiansensvei 12, Røa	1927
Tølfesby, E. A., Ryghs vei 4	1933
*Westbye, Asbjørn, Kirkevn. 114	1917
*Wikant, Trond, Torget 2	1920
*Ødegaard, Roal, Ivar Asens v. 26, Vinderen	1932
Østbye, Olaf, c/o Utenriksdepartementet	1921

Livsvarige passive medlemmer:

Ambe, Egil Aasmund, Ormsundveien 4, Bekkelaget	1954
Bendixen, Olaf, c/o Arthur Hurum & Co. A/S	1931
Bergersen, Harald Vidar, Munkerudvn. 51	1953
Bjelland, B., Soldalen, Bekkelaget	1933
Davidsen, Arne, Elisenbergveien 12 IV	1953
Døvik, Walter, Jernbanetorget 4, Oslo	1946
Eriksen, Leif H., Jomfrubrátveien 61, Bekkelagshøgda	1929
*Fegth, Hannibal, Gyldenløvesgt. 49	1950
Gjellum, Kristian, Niels Juelsgt. 7	1931
Gundersen, Erling, Sollerudvn. 38, Jar	1925
Haanshus, Egil, Klingenberggt. 26	1933
Halvorsen, Wilh., Solvn. 105	1931
Hølliesen, Nils W., Pareliusvn. 33, Bekkelagshøgda	1931
Hofgaard, Nils, St. Olavs plass 1	1913

Jerndahl, Gunnar, c/o J. Jerndahl, Tomtegt. 13	1930
Lunde, R. T., Brandbu	1893
Lunder, Arnt, Doblouggården	1935
Lunder, Carl Johan, Doblouggården	1930
Lundheim, Hardy, Nordisk Express Co., Kongensgt. 6	1931
Moe, Trygve, Akersgt. 20	1917
Nielsen, Bjarne, Torggt. 4/6	1933
Nygaard, G., Jon Smestadts vei 5, V. Aker	1931
Pettersen, Reidar, Risløkveien 51	1922
Rustad, Arne Einar, Bjerkebakken 40, Røa	1952
Samuelsen, Einar, c/o Eidanger Salpeterfabrikk, Herøya	1921
Schjetlein, Ivar, Colbjørnsens gt. 11	1957
Steenersens, Aug. H., Karl Johansgate 2, IV	1915
*Wallie, Håkon, Bergslia 33, V. Aker	1922

Aktive:

Aas, Roald, Bentsegaten 1 III	1954
Aasgaard, Jan, Gabels gt. 46 II	1952
Ambe, Aasmund, Ormsundveien 4, Bekkelaget	1953
Arnesen, Hans Engh, c/o Hypotekbanken	1932
Astrup, Knut, c/o Koch, Wilh. Færdens vei 2	1957
Berg, Truls, Peder Holters vei 27	1955
Berge, Erling, Kraftsgate 2	1932
Berntzen, Tore, Holstgate 11	1955
Billington, Rolf, Vingolfvei 16, Nordstrand	1955
Bjørhall, Per, Hammerstadgaten 46	1932
Bjørklund, Frank E., S. Johannessensvei 4, Nordstrandshøgda	1953
Braathen, Egil A., Måkevn. 23	1957
Børresen, Jan Aske, Erlandsvn. 25	1956
Baastad, Thor I., Presidentgt. 4	1957
*Christiansen, Holger, Feltspatvn. 56	1946
Christiansen, Svein Erik, Bernt Knutsens vei	1953
*Dahl, Alfred Eger, c/o Union Co., N. Vollgate 4	1926
Dahl, Trygve J., Storgaten 28 II	1936
Danielsen, Svein E., Linnbekkvn. 11	1956
Dethloff, Thor, Engvn. 12, Grefsen	1957
Ekeberg, Odd, Tofte gt. 51	1956
Elgaaen, Erling, Schweigaardsgate 60 B	1930
Ellingsen, Kåre, Geitmyrsvn. 70	1956
Evensen, Jan Erik, Friggs vei 6	1956
Gulnes, Nils, N. Prinsdals vei 76, Hauketo	1955
*Hassfjell, Håkon, Måkeveien 16, Ulvøya	1946
Hermansen, Roger, Uelandsgt. 36	1957
Holm, Thor Jan, Uelandsgt. 57, oppg. 16	1956
Hoinen, Jon, Sunnmørgt. 7	1955
Hornslie, Finn, Collettsgate 39 C	1953
Høydahl, Egil, Fougstadsgt. 41	1957
Jansen, Rolf Richard, Seterhøgdevn. 7	1956
Jensen, J. Kr. A., c/o Foto-Teknikk, Møllergt. 50	1952
Jensen, Andreas, c/o M/T Oaktank, Norsk Esso, Sjurøya	1957
Johnsen, Knut A., Sunnhetsbladet, Akersgt. 74	1956
Johnsen, Thor, Øyvinds vei 20, Grefsen	1957

*Johansen, Anton, c/o E. B. Aamodt, Tomtegt. 3	1929
Juliusen, Arne Chr., Herman Foss gt. 23	1953
Karlsen, Eivind, Mossevn. 149	1957
Kopperud, Egil J., Ola Narr 1, oppg. A	1956
Langeland, Knut, Stamhusveien 20, Ekeberg Haveby	1951
*Langeland, Tore, Stamhusveien 20, Ekeberg Haveby	1946
Lid, Otto, Marielundveien 12	1955
Lind, Per, Kjølbeget. 28	1956
Lynes, Brynjulf, Bakkerudvn. 2	1956
Næss, Jens, Ormsundveien 25 B, Bekkelaget	1952
Næss, Ragnar W., Kirkeveien 98 C	1929
Nørbech, Per Inge, Schouterrassen 20 II	1955
Olsen, Bernt Storm, Hekkv. 7	1946
Olsen, Bredo, Herslebsgate 2 V	1947
Pettersen, Bjørn, Enerhaugsplass 4	1949
Røtjer, Johan, Ekebergveien 19 F	1936
Sandli, Karsten, Vektervn. 6	1956
Schiager, Kjell Sverre, Akersgt. 68	1957
Sletbak, Arne, Holstgt. 13	1955
Stenberg, Jan, Linnbekkv. 16	1956
Strøm, Egil O., Foto-Teknikk, Møllergt. 50	1949
Strøm, Tore, Dæhlenengsgaten 27 B	1955
Støre, Kjell, Furubrätvn. 11	1957
Sæbøe-Larsen, Jan, Ekebergveien 186 A	1955
Sørensen, Erling Jann, Singasteinvn. 7	1957
Tallberg, Jan, Furubrätveien 9, Nordstrandshøgda	1955
Tesaker, Arne, Colletts gt. 5	1954
Tetzlaff, Cai G., Mosseveien 155	1951
Tetzlaff, Finn G., Mosseveien 155	1946
Tiltnes, Kaare, Ormsundvn. 14	1956
Tomter, Iver Dahl, Mosseveien 163	1953
Trondsen, Tor, Munkerudåsen 21	1953
Torgersen, Jan, Marienlundvn. 6 b.	1957
Wæver, Freddie Kent, M/T Oaktank, Norsk Esso, Sjurøya	1957

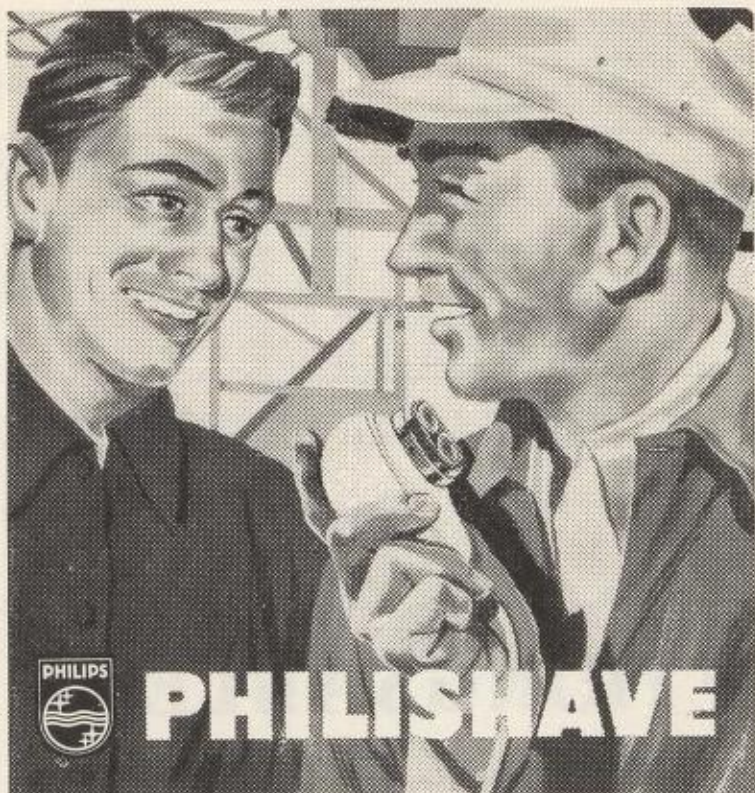
Passive:

Amundsen, Trygve, Wesselsgate 4 B	1921
Andersen, Olaf S. A., Hegermannsgt. 13	1955
Bjerknæs-Jacobsen, Bjørn, Rådyrveien 3 B, Veitvedt	1949
*Borgersen, Martin, Torshovgaten 7	1934
*Christiansen, I. Fr., Langerudsvingen 17, Abildsø	1947
Eriksen, Knut W., Lyngveien 17, Simensbråten	1949
Evensen, W. Boie, Friggs vei 6	1956
Falch, Ragnar M., Ekebergveien 159, Bekkelagshøgda	1929
Fjeld, Per Gunnar, Suhmgate 3	1947
*Grevskott, Gisle, Steinspranget 56	1937
*Gunn, Magnus, c/o Wih. Wilhelmsen	1916
Hansen, Fritz H., Aschehaugsgate 20 II, Horten	1933
Hegna, Hans Olaf, Aspestien 2, Ekeberg Haveby	1947
*Høivang, Rolf, Lambertseterveien 5	1955
Jensen, Richard, Aas & Wahls boktrykkeri A/S	1949
Kristensen, Kjell Ivar, Grefsenveien 14 III	1947
Kristiansen, Bjørn, Akebergveien 24	1947
Lie, Alf, Prinsensgate 22	1927

*Lie, Brede, Hammerstadgaten 21 D	1924
Linnerud, Leif, Simensbråtvn. 27	1946
Nilsen, Harald, Munkerudvn. 26	1955
Olsen, Nik. Storm, Midtåsen 57	1940
Olstad, Gunnar, Ladevn. 8	1940
Olstad, Sverre, Ladevn. 8	1946
Pedersen, Frantz, Aarids vei 2	1946
Steeners, Erling, Vækerøvn. 123	1938
*Stoltenberg, Arne F., c/o Aas & Wahl, Ø. Vollgate 13	1947
*Stoltenberg, Gustav A., Agmund Bolts vei 50, Bryn	1947
Strand, Kaare, Løvliveien 6	1955
Sundbye, Ragnar, Schousplass 1	1954
Syberg, Henrik, Ormsundveien 6	1955
Sørensen, Ole, Pærelusvei 31, Bekkelagshøgda	1954
Thams, Per, Ormøybakken 7	1955
Thire, Arne, Østerliveien 57 B I	1946
Øien, Olav, Løvliveien 5	1954

Yngres avdeling:

Andersen, Ragnar, Ringgt. 2 D.	1957
Berg, Pål, Peder Holters vei 27	1957
Berg, Rolf, Toppen 4	1957
Berg, Øivind Harald, Måkevn. 56	1954
Billington, Erik, Vigolfvn. 16	1956
Bredvold, Odd Erik, Dalsbergstien 7	1957
Gjermstad, Egil W., Ringgt. 2 E.	1956
Haug, Arne Fredrik, Ø. Ljanskollvei 3	1957
Holter, Odd, Grønens gt. 11	1956
Johansen, Per, Uelandsgt. 61	1956
Kammerhuber, Ernst, Storåsvn. 29	1956
Næss, Einar, Rødstuvn. 6	1955
Solberg, Jan Erik, Storgt. 45	1957
Ulriksen, Per-Reidar, Midtåsen 49	1957
Watle, Per, Olav Ryes pl. 1	1957
Øyen, Roald, Malmøya	1956



for alle mann

Philishave er verdens mest solgte barbermaskin — og brukes nå av over 1/4 million nordmenn.

Philishaves enkle og robuste utførelse har gjort den til en favoritt blant mannfolk i alle aldre. Det roterende skjæresett gir rask og skånsom barbering.

For de siste 10 år stillet medlemsstatistikken seg slik:

	Æres- med- lem	Livsvarige			Aktive	Passive	Yngres avde- ling	Total
		Innvalgt	Aktive	Passive				
1948	2	1	71	21	86	24	12	217
1949	2	1	71	23	71	25	7	200
1950	2	1	71	23	83	23	5	208
1951	3	1	69	27	75	19	5	199
1952	3	1	69	27	48	26	3	177
1953	3	1	69	27	42	29	27	199
1954	3	1	68	29	63	33	38	235
1955	3	1	70	28	48	29	18	197
1956	3	1	67	27	59	31	21	209
1957	3	1	67	28	71	35	16	221

Adresseforandringer eller mulige feil i medlemslisten, samt seniorroere som ikke har * ved navnet, bes vennligst meldt skriftlig til klubbens adresse, postboks 263, Oslo.

Innbetaling av kontingent m. v. bes vennligst sendt til vår postgirokonto nr. 121 00.

FYRINGSANLEGG



Komplette installasjoner i hjem og bedrift. Vedlikehold — reparasjon — ombygging av gamle anlegg. — Tilbud omkostningsfritt.

TERMO-TEKNIKK

VRAALSEN & AASGAARD

Damp-, varme- og ventilasjonsanlegg

Filipstadv. 7, Oslo

(Sørensen & Lie's Kulkompani A/S)

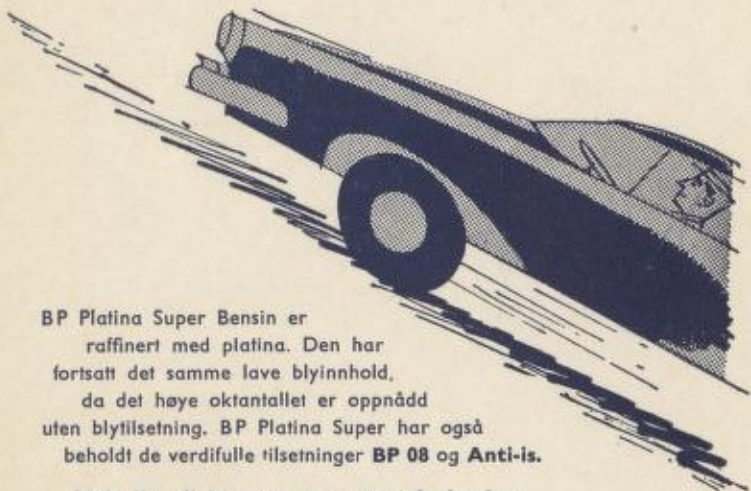
Sentralbord 41 71 00

SERVICE ETTER KONTORTID TELEFON 44 17 58



PLATINA SUPER BENSIN

Bilen kommer tørtre i fart og kjører jevnere på den nye BP Platina Super Bensin med høyere oktantal. I sommervarmen, i bakkekjøring, ved torbikjøring og i treg bytrafikk bør De benytte BP Platina Super. Den sikrer en banketfri gang under alle kjøreforhold.



BP Platina Super Bensin er raffinert med platina. Den har fortsatt det samme lave blyinnhold, da det høye oktantallet er oppnådd uten blytilsetning. BP Platina Super har også beholdt de verdifulle tilsetninger **BP 08** og **Anti-is**.

Hvis De vil ha ut av motoren alt den kan prestere, velg **BP Platina Super**.

NORSK BRÆNDSELOLJE A/S



Nasjonalbiblioteket
Depotbiblioteket



h16d20096



SØRENSEN & LIE'S KULKOMPANI AS

SENTRALBORD 41 71 00

