

ORMSUND ROKLUB

1883

Årbok 2017



Innhold

5—	Redaktøren har ordet	85—	Aro Mila
7—	In Memoriam	87—	Kjørboregattaen
9—	Årsberetningen	91—	Tunevannet
11—	Bidragstere og donasjoner	93—	Barnas og Lions' dag
13—	Aldermannsliagens høstmøte	95—	Master VM Bled
15—	Formannen har ordet	97—	Ungdomsmesterskapet/Ulvenregattaen – Os
17—	Rosjefens rapport	99—	Regatta OG aktivitet
19—	Materialsjefens rapport	101—	Hamburger Ruder Regatta
21—	Trainers report	103—	Hortenregattaen
23—	Hussjefens rapport	105—	Roskole
25—	Hussjefens rapport	107—	Ulvøya rundt
27—	Kåring av årets ORK medlem	109—	Flyktninger deltar på ro-skolen
29—	Rostatistikk og båtenes bruk	111—	Ro - hjem regattaen
31—	Båtenes statistikk	113—	Junior VM
33—	Medlemslister	115—	ORK Klubbmesterskapet
43—	George Parsonage	117—	Head of Charles, UAS
45—	NM Roergometer	119—	Malside
47—	LAGO D'ORTA		
49—	Kongsvinger Roklubb - Et besøk		
51—	Påskesamling på Ormsund Roklub		
53—	Ormsund Roklub Sesongåpning		
55—	Åpningsregattaen 29. og 30. April		
57—	Studentregattaen		
59—	Forsommerkapproingen på årungen		
63—	Junior EM, Krefeld, Tyskland		
65—	Samling og båtdåp på Nøkle vann		
67—	Stokkavannsregattaen		
69—	Ratzeburg		
71—	Østlandsregattaen		
73—	Årets Roskole		
75—	Nordisk Mesterskap Tampere		
77—	Christianian Regattaen		
79—	Sorø Regattaen		
81—	Junior VM, Tradai, Litauen		
83—	NM Årungen		



Redaktøren har ordet

Å være førstegangsredaktør for Årboka.

Det begynte med en russisk mastodont av en metallsag, et personlig ønske om å nå en svunnen formtopp, samt en formann som vet å smi mens jernet er varmt.

Torbjørn etterlot seg det beste av det beste innen hva enhver kreativ person trenger i hverdagen for å skape nærsagt hvasomhelst. Og ett av disse fortreffelige remedier var altså et støpejernsmonster med egenskaper til å sage jernbaneskiner. For redaktøren har jo en låvebro som skal bygges, og skinner som er nedgrodd med mose, liggende stablet innimellom furuleggene i Ulveland.

Og under henting av denne fortreffelige maskin på roklubben, i lys av dens aktive medlemmer og havet, vekkes dette fordoms roinstinkt til live. I salgsforhandlinger med formannen fødes den personlige idé om å bli kvitt ølmage gjennom å tinge et lån av en av de mange romaskiner klubben besitter.

Men akk, der er i ettertid å forstå hvorfor Per forblir sittende i formannens stol. I

t tillegg til romaskinen fulgte også betingelsen om å forfatte Årboka 2017. Og som epilog kan sies at Årboka, i motsetning til redaktørens kropp- og idrettslige visjoner, har nådd sitt mål.

«Ormsund Roklubbs Årbok er den historiske beretningen om medlemmers innsats for å skape prestasjoner og sosial trivsel med idretten som ramme»

Et mål som for redaktøren først kunne formulere i slutfasen av arbeidet med Årboka 2017. Det er en slik en god og betryggende innvendig følelse at den sport, den klubb og dens miljø, som har betydd så mye for personlig fysikk, helse, oppvekst, venner og utdanning, har kontinuitet, og føres videre i historien med samme fotavtrykk og i samme ånd som før. Klubben bygger folk! Lenge leve ORK!

"kaotisk og udisiplinert møtekultur som redaktøren så seg fysisk tvunget til å klubbe ned"

Redaksjonskomiteen har i alt hatt seks omfattende møter i løpet av høsten. Per har stilt

hus til rådighet, servert og fremstått som en utmerker vert. En noe kaotisk og udisiplinert møtekultur så redaktøren seg til syvende og sist, og bokstavelig talt, fysisk tvunget til å klubbe ned med medbrakt sådan. Det hjalp!

Diskusjonen rundt innhold i artikkelen om ro-aktiviteten til flyktninger, og hvorvidt om artikkelen i det hele tatt skulle være med, har vært dyp. Som følge er ro-aktiviteten for flyktninger omtalt i pres-



Redaktøren i sin Lotus for 40 år siden på Osensjøen, Hedmark



Redaktøren kom i skade for å innkalle til redaksjonsmøte på Halloween - til skrekk for Malmøyas barn og til fryd for Per, Hilde og seg selv

sefriheten navn, under redaktørens fulle og hele ansvar, og i partenes felles enighet om artikkelens innhold.

Kompetanse i redigering av Årboka er skapt utifra uendelig frustrasjon og irritasjonen over tekstbehandlingsprogrammenes elendige evne til å kombinere tekst og bilder. Det er å takke industristandard digital typografi og redaksjonens felles tilgjengelige nettbaserte arkivsystem for Årbokas layout. En streng filstruktur og filbenevning er oppbygd som ivaretar aktiviteter og regatta, dato og ansvar. Medlemmene av redaksjonskomiteen har vært dyktige til å legge inn bilder og tekst ettersom de har kommet inn fra respektive forfattere og fotografer. Systemet og arbeidsmetodene danner mal og vil utvikles i kommende årbøker.

Årboken produseres med offset trykk. Det er en fremstilling som gir best bildekvalitet. Mobiltelefonens kamera er egnet til fotografering der hele bildet brukes og dekker hele bildeflaten i boka. Der det i boka er behov for å bruke et forstørret bildeutsnitt, er et kamerahus med god optikk langt å foretrekke. Jo bedre teknisk bildekvalitet dess mer redigeringsfleksibilitet og bedre layout. Uskarpe, kornete

og dårlig komponerte foto utelates. Unntaksvis prioriteres et godt motiv og en god komposisjon fremfor god fotokvalitet! Det beste er en kombinasjon, og det fortjener Årboka!

Resultatlistene tar mye plass i Årboka. Resultater er viktige og interessante fakta for dedikerte. Også verdifullt rent historiske sett. Selve leseropplevelsen forringes og kan sågar fremstå kjedelig med side opp og side ned med resultater. I årets utgave forlattes sedvanen med resultatlistene som direkte er knyttet til omtale av respektive regatta. Alternativt trykkes resultatlistene som en egen separat bok som utgis sammen med Årboka. I den nettbaserte digitale utgaven av Årboka foreligger resultatene sammen i én bok. Redaksjonens ønske er å heve interessen for roing som sport med denne layout for samtidig å bevare nødvendigheten av resultatlistene, så vel i trykt som i digitalt format.

Nok et grep for å styrke interessen for roing og for å gjøre årboka til mer spennende lesning, er kåringen av årets medlem. Rikke står bak initiativet og har definert de forskjellige kategorier. Redaksjonen har foreslått kandidater. Og det hele er sent til avstemming for alle klubbens medlemmer. Et flott initiativ!

Så en takk til alle bidragsytere, fotografer og skribenter, som evner å fortelle så godt om klubbens varierende bredde og nivå, dens alvor, humør og løssluppenhet. Den sport som vi alle er så stolte av, og ønsker å formidle videre ovenfor oss selv, historiens gang, og ikke minst til alle de der ute i den store verden som bare lengter etter å prøve lagidrett glidende gjennom det fuktige element.

Vidar Brænden

Bredo Olsen

Bredo Olsen ble medlem av roklubben i 1947 og rodde junior singelsculler i kretsmeisterskapet tidlig på 1960-tallet. Han var veldig interessert i roklubben og fulgte godt opp det som skjedde av møter og aktiviteter.

Hans lynne var preget av lun humor og en rolig personlighet. Han dyrket roingen videre i sitt voksne liv og rodde helst med gamle kamerater som Arne Stoltenberg, Håkon Hassfjell, Kristian Appalong og Erik Fjøsne.

Bredo fikk også en ¾-rigget turbåt oppkalt etter seg. Denne er flittig brukt, så Bredos navn holdes i hevd.

Vi lyser fred over hans minne.

Per Giltvedt

Erik Mesel



Erik ble pappa-medlem i roklubben for å støtte sin datter Anna og få henne aktiv i lokalmiljøet. De hadde flyttet til Malmøya og bygget hus i nærheten av roklubben. Da var ikke veien lang.

Erik ville være med å hjelpe til der det var behov og han kunne bidra. Vi arrangerte og gjennomførte flere treningssamlinger i Sorø med et tyve-talls roere. Her ble det ordnet med innkvartering, bespising og ro-trening på vannet.

Erik tok del i mange dugnader på hus og materiell. Vi kjøpte en nedslitt katamaran fra Årungen, og den ble plukket i deler, pusset opp og satt sammen igjen. Han var også med på flere svenske-turer for å kjøpe inn til våre regattaer. Sammen med Ole Martin Berge, Per Ulrikson og Torbjørn Ouren var dette en sterk dugnadsgjeng. Her var kaffe, gode samtaler og Mariekjeks.

Vi vil huske deg med et smil om munnen.

Per Giltvedt

Per Reidar Ulriksson

Per var et populært navn på midten av 1900-tallet, og det ble mye forvirring når flere hadde samme navn. Så i roklubben ble Ulrik det navnet han bar blant kamerater. Han er også en av de få med sitt kallesnavn på en av roklubbens båter.

Ulrik var en aktiv roer med mange år i Ormsund og helst som stroke. Han rodde også aktivt i Veritas Roklubb og hadde mange åtterløp i Götaelvsrodden. Videre trente han også i mange år i Bærum Roklubb.

Med årene ble Ulrik en aktiv tur-roer og var en pådriver for å få åpne ro-leder i våre farvann. Han laget kart og var en pådriver for å få fjernet bøyer og ulovlige brygger. Han jobbet dugnad på roklubbens båter og var på Nøkle vann for å få på plass flere båtstativ ettersom aktiviteten økte.

Han var en mann med mange jern i ilden, og endring av klubbens medlemsregister samt digitalisering av klubbens jubileums- og årbøker var noen av arbeidsoppgavene. Denne siste oppgaven var i samarbeid med Kulturrådet og Nasjonalbiblioteket. Ormsund Roklub var første roklubb til å gjøre en slik innsats.

Ulrik elsket å ro på vannet og gjorde det til siste slutt. Siste turen sluttet ved Malmøykalven. Han staket en ¾-firer i sol og det flotteste vær. Her tok det slutt.

Vi takker for laget.

Per Giltvedt



Årsberetningen

Ro-aktiviteten

Det har vært et meget aktivt år. Årboka 2017 og nettsiden (www.ormsund.no) gir det aller beste bildet på vår aktivitet. Ansettelsen av Ivo Yanakiev som fast hovedtrener har gitt oss et helt annet grunnlag og sammen med Eva Hansen har dette løftet oss. Her er mange muligheter for den som vil bare vil være fysisk aktiv, eller de som vil satse på konkurranser. Tilbudet blir bredere og mer variert for hvert år. Vi ser også at antall nye medlemmer er stabilt og har notert 35 nye medlemskap i år.

”Bruk av digitale løsninger er langt kommet, men vi har enda muligheten til å forenkle mange gjøremål”

Vi har i år arrangert vår egen regatta igjen på Årungen etter mange års fravær. Regattasjef Eva Hansen med et 50-talls frivillige laget regatta for alle og det ble et flott ro-arrangement ute noen bemerkninger. Helt på tampen av sesongen ble det arrangert roing fra innerst i Bunnefjorden helt hjem til klubbhuset. Det ble en suksess med 75 roere på vannet. Egen båt for tilskuere og servering av mat/drikke etter innkomst på Oslo Fjordcruise sin Jakobine ble en innertier. At vi også fikk stille vann og sol i oktober var med på å gjøre dette spesielt.

Hus og hjem

Ved påsketider fikk vi installert den nye betong brygga. Ved hjelp av Oslo Havnevesen som løftet den på vannet og frivillige kom den på plass ved roklubben. Vi mangler fortsatt å få moringene i posisjon, men det kommer nok. Roklubben

arvet Torbjørn Ourens leilighet og etter en mengde rydding ble den klar for utleie. Den gir oss en stabil inntekt og gjør det mulig å fortsette å ha en fast ansatt trener. Torbjørn Ouren var en altmuligmann og han samlet også på alt. I den gamle verkstedhallen blir det stadig ryddet og mye er solgt unna. Dette har gitt plass til 10 ekstra kvadratmeter med vektrom.

En takk til Ole Martin Berge, Nils-Jørgen Bjønness, Nils Jakob Hunstad og Zibi. Den gamle verkstedhallen vil nok bli ferdig ryddet om et år eller så.

I skrivende stund skal Hafslund legge en ny kabel til trafo stasjonen ved roklubben. Etter avtale skal de også støpe en mur i nedkant av veien mellom vår port og NMS. I fremkant her vil det bli en støpt sokkel som roklubben kan bruke som fundament for en bod for båtmotorer og bensin.

Administrasjon

Per Ulrikson døde ved årene i sommer og hans innsats som sekretær har vært formidabel. Han har vært en fantastisk pådriver.



Ole Martin Berge



Vi har vært så heldige og fått med oss Hilde Pran videre. Hun kjenner oss fra før og har tid til å påta seg et slikt verv. Vi jobber med et forslag om å slanke styret og gjøre klubben mer lettstyrt. Bruk av digitale løsninger er langt kommet, men vi har enda muligheten til å forenkle mange gjøremål.

Økonomi

Vi må igjen takke Kjell Løvlie for hans utrettelige innsats med bøkene og også her er alt digitalisert og vi jobber med alle regnskaper vel plassert i «Skya». Roklubbens organisering er under debatt og sammen med Stig Eide Sivertsen og andre ser vi på mer effektiv drift. Dette fordi vi har større inntekter fra utleie av mobilstasjoner, leilighet og gymsal.

Siden noen tid tilbake har vi budsjetter, budsjettmål og budsjettansvarlige. Det gir en forutsigbar drift og vi kan levere med klare planer og mål. Sammen med et effektivt redskap for registrering av medlemskap og betaling har dette gitt resultater.

*For styret Ormsund Roklub
Per Giltvedt/leder*

data  **respons**
www.datarespons.com
telefon +47 67 11 00

Bidragstygtere og donasjoner

Vi har nå mellom 10 og 20 firmaer og enkeltpersoner som sponser vår aktivitet eller bidrar på andre måter. Vi har i flere omganger fått tildelt midler fra DnB Sparebankstiftelsen. Dette har gjort det mulig å satse på Nøklevann og kjøpe en helt ny åtter. Store løft for en idrettsforening.

Vi har fått midler fra Kulturrådet, og dette gjorde det mulig å samle alle våre jubileums- og årbøker for digitalisering. Disse er nå tilgjengelig ved å søke i Nasjonalbibliotekets sider. Ormsund ble den første roklubben som greide et slikt løft.

Ved årsskiftet satte vi ordre på ei ny betongbrygge, og den ble levert på våren. Her fikk vi flott hjelp av YLI Port (Oslo Havnevesen) som løftet den på vannet. Vi greide selv å dra den fra Sjursøya og på plass ved roklubben.

Nye moringer har vi også på plass. Men vi jobber litt med å få dem ferdig installert. Takk til Bjønness Bygg som stadig vekk hjelper med tunge løft.

I år har vi arrangert vår egen regatta og fått varer og tjenester fra Norges Roforbunds sponsorer. I tillegg har vi hatt stor glede av Alna Margarinfabrikk som har levert bølgevis med vaffelrøre.

Oslo Fjordcruise ved Dag Eriksen stiller ofte med mat til riktig pris og leide oss Jakobine som følgebåt under Ro Hjem-regattaen.

Vi overtok en båttilhenger fra Ringsaker Roklubb. Nye dekk og felger kom fra Vianor og Nokian Tyres.



Oslo Havnevesen løfter Brygga



Bjønness Bygg løfter moringer

Gulv- og veggentreprenøren A/S ved Tom Bjørnstad gjør jobben gratis ved utvidelsen av vektrommet. Vi betaler for materialer.

Takk til alle.

Våre sponsorer har fått plass med logo på vår nettside www.ormsund.no.

Per Giltvedt/leder

Ormsunds egen byggmester Bob
Alltid tilstede når noe skal fikses!



Ormsund
takker!

BRAS
BJØNNESS-BYGG A/S
INGENIØR & TØMRERMESTER

Aldermannsliagens høstmøte

13 oktober



ORMSUND ROKLUB'S
ALDERMANDSLIGA



Årets høstmøte ble avholdt fredag 13. oktober med 28 deltakere, blant dem alle ORK's æresmedlemmer. Frank hadde igjen tatt initiativ, både med oppfordring til å møte opp og med å ordne et foredrag av Thor Gotaas, en kjent idrettshistoriker og foredragsholder.

Dette bidro til god stemning og et livlig møte.

Møtet startet med Torbjørns skål og ett minutt stillhet for vårt avdøde medlem Per Reidar Ulrikson. Vi lyser fred over hans minne.

Både Per og Ivar fortalte om «Ulriks» forhold til roing og ORK.

Møtets jublant var Morten, som hadde fødselsdag denne dagen. Forsamlingen sang «Hurra for deg» med stor innlevelse.

Menyen denne gangen var fåriskål, en tradisjonsrik høstrett. Stor takk til Dag som nok en gang organiserte maten!

Christian kokte som vanlig kaffe, denne gang på Evergood.

Etter middagen ble det et fyrverkeri av et kåseri ved Thor Gotaas. Denne mannen er et levende leksikon når det gjelder skisportens utvikling. Spesielt artig med alle anekdotene og at ukjente storheter ble trukket fram i lyset.

Thor ble overrakt blomster og medlemskap i ORK som takk for innsatsen.

Rosjef Eva summerte opp klubbens aktiviteter når det gjelder trening og regatta-deltakelse. Aktiviteten er høy, og vår egen trener hever resultatene.

Formann Per fortalte om en del planer, bl. a. for utbygging på taket av gymsalen, og karakteriserte klubbens økonomiske situasjon som god.

Ligaen søker om registrering i Brønnøysundregistrene. Rådet skal revurdere lovene innen utløpet av 2017.

Ivar etterlyste ideer til hvordan vi kan øke deltakelsen på ligamøtene. Rådet er selvfølgelig takknemlig for alle forslag, send inn!

Rådet fikk forslag til 3 nye medlemmer i Ligaen. Vi vurderer disse for eventuelt opptak på vårmøtet.

Loddsalget gikk strykende og vi takker som vanlig for alle rause bidrag!

Merk vårmøtet fredag 13. april 2018. Vi ber alle om å holde av datoen.

Hilsen Rådet

Norske roklubber, drakter og åreblader





Formannen har ordet

Noen år har gått siden vi måtte flytte fra det gamle klubbhuset, og det har tatt lang tid å få klubb og økonomi på plass igjen. Faktisk har det blitt ryddet i gamle byggesaker inntil i fjor.



Vi har stor ro-aktivitet i farvannet rundt klubbhuset, men også på Årungen og Nøklevann. I tillegg er klubbhuset med gymsal, vektkrom og treningsrom i aktiv bruk både på dag- og kveldstid. Det er flott at vi kan være et lokalt senter for alle som vil være aktive og bidra til god helse.

Vi har for første gang en fast ansatt trener. Dette gir god stabilitet, og vi kan også tilby grupper som 60pluss-trening under kyndig veiledning.

Det siste året har vi mistet sentrale klubbmedlemmer som ga mye av sin tid og energi for å drive klubben fremover. Vi merker godt at disse er borte og håper andre kan være med å drive klubben fremover. Vi trenger ildsjeler.

«Det er ikke lenger noen pølsebod vi driver.»

Modernisering og bruk av mer effektive verktøy er et være eller ikke være. Vi må følge med og fornye oss. Det krever mye, og vi har enda mye jobb igjen. Spesielt vil jeg trekke frem Hilde Pran som kom inn som sekretær. Hun er veldig god til å rydde og kaste. Det hjelper godt.

Vi jobber også langsiktig med plan om en merket robane mellom Malmøya og Ulvøya. Det har lyktes å få dette på plass ved Kalvøya og nå i Bestumkilen. Møter med myndighetene er mange om dette, og også om sikring av ro-bare områder og leder i vår del av fjorden.

Det er som Kjell Løvlie sier: «Det er ikke lenger noen pølsebod vi driver.»

Per Giltvedt/leder



Utført av Ketil Rønne og Tone Pahle Devor 2001
Omarbeidet av Jens Chr. Kolberg 2008 & 2009



Rosjefens rapport

Sesongen 2017 er den første sesongen i Ormsunds lange historie med fast ansatt trener på heltid. Klubbens styre tok i 2016 et dristig valg, det er betydelige økonomiske utfordringer rundt det å ha en trener på full tid, og det krever at vi greier å sikre inntektene på en måte som gjør at vi kan forsvare dette. Nå eller aldri, var vel tanken, og vi gikk for å ansette Ivo Yanakiev som vår hovedtrener.

Ivo har gjort en grundig jobb, det ble startet med skikkelige treningsprogrammer, og han har vært til stede i klubben 6 dager i uken gjennom hele året. Det vi kan se er at vi uten tvil har løftet det fysiske og tekniske nivået på juniorene betraktelig. Jeg ser tydelig at dette vil føre til fremgangen på regattabanen i årene som kommer, og vi har forlenget kontrakten med Ivo, og ser frem til samarbeidet fremover.

Det har nok vært hardt for enkelte, det er ikke til å stikke under en stol at noen har følt at det har blitt stilt store krav til gjennomføring av treninger og tester. Nå er det en gang sånn at skal du bli en god roer, så kreves det store mengder trening. Skal du bli skikkelig god, kreves det enorme mengder trening. Det er opp til hver enkelt hvor god man vil bli, nå ligger i alle fall forutsetningene på trenersiden servert, gode treningslokaler har vi, resten er opp til utøverne.

Når det er sagt, håper vi at de utøverne

som ikke har så høye ambisjoner, likevel finner veien til klubben og trener på sitt nivå, vi ønsker å være en arena som gir plass til alle. Det er nå engang sånn at dersom vi skal få frem toppene trenger vi bredden og det gode, sosiale miljøet som vi mener vi har hatt i mange år. Så til dere som har tatt en pause – kom tilbake og tren sammen med oss, vi ser gjerne at dere er der og trener det dere finner tid til!

Jeg skal ikke gå inn på resultatene fra hver enkelt regatta, det kan dere lese om i resultatlistene og referat fra hvert arrangement. Foran sesongen ble det trent jevnt og trutt i klubben, vi opplevde dessverre en nedgang i deltakelse fra våre utøvere på helgesamlingene som ble arrangert av kretsen, men en rekke av våre utøvere stilte likevel på kretsens juniorsamling på Sjusjøen i vinterferien. Denne samlingen ble litt preget av et hissig virus som ga mange en saftig omgangssyke, men de fikk likevel noen fine treningsturer i løpet av uka. I samarbeid med kretsen ble det også arrangert påskesamling, den første delen av samlingen ble holdt hos oss, og var også åpen for junior C. Det ble trent godt og rodd mye, og alle utøverne som deltok var svært fornøyde med opplegget.

Vi hadde store forhåpninger til våre junior A-jenter som i 2016 hadde kvalifisert seg til Baltic cup, et par av jentene valgte imidlertid et opplegg i Cambridge i England der de hadde håpet på at dette skulle føre til et løft. I ettertid er det nok riktig å si at dette kanskje ikke førte helt frem som jentene hadde håpet rent treningsmessig, det ble for lite treningstid, strenge krav til følgebåt, og generelt vanskelig å få trent nok. De jentene som ble igjen

hjemme, følte vel også litt på at de fikk litt lite konkurranse på treningene seg imellom, og det var hardt å følge Ivos opplegg på egen hånd. Sesongåpningen bar derfor preg av at jentene ikke greide helt å holde distansen, det var ikke helt fult nok igjen på slutten av løpene så de måtte gang etter gang se seg slått av konkurrentene. Anna Mesel og Serine Aaker kvalifiserte seg likevel til Nordisk juniormesterskap i toer uten styrmann, og fikk reise til Finland for å representere Norge. Gjennom sesongen tok resultatene seg kraftig opp, og gledelig var det å se at jentene tok flere seiere på slutten av sesongen. Anna Mesel vant singelsculler i sesongens siste regatta, med Rikke Aslaksen Wåle på en flott tredje plass, Rikke og Serine Aaker vant også i dobbeltsculler, så dette var viktige bekræftelser på at det har blitt jobbet godt gjennom sommerseongen. Med to sølvmedaljer i NM håper jeg motivasjonen til ytterligere trening ligger i hodet på jentene.

Nicolay Bjønness Yngsdal har trent godt gjennom mange sesonger, og greide i år både å kvalifisere seg til junior-EM, junior Nordisk og junior-VM. Resultatmessig er nok ikke Nicolay helt fornøyd, men også for hans del endte sesongen på en positiv måte, med en solid bronsemedalje i singelsculler i NM, og seier i singel i siste regatta. Dette er viktig for motivasjonen, og høstens testresultater har vært særdeles bra for Nicolays del. Vi gleder oss til å se hva 2018 vil bringe for Nicolay.

Oskar Gjerland startet i Ormsund Roklub høsten 2016, og hva han har prestert gjennom sesongen er det faktisk bare å ta

av seg hatten for. Finaleplasser i den tøffe junior A-klassen allerede på vårparten førte til at Oskar ble tatt ut til å representere Norge i Hamburg i høst (erstatningsregatta for Baltic Cup som ble arrangert i Hviterussland), og for å sette et skikkelig punktum vant Oskar like godt dobbeltsculler der nede sammen med makker Øystein Dingen Endresen fra Bærum Roklubb. Det skal også nevnes at Oskar har hatt solide perser på sine testresultater i høst, Oskar har ett år igjen som junior A, så vi gleder oss til fortsettelsen. Med seg i junior A-klassen til neste år får han også Jonathan Kvalvåg Dysvik som gjennom sesongen også har hatt et betydelig løft, og som vi også har forventninger til fremover.

”Uten foreldre hadde det vært umulig å skape gode roere”

Det bør nevnes at vi har to lovende utøvere i Adrian Lund og Truls Oskar Hansen som i år har konkur-

rert i junior C-klassen. Guttene har vunnet alle regattaer i Norge i år, med beste tid i klassen i alle sine heat. De vant også søndagens løp i Sorø i konkurranse med de beste roerne fra Danmark og Sverige, så vi har forhåpninger til dem fremover. Under ungdomsmesterskapet i Os vant guttene både dobbeltsculler og i dobbeltfirer for junior C med overbevisende god roing. En stor takk til Frank Hansen som her i tillegg til Ivo har bidratt med god teknisk instruksjon gjennom sesongen.

På jentesiden i junior B har det vært gode resultater gjennom året, men her har det vært litt frafall i løpet av sesongen. Hannah Elisabeth Grude ble derfor igjen i singelsculler på slutten av sesongen, men vant både ungdomsmesterskapet og den



Amanda, Anniken, Mathea, Hannah, Emilie, Rikke, Anna, Serine, cox Mille

siste regattaen, noe som er imponerende med tanke på at dette var hennes første løp i singelsculleren. Vi gleder oss til å følge Hannah fremover. Vi håper også at vi kan greie å rekruttere noen nye roere i klassen mellom Hannah og junior C-jentene sånn at vi får deltakere også i junior B i neste sesong.

Vi har mange gode jenter i junior C-klassen, både AnnaLuna Bjønness Yngsdal, Tyra Eklo Hjemdal og Embla Reykdal vant løp i ungdomsmesterskapet i Os, og det er flere jenter utenom de nevnte tre som har trent godt. Vi har en stor jentegruppe blant de minste juniorene, og vårt håp er at vi også for fremtiden skal kunne greie å stille til start i åtter for jentene. Det er viktig motivasjon for jentene å se at de «store» jentene tar medalje i NM i åtter, det viser at alt er mulig. Det er også flere gutter i junior C-gruppa som legger ned godt med trening, så rekrutteringen her er bra.

På seniorsiden er det kun Audun Grep-erud som har satset ordentlig denne

sesongen. All ære til Audun som står på som vår eneste satsende senior, jeg håper han i løpet av vinteren vil oppnå resultater som bringer ham inn i Norges Roforbunds rekrutteringsgruppe. Audun kvalifiserte seg i år til U23-EM sammen med Truls Aamodt fra Stavanger, de fikk en 8. plass i mesterskapet som gikk i Kruszwica i Polen. Audun fikk også med seg to bronsemedaljer fra NM i firer uten styrmann og åtter, her stilte mange av våre tidligere aktive seniorer. Jeg håper dette er motiverende til fortsatt satsing for Auduns del.

Masters: Vi har også i år hatt mange ivrige mastere som har trent fra klubben. Det er stor aktivitet i gruppen, det trenes fra 06.00 på morgener der det er lyst nok, stort sett alle helger er de å se på klubben og det deltas på både vanlige regattaer og turregattaer. Mastergruppen er en sosial gjeng, og det er som regel kaffe etter øktene, noe som bidrar til det sosiale miljøet. Jeg hadde kanskje ønsket at vi greide å få til et større miljø for mosjonister, det vil si de som vil ro på tur, men her må jeg si at vi ikke har lyktes helt. Jeg utfordrer derfor masterne til å gjøre noe for å fremme dette i årene som kommer.

Rekruttering: Vi trenger nok mer påfyll av yngre roere, fra junior B-klassen og nedover. Vi ser at det i disse klassene er en del frafall, noe som er naturlig da ungdom i denne alderen prøver mye for å finne «sin» idrett. Vi har hatt en roskole i høst, noe som ga oss 5 nye utøvere, men vi må ha flere. Vi jobber p.t. med å få til et samarbeid med skolene i nærmiljøet.

Foreldre: De viktigste støttespillerne vi har er dere foreldre. Det ytes en uvurderlig innsats, og jeg opplever stor interesse

blant dere foreldre. Tusen takk for at dere stiller opp for både klubben og deres egne barn. Uten foreldre hadde det vært umulig å skape gode roere. Ormsund har de senere år stilt på regattabanene med den største heilagjengen, og det er svært hyggelig å se.

For å kunne fortsette å ha en ansatt trener kreves det at klubben sikrer inntektene. Vi har i år hatt flere arrangementer som har bidratt, størst inntekter ga det å arrangere egen regatta på Årungen. Igjen retter jeg en stor takk til dere frivillige som her bidro. Vår «nyskapning» Ro Hjem-regattaen viste seg også bærekraftig. Vi håper at alle bidrar med det de kan også neste sesong, vi planlegger allerede for vår regatta på Årungen 12. og 13. mai i 2018, så jeg ber alle om å holde av helgen allerede.

Utviklingen fysisk og teknisk gjennom året har vært formidabel for mange av utøverne, en stor takk til trener Ivo Yanakiev som har bidratt til et løft som vi håper skal fortsette i flere år fremover. Jeg kan ikke si annet enn at dette ser lovende ut for klubben. Mange Ormsund-medlemmer har gode minner fra klubbens storhetstid på 70- og 80-tallet der det ble høstet store mengder NM-gull og internasjonale medaljer, og vi håper selvsagt på at vi skal kunne få til noe i nærheten en gang i fremtiden.

Jeg takker alle for samarbeidet i sesongen 2017, så håper jeg vi sees i klubben og på regattabanene også i 2018!

*Roerhilsen,
Eva Hansen*



Premierte jenter bærer båt, Hannah og Amanda



Trainers report

Now after the racing season is over I can tell, I am happy with the results this year. I came in the club almost a year ago. I designed a training's session plan, which we started to follow straight away.

The Plans as this were written every month and this how we started to work on a really good structured way! The Tests, that Norwegian rowing federation requires to be held in every two months are good method to work, pursuing personal results improving during the off season.

Right after my arriving here, the first tests were held - the results from which gave me directions and ideas to work on. It was natural - on the next tests two months later, all the rowers were improved their results!

What made me a great impression in the club is, that there are rowers from all the ages. Some groups bigger, some not that much, but all of them train together as a collective!

Also, it was really a nice surprise to me to discover, that some of the greatest names in the sport are members of the club and training nowadays still together with the others! What a example for the youngsters! National indoor rowing championships was a good one for the club. We had quite a lot of medals.

Off season trainings were good for most we managed to row almost all the winter. Then the first regattas started. As a kind of reward for the hard work during the winter, we went with Audun and Nico in Italy where they took part in a long-distance regatta, where Nico won a bronze medal in his class! Here is the place to mention, that my plan for the next season is to do my best to go again there with even more Junior A, Senior, Master rowers from the club. The only condition is for them to show a good will for progress, hard work and be consistent during the winter sessions!

During the racing season we went to 11 regattas. Some of our rowers took part in Junior World Championships, U23 European, Nordics (Finland), Hamburg (Baltic cup instead) and the International regatta in Denmark.

I do not have a basis to compare, but I think the club showed a good level during the racing season. I cannot mention the group of the youngest ones, which are one of the most consistent in their trainings, showed great progress!

Now the preparation for the next season has started. Gladly I can state, that in this group (the youngest ones) we have even more new kids!

Really soon we will have a bigger weight lifting room, which will make our work easier!

It is important for everyone to realize, that now - during the off season actually the summertime results have to be built! That is why I appeal for a regular, consistent and efficient participating in the training process!

We are going to start with longer more steady session. We will build volume. We will work on techniques and we will build power. Further on we are going to increase the intensity and raise the level. Rowing is a very complex sport. I think every rower must be a multi-sport athlete, a cross fit athlete! This why we are not concentrated on rowing only. We use all the other sports as: running, cycling, skiing and weight lifting in order to increase our functionality.

In technical aspect rowing as a sport evolve a lot during the years. The basics of the rowing stroke as: clean and agile, but relaxed catch, smooth, long power full and even application of the power during the drive, clean and power full release and good controlled rhythm are always here!!!

But what we are witnessing lately is the stroke rate during the race increasing dramatically! The last World Championships couple of weeks ago is a pure example of that.

We witnessed some crews racing the entire 2K distance with a stroke rate around 40 strokes per minute. There were even a crew, which rowed 44 strokes per minute from the start to the finish line!! Amazing! This speaks a lot of the way these rowers are training.

Of course, that's elite level, we at the club are nowhere near there yet, but the trend is here to stay!

Winter trainings we will do on smaller boats. They are slower, harder to row, not that fun maybe, but the benefits for the rowers are greater!

Some of the session this season we will mix and all the groups will train together!

It is good for the team spirit and is also a better work out for the most. Everyone will compare with someone not his age, but his physical level actually! And I think that's natural. You can be a junior C and still can run faster than an 18 years old boy. And that will raise their level too! We still divide the sessions into different age groups - JC and JA, B + Seniors and we will not divide the boys from the girls. As we all know at that early age some girls are surely stronger than the boys. And yes boys, you must work harder!

We will do the Circle trainings at Thursday still. Then everyone can train together also from the JB to the Masters and even members who have not been oarsmen. A good cool work out for everyone and a good one for the social life in the club too!

Once in a week the club is organizing a training session for a 60+ years old people. We all know that the way to stay healthy is to move. So there they are - a group of sometimes more than 10 - warming up, training together, rowing on the machine and doing easy exercises on the TRX belts, stretching together, moving together and having fun!

This is my experience at the club for this one year and some of my toughs for the next one. Ormsund rowing club is an organization in which a lot of people are involved, and a lot of people are supporting. From the youngest to the oldest everyone behaves as a whole. The work at the club is a pleasure for me!

Best Regards Ivo Yanaiev



Materialsjefens rapport

Det har vært en fryktelig aktivitet i klubbhuset dette året. Frivillige og av og til ufrivillige pensjonister har tråkket til. Torbjørns verksted har i småbiter blitt lagt ut på Finn og tømmes fortsatt. Per og Ole Martin har gjort Mye her.

Selv har jeg prøvd å begrense meg til ro materiellet.

Vi innledet med dugnad i april mnd. Her var det bra oppmøte og temaet var å sjekke kontrollere eget utstyr som det skulle konkurreres i utover i sesongen.

Årer ble merket og det begynner nå å bli system – i hvert fall bedre enn på fryktelig mange år. Forrige år hadde vi vært flinke til å polere båtene før vi la de bort og det er så mye mere behagelig å plukke de frem igjen blanke og fine.

Følgebåter ble stoffet satt på vannet og startet opp. Ingen motorer stjålet i år!

På sesongåpningen ble det døpt 7 båter hvorav en 1x var en ny Filippi lettvektsbåt og ellers de av båtene som har vært i bruk fra overtagelsen av Ringsaker roklubbs båter. Obs vi har glemt å døpe en båt, navnet er klart men det er litt aldrende tendens i ledelsen.

Nøklevann avdelingen hadde senere en egen dåp av sine båter som kjøpt inn med midler fra Sparebankstiftelsen i 2016.

Trener Ivo og Eva med bistand fra Frank har skrudd og stilt og tilpasset veldig mange av båtene slik at de passer til utøverne. Veldig bra å se!

Underveis i sesongen har jeg skrytt av Ivo og Eva for at de har lært utøverne å behandle utstyret riktig. Det gikk langt ut i sesongen uten skader – men de kom jo!

Skader unngås hvis en firer båt for eksempel bæres av 4 mann og ikke av 2 eller 3. Årer bæres med årebladene forover og ikke som en haug med staur på tvers! Swivelser lukkes igjen før vi bærer båten opp igjen fra brygga slik unngår vi å skrape opp båter når de skal legges inn igjen på sin trange plass.

Når vi skal på regatta er det veldig fint hvis alle hjelper til og at det er nok hender tilstede. Bruk strikker på sleidene så husker vi dem – de slås ikke i stykker og de er på rett plass.

Småting har vi stort sett supplert fra Thøger som er tilstede med servicevogna si på flere regattaer.

Årer ble sendt til Åke i Ålesund for reparasjon også dette til hyggelige summer siden klubbene hjelper hverandre og frakter utstyr på kryss og tvers med tilhengerene sine.

Skader ble det til slutt og heldigvis så har vi Lars som kastet seg over disse og har ekspertise på laminat og fiber. En firer falt av henger og noen sprekker etter uheldig transport. Vår ¾ ble ufint pårodd av NSR og fått en skade i baugen.

Høst dugnaden hadde også veldig bra oppmøte og det var mye armer og bein

og spørsmål i hytt og pine. Det ble vasket mye og supplert mye, men ingen polering denne gang for regnet bøttet ned.

Tusen takk for innsatsen som ble belønnet med kaffe og vafler. Robassenget har hanglet og flere hoder har lurt på hvordan dette skal fungere egentlig. Vi har skjönt systemet og feilen funnet i en lensepumpe / nivåreguleringspumpe som ga seg etter drøye 30 år. Rustne rørdeler er byttet ut og dette håper jeg er i orden når du leser dette.

Miljøet i klubben er levende og det ros i helgene vinteren igjennom og plutselig skal henger og båter ut på reise midt i vinteren.

Tilslutt – hvis du har lest så langt: Vi har noen plast scullere og trimscullere for mye. Hvis du vil ha en på hytta så spør meg og kanskje er du heldig. Vi vil gi bort noen til klubbens medlemmer og selge noen til andre raringer.

MVH Morten



Klubben har fått buss!



Grrrrmpfff

Hussjefens rapport

Etter mange år med Torbjørn som hussjef, og hans gode oppfølging kom undertegnede inn ny hussjef i 2017

Det er litt å ta tak i både på kort sikt, men spesielt på lang sikt.

Huset begynner å dra på årene, og det i årene som kommer må man påregne litt tyngre vedlikeholdsoppgaver en tidligere år.

I året som har gått har nok ikke den daglige oppfølgingen vært på samme gode nivå som under Thorbjørn, men familien Hansen har tatt tak sammen med andre innsatsvillige medlemmer.

Takk til alle som har bidratt.

I løpet av 2017 har vi overtatt leiligheten som vi arvet fra Thorbjørn.

Leiligheten er leid ut på kort tidskontrakt for å sørge for inntekter til klubben, samtidig som vi får tid til å avklare hva vi ønsker å bruke klubbhuset med leiligheten til videre.

Vi fikk i den forbindelse muligheten til å utvide vektrommet inn mot verkstedhallen.

Dette vil bli ferdigstilt i løpet av året, og vil gi oss litt bedre plass.

Klubben har hatt noen utfordringer med robassenget, men det jobbes med å rette disse slik at vi igjen kan benytte os av dette.

Båtplassen har fått ny tiltrengt asfalt
Vi har fått en ny brygge til, som har økt kapasiteten, noe som er nødvendig med den store og økende aktiviteten klubben nå har.

Det er stor aktivitet i huset. Både fra aktive roere, fra nærmiljøet, og noe utleie av gymsalen.

Lars Petter



Mot fyret

EXS AS

Telefon: +47 907 91 608
Nessetveien 77
1407 Vinterbro, Norway

EXS AS utfører alle typer arbeider med glassfiber, karbon, kevlar, polyester og epoxy. Reparasjon av konkurransemateriell, seilbåter og robåter. Salg av RIB, båt og bryggestyr til gunstige roklubbpriser!

URTEHAVEN®
Kvarg

«Kvarg fra Urtehaven er en viktig proteinkilde og er med på å bygge OL-formen mot Tokyo i 2020.»

OLAF TUFT OG KJETIL BØRCH
OL-BRONSE I RIO, TILSAMMEN OL- OG VM-MEDALJØRER I ALLE VALDRE

NR
I samarbeid med Norges Roforbund

Nasjonalbiblioteket



Kåring av årets ORK medlem

Definisjoner for nominasjonene

Året Fighter

en som ikke gir opp
kan ha hatt en del motgang
stå på-vilje
en det står respekt av

Årets Ildsjel

en som har bidratt for klubben
sosialt
initiativrikt
en som har brukt mye tid for et bedre fellesskap
en som utøver mengder frivillig arbeid
har evne til å glede seg over andres mestring
er oppmuntrende
person fylt med brennende iver og begeistring
initierer "prosjekter" som fører utøverne sammen (åtter, sosialt på siden osv.)

Årets Miljøskaper

en som er inkluderende
hjelpsom
oppmuntrende
er "på lag med" alle
sosialt "lim"
bidrar til å danne et godt, trygt og inkluderende fellesskap

Årets Nykommer

en som har prestert svært godt i løpet av kort tid
er dedikert
har vist talent
ivrer etter å bli bedre

Årets Dedikerte

en som har vært aktiv i klubben i svært lang tid i forhold til alder
en som møter opp på hver eneste trening
en som ikke må "piskes" for å utføre treningen riktig, men gjør det av seg selv
en som trener med god kvalitet
som er målrettet

Medlemmene i klubben hatt tiden fra søndag formiddag til og med torsdag til å stemme frem en vinner. Her er resultatene:

Senior

- * Årets nykommer: Guro Ib Halvorsen
- * Årets fighter: Zibby
- * Årets miljøskaper: Likt mellom Elisabeth og Nina
- * Årets dedikerte: Christian Grosse
- * Årets ildsjel: Eva Hansen

Junior

- * Årets nykommer: Oskar Gjerland
- * Årets fighter: Amanda Hofbauer
- * Årets miljøskaper: Mille Aslaksen Wåle
- * Årets dedikerte: Nicolay Bjønnes Yngsdal
- * Årets ildsjel: Rikke Aslaksen Wåle

Mvh Rikke



Rostatistikk og båtenes bruk

Båtenes statistikk

Våre jubilarer

Denne oversikten over jubilarer er basert på medlemsregisteret slik det fremstår ved juletider i 2016.

Jubilarer i 2017:

40 års-jubilarer:

Ole-Martin Berge

Vi gratulerer!

Medlemslister

*: Medlem i Ormsund Roklubs Aldermannsliga

Æresmedlemmer:

Bjønness, Lars, Malmøyveien 31 B, 0198 Oslo 1972 *
 Giltvedt, Per, Fossilveien 7 A, 0198 Oslo 1968 *
 Grepperud, Hans Magnus, Høyboveien 9 A, 0198 Oslo 1969 *
 Hansen, Alf John, Ljan terrasse 6, 1169 Oslo 1966 *
 Hansen, Frank, Sundveien 37, 0198 Oslo 1962 *

Livsvarige aktive medlemmer:

Bergersen, Harald Vidar, Jordbærvei 97, 1161 Oslo 1953
 Eriksen, Knut, Lyngveien 17 B, 1182 Oslo 1949
 Olsen, Bredo, Østbyfaret 21 R, 0687 Oslo 1947 *

Livsvarige støttemedlemmer:

Strøm, Egil Oskar, Bogerudslyngen 1, 0692 Oslo 1949 *
 Wang, Øivind, Åslyveien 10 A, 1710 Sarpsborg 1962

Aktive medlemmer:

Abrahamsen, Inge, Fiskekroken 8 C, 0139 Oslo 2016
 Adelved, Aron, Høyboveien 14 C, 0198 Oslo 2008
 Alkanger, Torstein, Barnålveien 12 E, 0198 Oslo 2016
 Al-Shamery, Mostafa, Mosseveien 203, 1169 Oslo 2016
 Al-Shawi, Laith, Malmøyveien 25, 0198 Oslo 2015
 Amundsen, Madeleine, Strandhaugen 1, 0198 Oslo 2016
 Amundsen, Trond Gisle, Bølerlia 149, 0689 Oslo 2016
 Anderdal, Stian, Haugerudveien 89 0674 Oslo 2017
 Andersson, Martin, Malmøyveien 15 C, 0198 Oslo 2014

Andresen, Erik Bergendahl, Malmøyveien 26 A, 0198 Oslo 1984 *
 Andruszkiewicz, Mirosława, Toppåsveien 53 A, 1262 Oslo 2004
 Andruszkiewicz, Radosław, Toppåsveien 53 A, 1262 Oslo 2004
 Andruszkiewicz, Zbigniew, Toppåsveien 53 A, 1262 Oslo 2004 *
 Andruszkiewicz, Zdzisława, Toppåsveien 53 A, 1262 Oslo 2004 *
 Antkowiak, Mateusz, Snekkerstuveien 54, 2020 Skedsmokorset 2016
 Bach, Øystein, Barnålveien 6, 0198 Oslo 2013
 Ballangrud, Jan Yngve, Ekebergveien 198 I, 1162 Oslo 2013
 Banfi, Peter Alexander Madshaven, Vekslerveien 7, 0585 Oslo 2016
 Behrens, Hans Herman, Dalheimveien 3, 0198 Oslo 2012
 Berge, Ole-Martin, Jordstjerneveien 79 A, 1283 Oslo 1977 *
 Berg-Nielsen, Lene, Korallveien 4 D, 0198 Oslo 2016
 Berg-Nielsen, Ole Jørgen, Korallveien 4 D, 0198 Oslo 2016
 Berntsen, Aleksander, Oberst Rodes vei 124, 1165 Oslo 2011
 Berthinussen, Lars, Fiskekroken 22, 0139 Oslo 2010
 Bidonde, Julia, Solveien 128, 1170 Oslo 2016
 Bitsch, Anne, Malmøyveien 23 B, 0198 Oslo 2015
 Bjønness, Hilde, Høyboveien 8 0198 Oslo 2017
 Bjønness, Nils-Jørgen, Malmøyveien 17 B, 0198 Oslo 1972 *
 Bjørn, Hans Jørgen, Gyldenløvesgate 40, 0260 Oslo 2012
 Bleasdale, Marcus, Ormøybakken 12 A, 0198 Oslo 2014
 Blindheim, Frank Robert, Friggs vei 9, 1540 Vestby 2012
 Braaten, Henning, Glads vei 24 A, 0489 Oslo 1985 *
 Braathen, Bastian Vigerust, Åsenveien 18, 1400 Ski 2016
 Brattvåg, Hildegunn, Brannfjellveien 96 F, 1181 Oslo 2016
 Brevig, Jann Olaf, Høyboveien 12 B, 0198 Oslo 2005
 Bråthen, Aksel, Strandhaugen 1, 0198 Oslo 2016
 Bøhler, Joachim, Hummerkloa 3, 0139 Oslo 2013
 Båheim, Arild, Tangerudveien 54, 0982 Oslo 1972 *
 Carlsen, Bjørn Ivar, Sundveien 27, 0198 Oslo 2007
 Carlsen, Hedda, Sundveien 27, 0198 Oslo ?
 Carlsen, Marianne Rustad, Sundveien 27, 0198 Oslo 2007
 Christiansen, Arne Olav, Nyquistveien 9, 1176 Oslo 2001
 Christiansen, Jan-Tore, Malmøyveien 16 B, 0198 Oslo 2012
 Christiansen, Sidsel, Nyquistveien 9, 1176 Oslo 2013
 Christoffersen, Christin, Sundveien 29, 0198 Oslo 1974
 Cooper, Camilla Guldahl, Malmøyveien 32 A, 0198 Oslo 2015
 Dueland, Svein, Solveien 112 D, 1162 Oslo 2007
 Egeberg, Bjørn Hugo, Ormsundveien 25 B, 0198 Oslo 1958 *
 Egeberg, Morten Hugo, Innleggen 14, 1925 Blaker 1982 *
 Eidsmo, Kjersti With, Malmøyveien 30, 0198 Oslo 2012
 Eikeland, Anne, Høyboveien 9 A, 0198 Oslo 2008
 Engell, Vegard, Malmøyveien 13, 0198 Oslo 2016

Eriksen, Dag, Brattoddveien 1, 0198 Oslo 1997 *
 Eriksen, Esben, Arkitekt Steckmests vei 2 B 0198 Oslo 2017
 Eskild, Helle, Pareliusveien 20, 1177 Oslo 2016
 Evensen, Tore, Kapphøgda 34, 2850 Lena 2001
 Ferguson, Graeme, Kastellveien 2 B, 1162 Oslo 2014
 Fet, Anne Sofie, Einars vei 8, 0575 Oslo 2010
 Fjeld, Jan Erik, Malmøyveien 8 0198 Oslo 2017
 Fjeld, Lars Petter, Kongsstien 5, 1177 Oslo 1979 *
 Fjeld, Lill, Malmøyveien 8, 0198 Oslo 2015
 Fjellskaalnes, Karianne, Dælenenggata 28 B 0567 Oslo 2017
 Flodgren, Freyr, Hantverkargt. 5 B, 903 22 Umeå 2016
 Flodgren, Gerd Monika, Vargveien 21, 0139 Oslo 2015
 Flodgren, Vidar, Magistratsv. 55 Y, 226 44 Lund 2016
 Forbergskog, Tone Lise, Malmøyveien 34 C, 0198 Oslo 2016
 Fransson, Line, Hans C. Gjefles vei 5 D, 1182 Oslo 2016
 Friis, Benedikte, Singasteinveien 3 0198 Oslo 2017
 Frøiland, Arne, Malmøyveien 24, 0198 Oslo 2011
 Gera, Gabor, Heimlibakken 11 0198 Oslo 2017
 Gilleberg, Elizabet, Ormsundveien 39, 0198 Oslo 2014
 Gilleberg, Lars, Ormsundveien 39, 0198 Oslo 2013
 Giltvedt, Håvard Stenbekk, Fossilveien 7 A, 0198 Oslo 2003
 Giltvedt, Jan, Fossilveien 7 B, 0198 Oslo 1965 *
 Gjøen, Maria, Barnålveien 12 C, 0198 Oslo 2008
 Grepperud, Audun, Høyboveien 9 B, 0198 Oslo 2007
 Grepperud, Halvor, Høyboveien 9 B, 0198 Oslo 2007
 Grepperud, Hans-Gunnar Eikeland, Vøyensvingen 7, 0458 Oslo 1997
 Grepperud, Håkon Eikeland, Vøyensvingen 7, 0458 Oslo 2000
 Grepperud, Morten, Høyboveien 9 B, 0198 Oslo 1972 *
 Große, Christian, Garderveien 102, 1900 Fetsund 2014
 Grotaas, Thor, Korsvoll Terrasse 1A, 0881 Oslo 2017
 Grude, Nina Margrethe, Hellerudeien 46, 0672 Oslo 2013
 Grude, Sverre, Hellerudeien 46, 0672 Oslo 2013
 Gullstein, Ove, Malmøya Slipp - Sundveien 11, 0198 Oslo 2008
 Gummerus, Kytte Stolt, Jordbærveien 19 1161 Oslo 2017
 Gundersen, Kristoffer Vimme, Malmøyveien 15 B, 0198 Oslo 2010
 Gundersen, Marius Joakim, Malmøyveien 15 B, 0198 Oslo 2010
 Haagenrud, Anette Knap, Sundveien 21, 0198 Oslo 2016
 Haagenrud, Lasse, Høyboveien 2, 0198 Oslo 2015
 Haagenrud, Petter, Sundveien 21, 0198 Oslo 2016
 Haagenrud, Tonje, Høyboveien 2, 0198 Oslo 2015
 Hagen, Peder B. G, Malmøyveien 34 A, 0198 Oslo 2011
 Halvorsen, Guro Ingrid Book, Olav Nygards veg 86, 0688 Oslo 2016
 Hans, Philipp, Sars gate 76, 0564 Oslo 2016

Hansen, Eva, Sundveien 37, 0198 Oslo 1993 *
 Haug, Hallgrim Ulvik, Malmøyveien 18 B, 0198 Oslo 2015
 Haugen, Hulda Sofie Zwilmeyer, Arkitekt Steckmestsvei 8 I, 0198 Oslo . 2014
 Heier, Ellen, Høyboveien 8, 0198 Oslo 2014
 Hobøl, Gjermund, Brattoddveien 1, 0198 Oslo 2012
 Hobøl, Randi, Brattoddveien 1, 0198 Oslo 2012
 Hofbauer, Christian, Ormøybakken 18, 0198 Oslo 2013
 Holten, Dag Martin, Bringebærstien 2, 1400 Ski 2009
 Hunstad, Anne Cathrine, Sundveien 23, 0198 Oslo 2001
 Hunstad, Knut, Sundveien 23, 0198 Oslo 2001
 Hunstad, Nils Jacob, Sundveien 23, 0198 Oslo 1973 *
 Hylin, Dag, Bekkelagsveien 18 D, 1177 Oslo 2016
 Hylin, Eva, Bekkelagsveien 18 D, 1177 Oslo 2016
 Hylin, Inger, Bekkelagsveien 18 D, 1177 Oslo 2016
 Hylin, Jacob, Bekkelagsveien 18 D, 1177 Oslo 2016
 Hylin, Karin, Bekkelagsveien 18 D, 1177 Oslo 2016
 Hystad, Elise B., Malmøyveien 26 A, 0198 Oslo 2013
 Høgset, Jon Arne, Ormsundveien 27 A, 0198 Oslo 2007
 Høgset, Nils Arne, Ormsundveien 27 A, 0198 Oslo 2007
 Høgset, Siw, Ormsundveien 27 A, 0198 Oslo 2007
 Hårstad, Aksel, Malmøyveien 31 A, 0198 Oslo 2007
 Hårstad, Linda, Malmøyveien 31 A, 0198 Oslo 2007
 Ingthorsson, Rögnvaldur, Vargveien 21, 0139 Oslo 2016
 Iversen, Ole, Måkeveien 52, 0139 Oslo 2007 *
 Iversen, Jens Fredrik, Måkeveien 52, 0139 Oslo 2017
 Johansen, Anne Karine, Malmøyveien 15 C, 0198 Oslo 2013
 Johansen, Ingvild, Høyboveien 9 B, 0198 Oslo 2012
 Johansen, Wenche Selvig, Malmøyveien 28 0198 Oslo 2017
 Jutulstad, Adele Ninauve, Fossilveien 3 B, 0198 Oslo 2003
 Jutulstad, Halvor, Fossilveien 3 B, 0198 Oslo 2000
 Jutulstad, Magne Ninauve, Fossilveien 3 B, 0198 Oslo 2003
 Juvet, Lise Charlotte, Konvallveien 1A, 0855 Oslo 2011
 Kaiser, Maria Sophie, Nordstrandveien 28 A 1163 Oslo 2017
 Kalsnes, Oscar, Nielsenbakken 13, 1167 Oslo 2012
 Karlsen, Dan, Svaneveien 10, 1187 Oslo 2014
 Klingan, Ole Johan, Sommerroveien 26, 3080 Holmestrand 2015
 Knaus, Andreas, Barnålveien 12 D, 0198 Oslo 2016
 Kongsvold, Martin, Jordbærsletta 30 1410 Kolbotn 2017
 Kristiansen, Nikolai, Korallveien 8 C, 0198 Oslo 2008
 Kristoffersen, Henning, Fossilveien 2, 0198 Oslo 2013
 Kristoffersen, Tor, Strandhaugen 2, 0198 Oslo 2013
 Krutnes, Einar, Høyboveien 8, 0198 Oslo 2013
 Laastad, Tharald Stray, Sundveien 1 B, 0198 Oslo 2016

Larsen, Morten Hovde, Vargveien 18 B, 0139 Oslo 2013
 Larsson, Glenn, Fjellhammervegen 68, 2743 Harestua 2011
 Liven, Hege, Breidablikkveien 16, 1167 Oslo 2010
 Lohne, Geir, Rugdeberget 69, 1266 Oslo 2015
 Lonardi, Roberto, Solvangveien 1 0198 Oslo 2017
 Loos, Gideon, Oberst Rodesvei 66, 1165 Oslo 2016
 Lund, Ivar, Olasrudveien 96, 1284 Oslo 2016
 Lytjohan, Gry, Fossilveien 7 A, 0198 Oslo 2016
 Madsen, Wenche Elizabeth Eriksson, Birgitte Hammersvei 11 B, 1167 Oslo. 2016
 Mastad, Carl-Egil, Måkeveien 0139 19 Oslo 2017
 Meen, Fredrik, Sundveien 29, 0198 Oslo 2016
 Mesel, Erik, Sundveien 33 A, 0198 Oslo 2014
 Mesel, Rita, Sundveien 33 A, 0198 Oslo 2012
 Meszansky, Martina, Arkitekt Steckmests vei 2 B 0198 Oslo 2017
 Neerland, Bjarne, Nielsenbakken 3, 1167 Oslo 2008
 Nielsen, Jan Sverre, Bolteløkka allé 10 A, 0454 Oslo 2006 *
 Ninauve, Brigitte, Fossilveien 3 B, 0198 Oslo 2003
 Olsen, Jan Arild Aargaard, Breigaten 19, 0197 Oslo 2006
 Olshausen, Jannicke, Malmøyveien 24, 0198 Oslo 2013
 Palairet, Nick Ormøybakken 18 0198 Oslo 2017
 Parelus, Line Andreassen, Bølerbakken 1 A, 0690 Oslo 2014
 Pedersen, Per Erik, Malmøyveien 25, 0198 Oslo 2012
 Peine, Antje, Malmøyveien 17 B, 0198 Oslo 2000 *
 Praamsma, Christine, Solvangveien 1 0198 Oslo 2017
 Pran, Hilde, Bergljotsvei 5c, 0575 Oslo 2017
 Raknes, Rune, Korallveien 1 B, 0198 Oslo 2013
 Riis, Jens Christian, Sveiserveien 8, 0683 Oslo 1973 *
 Riis, Mathias Emil Ugedal, Sveiserveien 8, 0683 Oslo
 Rognstad, Freddy, Krumgaten 2, 0170 Oslo 2015
 Røed, Kjetil, Malmøyveien 23 B, 0198 Oslo 2015
 Røthing, Håkon Jakob, Vargveien 21, 0139 Oslo 2016
 Sagstad, Dag Kongshaug, Fossilveien 5 B, 0198 Oslo 2015
 Sagstad, Jan, Fossilveien 5 A, 0198 Oslo 2009
 Sand, Benedicte V. Sundseth, Nielsenbakken 13, 1167 Oslo 2012
 Sand, Paal, Nielsenbakken 13, 1167 Oslo 2012
 Sandberg, Kjell, Barnålveien 12 C, 0198 Oslo 2008
 Sandberg Lepsøe, Synne, Barnålveien 12 C, 0198 Oslo 2008
 Sandegren, Halvor, Malmøyveien 24 B, 0198 Oslo 2013
 Sandtorv, Caroline, Malmøyveien 31, 0198 Oslo 2005
 Sandtorv, Sebastian, Malmøyveien 31, 0198 Oslo 2005
 Schilde, Martin Haug, Malmøyveien 28, 0198 Oslo 2017
 Schjerpen, August, Malmøyveien 17 A, 0198 Oslo 2016
 Schjerven, Norunn, Blichfeldt Kastellveien 22 1170 Oslo 2017

Simonnæs, Svein Gerhard, Høyboveien 13, 0198 Oslo 2013
 Sivertsen, Stig Eide, Kjelsåsveien 76, 0491 Oslo 1988 *
 Skaug, Carl Frederick Eriksen, Brattoddveien 1, 0198 Oslo 2012
 Skjervold, Espen, Bølerlia 52 B, 0689 Oslo 2015
 Storrø, Mari, Fossilveien 7, 0198 Oslo 2011
 Stuenæs, Ingrid, Bølersletta 8 B, 0690 Oslo 2014
 Sundseth, Anne Cathrine, Nielsenbakken 13, 1167 Oslo 2012
 Sundve, Siri, Sponstuveien 48b 1263 Oslo 2017
 Tilrem, Åshild Kristin Irgens, Fossilveien 7 A, 0198 Oslo 2016
 Treider, Guro, Øvre Smestad vei 25 A, 0378 Oslo 2001
 Treider, Espen, Mosseveien 173, 0198 Oslo 1973 *
 Tukun, Annemari Hamre, Vargveien 18 B, 0139 Oslo 2013
 Tunheim, Ketil, Strandhaugen 2, U0101, 0198 Oslo 2016
 Ugedal, Ragna, Sveiserveien 8, 0683 Oslo ?
 Ulrikson, Per Reidar, Øvre Linneslia 28, 3426 Gullaug 1957 *
 Valvatne, Per, Steenstrups gate 16 A, 0554 Oslo 2016
 Vik, Magne, Arkitekt Steckmests vei 2 C, 0198 Oslo 2016
 Vimme, Gudrun, Malmøyveien 15 B, 0198 Oslo 2010
 Vinje, Harald, Korsvollbakken 14 C, 0880 Oslo 2004
 Vinje, Kristin, Korsvollbakken 14 C, 0880 Oslo 2004
 Vinje, Sigrid, Korsvollbakken 14 C, 0880 Oslo 2004
 Vinje, Sverre, Korsvollbakken 14 C, 0880 Oslo 2004
 Vinje, Vegard, Korsvollbakken 14 C, 0880 Oslo 2004
 Vinje, Vetle, Korsvollbakken 14 C, 0880 Oslo 2004 *
 Vlas, Meike de, Løvestadveien 5 1820 Spydeberg N 2017
 Wathne, Hege Elisabeth, Ormsundveien 39 b, 0198 2017
 Wåle, Jan, Pans vei 2 B, 0139 Oslo 2016
 Wåle, Winni Aslaksen, Pans vei 2 B, 0139 Oslo 2016
 Yanakiev, Ivo, Sundveien 23, 0198 Oslo 2016
 Yanakieva, Aneliya, Sundveien 23, 0198 Oslo 2016
 Yngsdal, Hella, Malmøyveien 31 B, 0198 Oslo 2007
 Ødegård, Marita, Grenseveien 7 B 0571 Oslo 2017
 Ørmen, Linn Helen, Sundveien 1 B, 0198 Oslo 2016

Støttemedlemmer:

Aamodt, Atle, Arnestadveien 5, 1390 Vollen 1975 *
 Appelong, Kristian, Parelusveien 1 C, 1177 Oslo 1952 *
 Braathen, Rolf, Biskop Jens Nilssøngsgate 15 B, 0659 Oslo 1971 *
 Brandsdal, Per Andreas, Låveveien 48, 0682 Oslo 1989 *
 Brænden, Vidar, Damtjernveien 210, 2409 Elverum 1973 *
 Bråthen, Rune, Stigenga 232, 0979 Oslo 1969 *
 Bøhn, Einar, Th. Hansens vei 8 B, 1410 Kolbotn 1963 *
 Fergem, Stein, Krokstien 5, 0672 Oslo 1984 *

Glomstein, Ivar, Huldreveien 1 B, 0781 Oslo	1959 *
Hansen, Eirik Vangsøy, Fredlundveien 6, 5073 Bergen	
Høgvard, Sverre, Poppelstien 2 C, 1166 Oslo	1988
Kolsrud, Lars, Skrenten 1, 0198 Oslo	2014
Lerskau, John, Olaf Bulls vei 24 B, 0765 Oslo	1961 *
Lundvold, Helge Rune, Brochmanns g 14 B, 0470 Oslo	1976 *
Løvlie, Kjell Henry, Ekebergveien 265 A, 1166 Oslo	1961 *
Malthe, Harald, Schlepppegrells gate 11, 0556 Oslo	1960 *
Mjøen, Heidi, Nøklesvingen 80, 0689 Oslo	2014
Olsen, Tom Ole Bull, Starveien 18 B, 1088 Oslo	1963 *
Pran, Hugo, Fallanveien 30 B - seksjon 24, 0495 Oslo	1975 *
Rasmussen, Henrik, Gamle Heggedalsvei 33, 1389 Heggedal	2014
Rysstad, Knut, Ekebergveien 325, 1166 Oslo	1970 *
Selsing, Steinar, Vallerudåsen 75 C, 1476 Rasta	1958 *
Thorsen, Rolf Bernt, Drivhusveien 1, 0678 Oslo	1981
Thøgersen, Svein, Kirkeveien 39, 1710 Sarpsborg	1971 *
Torgersen, Terje Sigurd, Vardeveien 6, 4950 Risør	1964 *
Treider, Berit Gunvor, Mosseveien 173, 0198 Oslo	1975 *
Wærness, Peter, Brekkestøheia 6, 4780 Brekkestø	1964 *

Juniormedlemmer:

Aaker, Serine Camilie, P. A. Holms vei 23 A, 1164 Oslo	2015
Abrahamsen, Alexander, Fiskekroken 8 C, 0139 Oslo	2016
Andresen, Max, Vargveien 32, 0139 Oslo	2016
Berg, Petter Nikolai, Utsynsveien 1 K, 1176 Oslo	2016
Berg-Nielsen, Marius, Korallveien 4 D, 0198 Oslo	2016
Berg-Nielsen, Martine, Korallveien 4 D, 0198 Oslo	2016
Bruheim, Birk Adelved, Høyboveien 14 C, 0198 Oslo	2013
Brynildsen, Vera, Johan Svendsensvei 4 B 1410 Kolbotn	2017
Brynsrud, Aslak, Ole Moes vei 15, 1165 Oslo	2016
Brynsrud, Baste, Ole Moes vei 15, 1165 Oslo	2016
Bækken, Andre, Ormsundveien 33 A, 0198 Oslo	2016
Carlsen, Helena, Sundveien 27, 0198 Oslo	
Clements, Jacob Ørmen, Sundveien 1 B, 0198 Oslo	2016
Dethloff, Maximilian, Birgitte Hammers vei 14 B, 1167 Oslo	2013
Deutsch, Alida, Furulundsveien 20 0282 Oslo	2017
Duus, Christoffer Brustad, Høyboveien 1, 0198 Oslo	2006
Dysvik, Jonathan K., Måkeveien 29 B, 0139 Oslo	2015
Eiborg, Anniken, Sandstuveien 5 B, 1178 Oslo	2015
Ferguson, Thomas, Kastellveien 2 B, 1162 Oslo	2013
Flodgren, Selma, Vargveien 21, 0139 Oslo	2016
Friedel, Maxymilian, Midtåsen 53 A 1166 Oslo	2017
Frøiland, Hanna Beate, Malmøyveien 24, 0198 Oslo	2013

Frøiland, Herman August, Malmøyveien 24, 0198 Oslo	2013
Gilleberg, Aleksandra, Ormsundveien 39, 0198 Oslo	2014
Gilleberg, Christina, Ormsundveien 39, 0198 Oslo	2014
Giltvedt, Aurora, Fossilveien 7, 0198 Oslo	2007
Giltvedt, Kristoffer, Fossilveien 7, 0198 Oslo	2007
Gjerland, Oskar Martinus, Seterveien 5 A, 1162 Oslo	2016
Grude, Hannah Elisabeth, Hellerudeien 46, 0672 Oslo	2013
Grude, Håkon Jørgen, Hellerudeien 46, 0672 Oslo	2013
Haagenrud, Anders, Høyboveien 2, 0198 Oslo	2015
Haagenrud, Anniken, Høyboveien 2, 0198 Oslo	2015
Haagenrud, Fabian Knap, Sundveien 21, 0198 Oslo	2016
Haagenrud, Julie Knap, Sundveien 21, 0198 Oslo	2016
Haagenrud, Malin Knap, Sundveien 21, 0198 Oslo	2016
Halkjelsvik, Zacharias Tufte, Heimlibakken 6, 0198 Oslo	2013
Hansen, Truls Oskar, Sundveien 37, 0198 Oslo	2016
Harstad, Sofie Urmo, Heimlibakken 8, 0198 Oslo	2014
Hjemdal, Tyra Eklo, Fjordveien 16, 0139 Oslo	2016
Hofbauer, Amanda, Ormøybakken 18, 0198 Oslo	2013
Hofbauer, Magnus, Ormøybakken 18, 0198 Oslo	2013
Holth, Tormod, Wetlesens vei 15, 0681 Oslo	2016
Hystad, Erlend B., Malmøyveien 26 A, 0198 Oslo	2013
Høgset, Jørgen, Ormsundveien 27 A, 0198 Oslo	2007
Hårstad, Aleksander, Malmøyveien 31 A, 0198 Oslo	2007
Hårstad, Eline, Malmøyveien 31 A, 0198 Oslo	2007
Hårstad, Markus, Malmøyveien 31 A, 0198 Oslo	2012
Johannesen, Elias Gill, Korsgata 27 A, 0551 Oslo	2016
Jutulstad, Diane, Fossilveien 3 B, 0198 Oslo	2007
Juvet, Martin, Grønsundveien 3A 0198 Oslo	2017
Jørgensen, Oskar, Munkerudåsen 12 E, 1165 Oslo	2016
Knaus, Enzo, Barnålveien 12 D 0198 Oslo	2017
Knaus, Noël, Barnålveien 12 D 0198 Oslo	2017
Kristoffersen, Maya, Strandhaugen 2, 0198 Oslo	2013
Krogh-Innl, Amanda, Hummerkloa 9 0139 Oslo	2017
Krutnes, Alf Heier, Høyboveien 8, 0198 Oslo	2014
Krutnes, Teodora Heier, Høyboveien 8, 0198 Oslo	2014
Kusslid, Tora Olsen, Fredrik Selmers vei 4 0663 Oslo	2017
Laastad, Iver Ørmen, Sundveien 1 B, 0198 Oslo	2016
Langeland, Emilie, Fossilveien 7, 0198 Oslo	2003
Lund, Adrian, Olasrudveien 96, 1284 Oslo	2016
Løken, Kristian, Tyristubben 8, 1412 Sofiemyr	2013
Mathisen, Herman, Postboks 88 Bekkelagshøgda, 1109 Oslo	2012
Mesel, Anna, Sundveien 33 A, 0198 Oslo	2008
Meszansky, Louie, Arkitekt Steckmests vei 2 B 0198 Oslo	2017

Meszansky, Mikkel, Arkitekt Steckmests vei 2 B 0198 Oslo	2017
Migliorini, Jari Holst, Dalheimveien 9, 0198 Oslo	2016
Montanari, Aleksander, Ormøybakken 6, 0198 Oslo	2012
Nevstad, Karen, Fjordveien 8, 0139 Oslo	2016
Parelius, Gustav, Bølerbakken 1 A, 0690 Oslo	2015
Pontecorvo, Paolo, Malmøyvn 31 A, 0198 Oslo	2016
Reykdal, Embla, Arkitekt Steckmestsvei 8 B 0198 Oslo	2017
Riis, Julian Ugedal, Sveiserveien 8, 0683 Oslo	?
Rognerud, Mathea, Grønsundveien 3 B, 0198 Oslo	2016
Sand, Bror Magnus Sundseth, Nielsenbakken 13, 1167 Oslo	2012
Sandberg Gjøn, Julia, Barnålveien 12 C, 0198 Oslo	2008
Sandberg Gjøn, Sverre, Barnålveien 12 C, 0198 Oslo	2008
Simonnæs, Ines Eloïse, Høyboveien 13, 0198 Oslo	2015
Simonnæs, Scott Gerhard, Høyboveien 13, 0198 Oslo	2015
Simonnæs, Storm Felix, Høyboveien 13, 0198 Oslo	2012
Sitre, Hauk, Tyslevveien 4, 1163 Oslo	2015
Skaar, Isak, Malmøyveien 34 B, 0198 Oslo	2013
Treider, Morten, Mosseveien 173, 0198 Oslo	2001
Vik, Felix Arntsen, Arkitekt Steckmests vei 2 C, 0198 Oslo	2016
Vogt-Eiborg, Even, Sandstuveien 5 B, 1178 Oslo	2016
Walle-Olsen, Mikael, Lokesvei 1, 1412 Sofiemyr	2016
Wilhelmsen, Patrick R., Ormsundveien 33 A, 0198 Oslo	2016
Wåle, Mille Aslaksen, Pans vei 2 B, 0139 Oslo	2016
Wåle, Rikke Aslaksen, Pans vei 2 B, 0139 Oslo	2014
Yanakiev, Adrian, Sundveien 23, 0198 Oslo	2016
Yngsdal, Anna Luna Bjønness, Malmøyveien 31 B, 0198 Oslo	2005
Yngsdal, Nicolay Bjønness, Malmøyveien 31 B, 0198 Oslo	2012

George Parsonage

My name is George Parsonage. I am the Officer of the Glasgow Humane Society which is an inland lifeboat station on the river Clyde in Glasgow Scotland.



Eric Erichsen & George



George setting the World Record rowing the length of Loch Ness on the 17th of May 1975

The Universities of Glasgow and Strathclyde have always attracted Norwegian students many of whom I have been lucky enough to become friends of.

Jan Haffner, Stein Hoff, Geir Hoff, Petter Wærnes, Eric Erichsen, Vidar Brænden, Stein's daughter Elizabeth.

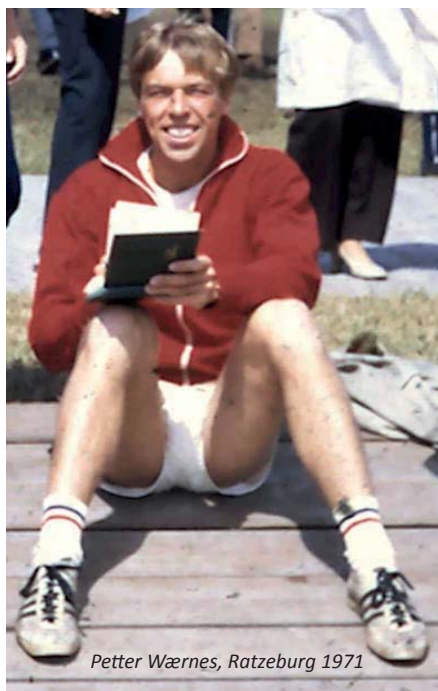
I was very lucky to have such great scullers to train alongside, especially Petter who had rowed internationally for Norway. We trained together in Glasgow



Stein Hoff, & George



Vikings on the waves



Petter Wærnes, Ratzeburg 1971



Vidar Brænden & George Parsonage on the River Clyde, Glasgow on the 17th of May 2015

The four degree of freedom adjustable rigger and gate prototype



Stein Hoff w family

following the Norwegian sculling programme and often raced each other. Peter sculled a Strathclyde University boat called the Askeladden.

After Peter left Glasgow Erik Erichsen arrived. Erik did not wish to race against me but wished to row with me and we had great fun together rowing in pairs and fours.

The fun was not just on the water, but socially, and every 17th May I would join in the celebrations.

It was a strange co-incidence that I rowed the length of Loch Ness setting the World Record and making it into the Guinness Book, on the 17th May 1975. Flying the Norwegian Flag over the Glasgow Humane Society Boathouse every 17th May not only reminds me of all my Norwegian friends but of the Loch Ness row.

I have books from Stein and Dianne Hoff about their sailing trips mostly in Red Admiral.

Eric presented me with his Norwegian Olympic blazer badge of which I am very proud.

Vidar Brænden also studied at Strathclyde University and spent a lot of his free time down at our wharfage and house on Glasgow Green. In his final year at University Vidar developed a new type of rigger and gate for my sculling boat. Vidar and his son still come to Glasgow and visit. The last time was on the 17th May.

The back of my door in my "office" is covered with photos of the families of my Norwegian friends and Eric and Vidar still come to visit.

George Parsonage/Life saver, Oarsman, Artist.



JrC gutter stafettlag IL

Ormsund stilte med en stor tropp til årets NM på romaskin som fant sted i Rykkinnhallen i Bærum denne helgen, totalt var vi 30 ulike personer til start, og mange stilte både individuelt og på stafettene.

Først ut var junior C-roerne på 1000 meter. Julie Haagenrud, AnnaLuna B Yngsdal, Tyra E. Hjemdal og Mille A. Wåle ga virkelig alt. Det ble ingen medaljer, men flere personlige rekorder. Det samme skjedde for junior C-gutta, ingen medaljer individuelt, men solid roing av Adrian Lund sikret ham en 6. plass totalt i klassen. Petter Berg, Truls Oskar Hansen, Alexander Abrahamsen og Max Andresen ga også alt de hadde, og det ble flere personlige rekorder også her.

I neste løp fikk vi vår første seier! Gull til Mathea Louise Rognerud i jenter jr. B 2000 meter. Mathea rodde inn til tiden 7.47.8 noe som var personlig bestenotering, og det holdt til gull i klassen. Meget bra roing også av Hannah Grude, hun kom inn til en solid 4. plass.

I klasse herrer jr. B stilte Erlend Hystad opp, han nådde ikke opp til de beste denne gangen, det er tøff konkurranse og store forskjeller fysisk på gutta i denne klassen, og som første års junior B er det tøft.

I masterklassene stilte Eva Hansen, Christian Grosse og Per Giltvedt opp, ingen seier denne gangen, det er mange tøffe konkurrenter fra treningssentrene rundt om i landet som stiller opp her! Neste år håper vi å se flere mastere fra egen klubb på startstreken.

I herrer jr. A 2000 meter kom vår neste seier. Nicolay B. Yngsdal viste solid roing, og vinnertiden 6.16.1 er meget bra av Nicolay! Han slo nestemann på lista med 14 sekunder, så dette var ren utklassing. Nevnes skal også Oskar Gjerland og Hauk Sitre, som begge satte personlige rekorder i samme løp!

Audun Grepperud stilte til start i herrer senior lettvekt, men litt brå vektreduksjon de siste dagene før konkurransen ødela

nok litt for Audun. Han greide likevel en 6. plass, men var et stykke bak målet sitt for konkurransen denne gangen.

Først ut på stafett var herrer junior C med Truls Hansen, Max Andresen, Even Vogt-Eiborg og Adrian Lund. Guttene greide en 4. plass her. Jentelaget i junior C som besto av AnnaLuna B. Yngsdal, Mille A. Wåle, Amanda Krogh-Innli og Tyra E. Hjemdal greide sølvmedalje, kun slått av Sandefjord Roklubb.

Neste lag ut var junior B-jentene! Meget solid roing av Mathea L. Rognerud, Amanda Hofbauer, Maya Kristoffersen og Hannah Grude skaffet Ormsund nok en seier, over 20 sekunder foran neste lag på lista. Gratulerer jenter, solid roing!

I klasse herrer junior B stilte vi til start med Petter Berg, Jonathan Dysvik, Erlend Hystad og Tormod Holth. Litt mer trening her, og vi kan forbedre resultatet til neste år, gutter!

I herrer junior A stilte vi med lag bestående av Oskar Gjerland, Hauk Sitre, Herman Mathisen og Nicolay B. Yngsdal.

Gutta rodde solid, og sikret sølvmedaljen bak Bærum Roklubb her.

Siste lag ut var damer jr. A, og etter en forrykende start av Rikke A. Wåle, med påfølgende sterk roing av Serine Aaker, Emilie G. Langeland og Anna Mesel var gullet sikret også her. Virkelig en gledelig seier!

4 gull totalt til Ormsund må sies å være bra, trener Ivo Yanakiev var fornøyd med sine utøvere sånn totalt sett. Enkelte har mye å hente både teknisk og fysisk, men det er ting som det jobbes hardt med av utøverne gjennom sesongen.

Det skal også nevnes at Ormsund hadde dagens desidert største og beste heiagjeng. Vi var solid representert på tribunen, og det hjelper selvsagt våre utøvere at de får skikkelig support! Takk til alle sammen!

Eva Hansen/Rosjef



Adrian Truls Max Even stafettlag IL

"Ormsund hadde dagens desidert største og beste heiagjeng"

Lago d'Orta

5. mars



Allerede i februar rodde Nicolay og jeg (Audun) intervaller på vannet blant isflak og minusgrader, med ivo som trener og isbryter. Hensikten bak dette var at vi skulle bli klare for årets første langdistanseregatta 5.mars på Lago d'Orta i norditalia. Ivo er god venn med hovedarrangøren bak reggataen, og vi ble derfor invitert med for å teste oss blant flere av verdens beste roere.

Vi reiste ned til Italia fredag 3.mars, og ble hentet på flyplassen og kjørt rett til hotellet der vi bodde.

Vi ankom ganske sent på kvelden, så vi fikk i oss en rask matbit på pizzeriaen rett nedenfor før vi la oss.

På lørdagen var det duket for regattaens første dag, men det var bare åttre, så vi måtte være tilskuere og fikk trene alternativt på romaskin og sykkel da de andre rodde.

Båtene vi skulle bruke hadde ikke kommet enda og vi ønsket en økt for å prøve ut løypa vi skulle ro dagen etter. Så vi fikk låne et par båter og satte oss på vannet, men økten ble raskt avbrutt av mye vind og en haglstorm ganske tidlig i økten.

Lørdagkveld var det duket for gallamiddag for alle roere, trenere og arrangører. Søndag morgen dro vi tidlig til reggatabanen for å

rigge opp og stille inn båtene vi skulle bruke, slik at vi forhåpentligvis kunne få en rask prøvetur før start. Båtene var fremdeles forsinket, så vi fikk såvidt stilt de før vi måtte varme opp og gjøre oss klare.

Løpet var et 6km langt løp med flere vendinger og en massestart på over 120 roere. Det var flere rekker

"Her var det viktig å komme rent rundt for å slippe å stå fast i en ekstrem propp av aggressive italienske roere."

med 25 roere i hver rekke, som var seedet etter tidligere resultater og vurderinger fra arrangøren. Første rekke var hovedsakelig fylt med eliteroere fra forskjellige land. Jeg startet i andre rekke, og Nico rett bak meg i rekke nummer 3 (første rekke for junior).

Starten gikk og det var om å gjøre å komme seg så fort som mulig til første vending rundt en bøye på 1500m. Her var det viktig

å komme rent rundt for å slippe å stå fast i en ekstrem propp av aggressive italienske roere.

Etter dette var det 2000m til neste vending rundt en øy, så 500m til en ny bøye før man kunne legge tilbake på hjemveien i motvind. Da var det 1000m til en odde før siste 1000m inn i mål innerst i bukten. Først over målstreken kom den sveitsiske lettvekteren Michael Schmid på tiden 24:36. Audun kom på en

23. plass med tiden 27:09. Nicolay rodde på 27:50, som ga en 30.plass totalt, og 3.plass i juniorklassen.

Helgen ble avsluttet med en italiensk pizzaaften med flere av arrangørene på den lokale pizzeriaen. Alt i alt var det en veldig fin regatta med fantastisk sceneri og utrolig gjestfrihet. Vi tar gjerne turen igjen neste år!

Audun Grepperud



Kongsvinger Roklubb - Ett besøk

29. mars



Måltårn, båthus og en bratt bærevei

Med hovedvekt på -90 tallet var Vingersjøen og Kongsvinger Roklubb kjent for å ha en flott regatta. Noen husker vel et NM arrangert her med på følgende fest på Kongsvinger festning.

Knut Strengelsrud er uten sammenligning norsk rosports mest ihuga pådriver. Hele anlegget på Kongsvinger er hans virke.

Dessverre ble en ombygging en meget langdryg affære og 2 års byggeprosess ble til 10 år. Da er også alle ildsjeler slitne og mange trakk seg unna.

Nå er anlegget ferdig og gjeld er betalt. Etter en slik maraton er det igjen muligheter for vekst og liv på Kongsvinger.

Per Ulriksson, Kjell Fotland og Ole Nafstad har lenge snakket om å ta oss en tur til Kongsvinger.

Vi ble godt tatt imot av Knut Strengelsrud .Knut hadde jo mange år i Veritas og dannet også der en roklubb. Både Ulrik og Kjell Fotland hadde sine roturer der.

Per Giltvedt/Formann



Vingersjøen



Treningsrom



Sirlig båthall

"Knut Strengelsrud er uten sammenligning norsk rosports mest ihuga pådriver"

Samling på Kongsvinger. Fra venstre, Knut Strengelsrud, Per Ulriksson, Kjell Fotland og Ole Nafstad





Påskesamling på Ormsund Roklub

8. april

Påskesamling med andre Oslo-klubber har nærmest blitt en tradisjon. I år hadde vi også fått besøk av roere fra Bærum, NSR og Christiania.

Det er en fordel å lage større og bredere treningsmiljøer i de lokale klubbene og er et fundament for å danne kombinasjonslag. Det bygger også det sosiale miljøet og gir flere muligheten til å være med.

Her var flere som delte opp påsken og var med noen dager i første eller siste del av perioden. Trening med flere trenere, felles måltider og kombinasjonen med

trening i vektrom og i gymsal er en vinner.

Trening på fjorden i påsken har vist seg å være en god erstatning på tidligere lange reiser og transporter til utlandet.

Det var mange som fikk kjenne på to treningsøkter hver dag, men det var stor stemning blant ivrige roere som var ferdig med innendørs trening og ville ut på vannet for å ro. Vannblemmer og vondt i rumpa er kjente vårtegn.

Per Giltvedt/leder



Amanda Hofbauer

"Vannblemmer og vondt i rumpa er kjente vårtegn"



CR roere i Ormsund båt

Ormsund Roklub Sesongåpning

23. april

*"De som ved
stor innsats har
fått sine navn
på en Orm-
sund-båt"*

Åreborgen

Sesongåpningen var høytid for ivrige roere som var ferdig med innendørs trening og ville ut på vannet for å ro. De siste årene har vi hatt lite snø og færre kuldeperioder. Vi har hatt roere på vannet i hver eneste av kalendermånedene.

De siste årene har vi også hatt et rekordhøyt antall roere (over 160 forskjellige navn), og med et antall registrerte turer rundt 1800 er det et stort behov for reparasjoner og vedlikehold. Derfor er det to store dugnader i løpet av året, og en av disse arrangeres før sesongåpningen.

Forrige året overtok vi et tyve-talls båter og materiell fra Ringsaker Roklubb. Den

gikk dessverre inn for noen år siden etter 30 år.

Det var også et stort løft for oss å få disse inn i våre båthaller og registrere dem med navn og nummer. Rundt 15 av båtene var i veldig god stand, og de ble benyttet umiddelbart til trening og på regatta.

Vi lot de båtene som hadde navn fra ildsjeler i Ringsaker få beholde sine navn med nye nummer. Fra vår klubb ble også våre egne hedret: Eva Hansen, Hella Yngsdal, Ole Martin Berge og Hans Gunnar Grepperud.

Vi fikk en skaptilhenger av Nedre Bekkelaget Musikkorps. Denne er nå vasket

og reparert, og med fine logoer er den flittig brukt. Christian Grosse og Arne Christiansen har stått for dette arbeidet.

En stor åreborg var på plass og hedret sesongåpningen og de som ved stor innsats har fått sine navn på en Ormsund-båt.

Per Giltvedt/leder



Blide Dugnadere



Åpningsregattaen 29. og 30. april



4x jenter m Anna og Emilie

Vi stilte med 20 utøvere til start i årets åpningsregatta, som ble arrangert av NSR.

Åpningsregattaen var den første av tre kvalifiseringsregattaer for Nordisk mesterskap for junior, og vi hadde forventninger til flere av våre junior A-roere om å greie kvalifiseringskravene til årets juniornordiske mesterskap.

Nicolay startet i dobbeltsculler sammen med Jamie Aalders fra Bærum Roklubb,

og de vant sine løp både lørdag og søndag. Båten ble med dette kvalifisert til årets junior-EM som skulle gå tre uker senere i Krefeld i Tyskland.

Nicolay greide i tillegg en fin 2.-plass i singelsculler i A-finalen lørdag, og både Oskar Gjerland og Hauk Sitre kvalifiserte seg til B-finalen lørdag, noe som var bra med 30 båter på startstreken.

Audun Grepperud stilte til start i Herr

senior lettvekt singelsculler på lørdag, men konkurransen var hard, så Audun nådde ikke finalen her. Han stilte i dobbeltsculler sammen med Truls Aamodt fra Stavanger søndag, noe som ga en 6.-plass i B-finalen.

På jentesiden skulle det vise seg å være hard konkurranse i junior A. Vi hadde forventninger til våre jenter som i fjorårets sesong deltok i Baltic Cup, men det skulle vise seg at vinterens grunntrening kanskje ikke var blitt tatt seriøst nok.

ene for å prøve å få kvalifisert en båt på jentesiden.

I junior B vant våre jenter dobbeltfirer begge dager, her stilte vi med Maya Kristoffersen, Amanda Hofbauer, Hannah Grude og Mathea Rognerud.

I gutter junior C vant Adrian Lund og Truls Oskar Hansen sitt dobbeltscullerløp begge dager, i tillegg vant Adrian sitt singelscullerløp lørdag.

Vi stilte med mange utøvere, regattaen samlet et stort antall deltakere totalt og vi fikk se hvilket nivå vi må strekke oss etter for å prestere på medaljenivå i sesongens neste regattaer.

Eva Hansen/Rosjef



Cristian

"Vi fikk se hvilket nivå vi må strekke oss etter for å prestere på medaljenivå i sesongens neste regattaer"



Serine, Anna, Emilie, Rikke



Adrian

Studentregattaen

6. mai



På vannet med Obersten til utlån

Forsommerkapproingen på Årungen

13.-14. mai



Dette skal ikke handle om resultater på vannet, da henviser jeg til resultatlisten, ustabilitet mai vær eller om tidlig start. Men er derimot et rent skryte innlegg om storslagent frivillighetsarbeid.

Ormsund sto i år som arrangør av forsommerkapproingen 13-14. mai

på Årungen. I fjor delte vi ansvaret med CR, i år tok vi steget ut og sto selv for arrangementet. Det ble en fin helg, med et bra arrangement og fornøyde folk.

Det er først når klubben arrangerer regatta at du skjønner hvor mye arbeid som ligger bak et ro- arrangement. Det er et stort

apparat som må i sving.

Eva Hansen var regattasjef, og med seg hadde hun over 50 mer eller mindre frivillige som var kommandert ut for å gjøre en innsats på alle de ulike postene som må bemannes under en regatta, blant annet måltårnet, regattakontoret, premieutdeling,



Brosjyre av Espen Treiden



Fasdf og Eva Hansen



Båtholdere



Rikke og Emilie



Anniken m Bærum i dobbel

matlaging, kiosk, overnatting, vasking, båtførere, båtholdere, og mye mer.

Eva hadde gjort en grundig jobb med lister og planlegging. Og i tillegg startet hun planleggingen tidlig, slik at alle prosedyrer og poster var nøye gjennomgått, samt at vi hadde mulighet til både å

teste utstyr og systemer. I tillegg liker hun å ha stålkontroll på alle detaljer så ingenting var overlatt til tilfeldighetene, og det var bra, for det er alltid noe som du må korrigere underveis.

Vi hadde fått låne regattamanualen og videokamera fra NSR. Nora og

Oscar Thøgersen fra Sarpsborg roklubb bidro med opplæring i treknings- og tidtakingssystem. Nora stilte i tillegg opp tidlig lørdag morgen for å løse oss gjennom rutene under forsøkene. Det var mer enn nyttig, både stemningen og mestingsfølelsen steg ut over dagen.

Startlister og resultatlis-

"I tillegg liker Eva å ha stålkontroll på alle detaljer så ingenting var overlatt til tilfeldighetene"



Magnus Grepperud



Klsinfasdfg



ølsdoliymvLKEJR

ter kom kjapt og var ryddig satt opp og slik som dommerne liker at de skal se ut.

Båtfolket gjorde sitt, de mestret å kjøre båt, det er ikke noe mer irriterende for roerne enn motorbåter på vannet som lager unødige bølger. Båtholderne holdt koken på null meter.

Maten, kiosken og servicen var strålende.

Medaljeutdelerne Alf og Frank Hansen sto for au-raen av fordums storhetstid, og fikk god support fra ordonnanstjenesten som stilte fra Bestumkilen.

Ormsund har grunn til å være fornøyde. Dette var



Dommerbåt



Måltårnet



Måltårnet

et veldig bra arrangement hvor ting gikk på skinner.

Hvordan måler vi frivillighetsarbeid? Noen kan sikkert sette seg ned og regne ut hva dette ville kostet i kroner dersom vi skulle betalt alle en rimelig timelønn for å stå på fra morgen til kveld i to

dager, samt alt forarbeid og etterarbeid.

Det bli ikke penger, kanskje en klapp på skulderen, men du som var der og sto på og tok jobben på alvor og leverte, skal vite at du gjorde et solid stykke arbeid på Årungen den 13. og 14. mai.

Uten frivilligheten stopper roingen. Ro-Norge takker deg for innsatsen!

Anne Cathrine Hunstad



Antje Peine



Kkdfdrw



Anne Cathrine Hunstad

Junior EM, Krefeld, Tyskland

20. mai

***"Utdrag fra
Blokketekst***

Samling og båtdåp på Nøklevann

24. mai



Fra venstre. Ingrid Stuenæs, Stine Svingen, Pål Pedersen, Jens Christian Riis, Rigmor Abrahansen, Tone Gjessing, Ingvar Solbakken og Roar Klasen

Med optimistisk tro på tidlig vårløsning satte vi opp båter på Nøklevann 1. april 2017. Nitten dager senere hadde isen forsvunnet, bryggen var satt ut, Nøklevann var fullt av vann igjen og sesongens første rotor gikk av stabelen.

Det har i skrivende stund blitt rodd 179 turer på Nøklevann i år, fordelt på 20 roere i alderen 13-53 år. Mange er nybegynnere, mens et par tidligere har vært på landslaget. To har debutert på regattabanen i år, to har vært med på sin første tur-regatta. Ni stykker er nyrekrutert.

Fellesnevneren er et ønske om et trivelig treningsmiljø i idylliske omgivelser med flatt vann uten båttrafikk.

Målsetningen har vært fire rotreninger i uken. Mange treninger har blitt rundet av med kaffe og boller på Rustadsaga, andre har kulminert i grillfester. Vi har blant annet hatt romaraton med kombinasjon singelsculler og romaskin, båtdåp og gjennomført fire dugnader.

Line Parelius



Guro Halvorsen



Dugnadsgjengen



Båter m DNB Sparebankstiftelsens logo



Årestativ kjøpt fra Årungen rostasjon for kr 1,-



Ingrid Stuenæs som prest



Roidyll på Nøklevann



Fra venstre; Rikke, Hannah, Oskar, Mathea, Ukjent, Erlend

Regattaen i Stavanger er en av flere konkurranser som teller med i kvalifiseringen til Nordisk junior-mesterskap. Derfor stilte vi med de juniorroerne som kunne bli tatt ut for å representere.

I samarbeid med NSR hadde vi fylt opp Roberta (NSR sin minibuss) med 9 personer og med Ivo som sjåfør bar det vestover.

Nico har prøvd seg i flere kombinasjonsbåter i både dobbeltskuller og dobbeltfirer. I denne regattaen stilte han i singleskuller sammen med Oskar.

Nico vant singleskulleren begge dager og lørdag vant Oskar sitt heat. Kjempebra. Imponerende av

Oskar som begynte å ro for litt over et år siden.

Juniorjentene med Anna, Serine, Emile og Rikke ville prøve seg i dobbeltfireren og de vant søndagens løp. Men, de ville også prøve å nå opp i dobbeltskuller og toer uten styrmann.

Det er moro at Anna og Serine prøver seg i en av de vanskeligste båtene, men de måtte ro alene over banen på lørdag.

Hannah og Mathea rodde junior B dobbeltskuller og tok en fjerdeplass i denne klassen begge dager. Søndag fikk Emilie og Rikke mer fart på dobbeltskulleren og tok en fin 3.plass.

Ormsund roerne bodde på Clarion hotell rett på



Oskar

For å rekke kvalifiseringen måtte de opp svært tidlig på morgenen.

andre siden av Stokkavannet og fikk god mat og hvile mellom roingen. For å rekke kvalifiseringen måtte de opp svært tidlig på morgenen.

Det ble også tid til en tur på Sola strand og det var masse sol. Noen prøvde også å bade, men det var veldig kaldt i vannet. Det ble iallfall veldig moro.

Emilie Giltvedt

27. mai

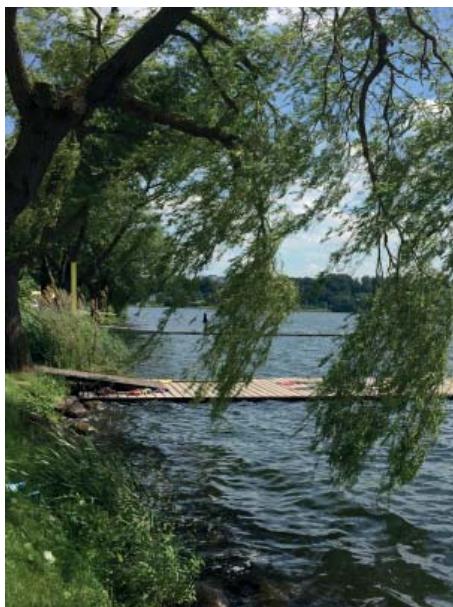
Ormsund ruller på

**NOKIAN
TYRES**

... og på felger fra

VIANOR

Ratzeburg, 6.-9. juni



Norges Roforbund reiser ofte til den tyske regattaen Ratzeburg Internationale Ruderregatta for å måle krefter mot topplag fra blant annet Tyskland, Danmark, Sverige og Polen. Jeg er så heldig å få være med for andre gang, og denne gangen ror jeg lettvekt dobbelsculler med Truls Aamodt fra Stavanger roklubb. I denne regattaen ror vi i 8 baner, i motsetning til 6 baner i Norge. Dette byr på større felt og ende mer spennende løp.

Dag 1

Vi kjørte fra Årungen torsdag kl 14:00, tok ferge fra Gøteborg til Kiel, og ankom Ratzeburg, Tyskland, fredag kl 11:00. Vi dro rett til regattabanen for å tømme hengeren, rigge opp båter, og ro en kort økt før vi sjekket inn på rommene der vi skulle bo. Så fikk vi dusjet, handlet litt mat og slappet av før vi dro tilbake til regattabanen for enda en rolig økt med noen star-

ter og hurtighetsdrag. Ettersom vi ror lettvekt må vi passe på vekten, så kvelden går til lite mat og nøye overvåkning av vekten.

Dag 2

Først på agendaen var innveing 07:30 og forsøk 09:30. Heldigvis for meg, er Truls en god del lettere enn meg og kunne derfor "ta" litt av vekten min. Vi hadde relativt grei kontroll på vekten og slapp å svette ut noe på morgningen. Vi gikk da bort for innveing tidlig på morgningen, etterfulgt av frokost og litt avslapping på rommet. Så nærmet det seg en time til start og vi var på vei bort til regattabanen. Som alltid før konkurranse starter vi med lett jogg og litt bevegelsesøvelser 60min før start. Så legger vi båten på vannet 40-30min før start og fortsetter oppvarmingen på vannet.

Dette forsøket ville bli vårt første løp sammen denne regattaen, og vi visste lite om konkurrentene. Vi kjente godt til Moritz Moos i den ene tyske båten, som tidligere har representert Tyskland i lettvekts 2x og vært en av Are Strandli og Kristoffer Bruns største konkurrenter de siste årene. Vi var ferdig varmet opp og lå klare til start. I banen ved siden av satt Moritz Moos med makkeren. Etter starten gikk hadde Truls tidenes raskeste reaksjon og båten skøyt fart ut fra startblokkene. Etter starten pushet vi godt og la oss ned i en arbeidsrytme etter 400m. Vi var først på første passering ved 500m på tiden 1:35,02 og vi holdt ledelsen frem til 1000m på tiden 3:14,05. Det var ekstremt jevnt, men vi lå kontrollert blant de 4 første båtene og dermed sikret plass i A-finalen senere på dagen. I mål endte vi på 3.plass med tiden 6:39,83.

Etter løpet rodde vi og jogget for å få

ut melkesyre fra kroppen og restituere til neste løp. Så dro vi tilbake til rommet for å spise og hvile noen timer.

I finalen visste vi at det ville bli større konkurranse, med mange gode og erfarne roere. Vi varmet opp som vanlig og gjorde oss klare til start. Denne gangen var starten litt tregere, men vi kom fremdeles godt med ut. Så begynte vi å stresse litt for mye når vi egentlig skulle ha funnet en arbeidsrytme, og vi fikk aldri noe ordentlig flyt i båten. Da det var 500m igjen lå vi på sisteplass, men klarte heldigvis å koble om og spurte forbi den polske båten og inn på en 7.plass.

Etter løpene dagen før trodde jeg at jeg hadde vært lur og drakk sjokomelk etter løpene, noe som skal være bra for restitution. Det jeg ikke visste var at melk binder seg veldig til kroppen og man vil bruke lenger tid på å kvitte seg med vekten. Dette resulterte da i at jeg veide 74,7 kg lørdag kveld, og måtte veie 71,5 kg kl 07:00 dagen etter.

Dag 3

05:40 gikk alarmen til noe som skulle bli en ekstrem tung morgen. Vekten viste 74,0 kg og jeg måtte dermed miste 2,5 kg på litt over 2 timer. Da var det 15 min i en ekstremt varm dusj som sto først på programmet. Dette er for å starte svetteprosessen. Deretter tar jeg raskt på meg flere lag varmt ulltøy, overtreksbukse, jakke, buff, lue og votter, og legger meg under dynen. Der lå jeg i totalt 70min, før vi måtte veie oss inn, og vi klarte det med 100 grams margin. Da var alt fokus på å få i seg nok mat og drikke før forsøket.

Vi fikk igjen en god start og holdt kontakt med de fremste gjennom mesteparten av løpet, og vi klarte å komme inn på en 4.plass i forsøket og nok en plass i A-fi-

nalen. Denne gangen klokket vi inn på ny personlig bestetid med 6:33,28.

Etter løpet måtte vi raskt tilbake for å pakke sammen tingene våre og sjekke ut av rommet.

I finalen hadde det blåst opp mer og bane 8, som vi lå i, var ekstra utsatt. Vi bommet veldig i starttakene og kom sist ut fra start, men vi hadde fortsatt kontakt med feltet. Etterhvert ble det mer bølger enn det vi taklet, så det ble aldri noe ordentlig god roing, men vi klarte å kave oss inn til enda en 7.plass.

Alt i alt var det en fin regatta med fint vær og mange gode løp, men litt bittert at vi klarte å rote det til under det siste løpet.

Da vi var ferdige med alle løp måtte vi kjappe oss med å rigge båter og laste henger slik at vi rakk fergen fra Kiel, men en himmelsk buffet.

Audun Grepperud

" Etter starten gikk hadde Truls tidenes raskeste reaksjon og båten skøyt fart ut fra startblokkene "



Båtplassen

Østlandsregattaen

10.-11. juni



Mix 4x JC, Max, AnnaLuna, Adrian, Truls

10.-11. juni var det i år igjen klart for sesongens fjerde og neste siste regatta før sommerferien. Vi pakket og lesset båtene på hengeren, og vendte snuten mot Årungen regattabane. Vi gledet oss til å matche form mot våre kjente rivaler fra resten av landet, og som vanlig stilte Ormsund mannsterke opp på regattaen arrangert av Moss Roklub. Flere av klubbens nye utøvere deltok, naturligvis i klassen åpen nybegynner, og leverte gode resultater. Det ble flere pallplasser blant både jentene og guttene og dette er jo alltid hyggelig å se blant nye utøvere. Forhåpentligvis vil dette gi god motivasjon fremover.

I tillegg til dette, stilte vi også med juniorer og seniorere, i imponerende mange båtclasser. Alt fra mix junior dobbeltfirer til herrer senior firer. Den store deltagelsen resulterte i imponerende 11 gull, 8 sølv og 7 bronse – junior og senior sammenlagt.

Været derimot, var langt ifra så godt som resultatene roerne leverte. Opple-

velsen for tilskuerne og gjennomføringen av løpene for utøverne ble betraktelig påvirket av værforholdene. Det var store bølger og svært mye vind. Denne helgen gjaldt det virkelig å ro godt sammen og ha fokus på teknikken for å prestere. Noen vil vel si at disse forholdene talte i Ormsunds favør i og med at vi er såpass vant med nettopp mye dårlige forhold på Malmøya. Mange sier seg vel enig i dette og resultatene snakker vel godt for seg selv.

For roerne i Åpen nybegynner medførte vindforholdene at det som var tenkt som en myk start, snarere ble en ilddåp: At bestetiden i Åpen Junior D på det som skulle vært 500 meter på lørdag var 01:00,9, sier sitt om den vinden som roerne (og ikke minst startdommerne!) hadde å slite med, og alle skal ha ros for frisk og fryktløs gjennomføring. Debutantene våre

” Det var store bølger og svært mye vind”

denne helgen var Guro Halvorsen, Espen Skjervold, Embla Reykdal og Vera Brynildsen – navn som vi skulle komme til å høre mer fra utover i sesongen.

Til sist vil jeg takke for Ormsunds personlige, og svært trofaste heiagjeng. Dere gjør at vi gir enda litt mer enn det vi trodde var mulig, og jeg vil tro jeg snakker på vegne av alle, når jeg sier at det å konkurrere ikke ville vært det sammen uten dere. Enten vi gjør det bra eller litt mindre bra, heier dere like høyt, hjelper oss inn på land igjen og deler noen gode ord med oss. Tusen takk!

Rikke Aslaksen Wåle



”Alle skal ha ros for frisk og fryktløs gjennomføring”



Truls og Adrian



AnnaLuna og Tyra

Årets roskole 14. juni



"Men det som var tenkt som et lite rokurs ble ganske fort utvidet til en roskole da det viste seg at det var mange interesserte deltagere på Malmøya også"



Årets roskole for voksne ble arrangert etter mange oppfordringer fra interesserte potensielle deltagere på Nøklevann.

Formålet var i første rekke å verve nye Ormsund-roere på Nøklevann, men vi inviterte også Nøklevann Ro- og Padleklubb sine medlemmer til å delta slik at roerne i padleklubben skulle få instruksjon og samtidig erfare roing i større lagbåter.

Men det som var tenkt som et lite rokurs ble ganske fort utvidet til en roskole da det viste seg at det var mange interesserte deltagere på Malmøya også.

Til slutt endte vi opp med 17 deltagere, som var litt mer enn de 12 vi opprinnelig planla for. Men med velvillig innsats fra Ole Martin, Per, Jan, Morten, Christian, Guro og Line fikk vi gjennomført roskolen omtrent etter planen, med fornøyde deltagere, som fikk medlemskap i roklubben inkludert i de 2000kr som kurset kostet.

Roskolen ble gjennomført over fire kvelder i mai på Malmøya, slik at vi kunne bruke robassenget og klubbens mosjonsmatriell. Hensikten med roskolen var å gi en rask innføring i roing slik at man skulle bli i stand til å benytte roklubbens materiell på egenhånd.



Løpet av de fire kveldene på roklubben gikk vi gjennom blant annet

- *Litt om roingens og Ormsund Roklub's historie
- *Grunnprinsipper og basiskunnskaper om roing
- *Båttyper og klasseinndelinger
- *Tur-roing og konkurranseroing
- *Behandling og vedlikehold av båter
- *Ormsund Roklub's organisasjon og reglement
- *Sikkerhet på vannet
- *Effektiv roing i robasseng og romaskin
- *Roing i Singelsculler og lagbåter

Etter at roskolen var avsluttet ble flere av deltagerne observert ute på vannet på egenhånd, og sammen med roklubbens mosjonsroere. Utfordringen nå blir å ta hånd om de nye medlemmene, og inkludere dem i den eksisterende aktiviteten blant master- og mosjonsroerne i klubben. Vi ser fram til neste sesong, og håper at vi får med de nye medlemmene i aktiviteten både på Malmøya og på Nøklevann.

Jens Christian



Nordisk Mesterskap, Tampere 17. juni



Hei,

Nå er vi på vei hjem etter en nokså vellykket helg i Tampere, Finland. Det har vært lange timer i buss og på ferge disse siste dagene, men det har vært veldig morsomt og erfaringsfullt. Det satt ormsundroere i to båter. Nicolay Bjønnes Yngsdal rodde 2x med Jaime Aalders fra Bærum. Serine Aaker og Anna Mesel stilte 2-.

Vi dro fra Årungen i ett-tiden torsdag med resten av landslaget. Etter 8 timer i buss kom vi fram til ((Kappelskær)) i Sverige, for å derfra ta Finlandsfergen over til Finland. Vi sov over på fergen og fortsatte 3 timer buss dagen etterpå. Klokken 11 fredag formiddag ankom vi robanen i Tampere; ((Kaukajärvi)). Da fikk vi god tid til å tømme hengeren og gjøre oss klare til morgendagens viktige løp. I tillegg fikk vi tid til en rolig økt på vannet, før vi dro til hotellet vi skulle bo på over helgen.

Lørdag var dagen for begge båtenes nordiske løp. Det var en varm og solfylt dag, men med tunge forhold på grunn av mye vind. Først ute var 2x'en med Nicolay. Dette løpet gikk bra, og endte med en sterk 2.plass, bak de fryktinngivende og store danskene som har en 4. plass i junior EM. Deretter var det jentens tur i 2-. Det var ikke det beste løpet deres, men endte likevel med en 3. plass bak Danmark og Sverige. Vi var alle slitne etter en tøff og lang dag på banen.

2x gjorde et bra forsøk på søndag i senior 2x, og hadde nest beste tid etter forsøket. Beklageligvis på grunn av materialskade fikk de ikke stilt i finalen. Nicolay stilte også senior 1x på søndag. Dette gikk ikke like bra, og endte med 4. plass i B-finalen mot tøffe konkurrenter. Serine og Anna stilte 2- på søndagen også mot de samme konkurrentene. Tiden ble raskere enn lørdagens løp, men likevel ikke nok for å hoppe opp en plass til på pallen.



"Løpet gikk bra, og endte med en sterk 2.plass, bak de fryktinngivende og store danskene"



Norge vant ((Viktor Hjort's)) pokal for beste sammenlagt land. Alt i alt en god helg for Ormsund og Norge! Vi er mer motivert enn før og er klar for CR- og Sorø-regattaen, i tillegg til eventuelle junior VM uttak.

Tusen takk til Ormsund som støtter og stiller med gode trenere!

Hilsen Serine, Nicolay og Anna



Christiania-regattaen, 24. juni

Helgen 24.–25. juni var det nok en gang klart for regatta. For aller siste gang før sommerferien tok vi alle mann turen til Årun-gen for å måle krefter mot resten av landet.

Vi stilte også denne hel-gen i mange klasser. Alt fra mix junior dobbeltfirer til herrer senior dobbeltscul-ler, damer senior dobbelt-

firer og damer junior åtter med styrmann/cox. Jente-ne fikk altså prøvd seg i åt-teren for første gang i kon-kurransen i år, og etter løpet ble det konkludert med at det var godt at vi hadde sommeren på oss til å trene bitte lille granne mer.

Været denne helgen var betraktelig bedre enn for-

rige helg. Selv om konkur-ransene og tidene var mye preget av motvinden og ”motstrømmen”, var det lettere å ro synkronisert og godt sammen. Når man ser på resultatene, kan en også se at det var lettere å ro godt denne helgen. Det ble mye sølv blant både junior, senior og også mas-ter-klassene. Noen gull ble det også, og løpene som ikke resulterte i medaljer var tross alt veldig gode de også. Spesielt blant de tøffe nybegynnerne og de yngre deltakerne i junior-klassene.

Også denne gangen fikk vi utrolig god hjelp av fa-milie, venner og supporte-re som trofast stilte opp og heiet oss frem nok en gang. Spesielt med litt lengre

løpstider enn normalt, hjalp det godt med litt ekstra støtte og ønske om at vi skulle prestere.

Rikke

”og etter løpet ble det konkludert med at det var godt at vi hadde sommeren på oss til å trene bitte lille granne mer”



Mille og Anna Luna



Truls og Adrian m årer



Hele åtteren asldkjfoawe



Truls og Adrian



Trulls og Adrian



Nils Jørgen og Christian

Sorø regatta og treningsleir, 28. juli - 2. juli



Alle sammen ølasdfieaeoif



Løaoiidrngae



Truls og Adrian

Tradisjonen tro var vi i år også en stor gjeng fra Ormsund Roklub som tok turen til Sorø i Danmark i begynnelsen av sommerferien.

De som var med var Mille, Tyra, Amanda, Karen, Embla, Julie, Hannah, Mathea, Alida, Anna Luna, Max, Oskar, Adrian, Truls, Thomas, samt trener Ivo, Per, Eva og noen veldig flinke foreldre som var med på å lage god mat.

"I pausen slappet vi av og inntok en næringsrik lunsj"

I år dro vi med minibuss fra Ormsund Roklub tidlig tirsdag morgen, vi ankom Sorø rundt kl.16.00. Selv om det var mange timer på bussen, gikk det raskt med skravling, musikk, latter og moro. Innlosjeringen lå perfekt til, rett ved rofasilitetene. Jentene fikk storsalen, og det lå tett i tett med madrasser. Hos guttene var det ikke så mange, men lufta var like tett allikevel.

Dagene var fylt med følgende program; tidlig opp til deilig frokostbuffe som Eva og moren til Karen laget. Deretter første treningsøkt på vannet for samtlige. I pausen slappet vi av og inntok en næringsrik lunsj, laget av foreldrehjelpere. Videre hadde vi neste økt. På kveldene spiste vi enten på restaurant eller hjemme. Uansett, hyggelige og morsomme middager hadde vi! Felles leggetid var det hver kveld. I seng kl. 22 om du var 13 eller 18 år.

Regattaen gikk av stabelen på lørdagen. Her deltok både Junior C, B, A og Mastere fra Ormsund. Vi hadde også Nicolai som skulle prøve å kvalifisere seg til Junior-VM i 4x.

Resultatmessig ble vi fornøyd! Slitne og fornøyde ankom vi Ormsund igjen i 2-tiden natt til mandag.

Serine

Junior-VM, Trakai, Litauen

17. august



Lars Benske, Mathias Wie, Ulrik Wie, Nicolai Bjønnes

Junior VM i år gikk av stabelen i Trakai, Litauen. Hadde vært her en gang før, så hadde allerede en god følelse av banen.

I år så var jeg tatt ut til å ro sammen med Lars Benske(Fredrikstad roklubb), Mathias Wie(Bergens roklubb), Ulrik Wie(Bergens roklubb).

Vi hadde hatt mye bra trening i forkant, hvor alle sammen hadde bodd hos meg, og følelsen var gene-

relt ganske god. Teknikken og følelsen av båten kjentes mye bedre ut enn i fjor så vi dro til Litauen med hode hevet og høye mål.

"Så kom forsøket og alt kræsja samtidig"

Vi ankom ett par dager før første start og virket som det skulle. Båten var bra, hodet var på plass og vi var klare for kamp. Så kom forsøket og alt kræsja samtidig.

Vi begynte å gjøre masse rare greier som vi aldri hadde gjort før. Forsøket gikk dårlig og vi ble enige om at her måtte noe gjøres. Lite skjedde og neste løp ble ikke mye bedre.

Vi endte til slutt i en C-finale hvor vi slo Litauen. Så årets VM ble dessverre en skuffelse hvor målene vi satte oss ikke ble nådd. Endelig plassering ble 17. plass.

Nicolai Bjønnes



løasdfioaernmvp-arngpoair



NORSK
KULTURRÅD



ORMSUND LIONS



SPAREBANK
STIFTELSEN
DNB

NM-Årungen

19.-20. august



Bronseåtteren: Hans Gunnar Grepperud, Alexander Berntsen, Frank Robert Blindheim, Nicolay Bjønness Yngsdal, Ole Johan Klingan, Håkon Grepperud, Audun Grepperud og Halvor Grepperud. Cox Hauk Sitre.

Sesongen 2017 er første år med hel-tidsansatt trener, noe som selvsagt stiller større forventninger til roernes prestasjoner på regattabanen.

Når det er sagt, er vi på seniorsiden ikke på det nivået vi var for et par sesonger siden, der vi tok flere NM-gull.

Flere av våre beste seniorer har trappet ned på satsingen, og det kan nok ikke forventes at vi henter hjem NM-gull i første sesong med egen trener.

Det er imidlertid bra med rekruttering, så vi forventer oss flere NM-gull i årene som kommer.

På seniorsiden for herrer ble det i år likevel 2 medaljer. I firer uten styrmann fikk Audun Grepperud, som heldigvis fortsatt satser, med seg Hans Gunnar Grepperud, Håkon Grepperud og Alexander Berntsen, som etter et godt finaleløp sto igjen med en bronsemedalje, bak NSR som tok både gull og sølv i dette løpet. Det må sies at NSR er ganske dominerende innenfor en-året roing på herresiden, de tok også alle medaljene i toer uten styrmann og seieren i åtter for herrer, så en medalje her er bra.

I åtter ble det også bronsemedalje til oss,

bak nevnte NSR og Christiania Roklub. På vårt lag rodde vi med 50% Grepperud! På juniorsiden for herrer ble det en sterk bronsemedalje til Nicolay Bjønness Yngsdal. Nicolay har jo i år representert Norge i både jr. Nordisk, jr. EM og jr. VM, men det har gått litt opp og ned i singel på re-

"Ormsund Roklub hadde ansvar for all aktiviteten på vannet, takk til alle dere frivillige som stilte opp"

gattabanen. Derfor er det ekstra gledelig at det løsnet litt i NM og at han greide denne medaljen.

På jentesiden ble det to sølvmedaljer i junior A. Det så lenge ut som om Fana skulle vinne dobbeltfirer soleklart, men da det sto igjen 250 meter, hadde de et kjempeuhell som kostet dem både seier og medaljeplass. Våre jenter kjempet hardt med Bærum om seieren, men greide ikke ta Bærumsjentene på slutten, men de var svært glade for sin sølvmedalje. Cox Mille Aslaksen Wåle, som uten coxboks men med kraftig stemme, drev jentene inn til sølvmedalje, bare slått av Fanas jenter. Det er viktig inspirasjon for våre yngste jenter å se at de større jen-



ORK's eminte Empire; Anne Kathrine Hunstad

tene henter medaljer i NM, så dette er viktig!! Løpene som ikke var NM-løp, ble det seier i damer junior B dobbeltskuller til Hannah E. Grude og Mathea Rognerud på søndag, mens det ble seier både lørdag og søndag i herrer junior C dobbeltskuller til Adrian Lund og Truls Oskar Hansen. Dette var løp som inngikk i Oslo Rokrets jubileumsregatta.

Oslo Rokrets feiret i år 100 år, og NM ble arrangert i samarbeid mellom alle klubbene i kretsen. Ormsund Roklub hadde ansvar for all aktiviteten på vannet, og det er på sin plass å rette en stor takk til alle dere frivillige som stilte opp for klubben på dette arrangementet også. Veldig bra gjennomført, nok en gang!

Eva Hansen/Rosjef



Sølvåtteren; Anna Mesel, Serine Camille Aaker, Rikke Aslaksen Wåle og Emilie Giltvedt Langeland, Anniken Vogt-Eiborg, Hannah Elisabeth Grude, Mathea Rognerud og Amanda Hofbauer, Cox Mille Aslaksen Wåle

Aro-Mila

22. august

ARO Mila ble gjennomført med to Ormsund lag.

Takk til Christian Grosse som oppmuntret, organiserte, fordelte og rodde så svetten dreiv.

Vi ble 9 roere som rodde 3/4 firer og 3/4 treer. Vi tauet båtene over til Frognerkilen.

øpet gikk i år rundt Gressholmen og Langøyene.

Fint løp med et titalls båter fra CR, NSR og oss.

Det var vel noen som kunne tenkt seg litt servering etter løpet. Men, det ble det ikke.

De sprekeste var vel Christian Grosse, Meike, Julia og Ole Martin som likegodt rodde hjem fra NSR

Per Giltvedt/leder



Per, Christian og ...



Per, Nils Jørgen og Morten



Christan,,,,,,,,,øasdølfkj, ølasdkfj



Teambest

Støtt opp om Roforbundets sponsorer



Kjørboregattaen

26.-27. august

Endelig, en regatta i sol og med perfekte forhold. Det har ikke vært mange sånne i år. Vanskelige kjøreforhold for å komme seg til og fra banen, vi måtte manøvrere hengeren over et anleggsområde, gjennom et tivoli (som var åpent da vi skulle ut) og via sykkelstien til Kalvøya. Med Obersten på 18 meter på toppen av hengeren er det en utfordring, men vi kom hele frem, begge veier. Sola kom fort frem og var til stede under hele helgen, noe roere og tilskuere var veldig glade for!

Roingen; denne gangen var det hvilehelg for junior B-roerne – ingen junior B til start. Vi stilte med junior C, junior A, et lag i senior, et mix lag i åtter samt 2 masterbåter.

I junior C jenter singlesculler ble det bronse på lørdag til AnnaLuna B. Yngsdal, og 4. plass til Tyra Eklo Hjemdal. Søndag rykket jentene ett hakk opp, da ble det

sølv til AnnaLuna og bronse til Tyra.

I junior C jenter dobbeltscurler ble det lørdag sølv til AnnaLuna B. Yngsdal og Embla Reykdal, mens Tyra Eklo Hjemdal og Mille Aslaksen Wåle tok bronsemedaljen. Søndag satte jentene inn støtet, det ble gull til AnnaLuna og Embla, mens Tyra og Mille sikret sølvmedaljen.

I junior C gutter ble det seier til Adrian Lund i singel, han hadde dagens beste tid blant junior C-gutta, noe som også holdt til kretsmeesterskap. Truls Oskar Hansen tok en bronsemedalje i sitt heat. Søndag ble det igjen gull til Adrian, mens Truls greide å spurte inn til sølvmedaljen.

Dobbeltscurlerløpet i junior C gikk som normalt må man nesten si; det ble gull til Truls og Adrian både lørdag og søndag. De har vunnet alle løp i Norge i år, og tiden de oppnådde i dobbeltscurleren begge dager ble spesielt bemerket av speakeren i Bærum Roklubb, som var imponert.

Adrian Lund, Truls O. Hansen, Max Andresen og Mille A. Wåle tok også seieren i lørdagens mix junior C dobbeltfirer. Dagens beste tid, de slo til og med gutte-

laget til Christiania Roklub, noe vi var spesielt fornøyde med!

Lørdag stilte Anna Mesel og Serine Aaker i dobbeltscurler, her ble det kamp om medaljene, våre jenter greide en bronsemedalje, bak hhv Bærum og Moss Roklubb. Søndag gikk jentene om bord i toer uten styrmann, men her dukket ikke konkurrenten opp til start, så våre jenter rodde over banen til en enkel gullmedalje.

I dobbeltfirer junior A jenter ble det seier

”Endelig, en regatta i sol og med perfekte forhold.”

både lørdag og søndag. Det var nok ekstra gledelig ettersom det ikke har vært så mange turer øverst på pallen i år. Anna Mesel, Serine Aaker, Rikke A. Wåle og Anniken Vogt Eiborg rodde lørdag, mens på søndag ble Anniken erstattet av Amanda Hofbauer.

Oskar Gjerland greide sammen med sin Baltic-makker fra Bærum Roklubb, Øystein Dingen Endresen, en bronsemedalje i junior A dobbeltscurler.

Gledelig er det å se at Oskar Jørgensen er tilbake på banen, sammen med Nicolay B. Yngsdal ble det 2. plass beg-



Anna Luna



4x JA Anniken, Rikke, Serine og Anna kjemper med Bærum om gullet



Anna Luna



JrC4X Mille, Adrian, Max og Truls



4x JA Serine, Rikke, og Anna IL

ge dager i toer uten styrmann i senior-klassen.

Ingen kunne tukte Ormsunds master dobbeltsculler, med Nils Jørgen Bjønness og Christian Grosse på søndagens løp, og de nevnte to rodde også inn til seier i dobbeltfirer sammen med Morten Grepperud og Zbigniew Andruszkiewicz.

Siste løp på søndag var mix-åtter, og et lag bestående av både gutter og jenter,

junior, senior og masters måtte se seg slått av lagene fra NSR og Bærum. Likevel, godt rodd Nicolay B. Yngsdal, Oskar Gjerdland, Anna Mesel, Serine Aaker, Oscar Jørgensen, Amanda Hofbauer og Christian Grosse. Cox: Mille A. Wåle.

Tusen takk til Bærum Roklubb for et flott arrangement, og til Ormsund Roklubs all-tid tilstedeværende heiagjeng!

Eva Hansen/Rosjef



JrC2x Mille, Tyra, Embra og AnnaLuna



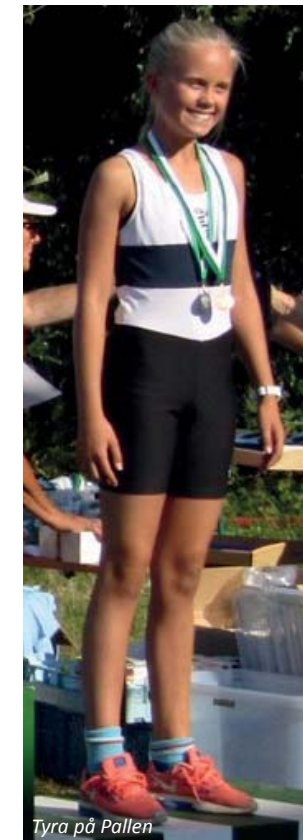
Adrian og Truls premie IL



Adrian og Truls 2x 1 IL



"Tusen takk til Bærum Roklubb for et flott arrangement"



Tyra på Pallen



Mix8+



Barnas og Lions' dag

03.09.2017



Det var stor bursdagfest på Ormsund Roklub på søndag da Lions feiret 100 år sammen med barna i distriktet. Full kløff med været gjorde at tallrike barn og voksne kunne kose seg med de mange spennende aktivitetene.

Det var Ormsund Lions som inviterte til en markering av Lions International sine 100 år. Lions er verdens største frivillige hjelpeorganisasjon. I det fine været kunne de mange bursdagsgjestene delta i blant annet natursti med premier, krabbefiske, garnfiske med grilling av fisken, og seiling med modellbåter.

Det ble trengsel da både barn og voksne fikk komme ombord og sjekke ut den tøffe politibåten «Vekteren» og brannbåten «Redningen». Båtene hadde god tid akkurat da, så alle kom til. Og på Norsk Folkehjelps demonstrasjonsdukke lærte man at det skulle

være "30 og 2". 30 harde trykk for å hjelpe hjertet og så 2 innblåsing. Og så om igjen mange ganger.

Kø ble det også da Redningsselskapet kom med den populære Elias. Denne kjenner barna fra TV, og alle som ville det, fikk en liten tur på sjøen i den vesle redningsbåten – selvsagt med redningsvest på.

Ormsund Lions takker alle barn og voksne som gjorde at dette ble en veldig flott og lærerik 100-årsmarkering! Også til Politi, Brann, Redning, Folkehjelpen, Ormsund Roklub og Lions' frivillige – tusen takk!



Tekst og bilder
Bjørn Eide-Olsen



Master VM Bled 2017

5. september



Nils Jørgen, vel kjent som «planleggings-mastermind», gjorde det mulig å få med X båter fra X roklubber

Etter Hazewinkel 2015 og København 2016 var World Rowing Master Regatta 2017 i Bled (Slovenia) «the place to be» for masterne.

Det viste seg allerede i forkant at dette arrangementet skulle slå alle rekorder. 5 dager med løp for utrolige 4728 deltakere fra 862 roklubber betyr flere enn 11.000 seter.

Helt klart at Ormsund må være med på dette.

Eventyret begynte allerede med «flying start» direkte fra Tunevannsregattaen.

Nils Jørgen, vel kjent som «planleg-

gings-mastermind», gjorde det mulig å få med X båter fra X roklubber og talløse årer og riggere og massevis utstyr på én båtenger.

Da blir det rett og slett 30 timers kjøring for Per, Nils Jørgen og Tor, våre tre busjåførere, og Kirsten, Zdiga, Zibi, Morten og meg som skal sitte på.

Avgang søndag kl.18.00. Herfra gjelder bare de tre viktigste tingene som finnes i livet: sleep eat, row!

Endelig ankomst tirsdag kl. 00.00. Vi overnattet i Ormsund-telt foran campingplassen, spent på å se Bled i dagslys.

Bled! Et liten landsby med egen festning oppe på et fjell akkurat på kanten av en nydelig innsjø som har en liten øy med kirke på midt i.

Om morgenen viste det seg at Bled hadde allerede 115 års erfaring med roregattaer.

Alt er på plass. Start, mål, båtstativer, premiebrygge osv. Og det beste er! Alt er enkelt og raskt tilgjengelig like i nærheten. Herlig! Man kan knapt vente til at den 50. Fisa Masterregattaen skal begynne.

Onsdag kl. 07.00 skjer det. Første løp i World Rowing Masters Regatta går... nøy-

aktig tre minutter etter kommer andre løp osv. osv. Alt fungerer som en klokke, kjempebra organisert.

Hele tiden var det spennende opplevelser for alle roere og publikum, på vann og på land. Et fantastisk sted.

Ormsundroerne hadde meldt seg på flere forskjellige løp med flere forskjellige lag. Og etter hvert Ormsund-løp fant man selvsagt grunn til å feire målgangen, uansett om det var første eller siste plass.

Innimellom møtte vi folk på tribunen og så på spennende løp med lag fra hele verden.

Vi hadde det veldig gøy, og det spilte ikke så stor rolle at Ormsund ikke fikk en eneste premie før... ja før søndagens Mix dobbeltsculler E-løp. I et fantastisk løp vant Zibi og Zdisia første og eneste gullmedalje for Ormsund i Bled 2017. Vi gratulerer!

Søndag kveld var det avslutning av en strålende World Rowing Masters Regatta. Det var bare himmelen som grånet. Det begynte rolig allerede på morgenen. Men på ettermiddagen var det så mye regn at det ble en veldig stor utfordring å laste og feste alt utstyr ordentlig på hengeren. Vi var veldig lykkelige da vi fikk minibuss og henger bort fra det gjørmete terrenget og tilbake på gata.

Klokkeslett 18.00. Våt, trøtt men helt fornøyd hadde vi alt klar til avgang. Neste destinasjon: Oslo!

Farvel Bled wrmr2017, velkommen tilbake til alle masterne i München EM 2018!

For å se resultater er det bare å gå til: <http://www.wrmr2017.com/regatta/results>

[Christian Grosse](#)

Ungdomsmesterskapet/Ulvenregattaen – Os.

16. September



Alle som var med

Turen til årets ungdomsmesterskap ble planlagt i samarbeid med NSR, vi sendte av gårde 10 utøvere, 2 trenere, rosje og en pappa sammen med omtrent samme antall utøvere og ledere. På hengeren var det 24 båter og ikke mindre enn 88 årer. Med tanke på at alt dette skal ha riggere, bukker og sleider, så sier det seg selv at det var pakking på høyt plan for å få alt med.

Ivo Yanakiev og Tor-Inge Hjemdal kjørte av gårde med NSRs Roberto, med båtlasse på slep og en del utøvere i baksetet. De andre sluttet seg til 17-seteren som ble kjørt av Sverre Løken. Etter 10 timer i buss over fjellet var troppen fremme i Os og kunne innkvarteres på skole. Litt hardt for Frank Hansen som mente at dette hadde han til og med nektet på 70-tallet, men han sov i alle fall litt!

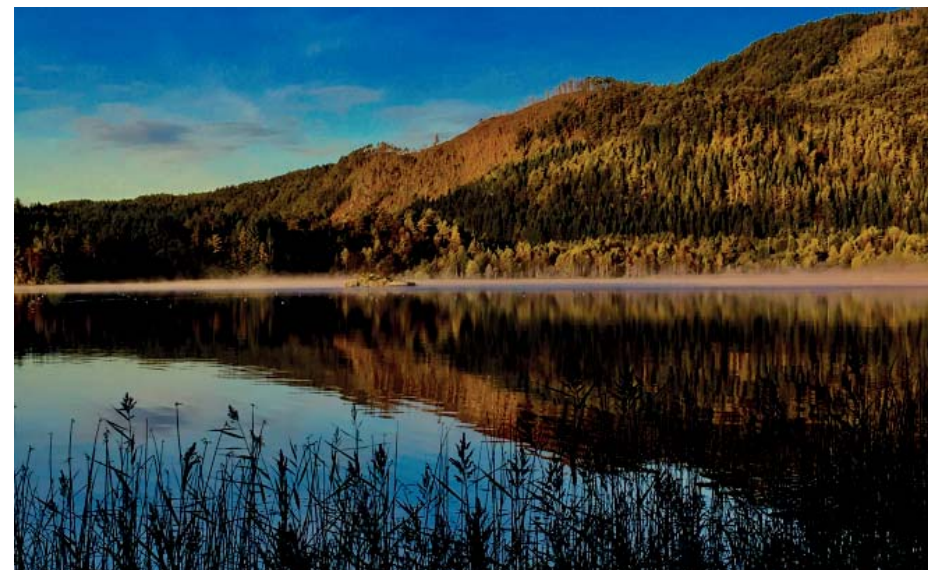
Lørdagen fremsto med nydelig vær, ingen vind og etter hvert ble det såpass

varmt at vi angret på at vi ikke tok med shorts. Det var forsøk, semifinaler og finaler, så for flere av utøverne betød dette at de måtte ro en 6–8 lopp, noe de ikke er vant til fra vanlige regattaer.

”Egentlig tror jeg Hansen senior var den som var mest nervøs her”

På guttesiden i junior B var det Jonathan K. Dysvik som fikk den beste plasseringen, han greide en meget hederlig 4. plass. Stor fremgang i løpet av sesongen for Jonathan, og vi er spente på neste år! Erlend B. Hystad og Michael Walle-Olsen kom ikke til finalen denne gangen, og er klare for mer trening før neste sesong.

Hannah Elisabeth Grude rodde meget overbevisende i sitt første singelløp noensinne og vant like godt hele mesterskapet. Vi er imponert. Etter å ha sittet i 2x hele sesongen er det litt av en prestasjon å kaste seg over i singelen på slutten av sesongen på denne måten. At hun like godt vinner hele løpet er strålende gjort.



Alle som var med.....

Adrian Lund og Truls Oskar Hansen hadde hittil i år vunnet alle sine løp i Norge i dobbeltsculleren, så de var litt spente på om de skulle greie ungdomsmesterskapet. (Egentlig tror jeg Hansen senior var den som var mest nervøs her...) Gutta rodde inn til en overbevisende seier, over en båtlengde på 500 meter er ikke verst. I singel ble Adrian nr. 3 i klassen for de som er født i 2003, og Truls ble nr. 2 i klassen for de som er født i 2004.

AnnaLuna Bjønness Yngsdal rodde inn til seier i jenter jr. C, født 2004. Her ble det



Alle som var med.....

trippel Ormsund, Tyra Eklo Hjemdal fulgte opp med sølvmedalje og Embla Reykdal sikret bronzen.

I dobbeltsculler rodde AnnaLuna og Embla inn til sølvmedalje, mens Tyra og Julie Haagenrud greide fjerdeplassen. En sterk prestasjon da det her stilte hele 15 båter til start.

Det siste løpet for junior C var mix dobbeltfirer. Her stilte vi med Tyra Eklo Hjemdal, Embla Reykdal, Adrian Lund og Truls Oskar Hansen. De fire rodde overbevisende inn til seier i klassen, med en sterk tid



Alle sammen ,,,,,,,

på 1.40.46.

Etter pizza og brus på kvelden ble det temmelig fort rolig på madrassene på skolen, hele gjengen var relativt utkjørte.

Søndagens Ulvenregatta skulle ifølge Ivo være bare bonus, men det ramlet inn med medaljer også her. Det ble bronse til Jonathan K. Dysvik i singel, sølv til Adrian Lund i singel, sølv til Truls Oskar Hansen i singel, sølv til AnnaLuna Bjønness Yngsdal i singel og sølv til Embla Reykdal og AnnaLuna Bjønness Yngsdal i dobbelts-culler. Videre ble det gull igjen til Hannah Elisabeth Grude i singel, gull til Tyra Eklo Hjemdal og Julie Haagenrud i dobbelts-culler, gull til både Tyra Eklo Hjemdal og

Embla Reykdal i singel (hvert sitt heat), og til sist gull i dobbelts-culler til Adrian Lund og Truls Oskar Hansen.

Hannah Grude ble også lånt ut til et par Bærumsbåter som trengte forsterkning, og hun rasket med seg en gull og to sølv-medaljer også her!

Etter ny pakking av biler og hengere ble kursen satt hjemover, og etter middags-pause på Geilo gikk det strake veien hjem. Jeg er sikker på at alle roere og ledere som deltok på turen var meget fornøyde med helgen, og vi takker Os Roklubb for et strålende arrangement!

Eva Hansen/rosjef

**Ormsund takker
for all god
støtte!**



**Ormsundmedlemmer
får 10% rabatt på Oslo
Sportslager**



**Oslo
Sportslager**
www.osiosportslager.no

Hamburg Ruder Regatta

23-24 september



Oskar Gjerland og Øystein Dingen



Oskar

Nå nærmer det seg avreise til Hamburg. Jeg gleder meg veldig og ser frem til tøff konkurranse med utenlandske båter.

Vi skal ro dobbeltsculler og i båten sitter Oskar Gjerland og Øystein Endresen (Bærum Roklub).

Vi har i skrivende stund akkurat gjort ferdig siste hardøkt og skal nå finpusse formen fram til neste helg. Vi begynte å trene sammen knappe 10 dager før Christianaregattaen i Juni og etter et meget jevnt uttaksløp ble vi tilslutt én av båtene som ble tatt ut til Hamburg.

Norge har sammen med blant annet Sverige og Tyskland valgt å reise dit istedenfor til Hviterussland der Baltic Cup i år finner sted. Dette er grunnet vanskelig logistikk samt høye kostnader.

Selv har jeg kun drevet med roing i ett år. Jeg slang meg med på et nybegynnerkurs i slutten av august, noe det har jeg aldri angra på siden.

Jeg fikk høre at høyde var en fordel for å kunne ro fort. Dette ga meg på henholdsvis 1.95m stor inspirasjon til å trene og se hva jeg var god for.

Det har vært et kjempe bra år med opp- og nedturer og ikke minst har jeg møtt så mange hyggelige og hjelpsomme folk som kun vil det beste for deg og alle andre.

Nå er det bare å samle overskudd de neste dagene og være klar til å gi gass når startsignalet går lørdag morgen.

Oskar Gjerland



Takk for god hjelp og stor villighet i forbindelse med vårt store bryggeløft!



Hortenregattaen 23.–24. september



Embla



æøalsdfjg

Så var tiden kommet til årets siste offisielle regatta, Hortenregattaen.

For siste gang skulle Ormsunds båter pakkes og fraktes til Årungen for å få kjørt seg mot de andre klubbene. Selv om Hortenregattaen er ganske liten i forhold til de andre regattaene tidligere i sesongen, så stilte vi også denne gangen i imponerende mange båttypen og klasser.

”Eva og Ivo har fått til mye i klubben i løpet av sesongen”

Siden dette var den siste regattaen, og flere skal opp en klasse fra neste sesong, var det flere av oss som prøvde oss i en høyere klasse. I tillegg stilte vi også opp med mange master-roere.

Selv om været kunne vært bedre, var både Ormsund-teltet, liggeunderlag og soveposer kjekt å ha på Årungen denne helga. Det er viktig å hvile, drikke og spise godt mellom slagene og holde seg varme, så tilleggsutstyret kommer alltid godt med.

Lite vind og ganske ok temperatur gav



ølkasdjf og Jens Christian Riis

bra forhold for de forskjellige øvelsene både lørdagen og søndagen. Som alltid gjør alle klubbens roere det beste de kan, og mange perset nok både på plasseringer og tider denne helga. Som alltid var det en topp gjeng fra klubben som hadde det kjekt sammen mellom slagene.

Som alltid var det en gjeng hjemmesupportere som heiet frem klubbens roere. Selv om vi ikke alltid kan høre dem når vi er på vannet, er det veldig kjekt at de stiller opp og heier oss frem. Det ble også god uttelling på antall pallplasser i denne regattaen. Selv om vi i noen løp satt i båt

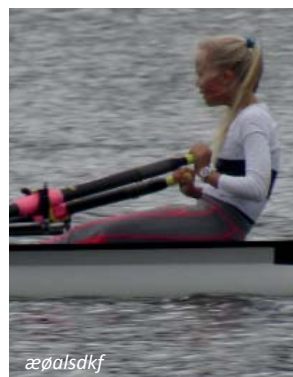
sammen med roere fra andre klubber, ble det imponerende 22 gull, 11 sølv og 12 bronse i løpet av helga! Eva og Ivo har fått til mye i klubben i løpet av sesongen.

Takk for i år! Gleder meg til neste sesong!

Hannah Elisabeth Grude



Erlend og Jonatan



æøalsdkf



Mille m Nor fra Sarpsborg



Hanna 2X m Bærum



Hele roskolen på vannet

Etter aktiv markedsføring på Nedre Bekkelaget skole i høst, må jeg si at jeg er litt skuffet over at vi ikke greier å få flere barn til å møte på roskole. Uansett, vi fikk 5 nybegynnere gjennom høstens roskole, og alle har valgt å fortsette i forskjellige grupper, vi har delt dem litt inn etter alder.

Vi begynte siste uken i august, og hadde roskole 2 ganger per uke frem til høstferien. Vi har hatt undervisning på romaskin (robassenget har dessverre vært ute av drift i høst), og har hatt mange flotte turer på vannet.

"Roskolen har vært gjennomført på dugnad"

Spesielt vil jeg nevne at vi fikk gode tilbakemeldinger på de av nybegynnerne som hadde fått ro sammen med våre erfarne roere, det ligger utrolig mye god læring i akkurat dette. Dette er kanskje noe vi burde fokusere enda mer på i opplæringen av yngre roere.

Vi har valgt å gi nybegynnerne som er født i 2006 og 2007 et videre tilbud om trening en gang per uke videre utover høsten, så skal vi vurdere om vi skal øke til 2 økter etter jul. En av høstens nybegynnere er allerede godt inkludert i gruppen født i 2003/2004, og er på trening 3 – 4 ganger per uke!



Nils Gunnar Instruerer Arhur

Roskolen har vært gjennomført på dugnad av Antje, Hans Gunnar, Morten, Lars, Hella, Nicolay og Anne Cathrine som alle har stilt opp med sin tid og erfaring. Tusen takk for at dere stiller opp for klubbens rekrutteringsarbeid!

Eva Hansen/Rosjef



Eva Coxer Bredo



Gabriel i Amerikaneren



Antje instruerer Nena og Alvall



Gabriel i Liagen

Ulvøya rundt

1. oktober



Mr øadirnmmvaoasidngapld



1917 - 2017

ULVØYA RUNDT 2017 - RESULTALISTE

Båttype	Nr.	Tid	Klub	Lag
4 Coastal Haver	1	1.10.09	CR	Sagan, Andreas, Bjørn Jørgen, Zee, Helge (Cox)
4 3/4 Damer	1	1.16.16	CR	Anita & Co
4 3/4 Damer	2	1.27.28	CR	Trill & Co
4 3/4 Haver	1	1.19.20	Ormsund	Per G. & Co
4 3/4 Haver	2	1.33.31	NSR	Cox: Marius
2x Coastal Haver	1	1.19.49	CR	Ingve, Lars
2x 3/4 Haver	1	1.21.05	Beskumbilen	Bjerg, Ole Thomas
2x Coastal Mix	1	1.25.16	NSR/CR	Elizabeth D. /
2x Coastal Mix	2	1.31.47	CR	Siv, S. Stein
3x 3/4 Mix	1	1.24.49	Beskumbilen	Ingrid, Lise, Simon
4 3/4 Mix	1	1.26.50	Ormsund/KR	Sofie (Cox) & Co
4 3/4 Mix	2	1.34.53	Beskumbilen	Lene (Cox) & Co
1x Coastal Haver	1	1.30.50	Ormsund	Andreas Kierwig 2181
4 Innigjer Mix	1	1.36.26	NSR	

Frukspraver



X-Yachts
WORLD CLASS SINCE 1979

Flyktninger deltar på ro-skolen



12. oktober

Nordmenn reiste over havet for å komme til land. Flyktninge-ungdommene har reist over land, for å prøve seg på havet!

Skjønt vesensforskjell i tid og drivkraft, var nok de svundne amerikafarere vel så spent på muligheter, utfordringer og farer som disse ungdommene er i møte med sitt nye land og folk.

Ormsund Roklubb har nedfelt i sine vedtekter en åpen holdning og velkomst

ovenfor alle mennesker, uansett herkomst og legning, og ønsker flyktninge-ungdommene velkommen til å delta i ro-aktiviteter på lik linje og sammen med øvrige ny-begynnere og medlemmer av klubben.

Lions har bidratt med ressurser og tilrettelagt for en ro-skole, som er åpen for alle, og hvor våre nye landsmenn er invitert til å delta. Det er et flott tiltak for å styrke resursene til klubben samtidig som det er et potensiale for å øke medlemsmassen.

Og ungdommene, jenter som gutter, setter pris på å få anledning til å være med. Det er gitt uttrykk for en alle tiders flott tur på vannet og deltagelse i en sport som bare de aller heldigste kan drømme om.

Så la oss bruk dette motto som så flott er flagget på Lions 100 års arrangement på ro-klubben: «Det er bedre og bygge barn enn å reparere voksne».

Ormsund Roklubb og Lions vil i tiden fremover arbeide for å få til et samarbeid som kan styrke klubben og dens medlemmer mot et felles mål og til et felles beste.

Vidar Brænden/redaktør



OSLO FJORDCRUISE

Din arrangør av båtcruise
i Indre Oslofjord og Bundefjorden

post@oslofjordcruise.no
telefon: 22 40 45 00





Ro - hjem regattaen 14. oktober

Vi arrangerte i helgen for første gang en kraftprøve av en regatta som gikk fra Neset og hjem til Ormsund Roklub, en strekning på hele 16,3 km.

12 båter stilte til start, en fin mix av $\frac{3}{4}$, firere og åttetre. Når tåka endelig lettet ved Svartskog kom sola og vi fikk fantastiske forhold på Bunnefjorden. Bedre forhold er det vanskelig å få så sent på høsten.

Oslo Fjordcruise stilte opp med supporterbåten Jacobine som lå som passeringsbøye ved Ingierstrand. Et stort antall følgebåter i forhold til antall robåter gjorde at sikkerheten på sjøen var vel ivaretatt.

Etter endt målgang kunne vi by roerne på varm badstue med forfriskninger, ferske vafler, og tilslutt ble det servert deilig

fiskesuppe med tilbehør om bord i Jacobine.

En stor takk til alle sammen som bidro, særlig takk til Per og Lars for frakting av båter og hengere til og fra start, Grete og Svein som stilte som dommere, til alle følgebåtkjørere og hjelpemannskaper på land, til Lerøy for råvarene til fiskesuppa, til Alna Margarin for vaffelrøre og til slutt tusen takk til Oslo Fjordcruise for et strålende samarbeid.

Aller sist, en stor TAKK til alle deltakerne som stilte opp, vi håper å se dere alle tilbake til neste år!

Eva Hansen/rosjef



"Etter endt målgang kunne vi by roerne på varm badstue med forfriskninger"



Supporterbåten



Ømbord på Supporterbåten



Ølkas duraowierjt



aksdijfh, Hege Liven, Ølasdkfj



Ømbordstigning er en krevende øvelse



Flytende flytende



Mrs asøløienmf



Ølasdkfj i pølseboua



Startbåten



lasdio



lasdjfk & øalsdur



Lars Bjønnes, mannen som kona ville ha roende hjem

ORK Klubbmesterskap

15. september

"for klubbmester er det ikke lett å bli. Alf Hansen klarte det vel aldri"



Ivo får premie

Årets klubbmesterskap gikk av stabelen søndagen etter Ro hjem-regattaen.

Orkesteret hadde pakket sammen og dampbåten lagt fra brygga igjen. Noen klagde på såre kroppsdeler fra dagen før, og flere vegret seg. Ikke rart, for klubbmester er det ikke lett å bli. Alf Hansen klarte det vel aldri!

16 staute utøvere skulle sette seg stevne og det skulle kjempes fair og reallt slik at de rette klubbmestere kunne kåres.

Tenner klapret og armer skalv – kanskje var det litt kaldt?

Gutter og jenter, gamle og unge ble krøllet sammen – lagt i en hatt og trukket en etter en.

4 stykker lange slanke 4x båter ble båret ut, og det skulle ros etter cup-prinsippet.

2 båter mot hverandre – vinner til finale og taper til B-finale.

700 meter fra staken på Kaffeskjær til dampskipsbrygga på Ulvøya.

Oscar, Rikke, Nicolai og Truls startet det hele med en fisk, men kom seg allikevel til finalen. Der fikk de det virkelig til å svinge og tok en velfortjent seier. Truls frøys og måtte rett hjem!

Det er søkt Kulturrådet om midler til å reise en bronsestatue på odden vår - til minne om denne bragden.

MVH Morten Sisteplass



Serine, Morten, Jonatan og Anniken

Lagene:

Audun Antje	Oscar J Adrian
Serine Jonathan	Morten Anniken
Hans Gunnar Mille	Ivo Erlend
Oscar G Rikke	Nicolai Truls



Årets Klubbmestere ble Oscar G, Rikke, Nicolai og Truls



Vafler



Funksjonærbåten og 2.dre plass laget med Audun som stroke



Rikke bærer ører



Jan publikum, Magnus måldommer og Anna tidtaker

Head of Charles, USA

21.-22. september

Her er en kort rapport fra Head of The Charles som jeg deltok i lørdag 21 og søndag 22 oktober.

Head of The Charles er en tradisjonsrik regatta over 4,8 knallharde kilometere under 7 broer, og igjennom mange svinger på Charles River i Boston.

Phil Monckton og jeg deltok sammen med ca. 11 000 andre roere. Det gikk over all forventning med klasseseier i Grand Master (60+) dobbeltsculler med over 30 sekunders margin til andreplassen. Jeg fikk også med meg Directors Challenge dobbeltfirer på søndagen med Roman Lesnau, Steve Steven Faber og Artour Samsonov der det ble femteplass.

Forholdene under regattaen var fantastiske, opptil 24 grader og svak vind. Det er intervallstart der roerne sendes ut med 10 sekunders avstand. Det er inspirerende å holde unna for lagene bak, og å ta igjen lagene foran. Titusenvs av tilskuerer kranser elva, dette er Bostons svar på Holmenkollsøndagen hjemme i Norge.

Phil Monckton er fra Canada, og vi møttes første gang i OL i Los Angeles i 1984 der vi rodde hver vår dobbeltfirer. Vi kan takke kona til Phil, Tracey Black, for å bringe oss sammen i Head of The Charles.

Mange av dere vil også huske Phil fra "treningsleiren" vi hadde i Norge i september der vi rodde i 2x både fra Ormsund RK på Malmøya og på Årungen.



Tre store roere; Svein Thøgersen, Frank Hansen og Phil Monckton

Phil er en stor og imponerende kar, men når det gjelder vingspenn kan han ikke måle seg med Lars Bjønness – etter nøyaktig sammenligning (cheek-to-cheek) på Bølgen&Moi på Tjuvholmen.

Vetle Vinje



SINCE
1900
JB
JØMNA BRUG
NORWEGIAN DOORS



Malside

*”Utdrag fra
Blokktekst*