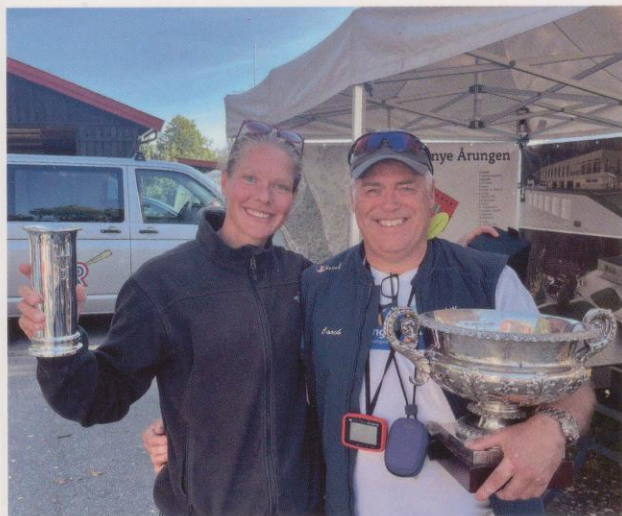




Christiania Roklub





KONGEN MARINA PRESENTERER

EN
SKIKKELIG
DEILIG



MINI- FERIE



Sesongbasert & fresh.

*Fantastisk
Meny*

Så hva med litt rekreasjon
på Kongen Marina?

- KIOSK
- BOATSHOP
- SAUNA
- KAJAKK
- SUP
- SOFTIS
- BEACHCLUB



www.kongenmarina.no/meny



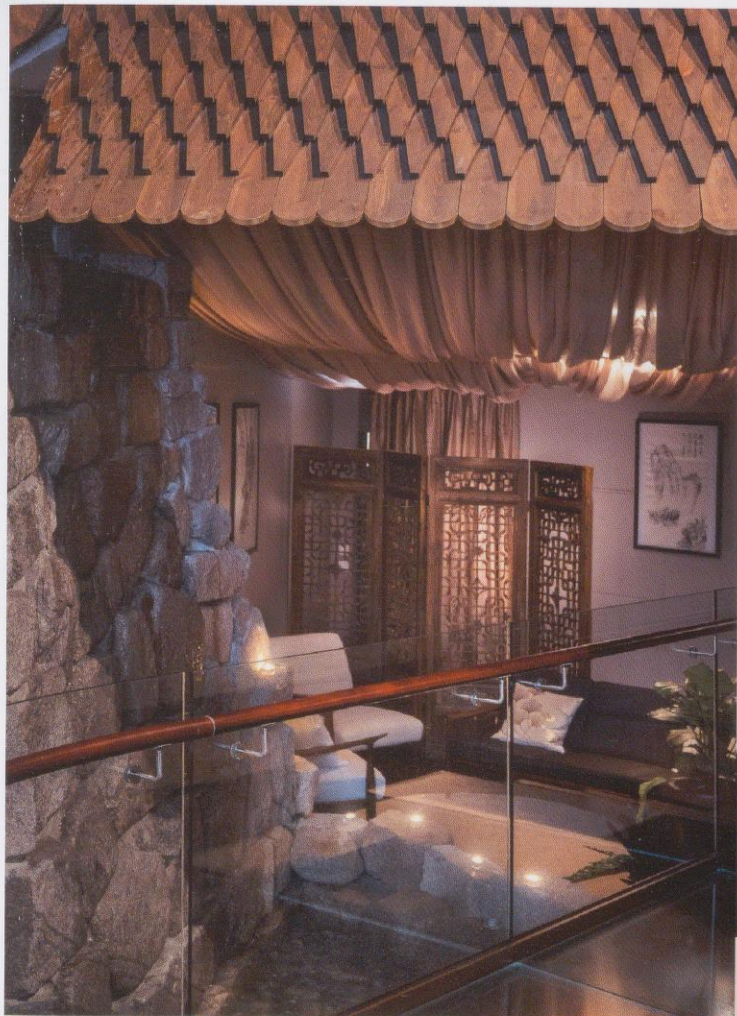
Christiania Roklub

CHRISTIANIA ROKLUB STIFTET 15. MAI 1878

ÅRBOK 2023

INNHOOLD

Redaktøren har ordet	6	Mini intervju Kieran Joyce	88
Styret 2023	7	Mini intervju Liv Mørch Finborud	90
Komiteer og utvalg i CR 2023/2024	8	Mini intervju Mads Reite	92
Komiteer og utvalg 2023/2024	8	Mini intervju Anita Abrahamsen Brox	94
Verv i rosporten utenom CR	11	Mini intervju Michael Geyer	96
Heder og ære i CR	12	Mini-intervju Toril Sundsdal	98
Heder og ære utenfor CR	14	Intervju med Inger Kavlie	100
Kjære CR-medlemmer	17	Jonathan og Marius – Boys in the Boat	104
Generalforsamlingen 2023	18	Tyra i Berkeley	106
Årbøker ivaretatt for ettertiden	26	Balder og Valentin	108
Styrets beretning Styreåret 2023	27	Christiania for alle penga	110
Minneord over Thor Nilsen	28	Rosjefens rapport	116
Åpningen 2023	31	Mini intervju Ann Ayame Yasuda Moeck	118
Rosportens venners ærespokal	33	Materiellsjefens beretning	121
Året 2023 for herrene	34	Båtstatistikk	122
Innendørsmesterskapene i roing	38	Protokoll Høstmøte i CR	126
Rosamling i Sevilla	40	Årets rekeaftern	135
Ghent International Spring Regatta	41	Ny sesong med stor mastergruppe	139
Drammen River Cup	42	Masterroingens historie	144
CR-regattaen	44	På fjorden med Tur & mosjon	151
Stokkavannet	48	Nyttige linker	155
Østlandsregattaen	50	En hilsen fra Tim Mc Mahon	156
Årungsregattaen, NSR	54	Dugnad	158
Henley Royal Regatta	56	Anlegget på Bogstad	160
Coupe De La Jeunesse i Amsterdam	60	Treningscamp på Bogstad	161
Sorøregattaen	62	Bøyestrekkene Bogstad	162
Mini intervju Henrik Melhus Høeg	65	Årets langtur med Less	164
U23 VM i Bulgaria	66	“Less boys in the boat”	171
Tunevannsregattaen	68	Lahellegrunnen AS	173
Jonathan og Marius Bronse i U23EM	71	Adelskalenderen 2023	176
NM Coastal	72	Kilometerkonkurransen 2023	177
NM Beach Sprint - 500 m cup	72	Christiania Open Concept	178
Kjørbo	75	Pinsetur til Berlin	180
CR og NM	79	Christiania Roklubs regnskap	184
Andreas sine tanker om NM	82	Noter til regnskap	187
NM	84	Styrets økonomiske beretning	190
Ungdomsmesterskapet i Os	86	Medlemsregister	192
UM og Rema	87	Dette skjer i 2024	201



DaiKai

WELLNESS RETREAT

Wellness

Høy-kvalitets massasje
Wellness program for bedrifter
Gavekort

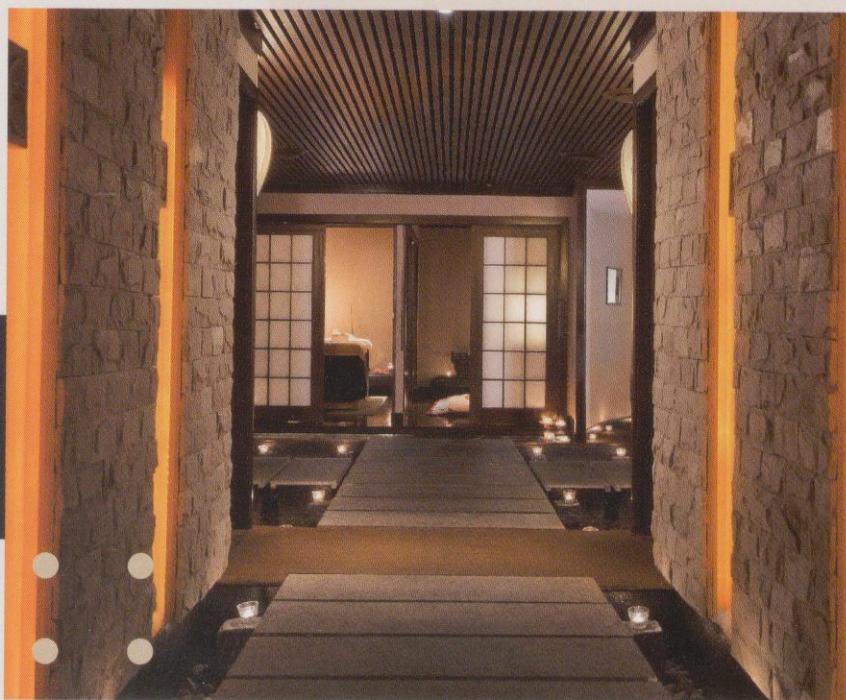
DaiKai Wellness Retreats

Tel +47 23083888

www.daikai.no

Rostockgata 68,
0194 Oslo

Arbins gate 11,
0253 Oslo



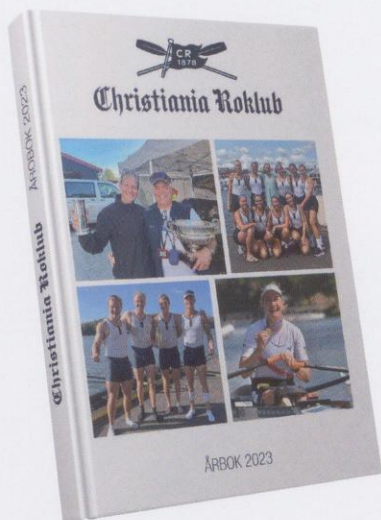
REDAKTØREN HAR ORDET

Det har igjen vært en fin jobb å redigere årboken for Christiania Roklub. Det råder høy aktivitet, og det er gledelig å kunne rapportere om mye positivt. Klubben har opplevd en vellykket sesong med imponerende resultater av de aktive roerne. Masterne har også markert seg positivt, og tur- og mosjonsgruppen har lagt ned ufattelig mange kilometer på vannet.

I løpet av året har det vært avholdt regattaer, møter og dugnader, og jeg håper årboken vil reflektere den betydelige frivillige innsatsen som medlemmene våre legger ned. En person som virkelig har utmerket seg både på regattabanen og i klubben generelt, er Øyvinn Brøymer, og derfor ble han et naturlig valg som årets hoved-intervju. Inger Kavlie deler sine erfaringer om veien mot OL, og vi heier på henne i denne store og spennende satsingen.

Vi har også hatt gleden av å ha internasjonale gjester i klubben. Tim fra USA og Kieran fra New Zealand har begge bidratt positivt, og begge har lagt merke til det gode samholdet og miljøet som preger vår kjære klubb. Dette gjenspeiles også i de korte mini-intervjuene, som jeg håper gir et innblikk i mangfoldet og engasjementet i de ulike gruppene i CR.

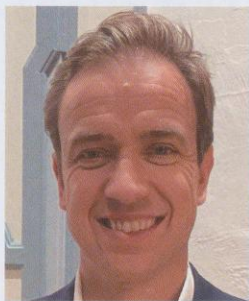
Som alltid vil jeg rette en stor takk til min mentor og tålmodige korrekturleser, Jahn Rønne. En spesiell takk går også til Stein Mørk som dokumenterer alt fra ro-kilometer til iskrepmpauser i tur- og mosjonsgruppen. Grete Stokke er en uvurderlig hjelp, og Elisabeth Bjone har forsikret meg om at alle regattaresultater er korrekt presentert. Sigurd, Estelle, engasjerte foreldre og aktive har bidratt med flotte bilder.



BILDE AV BIRGIT: ESTELA REINOSMASET

Ragnhild Bruusgaard
Ragnhild Bruusgaard

STYRET 2023



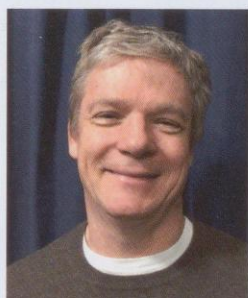
FORMANN
Petter Hagen



NESTLEDER
Tone Pahle



TUR- OG MOSJONSSJEF
Sissel Ose Pedersen



ROSJEF
James Wilson



ØKONOMISJEF
Marianne Berge-Madsen



MATERIELLSJEF
Espen Riktor



SEKRETÆR
Herman Næss-Ulseth



ANLEGGSSJEF
Ivar Kristiansen



VARAMEDLEM
Michael Geyer

KOMITEER OG UTVALG I CR 2023/2024

I Christiania Roklub har vi et bredt antall komiteer og utvalg. Disse er maskineriet i CR, og holder hjulene i gang ved å ta tak innenfor sine respektive områder. Det krever mye å drive en roklubb med to anlegg og en stor utstyrsparke, og derfor er bidraget til hvert enkelt medlem kjærkomment. Det er også mange timer som legges ned utenfor de offisielle komiteer og utvalg.

Her kommer en oversikt over komiteer og utvalg 2023/2024.

MEDLEMMER SOM VELGES

KONTROLLUTVALG

Leder: Tore Lysdahl

Medlem: Michelle Mølgaard Sommerset

Medlem: Per Arne Holman

Vara: Cathrine Monrad Hagen

VALGKOMITÉ

Leder: Maiken Hertzum Aunaas

Medlem: Kristoffer Lorentzen

Medlem: Andreas Dugstad Sørskaa

Vara: Elisabeth Danielsen

CHRISTIANIA ROBKLUBS RÅD

Rådet ble opprettet 19. april 1928 og har 15 medlemmer valgt av generalforsamlingen. Også æresmedlemmer og tidligere styreledere er medlem av rådet forutsatt at de ikke er styremedlemmer.

ORDFØRER

Kristine Klaveness (til 2025)

WISEORDFØRER

Henning Cook (til 2024)

TIDLIGERE STYRELEDERE

Sigurd Dürbeck

Øivind Haraldsen

Henning Cook

Erling Storm

Per Arne Holman

Svein Moldestad

Helga Marie Løvenskiold Kveseth

ÆRESMEDLEMMER

Stein Mørk

Øyvinn Brøymer

Erling Storm

DE VALGTE MEDLEMMENE

Kristine Klaveness (til 2026)

Tor Herman Smedsrud (til 2026)

Jon Moberåten (til 2026)

Thilde Dalsmo Stray (til 2026)

Morten Flood (til 2026)

Per-Kristian Dahlstrøm (til 2025)

Bjørn Lundiin (til 2025)

Tine Heien Bjonge (til 2025)

Gerhard Dürbeck (til 2025)

Maiken Hertzum Aunaas (til 2025)

Elsa Borch Graver (til 2024)

Peter Narvestad (til 2024)

Kjersti Elvestad (til 2024)

Jan Söderstrøm (til 2024)

Veronika Vogler (til 2024)

Rådet er ikke underlagt styret.

LAHELLEGRUNNEN

Rådet er generalforsamling og velger styret på den årlige generalforsamlingen i Lahellegrunnen AS.

STYRET I LAHELLEGRUNNEN

Styreleder: Øyvinn A. Brøymer (kontaktperson)

Nestleder: Kristine Klaveness

Styremedlem: Henning Cook

Styremedlem: Veronika Vogler

Styremedlem: Petter Johnsrud Hagen (styreleder i CR)

Styremedlem: Tor Herman Smedsrud

MEDLEMMER SOM UTPEKES AV ROKUBBENS STYRE

ÅRBOKREDAKTØR

Rapporterer til styreleder
Ragnhild Bruusgaard

SIKKERHETSUTVALG

Rapporterer til styreleder.
Kjersti Elvestad,
Tore Lysdahl,
Grete Stokke,
Sissel Ose Pedersen
(tur og mosjonssjef)

REGATTAKOMITÉ

Rapporterer til styreleder.
Svein Moldestad (leder),
Tone Pahle,
Hanna Gailis Inntjore,
Aasta Andreassen
Inger Kavlie.

BÅTNAVN

Rapporterer til styreleder.
Leder: Jul G. Olsen
Medlemmer: Bjørn Lindholt,
Anniken Ellingsen,
Elisabeth Danielsen

KLUBBVERT M/ HUSKOMITÉ

Rapporterer til styrets nestleder.
Leder: Ann Brown til 1. Januar 2024.
Medlemmene oppdateres av klubbvert.

POLITIATTEST

Rapporterer til styrets nestleder.
Grete Stokke (viserosjef)

ANSVARLIG FOR BARNEIDRETT

Rapporterer til nestleder.
Grete Stokke (viserosjef)

INFORMASJONSUTVALG

*(erstatte tidligere webutvalg og
Kommunikasjonskomité)*
Rapporterer til styrets nestleder.
Ragnhild Bruusgaard (web og facebook),
Grete Stokke (facebook) og
Andreas Sørskaa (Instagram)

CR-BUTIKKEN

Rapporterer til økonomisjefen
Stein Mørk (Kongen),
Michael Geyer (web),
Ivar Kristiansen (web)

MEDLEMSREGISTER

Rapporterer til økonomisjefen
Leder: Michael Geyer
Medlem: Elisabeth Couto

KAPPROINGSUTVALG

Rosjef: James Wilson
(styremedlem som velges på høstmøtet)
Viserosjef: Grete Stokke
(velges på høstmøtet)
Materiellsjef: Espen Riktor
(styremedlem som velges på høstmøtet)
Transportansvarlig: Sigurd Gullerud
Trenere: Sigurd Gullerud,
Esther Verburg,
Andreas Dugstad Sørskaa
Representant for masterroere: Torstein Rekkedal
Representant for aktive juniorer: Mads Reite
Representant for aktive seniorer: Mia Rolland Engvik
Medlem: Hanna Gailis Inntjore
Medlem: Øyvind Skorgevik

ROSKOLE

Rapporterer til tur- og mosjonssjefen.
Paul Bencze

ANLEGGSSUTVALG

Rapporterer til anleggssjefen.
Peik Ellingsen, Ivar Kristiansen (anleggssjef)

BØYEKOMITEEN

Rapporterer til anleggssjefen.
Peik Ellingsen (leder),
Bjørn Lundiin,
Tore Lysdahl,
Grete Stokke,
Terje Graver,
Jan Bengtson,
Ivar Kristiansen,
Knud Boye

ANLEGGsutvalg Kongen

Rapporterer til anleggssjef.

Leder: Anleggssjef (Ivar Kristiansen)

utleiekomiteen

Rapporterer til styrets nestleder.

Bjørn Lindholt (leder)

Ada Spæren

Elisabeth Danielsen

flagg og memoralia

Rapporterer til anleggssjefen.

Ingeborg Lønning (Memorabilia)

Melanie Kirmess (Flagg og pokaler)

Materiellutvalg

Rapporterer til materiellsjefen.

Leder: Espen Riktor (materiellsjef)

Materiellansvarlig, race: Esther Verburg

Materiellansvarlige, tur- og mosjonsmateriell:

Elisabeth Bjone (koordinator)

Sivert Kalvig

Michael Geyer

Ivar Kristiansen

Erlend Wermaskog

Mastersutvalg

Rapporterer til rosjeften.

Leder: Torstein Rekkedal

Digitaliseringsutvalg

Rapporterer til styrets sekretær.

Espen Riktor, Stein Mørk

Jubileumskomite

Rapporterer til styreleder.

Leder: Henning Cook

Medlemmer: Maiken Hertzum,

Ingeborg Lønning,

Bjørn Lindholt,

Erling Storm



CHRISTIANIA ROKLUBS RÅD. FREMRE RAD FRA VENSTRE: ØYVIN BRØYMER, GERHARD DÜRBECK, PETER NARVESTAD, PER-KRISTIAN DAHLSTRØM, MORTEN FLOOD, JON MOBRÅTEN, ERLING STORM, BJØRN LUNDIIN, STEIN MØRK BAKRE RAD FRA VENSTRE: ELSA BORCH GRAVER, MAIKEN HERTZUM AUNAAS, JAN SØDERSTRØM, VERONIKA VOGLER, TINE HEIEN BJONGE, KRISTINE KLAVENESS, KJERSTI ELVESTAD

VERV I TILKNYTNING TIL ROSPORTEN UTENOM CR

Anniken Ellingsen

Erling Storm

Grete Isachsen Stokke

Stein Mørk

Torstein Rekkedal

Gerhard Dürbeck

Tore Lysdahl

Svein Moldestad

Tone Pahle

Veronika Vogler

Kjersti Elvestad

Maiken Herzum Aunaas

Martha K. Helgeland Lande

Jan R. Søderstrøm

Lis Schjøtt

Norges Roforbund (NR) Generalsekretær

Stiftelsen Årungen Ro- og padlesenter (leder)

NR Anleggsutvalg (leder)

NR Ankekomiteen (medlem)

NR Kontrollkomiteen (medlem)

NR Digitaliseringsprosjekt (medlem)

Oslo Rokrets (styremedlem)

Oslo Rokrets (leder)

Oslo Rokrets Kontrollutvalget (medlem)

NR Tur- og Trimutvalget (leder)

NR Klubbstøtteutvalget (medlem)

NR Dommerutvalget (medlem)

NR Regattaautvalget (medlem)

Nordisk Rodommerforbund (medlem)

Nordisk dommer

Internasjonal og nasjonal dommer

NR Masterutvalget (leder)

Nordisk dommer

NR Ankekomiteen (varamedlem)

NR Lovkomiteen (medlem)

NIFs Lovutvalg (medlem)

Nordisk dommer

NR Kontrollkomiteen (varamedlem)

Rosportens Venner (styremedlem).

Rosportens Venner (styremedlem).

Konsul Axel Heiberg (†)	1911	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1968
Skipsreder Christoffer Hannevig (†)	1917	Direktør Hans Blom (†)	1977
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1918	Direktør C. A. Christiansen (†)	1977
Agent Hannibal Fegth (†)	1925	Bernhard Christiansen (†)	1982
Gen. Krigskommissær Jens Bratlie (†)	1928	Magne Sølvberg (†)	1988
Direktør Eskild Jensen (†)	1929	Per Gustavsen (†)	1988
Disponent Boye Schlytter (†)	1951	Stein Mørk	2005
Grosserer Leif Mostue (†)	1954	Øyvind Brøymer	2015
Hovedagent Thoralf Hagen (†)	1957	Erling Storm	2022



Våre lover bestemmer: «Rådet foretar etter forslag fra styret utdeling av Klubbens hederstegn til dem som ved utmerkede fortjenester av ro idretten eller av Klubben dertil finnes verdige.»

Konsul Axel Heiberg (†)	1908	Skipsr. Haakon Wallem, Bergen (†)	1918
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1908	Hovedkass. Fr. Lorentzen (†)	1921
Oberstløytnant O. Conradi (†)	1908	Direktør Eskild Jensen (†)	1921
Grosserer Christian Langaard (†)	1908	Grosserer Eugène Ekholt (†)	1921
Grosserer Nic. Andresen (†)	1908	Arkitekt Chr. W. Heiberg (†)	1925
Gen. krigsk. Jens Bratlie (†)	1908	Disponent Boye Schlytter (†)	1925
Kommandørkapt. Th. Dannevig (†)	1908	Hovedagent Thoralf Hagen (†)	1926
Kammerherre Ferd. Egeberg (†)	1908	Ingeniør Th. Klem (†)	1926
Arkitekt Hj. Welhaven (†)	1908	Agent Bertrand Moe (†)	1926
Kjøpmann Thorbj. Stenersen (†)	1908	Gross. Rudolph Schmidt, Københ. (†)	1927
Oberstløytnant Johan Sverre (†)	1908	Dr. Gustaf Uddenberg, Göteborg (†)	1928
Grosserer H. Gulbranson (†)	1908	Disponent Einar Andresen (†)	1928
Konsul Emil Mørch, Fr.stad (†)	1908	Direktør Martin Arnesen (†)	1928
Arkitekt O. Sverre (†)	1908	Grosserer Leif Mostue (†)	1928
Overrettsakfører Fred. Juell (†)	1911	Colonel I. H. Gibbon D.S.O.	
Konsul Einar Wettre (†)	1916	Leander Club, Henley-on-Thames (†)	1928
Skipsreder Christ. Hannevig (†)	1916	Grosserer Sigurd Nielsen (†)	1930
Agent Hannibal Fegth (†)	1918	Direktør Per Fjåstad, Stockholm (†)	1930
Kapt. B. Bråkenhjelm, Göteborg (†)	1918	Direktør Gustav Lütken (†)	1935
Grosserer Einar Christensen (†)	1918	Direktør Hans Blom (†)	1938
Godseier Westye P. Egeberg (†)	1918	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1938
Sven Hellström Göteborg (†)	1918	Overrettsakf. Harald Rømcke (†)	1938
Grosserer Aug. Kallevig (†)	1918	Ingeniør Fredrik Juell (†)	1938
Skipsreder Jac. M. H. Lindvig (†)	1918	Konsul Reidar G. Wasteson (†)	1938
Tannlæge dr. Ludvig Mostue (†)	1918	Direktør Leif Sendrén (†)	1946
Redaktør B. Rosvall, Stockholm (†)	1918	Disponent Rolf Manskow (†)	1946
Dr. Em. Saugmann, Slagelse (†)	1918	Direktør Jens Knudsen (†)	1947

H.r. advokat Leif S. Rode (†)	1947	Sosialsjef Knut M. Backer (†)	1959
Insp. Birger Storm Johannessen (†)	1948	Agent Jens Grevstad (†)	1962
Agent Hein Øhlckers (†)	1948	Speditør Bjørn Steinert (†)	1962
Direktør Leif Sørvik, Göteborg (†)	1950	Salgsrepresentant Johan Aubert (†)	1967
Avd. sjef K. A. Soelberg (†)	1950	Kontorsjef O. T. Krohg (†)	1968
Avd. sjef Johs. Quale (†)	1950	Regnskapssjef Willy S. Evensen (†)	1968
Båtmann Haavald Siljan (†)	1951	Asbjørn Løken (†)	1973
Disponent Erik Jaer (†)	1951	Christian Lütken (†)	1974
Boktrykker Arne S. Mørk (†)	1952	Direktør Per Gustavsen (†)	1978
Gross. André Filtenborg, Københ. (†)	1953	Hilmar Toftager (†)	1979
Direktør Vagn Jensen, Københ. (†)	1953	Helge Olav Elgethun (†)	1980
Direktør Henry Larsen, Tønsberg (†)	1953	Magne Sølvberg (†)	1982
Konsul H.R.Becker-Eriksen, Moss (†)	1953	Jon Mobråten	1987
Direktør Gunnar Schjøll (†)	1953	Jan Hultgren	1988
Direktør C. A. Christiansen (†)	1953	Stein R. Mørk	1993
Advokat Sverre Vedeler (†)	1953	Stein Randsborg (†)	1994
Represen. Poul Kragh, Københ. (†)	1953	Øivind Haraldsen	1998
Bankass. Wilhelm Haffner (†)	1953	Helge Bjonge	2001
Avd. sjef Bredo Thorbjørnsen (†)	1953	Per Håkon Ihlen (†)	2003
Skipsreder Anders Wilhelmsen (†)	1953	Øyvinn A. Brøymer	2003
Direktør Bo Kaiser, Stockholm (†)	1953	Henning Cook	2003
Kjøpmann Finn Bjonness (†)	1957	Hans Engebretsen (†)	2005
Siv.ing. Bernhard Christiansen (†)	1958	Erling Storm	2011
Økonom Helge Dalset (†)	1958	Bjørn Lundin	2012
Disponent Jens Lyche (†)	1958	Morten Flood	2013
Salgssjef Anton Johansen (†)	1958	Sigurd Gullerud	2014
Disponent Fr. Faye Knudsen (†)	1959		



INNEHAVERE AV BOYE SCHLYTTERS PLAKETT

Utdelles for god sportsånd utvist av CR-medlemmer under utøvelse av eller til fremme av roidretten

Hannibal Fegth (†)	1963	Stein Randsborg	1982
O. T. Krohg (†)	1964	Stein Mørk	1983
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1964	Jon Hagen	1987
H. R. Becker Ericksen (†)	1965	Helge Bjonge	1987
Birger Storm-Johannessen (†)	1965	Øivind Haraldsen	1988
Bernhard Christiansen (†)	1966	Tine Heien Bjonge	1991
Boye Schlytter (†)	1967	Eivind Engebretsen	1995
Th. Hagen (†)	1967	Kristine Klavness	1996
Per Håkon Ihlen (†)	1968	Martha K Helgeland	1999
Joakim Paulsen (†)	1968	Cathrine Monrad Hagen	2001
Hilmar Toftager (†)	1969	Sigurd Chr. Gullerud	2003
Jens Grevstad (†)	1971	Robert Bjørgan (†)	2005
Magne Sølvberg (†)	1973	Jan Søderstrøm	2005
Hans Engebretsen (†)	1974	Nils Petter Lilledahl	2012
Per Arild Mørk	1977	Paul Bencze	2018
Erik Bjonge	1977	Birgit Skarstein	2018
Arne S. Mørk (†)	1978	Svein Moldestad	2018
Jan Edvard Thygesen	1980	Peik Ellingsen	2021
Odd Hansen	1981	Jahn Rønne	2021

HEDER OG ÆRE UTENFOR CHRISTIANIA ROKLUB

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS GULLMEDALJE

Utdrag av statuttene § 2. Denne medalje kan utdeles til:

1. Personer som i særlig grad har arbeidet for ro-idrettens fremgang og trivsel.
2. Roere som ved særlig fremragende prestasjoner har bidratt til ro idrettens sunne utvikling.

Arkitekt O. Sverre (†)	1912	Direktør Ove Roll (†)	1957
Agent Hannibal Fegth (†)	1918	Siv.ing. Bernhard Christiansen (†)	1960
Direktør Jens Knudsen (†)	1925	Direktør Gunnar Schjøll (†)	1963
Advokat Leif S. Rode (†)	1925	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1969
Direktør Eskild Jensen (†)	1933	Agent Jens Grevstad (†)	1978
Direktør Henry Larsen (†)	1933	Asbjørn Løken (†)	1990
Tannlege dr. Ludvig Mostue (†)	1939	Thoralf W. Sandaker (†)	1994
Direktør Hans Blom (†)	1947	Lis Schjøtt	2011
Disponent Rolf Manskow (†)	1947	Tone Pahle	2013
Direktør H. R. Becker-Eriksen (†)	1950	Erling Storm	2019

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS HEDERSTEGN

Asbjørn Løken (†)	1984	Erling Storm	2016
Thoralf W. Sandaker (†)	1984	Grete Isachsen Stokke	2016
Tone Pahle	1999		

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS MEDALJE FOR FORTJENESTFULL ROING

Utdes til roere som har vunnet seks åpne internasjonale eliteløp eller NM, eller har startet i 18 internasjonale eliteløp eller NM, hvorav minst fire seire, eller har startet i 24 internasjonale eliteløp eller NM. Det må ha deltatt minst to lag i løpene, og roeren må ha deltatt i åpne løp for elite, senior eller junior i minst fire sesonger.

Hannibal Fegth (†)	1905	Johan Harbitz (†)	1919
Fredrik Juell (†)	1906	Birger Var (†)	1921
Haakon Tønsager (†)	1910	Per Gulbrandsen (†)	1921
Gustav Hæhre (†)	1912	Alf Hafting (†)	1923
O. T. Krohg (†)	1912	C. F. Klyve (†)	1923
Fr. Lorentzen (†)	1914	Bernt Fossum (†)	1924
Jens Knudsen (†)	1914	Ernst Andersen (†)	1927
Henry Larsen (†)	1915	Frank Schjeldrup (†)	1927
Th. Klem (†)	1918	Gert Heiberg (†)	1928
Kaare Heiberg (†)	1919	Erik Brekke (†)	1931

Helge Motzfeldt (†)	1931	Viggo Winther (†)	1955
Gunnar Wessel (†)	1931	Robert Tank-Nielsen (†)	1956
Ove Roll (†)	1931	Egil Schøyen-Nilsen (†)	1957
Henrik Horn (†)	1933	Aage Moen (†)	1957
Martin Mehren (†)	1933	Arild Dyre Moe (†)	1957
Einar Astrup (†)	1934	Per Håkon Ihlen (†)	1960
Jens Grevstad †	1934	Tor Westlie (†)	1960
Rudolf Larsen (†)	1934	Hans Engebretsen (†)	1962
Gunnar Schjøll (†)	1935	Tore Andersen (†)	1963
C. A. Christiansen (†)	1935	Robert Bjørgan (†)	1963
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1935	Bernt Christiansen (†)	1963
Trygve Rostrup (†)	1935	Bjørn Lundiin	1964
Even Bakke (†)	1936	Kjell Andersen	1965
Albert Heyerdahl (†)	1938	Tor Ahlsand	1965
M. Busch Christensen (†)	1938	Bjørn Carlsen (†)	1965
Bernhard Christensen (†)	1938	Erik Hirsch	1968
Knut Gråbø (†)	1946	Øyvind Brøymer	1972
Rolf Berg (†)	1949	Stein Adel Randsborg (†)	1973
Arvid Eliassen	1949	Finn Haug	1974
Willy S. Evensen (†)	1949	Arne Jahr	1975
Sigurd Grønli (†)	1949	Tone Pahle	1976
Arne Serck-Hanssen (†)	1949	Jan Söderström	1978
Leif Gudim (†)	1951	Helge Refsum	1984
Bjørn Steimler (†)	1951	Gunnar Sandborg	2008

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS MEDALJE FOR FORTJENESTFULL COXING

Utdelles til styrmenn som har minst 60 starter i nasjonale eller internasjonale elite-, senior- og juniorløp. Det må ha startet minst to lag, og styrmannen må ha deltatt i åpne elite-, senior eller juniorløp i minst seks sesonger.

Sigurd Fladager (†)	1934	Thoralf W. Sandaker	(†)	1951
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1939	Morten Flood		2014

NORDISK ROFORBUNDS ÆRESMEDLEMMER

Hannibal Fegth (†)	1960	H. R. Becker-Ericksen (†)	1969
Leif S. Rode (†)	1962	Rolf Manskow (†)	1969
Harald Rømccke (†)	1969		

Vi har levert personlig
service i elektrobransjen[®]
i tre generasjoner!

Bruk klubbmedlemmenes
bedrifter!

Fem generasjoner Storm
er medlem i CR!



Elektriker på hytta?

Storm Elektro AS
Oslo - Akershus
Sandstuveien 70G
0680 Oslo
Tlf: 22 14 20 00

Elektriker på hytta?

Avdeling Sarpsborg: Tlf: 69 13 68 00
Avdeling Moss: Tlf: 69 21 09 90
Avdeling Fredrikstad: Tlf: 69 35 00 40





PETTERS 4X PÅ BOGSTAD 15. OKTOBER 2023

KJÆRE CR-MEDLEMMER

Vi har lagt bak oss et begivenhetsrikt år på mange fronter. Birgit Skarstein tok sitt sjette VM-gull, Marius Ahlsand og Jonathan Wang-Norderud tok bronse i toer i U23-EM, mens Inger Kavlie er tilbake på landslaget og i kjempeform. Christiania som klubb leverte dessuten et kruttsterkt NM i 2023 og tok nok en gang Emil Mørchs pokal med sterke resultater fra kvinner og herrer, junior og senior. Bredden i klubben er upåklagelig med høy aktivitet i Tur & Mosjon, Master og Race. Vi satser også på Coastal, og i 2024 skal vi være med på organiseringen av Coastal-NM.

CR er en klubb med sterke tradisjoner og ressurser, men vi er også en klubb som er arbeidskrevende å drive. Utover trenerne er det ingen ansatte i CR; klubben drives av oss medlemmer. Tusen takk til alle som bidrar med små og store oppgaver. Mange

oppgaver er kanskje ikke så synlige, men vi har folk i sving stort sett hver eneste dag med alt fra huskomité, drift av anlegg, vedlikehold av materiell, utleie av klubblokaler, påmeldinger, fakturering, regatta-organisering, bøyeutlegging, medlemsregistrering, økonomistyring, dommer-gjerninger og mye, mye mer. Takk til alle som bidrar! Til de av dere som ikke har et verv eller en rolle i klubben; meld deg gjerne til tjeneste eller svar «ja» hvis du blir spurt. Det er både nyttig, viktig – og hyggelig å bidra!

Ser frem til en flott ro-sesong i 2024!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Petter Hagen'.

Petter Hagen
Styreleder



Christiania Roklub

Protokoll

Ordinær generalforsamling

torsdag 23. mars 2023, kl 19.30 på Kongen

Nestleder Marianne Berge-Madsen ønsket alle fremmøtte velkommen og særlig de fremmøtte æresmedlemmene. Marianne takket også for alle små og store bidrag gjennom komiteer, utvalg, styre og dugnader. Både organisert og gjennom egne initiativer.

Det ble holdt et minutt stillhet for medlemmer som har gått bort det siste året. Generalforsamlingen ble derved åpnet:

1. Godkjenne de stemmeberettigede.

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger*

2. Velge dirigent(er).

Styrets nestleder, Marianne Berge-Madsen ble foreslått.

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger*

3. Velge protokollfører(e)

Styrets sekretær Trond Bjercke ble foreslått

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger*

4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen

Per Arne Holman og Laila Thommassen ble foreslått

- *Vedtatt uten invendinger*

5. Godkjenne forretningsorden

Generalforsamlingen følger vanlig forretningsorden for gjennomføring av årsmøte i idrettslag.

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger*

6. Godkjenne innkallingen

Generalforsamlingen ble bedt om å godkjenne innkallingen

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger*

7. Godkjenne sakslisten

Generalforsamlingen ble bedt om å godkjenne den utsendte sakslisten

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger*

8. Behandle roklubbens årsberetning med beretningene fra de ulike styremedlemmene og Rådets protokoll

Styrets nestleder henviste til årboken for 2022 for de ulike beretningene og benyttet også anledningen til å takke Ragnhild Brusgård for et flott arbeid som redaktør. Generalforsamlingen berømmet Ragnhild for en flott årbok.

Rådets protokoll ble lest av Kristine Klaveness

Klaveness redegjorde for rådsmøtet som fant sted på Kongen 23.03.2023. Møtet er et felles møte for Christiania Roklubs Råd og Styre, hvor styret berettet om aktive yngre, masters, tur og mosjon, samt redegjorde for anleggene klubben disponerer.

-Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger

Christiania Roklub, ved Erling Storm, takket Øyvin Brøymer for lang og særdeles god innsats for klubben, og spesielt som ordfører i Rådet og for arbeidet med Lahellegrunnen.

Øyvin Brøymer takket for oppmerksomheten og gode ord, gav honør til styret og ønsket klubben alt vel.

9. Behandle roklubbens regnskap, styrets økonomiske beretning kontrollutvalgets beretning og revisors beretning

Viser til vedlegg 1

Det ble vist til vedlegget for regnskap, økonomisk beretning og revisors beretning.

Kontrollutvalgets arbeid og bemerkninger ble redegjort for av Morten Flood.

- Generalforsamlingen stilte spørsmål til klubbens investeringspolitikk på båter mv, presentasjon av salg av materiell, styret ble også stilt spørsmål vedrørende prinsippendring av aktivering av båter. Spørsmålene ble besvart muntlig i møtet.

- Generalforsamlingen gav styret honør for jobben som er gjort for å få inn støtte og tilskudd.

-Vedtatt ved akklamasjon, ingen invendinger

10. Behandle saker som fremgår av godkjent sakliste

Viser til vedlegg 2 med inkomne forslag

Dirigenten foreslo for generalforsamlingen at de innsendte sakene skulle bli presentert av de som hadde sendt forslagene. Et forslag vedrørende tidspunkt for behandling av budsjett, ble behandlet for seg først. Det var 6 inkomne forslag

vedrørende medlemskontingenter, treningsavgifter og medlemskategorier. Styret foreslo å behandle disse under ett, samt at styret skulle presentere sitt syn og et forslag for videre fremdrift.

- *Generalforsamlingen hadde ingen innvendinger til dagsorden for behandling av innkomne forslag.*

Sak 1. behandling av budsjett på Høstmøtet

Tore Lysdahl redegjorde for forslaget sitt om at budsjettet behandles på høstmøtet Styret ved Marianne Madsen redegjorde for styrets forslag.

- *Generalforsamlingen vedtok styrets forslag.*

Saker vedrørende medlemskontingenter, treningsavgifter og medlemskategorier

Nr. 2 fra Tore Lysdahl

...

Nr. 3a Knud Boye

...

Nr. 3b Ada Spæren

...

Nr. 3c Pål Svensson

...

Nr. 3d Jul Olsen

...

Nr. 3e Jul Olsen

De innkomne forslagene ble presentert kort av de som hadde sendt inn.

Styret redegjorde for sitt syn på kontingenter og treningsavgift.

Forsamlingen kom med innspill og de innsendte forslagene ble diskutert og belyst, i tillegg til andre sider vedrørende medlemskontingenter, medlemskategorier og treningsavgifter. Det ble bemerket hva som legges i de forskjellige medlemskategoriene, kostnadsnivå ved å drive med roing sammenlignet med andre klubber og viktigheten av å tilrekke seg og beholde medlemmer.

Styrets redegjørelse for forslaget om å la kontingentene og treningsavgiftene stå for 2023 innebar også å nedsette en arbeidskomité som skal gjøre en helhetlig gjennomgang. En vurdering legges frem for Høstmøtet, som skulle få delegert myndighet fra årsmøtet til å fastsette kontingenter for 2024. Etter noe debatt, ble Styrets forslag justert til følgende:

- *Ingen av de innkomne forslagene vedtas.*
- *En arbeidsgruppe med representanter fra Tur & Mosjon, Master og Race utpekes for å gjennomgå og komme med forslag til fremtidige medlemskategorier, kontingentstruktur og treningsavgifter. Det forutsettes at representantene involverer sine respektive grupper. Forslaget skal fremmes til styret innen rimelig tid og skal fremmes til avstemning på*

Høstmøtet 2023. Det bes om at det særlig (i) gjøres vurderinger av Livsvarige medlemskap, ref blant annet innkommet forslag fra Lysdahl; (ii) vurderes om vi fremover bør ha mulighet for et studentmedlemsskap; samt (iii) at ny struktur sikter mot å skaffe samme totale medlemsbidrag som i budsjettet for 2023. Styret foreslår at gruppen skal bestå av Sissel Ose Pedersen, Elisabeth Couto, Tore Lysdahl, Andreas Sørskaa og Aasta Andreassen.

- Generalforsamlingen gir Høstmøtet 2023 fullmakt til å fatte beslutning om kontingent og treningsavgift for 2024. Kontingenter og treningsavgifter for 2023 består som besluttet av styret iht fullmakt fra Generalforsamlingen i 2022.
- Medlemmer over 80 år fritas for treningsavgifter i 2023.
- Styrets suspensjon av muligheten til å melde seg inn som Livsvarig medlem videreføres inntil videre mens saken behandles.

- Vedtatt med flertall, 2 innvendinger

11. Fastsette medlemskontingent på minst kr 50, og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.

Viser til vedlegg 2

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

12. Vedta roklubbens budsjett

Viser til vedlegg 1

Generalforsamlingen ble informert om en trykkfeil i budsjettet og konsekvensene av det.

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

13. Behandle roklubbens organisasjonsplan

Viser til vedlegg 3

Generalforsamlingen ble fremlagt klubbens organisasjonsplan og de forskjellige verv og komiteer og at roklubbens organisasjonsplan godkjennes.

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

Klubben har alltid behov for frivillige i verv, komiteer, utvalg og arbeidsgrupper. Dette er avgjørende for klubbens drift og generalforsamlingen ble oppfordret til å melde interesse. Bøye komiteen trenger spesielt nye bidrag, samt Webutvalget.

Generalforsamlingen inviterte Grete Stokke til å redegjøre om et digitaliseringsprosjekt for norsk roing. Grete fortalte at vi kan glede oss, men at man trenger materiale og i den forbindelse trenger man en gruppe som kan fremskaffe CRs historie, årbøker, bilder, mv. Grete fortalte om at vi får bistand fra Hamar tilrettelagte bedrift og skryter av jobben som gjøres der. Arbeidet blir sluttført i anledning Norges Roforbunds 150 års jubileum i 2025.

Tone Pahle oppfordret generalforsamlingen om å bidra på CR regatten første helgen i mai. Hun redegjorde også for mangel på dommere i ronorge, samt CR regatten.

14. Foreta følgende valg til styret:

- a) Styreleder, for to år
 - b) Nestleder, for to år
 - c) Økonomisjef
 - d) Anleggssjef
 - f) Tur- og mosjonssjef
 - f) Sekretær
 - d) Ett varamedlem
- Viser til vedlegg 4*

Kjersti Elvestad presenterte valgkomiteens forslag:

- a) Styreleder, for to år – Petter Johnsrud Hagen
- b) Nestleder, for et år – Tone Pahle (1 år grunnet at Styreleder og Nestleder normalt skal velges i ulike år)
- c) Økonomisjef – Marianne Madsen
- d) Anleggssjef – Ivar Kristiansen
- f) Tur- og mosjonssjef – Sissel Ose Pedersen
- f) Sekretær – Herman Næss Ulseth
- d) Ett varamedlem Michael Greyr

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

Generalforsamlingen takket av Helga Marie Løvenskiold Kveseth og Trond Bjercke for deres innsats som henholdsvis styreleder og sekretær.

15. Velge kontrollutvalg med to medlemmer og ett varamedlem.

Viser til vedlegg 4

Kjersti Elvestad presenterte komiteens forslag til kontrollutvalget:

- a) Leder: Tore Lysdahl
- b) Medlem: Michelle Mølgaard Sommerset
- c) Medlem: Per Arne Holmann
- d) Varamedlem: Cathrine Monrad Hagen

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

Generalforsamlingen takket av Morten Flood og Gerhard Dürbeck for en lang og god innsats i Kontrollutvalget.

16. Velge representanter til ting og møter i de organisasjonsledd roklubben har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene

Kjersti Elvestad foreslo fullmakt til styret på vegne av valgkomiteen

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

17. Velge valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem

Viser til vedlegg 5

Styret foreslo sin innstilling til valgkomiteen:

- a) Leder: Maiken Hertzum Aunaas
- b) Medlem: kristoffer Lorentzen
- c) Medlem: Andreas Sørskaar
- d) Varamedlem: Elisabeth Danielsen

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

Generalforsamlingen takket Kjersti Elvestad for lang og god innsats i valgkomiteen.

18. Velge 5 medlemmer til Rådet, for 3 år.

Viser til vedlegg 4

Kjersti Elvestad redegjorde for valgkomiteens forslag til medlemmene av Rådet:

- a) Kristine Klaveness
- b) Morten Flood
- c) Jon Mobråten
- d) Tor Herman Smedsrud
- e) Thilde Dalsmo Stray

- Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger

Kristine Klaveness takket på vegne av Rådet og Generalforsamlingen av Cathrine Monrad Hagen og berømte henne for hennes store prestasjoner og gode jobb for klubben og i Rådet.

Øyvin Brøymer takket på vegne av Rådet og Generalforsamlingen Leif Valund for hans innsats i klubben og for lang og god jobb for klubben og i rådet.

Generalforsamlingen gav Øyvin Brøymer ordet og takket Jon Mobråten for hans bemerkelsesverdige innsats for klubben og i stiftelsen av Lahellegrunnen, samt driften av selskapet gjennom tre tiår.

Jon takket klubben og generalforsamlingen. Han bemerket at det er moroa som han, med flere, hadde for 50 år siden som skapte grunnlaget for at de har ønsket å gi noe tilbake.

Generalforsamlingen takket Bjørn Lindholt for hans gode innsats for utleie av Kongen.

19. Engasjere revisor til å revidere roklubbens regnskap

Lytomt revisjon foreslås gjenvalgt i 2023.

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger*

20. Vedta innkalling til høstmøte og fastsette dato for dette.

Høstmøtet 2023 er foreslått satt til 26. oktober.

- *Vedtatt ved akklamasjon, ingen innvendinger*

Generalforsamlingen ble avslutningsvis gjort oppmerksom på kommende datoer:

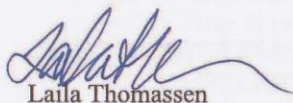
Concept-regatta til helgen 25. mars

Dugnad på Kongen 19. april

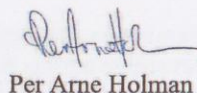
Åpning 23. april

De fremmøtte ble takket for deltakelsen og ønsket vel hjem.

Protokollen er gjennomlest og funnet i orden:



Laila Thomassen



Per Arne Holman



ØYVIN BRØYMER BLE TAKKET FOR LANG OG SÆRDELES GOD INNSATS



JON MOBRÅTEN FIKK TAKK FOR SIN INNSATS FOR KLUBBEN OG I STIFTELSEN AV LAHELLEGRUNNEN



GERHARD DÜRBECK OG MORTEN FLOOD BLE TAKKET FOR LANG OG GOD INNSATS I KONTROLLUTVALGET



KJERSTI ELVESTAD FIKK TAKK FOR LANG OG GOD INNSATS I VALGKOMITEEN



BJØRN LINDHOLT FIKK TAKK FOR GOD INNSATS I UTEIE AV KONGEN



GODT FREMMØTE

ÅRBØKER IVARETATT FOR ETTERTIDEN

Første mars 2023 ble Christiania Roklubs årbøker fra 1977 til 2020 levert til Nasjonalbiblioteket (NB). Årbøkene for 2021 og 2022 ble levert 27. april. Alle, 46 årganger, ble sendt i tre eksemplarer, og det er Pliktavdelingen i Mo i Rana som tar hånd om bøkene. Disse vil trolig bli digitalisert etter hvert. Ifølge NB mangler bare årgangene fra 1926 til 1936 for å ha komplett samling for alle CRs årbøker. De manglende bøkene finnes i klubben, men ikke i nok eksemplarer til uten videre å gi til biblioteket. Her må klubben og NB finne ut hvordan det

kan gjøres, for eksempel at CR låner ut bøker til scanning. Det vil i så fall være på klubbens betingelser om at bøkene ikke skades.

Det var Jahn Rønne, Jan-Robert Søderstrøm og Stein Mørk som gjorde jobben med å samle og sende årgangene 1976 til 2022 til det nasjonale biblioteket.

Fremtidig levering av årbøker kan skje digitalt gjennom Altinn, ifølge NBs Pliktavdeling.



ÅRBØKER FOR ETTERTIDEN: JAHN RØNNE, JAN-ROBERT SØDERSTRØM OG STEIN MØRK GJORDE JOBBEN MED Å SAMLE OG SENDE ÅRGANGENE 1976 TIL 2022 TIL NASJONALBIBLIOTEKET.

STYRETS BERETNING

STYREÅRET 2023

Det ble i året som gikk avholdt ti styremøter. Møtene ble avholdt på Toppen, med unntak av styremøtet før årets julebord, som ble avholdt hos styreleder. Styret har som alltid hatt et brennende ønske om at Christiania skal fortsette å være Norges fremste roklubb, noe som har ført til mange produktive diskusjoner og innspill.

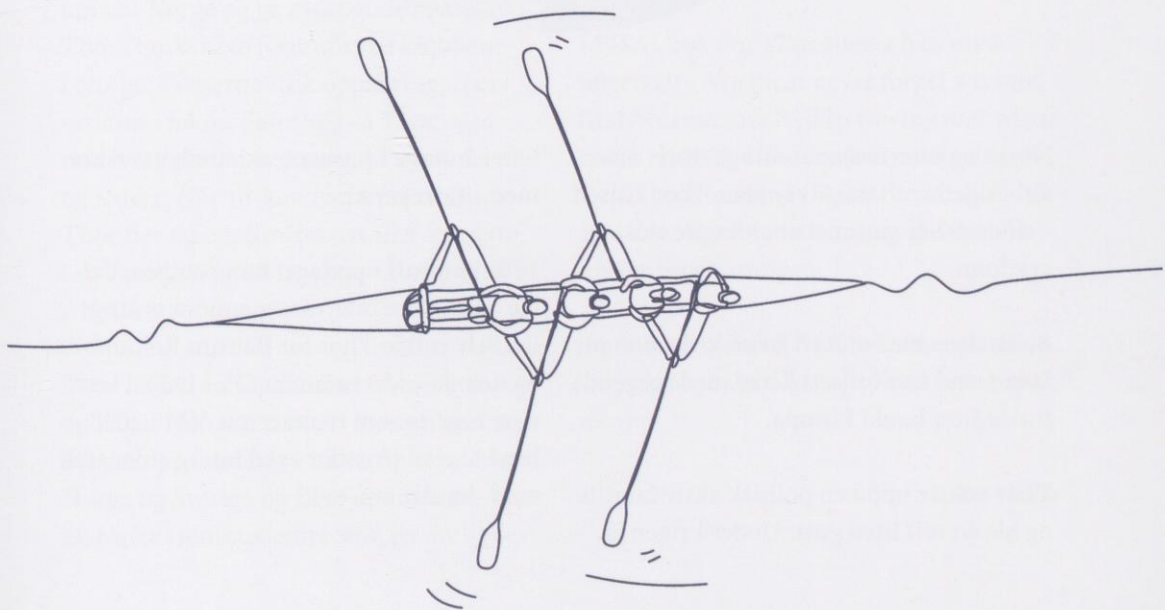
Det har blitt diskutert alt fra årets klubbkolleksjon og IT-løsninger, til søknader for diverse støtteordninger. Forbedring og

optimalisering av klubbens båtpark har også vært et sentralt og stadig tilbakevendende tema.

Styret ser lyst på fremtiden, og vi er sikre på at 2024 kommer til å bli et innholdsrikt roår fylt med mange spennende øyeblikk og rikelig med idrettsglede.

Takk for tilliten.

Herman Næss-Ulseth
Sekretær



MINNEORD OVER THOR NILSEN

FØDT 5. OKTOBER 1931 – DØD 5. OKTOBER 2023



Norsk og internasjonal roings store, men så beskjedne mann – vår alles Thor Nilsen – døde 92 år gammel etter lengre tids sykdom.

Bisettelsen ble holdt i Tjärnö kirke utenfor Strømstad i en fullsatt kirke med sørgende fra de fleste land i Europa.

Thor vokste opp i en politisk aktiv familie og ble en tøff liten gutt. Under krigen lå

han i 2. etasje i huset og skjøt etter tyskere med sitt tregevær.

14 år gammel oppdaget han roingen, det ble hans store interesse gjennom et langt liv. Selv rodde Thor for Bærum Roklubb og deltok under sommer OL i 1952. Hans siste regatta som tilskuer var VM i 2023, hvor han til tross for sykdom og alder fikk med seg alle løp.

Thor var en ydmyk mann som aldri tok æren for de gode resultatene han bidro til. Selv husker jeg ham under OL i 1976 etter at Frank og Alf Hansen hadde tatt gull. Deres trener Thor var på vei til flyplassen. Det var Frank og Alf som skulle æres - ikke Thor.

Samtidig var den samme mannen ikke redd for å fronte roingens betydning i mange fora – og han ble hørt. Thors mantra var «Hvis du har lyst til å oppnå noe, må du gi alt og gjøre det». Han forventet mye, men ga selv enda mer tilbake til den enkelte roer. Thor var utradisjonell på mange måter. Han var nærmest selv-lært. Men han hadde evnen til å høre på andre, til å lære av dem og til slutt å sette kunnskapen sammen til en erfarings-basert læring. Det er ikke uten grunn at Thor blir omtalt som «The Global Coach».

Norsk roing lå langt ned på slutten av 60-tallet. Thor kom inn med ideen om å satse på kombinasjonslag. Dette var en ny tanke i Norge og ga raskt gode resultater. Thors tanker ble formidlet til klubbene i Norge. Trenerne fikk opplæring, roerne kom i fokus, Samtidig så Thor også nødvendigheten av å satse på dommere og ledere. Når ro-karrieren var over, var Thor der og oppfordret oss til å fortsette i ro-familien og til å gi noe tilbake til vår fine idrett.

Thor hadde en formidabel CV som trener og leder. Han var trener i mange land og bygget opp landslag i Italia, Spania, Irland, Norge og Sverige og flere andre land. Thor etablerte treningssentre som ga mulighe-

ter for roere på tvers av landegrensene til å få topp treningsmuligheter. Han laget treningsleir for masterroere i Strømsdal og i Spania. Treningsprogrammene for «Master» er fortsatt i bruk. Men Thor kunne være streng, han aksepterte ikke shortcuts eller folk som ønsket å fremheve seg selv.

Det er mange gode historier om Thor, mer eller mindre sanne. Flere av disse ble fortalt under minnestunden til stor glede, latter og tårer fra oss som kjente Thor.

Ingmarie var Thors støtte gjennom livet. Hun fulgte ham over hele verden. Sammen var de et par som tok vare på roere som trengte støtte, et sted å bo, et sted å trene eller hjelp til en transport. Roere fra land med dårlig økonomi fikk muligheter til å utvikle seg. Det var alltid ja når noen ba om hjelp.

Den samme mannen mottok IOC's Olympic Order i 2011.

I FISAs bok om Thor siteres han med følgende; « We must never forget why we first became involved in rowing and what it was that attracted us. We must never forget how to bring this to the World”. Et sitat som bør følge oss i alt vi gjør på alle nivåer innen roingen.

I ydmykhet over å ha fått kjenne en slik stor personlighet, lyser jeg fred over hans minne.

Tone Pahle



CRS 8+



FORMANN PETTER ERKLÆRER
2023 SESONGEN FOR ÅPNET



ESPEN RIKTOR



JUL OLSEN



KRISTOFFER LORENTZEN



MARGRITH OG ELISABETH C HAR FULL
KONTROLL PÅ KAKENE



BOYS IN BLUE, OG ET PAR DAMER

KONGEN I REGN

ÅPNINGEN 2023

Det var en regntung åpning i år, men gleden over at en ny sesong var i gang, overskygget gråværet. Flagg ble heist, båter ble døpt og formann Petter Hagen holdt tale:

CR Åpning 23. april 2023

Kjære CR-venner og venner av CR.
Velkommen til åpning av Christiania Roklub!

Jeg vil spesielt ønske våre æresmedlemmer Stein Mørk og Erling Storm hjertlig velkommen. Øyvin Brøymer er på skirenn og dessverre forhindret.

Når vi i dag markerer offisiell åpning på Kongen, så er ro-året 2023 allerede godt i gang. Foruten innendørs-NM har, tradisjon tro, Tone Pahle allerede vært i London og rodd Head of River med venner fra OL-tiden. Våre yngre raceroere på herresiden har også startet sesongen tidlig med treningsleir og regatta i Gent i påsken. Jentene trente fra Kongen i samme periode. I går var CR representert med det jeg tror var den største gruppen deltagere på Drammen Rivercup. Flere CR-roere, både blant juniorer, seniorer og masterroere – både blant menn og kvinner – reiste hjem med sterke prestasjoner og edelt metall i bagasjen. Gratulerer til klubben og til dere alle!

Tur og mosjon er også godt i gang. Første rodag ble full-booket på et blunk og gruppen er i gang med regelmessige turer.

Vi har en fantastisk klubb. Samtidig har vi også klare ambisjoner for klubbens videre utvikling. Som et eksempel nevner jeg at vi, de kommende årene, vil søke å gi Master-gruppen bredde til også å inkludere flere litt yngre mastere i 30-, 40- og 50-årene. Så hvis jeg kan få komme med én oppfordring i den forbindelse, er det at tidligere aktive roere nå engasjerer seg sportslig igjen og setter sammen båter for trening og konkurranse i masterklassene.

Et annet eksempel på videre utvikling er Coastal der vi søker økt aktivitet i årene som kommer.

Noen ord om trenerene. Vi er velsignet med trenere i verdensklasse. Esther, Sigurd, Andreas og Jacob, i tillegg til diverse andre trenere i større eller mindre roller, gjør en formidabel jobb. Som mange av dere vet var Esther i en sykkelkollisjon i Gent og hun er derfor dessverre ute av drift en liten stund. I den perioden ber jeg alle vise litt ekstra omtanke for henne. Sigurd tar også unna mye ekstra i disse dagene, så vær litt ekstra hjelpsomme overfor ham også. Stor takk til alle trenerne!

Ett av aspektene som gjør CR så bra, er at vi er en utøverdrevet klubb. Utover trenerne er det ingen ansatte i klubben. Klubben driver seg selv gjennom en imponerende frivillighet fra medlemmer og venner av klubben. Stor takk til alle ildsjeler som bidrar til at alt faller på plass av regattaer, arrangementer på Kongen, treninger, dugnader, bøyestrek, vedlikehold av båtparken, drift av medlemssystemer, årbok, dommer-gjerning og mye annet. Ingen navn nevnt, ingen glemt. Samtidig er det nok fortsatt en del

som gjerne *vil* bidra, men som lurer på hvordan de kan gjøre det. Til dem vil vi i Styret si: Ikke vent på en invitasjon, men ta kontakt, så finner vi en oppgave som passer deg, uavhengig av om du kan bruke en time per år, per uke eller per dag på CR.

Og med det er tiden kommet for å erklære ro-sesongen for åpnet.

Heis flaggene!





EVA MØLMEN I SARPSBORG ROKLUB OVERRAKTE POKALEN:

ROSPORTENS VENNERS ÆRESPOKAL GIKK TIL ERLING STORM

Mottakeren av har vært en viktig bidragsyter innen norsk roing i mange år og burde hatt Rosportens Venners ærespokalen for mange år siden. At han ikke har fått den tidligere, skyldes nok at de fleste trodde han allerede var innehaver av pokalen.

Personen er ikke av de som har gjort de største prestasjonene på robanen, men har bidratt desto mer i andre sammenhenger.

Personen er alltid blid og hjelpsom, han har mange kreative ideer, som ofte også settes ut i livet.

Vedkommende har i mange år vært leder i sin klubb, vært president i Norges Roforbund, leder av Stiftelsen Årungen ro- og padlesenter og sist, men ikke minst, mangeårig leder av Rosportens Venner.

Årets æres-pokal går til Erling Storm. Christiania Roklub gratulerer!



FOTO: KIERAN JOYCE

ÅRET 2023 FOR HERRENE

Vinteren 22/23 var røft for noen, men bra for andre. Det vekslet ganske mye på med virus av alle slag, og treningsavbrekk i ny og ne. Men de fleste kom seg gjennom denne vinteren også. Sevilla ble et bra avbrekk fra Concept-rommet og av-og-på-skiføret i Oslo. Det ga mange kvalitetsøkter på vannet.

Så var det bare noen flere romaskin-økter før vi endelig kunne begynne å forberede sesongen på vannet igjen. Først med en runde i Gent, der vi fikk smakt litt på 'årets første regatta kribler', med bra progresjon gjennom helgen i mange løp i single og lagbåt. Førstereis-juniorene fikk testet kokekunnskapen i vårt tradisjonelle

CR-kokkemesterskap – og, som på TV, var det litt drama og plutselige endringer i menyen underveis i konkurransen. Men vi fikk god mat og alle ble mette alle kveldene, så alle besto prøven.

Drama ble det også langs vannkanten i Gent under regattaen, der en stor flokk med syklist fulgte hvert løp med blikket rettet mot vannet. Elas, elas, der gikk det plutselig ganske skeis for trener Esther på sykkel (ja med blikket mot vannet) som ble torpedert av en tysk trener i motsatt kjøreretning (som hadde blikket på mobilen). Blålys-tur innom sykehuset og heftig hjernerystelse ble resultatet. Resten av helgen ble nok litt annerledes enn forventet, med plutselig en del mer ansvar og oppgaver for utøverne og en heiagjeng fra Norge. Men utøverne fikk rodd sine løp og tok utfordringene på strak arm. Takk for innsatsen, gutta og foreldre!

Resten av sesongen fikk jeg ikke så mye med meg, selv om jeg prøvde å følge med på diverse streaminger. Du finner nok noen rapporter fra utøverne selv i denne boken, så jeg trekker bare fram noen høydepunkter – beklager om det ikke blir helt utfyllende.

Den norske sesongen meldte seg raskt etter påske. Våre førsteårs seniorgutter fikk prøvd seg i 4x i internasjonal regatta i U23-løp i Amsterdam Holland Beker og fikk testet seg på det nivået, mot blant andre Andreas' U23VM 4x. Junior-gutta utviklet seg bra gjennom sesongen, hevdet seg bra i Junior B-klassen og begynte å snuse på toppresultater i junior A. Mads

viste seg å være en meget habil single-sculler roer og fikk bra internasjonal erfaring i vanlig Coupe de la Jeunesse og nyvinningen Coupe de la Jeunesse Beach Sprint. I den sistnevnte regattaen var det flere med lite erfaring med hvordan bølger kan kaste båten rund. Det var ikke bare de norske som plutselig havnet i vannet litt for langt unna landingsstedet. Men av feil lærer man mest, og det var nok god erfaring for trenerne der også. Beach Sprint blir jo Olympisk gren fra 2028, og da er disse juniorene seniorer.

Våre litt eldre hjemmевærende U23-gutta Andreas og Per havnet til slutt sammen i forbundets rekruttgruppe og ble valgt ut til U23-VM i hver sin båt. Etter håpefull fremgang i internasjonale regattaer, ble nok U23-VM litt nedtur. Den beryktede Bulgaria Bug gjorde seg gjeldende i Andreas' 4x – og slo ut alle muligheter å gjøre det bra. Pers dobbel fungerte heller ikke som forventet, og resultatene ble nok en kalddusj.

U23EM kom heldigvis etter U23VM i år, med nye muligheter. Mens rekruttgruppen forberedte seg til U23VM, hadde Jonathan og Marius fokus på å få sitt University of Washington-lag til gode prestasjoner i Henley. Det ble dessverre litt stang ut i semifinalene for Marius' 8+, mens Jonathan kom seg til søndagens finale i 4+. Der ble nok nervene for ivrige og motstanderen for hard. Men formen var der, og U23EM kom akkurat passe antall uker etter Henley til at han kunne omstille seg til å ro en toer. Heldigvis var det en dyktig New Zealandsk cox fra



GODE RÅD FRA TRENEREN FØR INNSATS I GHENT

universitetslaget deres, Kieran, som var interessert å tilbringe en sommer i Norge, og hjelpe våre gutter til U23EM. Sulten etter medaljer var stor, teknisk fokus enorm, og Jonathan og Marius ble belønnet med en fin bronse i en spennende finale. Andreas prøvde seg denne gangen i en dobbel med Erik Vaktiskiold fra Os, som så ut til å fungere ganske bra. Dessverre for dobbelen var Bulgaria-bugen ikke ferdig med Erik, og resultatet ble deretter. Vår adopterte ålesundsroer Fredrik Reite fikk en etterlengtet opptur med en fin A-finaleprestasjon i 1x etter en sesong preget av sykdom.

NM betyr som vanlig ganske mye for mange CR-roere, og vår evige jakt på senioråtter-gullet fortsatte med full styrke. Med litt påfyll i seniorrekken, bl.a. fra Stavanger, Tønsberg og Bergen, og tross fravær av noen av våre nyeste USA studenter, klarte vi for første gang å stille hele to senior-herreåtttere. Her ble det plutselig 'kamp' om hvem som skulle få plass i første-åtteren Noen *seatrace*

måtte til slutt til for å rydde unna all tvil om de siste plassene. Og resultatet? Tja, vi fortsetter gulljakten med et bra sølv og sier det ble 'nesten' gull. At det gror bra blant de yngre senioren viste i alle fall våre eldste U23-herrer, med solide gullløp i 4- og 2-. Når kanskje i 2024 også de nyeste USA-studentene har lært seg enåret roing og kan våge å være hjemme lenge nok til NM, er det kanskje håp for 2024? Eller må de gode gamle trå til igjen og endelig ta dette gullet fra NSR? Bra tendenser på C2-trening i vinter i alle fall ...

Og så var det slutt på sesongen og en ny sesong i emning. NR gikk nesen konk og måtte sende både trenere og rekruttroere på dør. Heldigvis har CR evner og ressurser i form av trenere, utstyr og lokaler til å kunne fange opp våre unge lovende og ambisiøse seniorroere. En god gjeng unge seniorer satt derfor i gang med vinter-treningen i høst, som jevnlig fyller opp C2 og styrkerommet også på morgenen. Ny gjeng junior A er også godt i gang. Bare å glede seg til 2024.

Og min sesong – tja den ble ganske amputert etter ulykken i Gent. Det viste seg etter hvert at jeg er blant de uheldige 20 prosent som får et langt forløp etter en hjernerystelse. Jeg måtte etter et dårlig første forsøk innse at opptrappingen tilbake til normal funksjon og jobb måtte skje veldig mye langsommere enn jeg noen gang klarte å forestille meg. Gode prognoser er det heldigvis – selv om det tar fryktelig lang tid å bli frisk.

Imens har mange stilt opp og steppet inn for å holde liv i en sportslig hardt satsende gruppe roere. Jeg kan bare si tusen takk til alle dere som har bidratt, og gjort langt mer enn dere hadde sett for dere i begynnelsen av året. Med stor respekt og ydmykhet må jeg konstatere at jeg kunne fylt resten av siden og resten av boken med navn og personlig takk til alle. Dere har bidratt til at jeg kunne roe ned en lang periode og sørget for at det gikk uten alt for store konsekvenser for roerne. Jeg gleder meg stort over at Christiania Roklub er en klubb som har slikt engasjement, og er evig takknemlig for at alle roerne, og meg selv, ble tatt vare på i 2023. Uten å minske betydningen av det andre har gjort i år for CR og for meg, må jeg allikevel si spesielt takk til James for hans ufravikelige oppfølging og støtte. Du har nok gjort enda mye mer for å holde CR-hjulene i gang enn jeg har fått med meg. Du har betydd mye for at jeg nå er på bedringens vei, klarer å jobbe litt, og har håp om å komme sterkere tilbake i 2024.

Godt Nytt Ro-år, og tusen, tusen takk for det gamle.

Esther Verburg



MAN MÅ JO OMGI SEG SELV MED POSITIVITET NÅR TING BUTTER IMOT ... NY KOSE-BÅT HANNI&BALL BLE BYGGET, LITT OG LITT OVER MANGE DAGER.

INNENDØRSMESTERSKAPENE I ROING

14. JANUAR, NTNUI ROING

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	8.05.1	K	U17	2000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
2	7.00.5	M	U17	2000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	-	K	PR1	2000	Christiania Roklub	Birgit Lovise Røkkum Skarstein
3	6.38.1	M	U23	2000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon
1	7.35.4	K	U23	2000	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
2	7.45.4	K	U23	2000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
1	7.32.2	K	U17	2000	Christiania Roklub	Rakel Brynhi Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda Marit Henden
1	6.27.8	M	U17	2000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern Kristian Wendelborg Einung Wiliam Alexander Bakken



FRA VENSTRE, MARIT OG YLVA PÅ GULVET, RAKEL
SOM ROR, ANN PÅ DEN ANDRE SIDEN



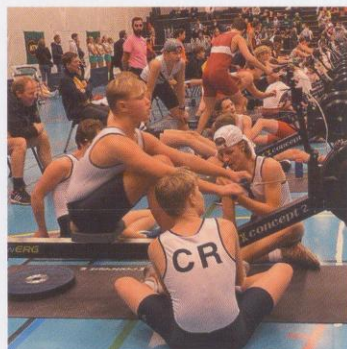
CORNELIUS ØKERN



ANDREAS GIR ALT



FORNØYDE CR-JENTER,
TYRA, OLIVE OG BIRGIT



WILLIAM KLAR TIL INNSATS OG LAGET
HJELPER TIL

Vinderen

Nye kontorer i representativt bygg

- Moderne, lyse og trivelige kontorer i 2., 3. og 4. etasje
- Felles kantine med fin utsikt, takterrasse og god mat i 4. etasje
- Flotte møterom, felleskjøkkener
- Toaletter med dusj i hver etasje
- 1.ETASJE: Baker Hansen, Billies Kitchen, MUSTI og Vinmonopolet
- UNDERETASJE: SATS Elixia



KONTAKT: **Nordvik & Bendixen AS**
Cathrine Bendixen | MOBIL: 908 30 451

ROSAMLING I SEVILLA

20.-26. FEBRUAR

Sevilla ble et bra avbrekk fra Concept-rommet og av-og på-skiføret i Oslo. Det ga mange kvalitetsøkter på vannet.



LAGBILDE AV CRS GRUPPE PÅ TRENINGSSAMLING I SEVILLA 2023



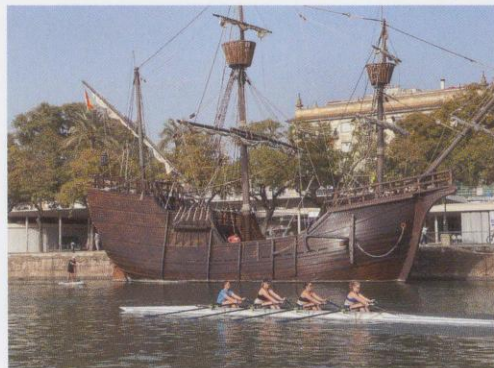
DEN FLOTTE KATEDRALEN I SEVILLA



SIGURD FIKSER ALLTID ROSA T-SKJORTER TIL SAMLING



DET ER VAKKERT Å RO I SEVILLA. FRA BAU ERLE, MARIE STAVANGER, KAREN OG MATHILDE



FRA BAU LINEA (SARPSBORG RK), YLVA, TORA OG RAKEL



SISTE KVELDEN VAR VI UTE PÅ EN GOD MIDDAG SAMMEN MED SIGURD

GHENT INTERNATIONAL SPRING REGATTA

8.-9. APRIL

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	07.44.37	M	U17	4-		Christiania Roklub	Benjamin Hagen Henrik Høeg Cornelius Varden Økern William Bakken
3	07.34.01	M	U23	2X		Christiania Roklub/ Tønsberg	Valentin Wang-Norderud Emil Johansen
2	08.01.41	M	U17	4-		Christiania Roklub	Benjamin Hagen Henrik Høeg Cornelius Varden Økern William Bakken
3	08.02.32	M	U23	2X		Christiania Roklub/ Tønsberg	Jostein Thon Emil Bülow Johansen
1	7.35.4	K	U23		2000	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
2	7.45.4	K	U23		2000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
1	7.32.2	K	U17		2000	Christiania Roklub	Rakel Brynhi Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda Marit Henden
1	6.27.8	M	U17		2000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern Kristian Wendelborg Einung Wiliam Alexander Bakken



SYKLER OG BÅTER I GHENT



GULL TIL CRS 4A MED
BENJAMIN, HENRIK,
CORNELIUS OG WILLIAM



BRAGE BYTTER TIL SEG DRAKT
FRA KINA

DRAMMEN RIVER CUP

24. APRIL

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB
1	6.24.5	M	U17	2X		Christiania II
3	6.33.2.	M	U17	2X		Christiania I
2	7.09.0	K	U17	2X		Christiania I
3	7.16.3	K	U17	2X		Bærum/Christiania Roklub
1	6.59.7	K	O27	4X		Christiania I
3	6.21.8	M	U23	1X		Christiania II
1	7.13.7	K	U23	1X		Christiania II
2	7.41.5	K	U23	1X		Christiania I
3	5.53.0	M		4-		Christiania Roklub/Tønsberg
1	6.20.8	K		4x		Christiania Roklub
2	6.39.9	K		4X		Christiania Roklub



MASTERDAMENE ROR SEIER'N I HAVN



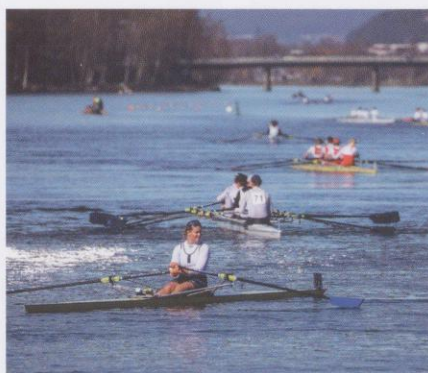
ANN OG RACHEL MED
EN GOD ANDREPLASS



BENJAMIN OG WILLIAM KLARE
FOR DRAMMENSELVEN



TID FOR RESTITUSJON



OLINE PÅ VEI TIL START





Rene produkter
Ingen tilsetningsstoffer
Kun ekte råvarer

Grovt speltbrød og Havrespelt



Naturlig grove brød uten palmeolje

Gårdsspelt med mel fra Ousdal Gård

ET BRØD ER IKKE BARE ET BRØD

Rene produkter fra Baker Hansen
Naturlige og sunne

Håndverk og kvalitet – det er oss!

*Erling Storm anbefaler på det varmeste
den hyggelige kafeen på Vinderen!*

www.bakerhansen.no

1861 BAKER HANSEN

Besøk vår nye flotte butikk på Vinderen - les mer om oss på bakerhansen.no!

CR REGATTAEN

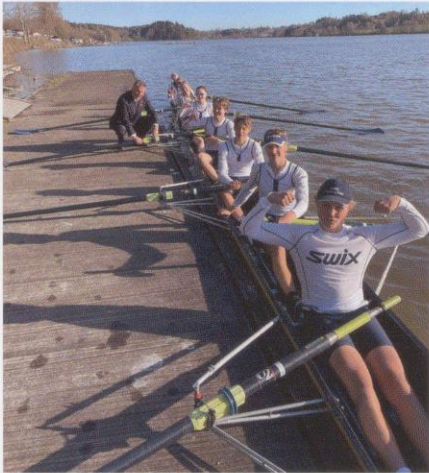
6. - 7. MAI

Årungen viste seg fra sin beste side under Christianiaregattaen.

Klubbens mange gode hjelpere bidro med en kjempeinnsats; ved start, som båtførere, lege, sikkerhetspersonell, speaker, personell på regattakontoret, medalje-utlevering, fiskeburgermekking og vaffel-

steking. Alt under ledelse av Tone Pahle og Svein Moldestad.

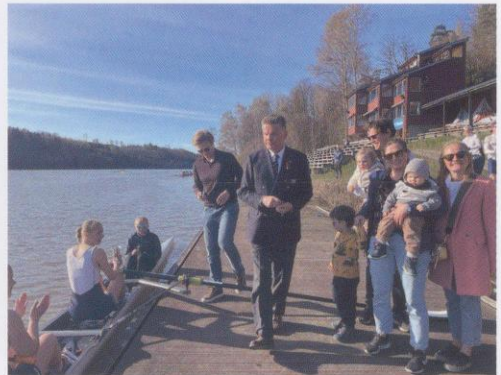
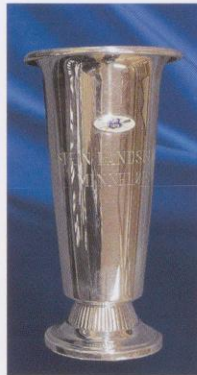
Sigurd var meget godt fornøyd med CR roernes innsats, på tross av at pollen-sesongen preget noen av utøverne på denne tiden av året.



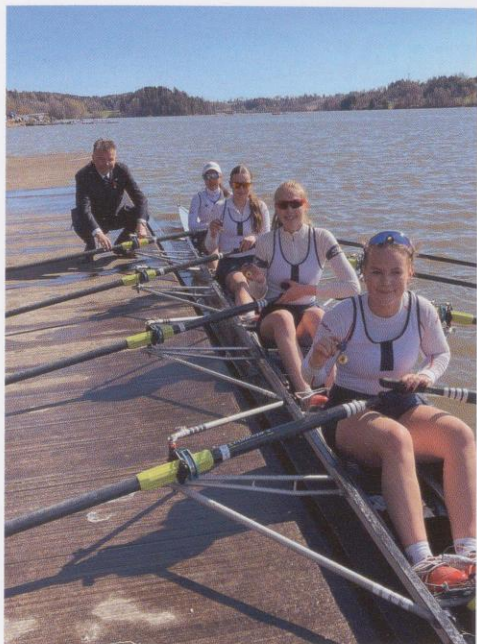
MIX 8+ FIKK BRONSE



ERLING GRATULERER RAKEL OG ANN I 2X



STEIN RANDBORGS MINNELØP BLE VUNNET AV BERGENS ROKLUBB. STEINS BARN OG BARNEBARN OVERLEVERTE POKALEN.



GULL TIL ANN, GIADA, YLVA OG RAKEL



KAREN, ERLE, MATHILDE OG FREDERIKKE



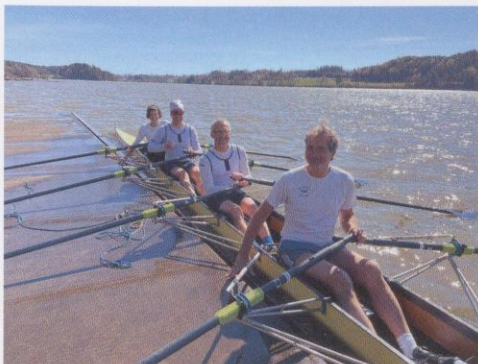
DET BLE ANDREPLASS PÅ HEDDA OG ANN



GLADE GULLJENTER



GULLÅTTEREN MED RAKEL, ANNA, ELINE, JOHANNE, HANNA, EMMA, MADELEINE, KAROLINE OG AASTA



MASTERNE VAR REPRESENTERT HER VED ELINE, FORMANN PETTER, MICHAEL OG PAUL



4X MASTER VED JANNE, INGEBORG, RAGNHILD OG ANITA TOK GULL

CR-REGATTAEN

6.-7. MAI

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	3.25.6	M	U17	2X	1000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern
3	4.37.6	D	U17	1X	1000	Christiania Roklub	Ylva Esplin Storo Dahl
1	4.20.2	D	U17	1X	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
1	11.00.0	D	PR	1X	2000	Christiania Roklub	Birgit Lovise Røkkum Skarstein
1	7.05.6	D		8+	2000	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen Karoline Rydland Masch Madeleine Heiberg Emma Lea Wheeler Hanna Gallis Inntjore Johanne Asakskogen Eline Visser Anna Sofie Hoff Rakel Elina Bryhni (cox)
1	2.02.8	D	U15	1X	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	3.57.0	M	U17	1X	1000	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
1	3.45.2	D	U17	4X	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhn Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda Marit Henden
1	3.53.9	M	Masters	2X	1000	Christiania Roklub	Michael Geyer Paul Bencze
3	2.37.9	Åpen nyb.		1X	500	Christiania Roklub	Hedda Nerdal
1	6.56.3	M	U19	4X	2000	Aalesunds/Bærum/ Christiania	Henrik Jarlsbo Solstad Michael Thor Aasgaard Wilmar Graver Mads Reite
3	3.48.5	M	U17	4-	1000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern Benjamin Haug Hagen Kristian Wendelborg Einung
1	4.00.6	D	U17	2X	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
3	7.44.5	D	U19	4X	2000	Christiania Roklub	Thea Frederikke Gullerud Erle Nordhagen Madsen Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
1	6.24.2	M		4X	2000	Christiania/ Drammen/Fana/ Os	Erik Vakt skjold Ulrik Pharo Lohne Andreas Dugstad Sørskaar Einar Bjørvik
2	6.41.0	M		4X	2000	Christiania/ Tønsberg	Jostein Eriksen Thon Alecander Georg Skaane Brage Nerdal Emil Bülow-Berntsen Johansen
2	3.15.3	M	U17	4X	1000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	3.29.8	Mix	U19	8+	1000	Christiania Roklub	Isak Bryhni Henrik Jarlsbo Solstad William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern Tora Drolshammer Mysterud Karen Byberg Thea Frederikke Gullerud Erle Nordhagen Madsen Rakel Elina Bryhni (cox)
2	6.40.7	D	U17	1X	1500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
3	7.04.9	D	U17	1X	1500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl
3	2.37.1	Åpen nyb.		1X	500	Christiania Roklub	Hedda Nerdal
1	10.46.9	D	PR	1X	2000	Christiania Roklub	Birgit Lovise Røkkum Skarstein
2	4.18.9	D	U15	2X	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Hedda Nerdal
1	6.04.8	M	U17	1X	1500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
2	6.13.2	M	U17	1X	1500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
1	6.01.8	M	U17	1X	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	6.19.5	M	U17	1X	1500	Christiania Roklub	Kristian Wendelborg Einung
1	5.36.5	K	U17	4X	1500	Christiania/Fana	Rakel Elina Bryhni Ylva Espolin Storo Dahl Giada Trentani-Keupers Ann Ayame Yasuda
2	3.59.5	M	Masters	2X	1000	Christiania Roklub	Eline Visser Michael Geyer
1	6.13.7	K	U17	2X	1500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda
1	3.56.2	K/H	Masters	4X	1000	Christiania Roklub	Anita Brox Ingeborg Lønning Janne Spilling Ragnhild Brusgaard
2	4.12.4	K/H	Masters	4X	1000	Christiania Roklub	Michael Geyer Paul Bencze Petter Johnsrud Hagen Eline Visser
3	7.36.5	K	U19	4X	2000	Christiania Roklub	Karen Byberg Rakel Elina Bryhni Tora Drolshammer Mysterud Erle Nordhagen Madsen
1	6.08.3	M		4X	2000	Christiania/ Drammen/Fana/ Os	Erik Vaktskjold Ulrik Pharo Lohne Andreas Dugstad Sørskaar Einar Bjørvik
3	6.45.1	M		4X	2000	Aalesunds/ Christiania/ Tønsberg	Jostein Eriksen Thon Alecander Georg Skaane Emil Bülow-Berntsen Johansen Erlend Devold Refsum
2	5.14.1	M	U17	4X	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern Kristian Wendelborg Einung Benjamin Haug Hagen

STOKKAVANNET

13.-14. MAI



WILLIAM ØVERST PÅ PALLEN



GULL TIL ANN I IX

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	2.00.7	Åpen nyb.		1x	500	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje
3	2.23.8	K		1x	500	Christiania Roklub	Hedda Nerdal
1	-	K	U15	2x	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Hedda Nerdal
1	3.21.3	M	U17	4x	1000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg Kristian Wendelborg Einung William Alexander Bakken
1	4.17.9	K	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
1	7.05.1	M		1x	2000	Christiania Roklub	Per Størseth Andreassen
2	3.55.8	K	U17	2x	1000	Christiania/ Stavanger	Imme Hoekstra Ann Ayame Yasuda
1	3.58.5	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
2	4.20.8	Mix	U15	4x	1000	Christiania/Os	Andrea Holmefjord Paulsen Hedda Nerdal Jacob Torsvik Dahl Mathias Jansen
1	7.06.2	M		2X	2000	Christiania/ Drammen	Sebastian Mejer Rasmussen Per Størseth Andreassen
3	3.50.1	K	U17	4x	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Marit Henden Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni
2	3.33.8	M	U17	4-	1000	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern William Alexander Bakken Henrik Melhus Høeg Benjamin Haug Hagen
1	1.45.2	K	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda



DET BLE SØLV TIL CRS 4-, BENJAMIN, HENRIK, CORNELIUS OG WILLIAM



OSKAR FIKK SØLV I 1X

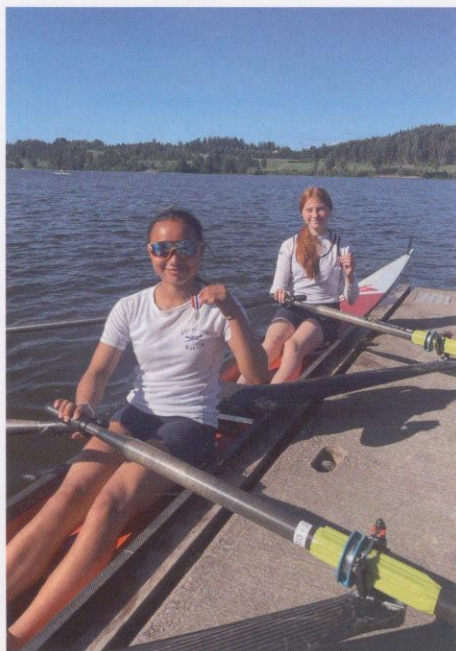
NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	9.15.1	K	U19	2-	2000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Tora Drolshammer Mysterud
1	6.21.2	M		4X	2000	Christiania/ Drammen/Fana/Os	Erik Vakt skjold Ulrik Pharo Lohne Andreas Dugstad Sørskaar Einar Bjørvik
1	6.19.8	M		4X	2000	Christiania/ Drammen/Fana/Os	Erik Vakt skjold Ulrik Pharo Lohne Andreas Dugstad Sørskaar Einar Bjørvik
2	7.06.4	M	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Hoeg William Alexander Bakken Kristian Wendelborg Einung
3	4.52.4	K	U15	2X	1000	Christiania/Horten	Hedda Nerdal Veronica Voskresenskaite
1	7.23.4	K	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
2	8.43.7	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Karen Byberg Erle Norhagen Madsen
3	8.57.8	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Tora Drolshammer Mysterud
1	7.46.0	M		1x	2000	Christiania Roklub	Per Størseth Andreassen
2	6.53.6	K	U17	2X	1500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Ylva Espolin Storo Dahl
2	7.00.2	M		2x	2000	Christiania /Fana	Andreas Dugstad Sørskaar Einar Bjørvik
3	7.01.2	M		2x	2000	Christiania/ Drammen	Sebastian Mejer Rasmussen Per størseth Andreassen
1	6.24.4	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
2	5.56.9	M	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern Kristian Weldelborg Einung
1	6.06.5	K	U17	4x	1500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Rakel Elina Bryhni Ylva Espolin Storo Dahl Marit Henden

ØSTLANDSREGATTAEN

10.-11. JUNI



8+-GULL TIL SAMANTHA, AASTA, AMELIA, SASKIA, MIA, OLINE, TYRA, MARTE OG COX NICOLINE



GULL TIL HEDDA OG ANN



FØRSTEPLASS TIL AASTA, EMMA, MARTE OG TYRA

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	3.43.4	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
2	3.47.6	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
3	3.49.1	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
1	4.22.0	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje
1	4.11.0	K	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
1	4.17.6	K	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
3	8.26.4	M	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad
3	7.50.1	M		1x	2000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon
1	8.17.1	K		2x	2000	Christiania/ Stavanger	Oline Brune Skrogevik Caroline Østbø
1	1.59.9	K	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	3.30.4	M	U17	2x	1000	Bærum/Christiania	William Alexander Bakken Michael Thor Aasgaard
1	3.27.8	M	U17	2x	1000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg
2	3.41.3	K	U17	4x	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Marit Henden Ann Ayame Yasuda Ylva Espolin Storo Dahl
2	3.55.6	K/M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Anita Brox Janne Spilling Ragnhild Brusgaard Ingeborg Lønning
3	4.11.6	K/M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Lars Jensen Petter Johnsrud Hagen Jon Helgeland Michael Geyer
2	7.09.8	M		2x	2000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Brage Nerdal
1	7.06.3	K		4x	2000	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen Emma Lea Wheeler Marte Morgenlie Skei Tyra Eklo Hjemdal
3	7.22.7	K		4x	2000	Christiania/ Stavanger	Caroline Østbø Samantha Henriksen Oline Brune Skorgevik Mia Roland Engvik
2	9.00.2	K	U19	2-	2000	Christiania Roklub	Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
2	6.40.4	M	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg William Alexander Bakken
1	3.44.3	K	U17	2x	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Rakel Elina Bryhni
3	7.27.8	K	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Thea Frederikke Gullerud Tora Drolshammer Mysterud Erle Nordhagen Madsen
1	6.29.0	M		4x	2000	Christiania/Moss/ Ormsund	Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Haug Hagen Erik Hein Truls Oskar Hansen

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	6.36.5	M		4x	2000	Aalesunds/ Christiania/Tønsberg	Jostein Eriksen Thon Brage Nerdal Emil Bülow-Berntsen Johansen Erlend Devold Refsum
1	6.53.0	K		8+	2000	Christiania Roklub	Marte Morgenlie Skei Tyra Eklo Hjemdal Oline Brune Skorgevik Mia Rolland Engvik Saskia Trubbach Amelia Tamburplass Aasta Gran Andreassen Samantha Henriksen Nicoline Lovise Lindstrøm (cox)
1	6.02.7	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
2	6.05.1	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
2	6.31.0	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje
1	6.34.4	K	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
2	6.41.6	K	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	3.59.0	K	U15	2x	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Hedda Nerdal
1	8.02.7	K	U19	2x	2000	Christiania/ Stavanger	Erle Nordhagen Madsen Ingrid Floen
2	8.17.0	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Rakel Elina Bryhni
3	8.10.8	M	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad
3	7.54.4	M		1x	2000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon
1	5.14.6	M	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg William Alexander Bakken
1	5.19.8	M	U17	2x	1500	Bærum/Christiania	Michael Thor Aasgaard Benjamin Haug Hagen
2	8.45.1	K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
3	8.45.8	K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen
1	5.19.1	K	U17	4x	1500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda Marit Henden
2	3.57.4	K/M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Anita Brox Janne Spilling Ragnhild Brusgaard Ingeborg Lønning
3	4.05.9	K/M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Petter Johnsrud Hagen Espen Riktor Stephan Wold Eide Michael Geyer
1	7.00.7	M		2x	2000	Christiania/Tønsberg	Jostein Eriksen Thon Emil Bülow-Berntsen Johansen
1	5.58.2	K	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Rakel Elina Bryhni
3	7.30.0	K	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Karen Byberg Erle Nordhagen Madsen Mathilde Elizabeth Lucas
1	6.21.3	M		4x	2000	Christiania/Moss/ Ormsund	Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Haug Hagen Truls Oskar Hansen Erik Hein

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	6.36.0	M		4x	2000	Bærum/Christiania/ Tønsberg	Emil Bülow-Berntsen Johansen Haakon Alexander Bergene Seres Brage Nerdal Jostein Eriksen Thon
2	7.16.4	M	U19	2x	2000	Aalesunds/ Christiania	Henrik Jarlsbo Solstad Mads Reite
2	6.52.0	M	U19	8+	2000	Bærum/Christiania	Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg Henrik Jarlsbo Solstad William Alexander Bakken Ask Svorkmo Bergmann Michael Thor Aasgaard Thov Espeseth Wilmar Graver Steffen Stundal De Vos (cox)



KAREN, TORA, ERLE OG MATHILDE



TORA MED SØLVMEDALJEN



FORNØYDE MASTERDAMER, JANNE, INGEBORG, RAGNHILD OG ANITA



SØLVJENTER, ANN, YLVA, RAKEL OG MARIT

ÅRUNGREGATTAEN, NSR

27.-28. JUNI

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	2.25.4	K	Åpen nyb.	1x	500	Christiania Roklub	Hedda Nerdal
1	4.07.8	K	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
1	4.12.9	K	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	3.31.4	M	U17	2x	1000	Christiania Roklub	Kristian Wendelborg Einung William Alexander Bakken
1	3.32.5	M	U17	2x	1000	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern Henrik Melhus Høeg
3	3.43.7	M	U17	2x	1000	Aalesunds/ Christiania	Benjamin Haug Hagen Theodor Lorgen
3	8.23.6	K	U19	2-	2000	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Karen Byberg
2	8.51.4	K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
2	8.40.7	K		1x	2000	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
2	7.54.4	M		1x	2000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon
1	3.38.1	K	U17	4x	1000	Bergens/Christiania	Ann Ayame Yasuda Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Linn Kristin Vevatne
1	3.41.1	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
2	3.43.7	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	3.49.2	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
2	3.55.7	M	U17	1x	1000	Christiania Roklub	Kristian Wendelborg Einung
1	7.15.9	M	U19	2x	2000	Aalesunds/ Christiania	Henrik Jarlsbo Solstad Mads Reite
1	3.37.8	M	U17	4-	1000	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern
1	1.58.1	K	U17	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
3	2.04.2	K	U17	2x	500	Bergens/Christiania	Ylva Espolin Storo Dahl Linn Kristin Vevatne
3	7.34.0	M		2x	2000	Christiania/Tønsberg	Jostein Eriksen Thon Emil Bülow-Berntsen Johansen
1	8.00.2	K	U19	2x	2000	Christiania/ Stavanger	Erle Nordhagen Madsen Ingrid Floen



RAKEL TOK GULL I 1X



ERLE OG FREDERIKKE TAR I MOT
GULLMEDALJEN



KAREN OG MATHILDE

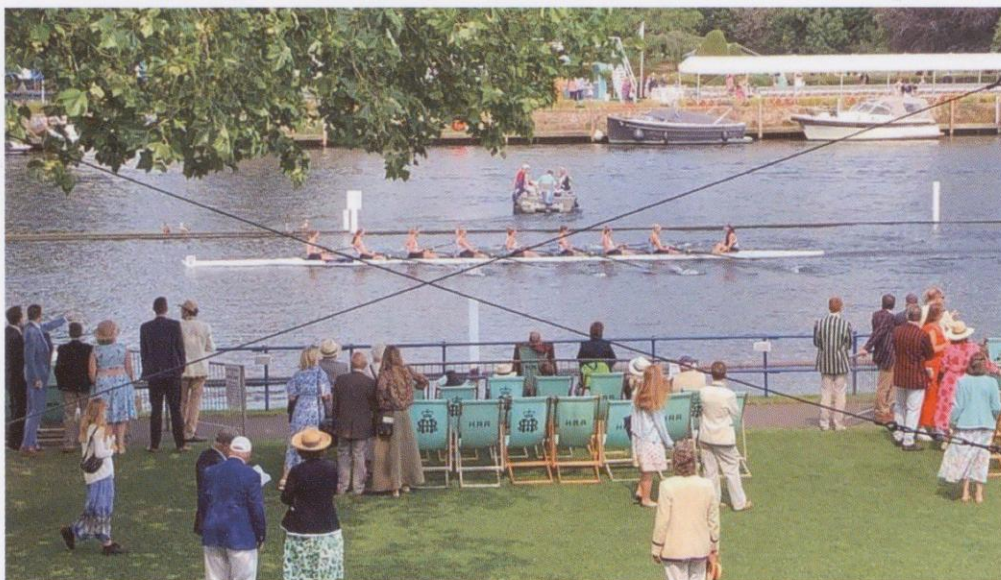
NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	6.45.0	M		4-	2000	Aalesunds/Bærum/ Christiania/Tønsberg	Erlend Devold Refsum Emil Bülow-Berntsen Johansen Jostein Eriksen Thon Ask Svorkmo Bergmann
1	7.00.8	K	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
2	7.25.4	K	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	5.57.3	M	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Hoeg Kristian Wendelborg Einung
2	6.07.6	M	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern
1	6.22.2	M	U17	2x	1500	Aalesunds/ Christiania	William Alexander Bakken Theodor Lorgen
3	10.42.8	K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
3	12.11.3	K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Karen Byberg
3	9.26.7	M		1x	2000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon
1	6.32.5	K	U17	4-	1500	Bergens/Christiania	Ann Ayame Yasuda Linn Kristin Vevatne Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni
1	6.44.9	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Hoeg
2	6.46.4	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	7.03.8	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	7.02.3	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Kristian Wendelborg Einung
1	8.41.7	M	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad NN
2	7.08.2	K	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda
1	8.29.1	K		2x	2000	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen Marte Morgenlie Skei
3	8.03.8	M	U19	4x	2000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern Kristian Wendelborg Einung
1	9.24.8	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Thea Frederikke Gullerud
2	9.29.7	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
3	8.34.0	K/M		8x	2000	Christiania Roklub	Johanne Asakskogen Saskia Trubbach Emma Lea Wheeler Oline Brune Skorgevik Mia Roland Engvik Aasta Gran Andreassen Marte Morgenlie Skei Amelia Tamburplass Anna Sofie Hoff (cox)



HENRIK OG KRISTIAN



CORNELIUS OG BENJAMIN



HENLEY ROYAL REGATTA

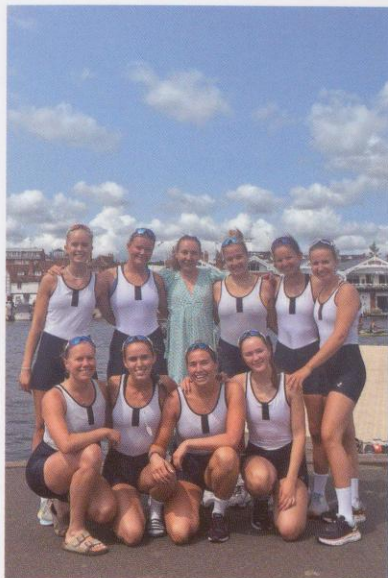
THE WARGRAVE CHALLENGE CUP 2023

Henley Royal Regatta er en regatta som arrangeres årlig ved Themsen ved byen Henley-On-Thames i England. Vi deltok i The Wargrave Challenge Cup. Wargrave er for kvinnelige klubblag. Det var totalt 1 400 kvinnelige roere fra 239 lag som deltok på regattaen. I The Wargrave Challenge Cup var vi 28 lag.

Forberedelsene til den store regattaen startet på Bogstad. Vi var mange jenter som kjempet om plassene, og til slutt var båten satt. Det var cox Nicoline Lindstrøm, Tyra Hjemdal, Marte Skei, Emma Wheeler, Samantha Henriksen, Aasta Andreassen, Oline Skorgevik, Mia Engvik og Amelia Tamburplass som

skulle representere Christiania Roklub. Vi var heldige og fikk Hanna Inntjore med som lagleder.

Treningene ble gjennomført i den store Empacher herrebåten, 375 Stein Randsborg. Fokuset var fart og løpsopplegg. Banestrekket på Bogstad er knappe 2000 meter. Banen i Henley er 2 112 meter, så innspurten var viktig å trene på. Anleggssjef Ivar Kristiansen fikk set mat fra Lerøy slik at vi alltid var klare til å gi alt på trening. Sigurd stilte som vanlig opp i følgebåten, mens Esther og James sørget for alt av planlegging, båt og innkvartering. Noe som gjorde det enkelt for oss å fokusere på ro-forberedelsene.



Så kom dagen vi skulle dra. Vi tok fly til London, og klubben hadde ordnet to leiebiler som vi kjørte med ned til Henley. Vi var 10 jenter på tur og det betyr selvfølgelig mye bagasje. Med mye bagasje og trangt om plassen klarte vi til slutt å stappe oss inn i bilen og komme oss fram til der vi skulle bo. Vi bodde på et sportshotell et lite stykke fra banen. Der var det fine rom og god frokost. Hotellet hadde også gode treningsrom der vi fikk gjennomført noen økter og forberedelser før trening og løp.

Som vanlig i Christiania Roklub skal det aldri stå på utstyret. Båten klubben hadde fikset til oss, var en Hudson damebåt. Båten var tidligere brukt av U23-landslaget til USA og tatt gullmedalje i U23VM. Denne båten kunne altså gå fort. Vi fikk god hjelp av Hudson-crewet til rigging

og innstillinger på båten. Første økt på vannet var spennende. Med nytt utstyr og ukjent båt er ikke alltid første tur enkel.

Vårt første løp var mot Vesta. Vi var veldig spente og klare for å vise hva vi har trent på. Nå var det bare å gi alt og holde det kontrollert gjennom hele løpet. Løpet var godt coxet av Nicoline. Hun pushet oss hardt gjennom hele løpet, og det ble til slutt en kontrollert og fin seier. Vi var videre til kvartfinalen!

I kvartfinalen møtte vi Tyne fra Newcastle. Våre gode CR-venner Mathilde, Karen, Jacob, Balder og sjef Petter møtte opp og fikk være med i følgebåten. Damene fra Tyne var store og sterke. De fikk et lite forsprang, men med mange gode beskjeder fra Nicoline klarte vi å klatre oss oppover i løpet og fikk etter

hvert en liten ledelse. De siste meterne ble imidlertid seige, og den lille motvinden gjorde det ikke noe lettere. Tyne hadde rett og slett en sterkere innsjutt enn oss.

Vi var heldige og fikk tak i Stewards billetter. Inne på Stewards var det en rekke restauranter og barer, og førsteklasses sitteplasser ved elven helt inn til banen. Området var kun åpent for medlemmer og deres gjester. Kleskoden var pent antrekk og det var mange fargerike blazere og hatter som fikk luftet seg denne uken. Det var masse publikum og stemningen var veldig god. Tribunen var så nær elven at man følte at man nesten kunne sitte i båtene som suste forbi.

Regattaen er besøkt av mer enn 300 000 publikum hvert år, og det gjennomføres over 300 løp i løpet av seks dager.

Vi ble også invitert på lunsj og sjampagne hos tidligere Christiania-roer Morten og Sylvia Lindholt. Det ble servert god mat,

noe godt i glasset og en rekke historier fra gode gamle dager. Vi møtte mange som hadde kjennskap til klubben og som heiet på oss.

Dette ble definitivt en tur med glede i hvert tak! Vi ønsker å takke alle som gjorde det mulig, og alle som heiet på oss. Takk til klubben og dugnadsgjengen som står på og fikser supre treningsanlegg og topp utstyr.

Planen vår er å komme tilbake enda sterkere. Vi er veldig fornøyde med resultatet, og vi føler at vi fikk vist at vi var på nivå med de største og beste klubbene. Vi fikk også skrevet historie som første dame-åtter fra Norge i Henley. Det er veldig stas. Det hadde ikke vært mulig uten det flotte tilbudet vi har i Christiania – utstyret, trenerne og selvfølgelig den beste treningsgruppen og jentemiljøet i hele Ro-Norge!

Oline Brune Skorgevik



NICOLINE HOLDER TAKT OG MOT OPPE







COUPE DE LA JEUNESSE I AMSTERDAM

Etter et år preget av mye sykdom og endelig Crohns-diagnose, var tankene om et mulig «» lagt på hylla. Jeg var siste år junior A, og hadde akseptert at muligheten var tapt. Jeg hadde forberedt meg på en sommerferie i Spania og opplevelser med venner. Da uttakslisten ble publisert av Norges Roforbund, var navnet mitt, som forventet, ikke der. Plutselig ringer trener Sigurd og forteller at én på listen hadde takket nei og at jeg fikk mulighet til å bli med på uttaket på Årungen 20.–22. juni. Uttaket besto av seks 1500 m dobbel-løp, og jeg kom på tredjeplass av seks utøvere. Jeg, Ingrid Floen fra

Stavanger, Maria Stendal fra Drammen og Lotte Eriksen fra Sandefjord (nå Tønsberg Roklub) ble satt i en dobbelfirer som skulle stille i Coupe de la Jeunesse, Amsterdam 28.–30. juli. Det ble tatt ut en dobbelfirer av begge kjønn, en firer av begge kjønn og en herre-dobbel. Vi var totalt 21 utøvere med reserver fordelt på hovedsakelig fire trenere, alle fra Stavanger Roklub.

Den første uken trente Sigurd oss i dobbelfireren på Bogstad, og den andre uken hadde vi en egentreningsperiode. Uke 3 dro jeg, Maria og Lotte til

Stavanger for å bo hos Ingrid og trene på klubbhuset der med Jokki (Svein) som hovedtrener. Vi hadde en forutsett 2K-tid på 6:40, som absolutt var innafor, og muligheten for en medalje økte. Alt i alt var det en morsom og innholdsrik uke med mye roing, grining, bryte forsøksløp og velt på brygga, som resulterte i en bøyd kjø. Kjølen ble banka rett på en bensinstasjon på vei til Årungen dagen etter.

Den siste uken før avreise var alle 21 utøvere samlet på Årungen for de siste øktene. Torsdag 27. juli lettet vi fra Gardermoen og ankom Schiphol flyplass i Amsterdam. Vi bodde på et fint og flott hotell med deltakere fra mange andre land. Torsdag og fredag gikk til trening, japping, rigging og åpningsseremoni. Det var deilig å kunne ha et par dager på regattabanen før løpene. Lørdag ringte inn, og vårt første forsøksløp var i 10-tiden. Vi var tidlig på banen da alle måtte ta felles buss, og vi tok oss en spasertur hver for oss før det var duket for oppvarming på land og vann. Vi løp, tok på oss lykkesokkene vi kjøpte på flyplassen og satt de skjelvende kroppene ned i båten. Værforholdene var som de hadde vært hele sesongen, utfordrende, og nervøsiteten likedan. Det var veldig trangt på treningsbanen, og jeg som baug måtte skrike stopp flere ganger da det var stor fare for krasj. Etter hvert var det vår tur til å ro til start. Det var totalt 11 båter og vi rodde om A-finale plass. Plutselig gikk startskuddet og vi var i gang. Vi lå an til

en 3.plass og A-finale helt frem til siste 750 meter. Det eneste jeg ser er at strokens årer fisker. Båten stopper, og på bakgrunn av en av de andre utøvernes helseutfordringer, må løpet brytes. Vi tre andre må ro båten inn til land for å få en mulig B-finale plass. Alle gråt og gråt og gråt. Den polske dobbelfireren, som endte med å vinne på søndag, trøstet oss ved brygga, og jeg var rask til å ringe Sigurd for noen oppmuntrende ord.

Theresa fra Stavanger, firerens reserve, steppet inn i båten og satt baug. Vi andre ble flyttet et hakk bak og jeg ble sittende på 2. Løpene med reserve gikk greit, men forventningene og gleden var avdempet og innstillingen var mer på å komme seg gjennom helgen enn å ta medalje.

Reisen mot Coupe var spenningsfylt og jeg fikk gode venner og relasjoner. Nye minner ble skapt, både positive og negative, og det kom mye læring ut av opplevelsen. Jeg er for alltid takknemlig for muligheten og hjelpen jeg har fått av Christiania Roklub, ikke minst er jeg takknemlig for Sigurd – «Coach Of The Year And Every Year».

Erle Madsen

SORØREGATTAEN

I sommer dro junior-gjengen til Sorøregattaen i Danmark. Vi startet med lang biltur og mange forventninger, for nye båtkomboer skulle testes ut. Selv hadde jeg og mine lagkamerater en plan om å teste ut U19-dobbeltfirer og å gjøre det kjempebra i U17 dobbeltfirer og dobbel. Men som på alle turer, alt går ikke etter planen. Vi startet helgen godt med opprigging av båter så snart vi kom frem, pluss en liten, kort økt på vannet. Med null vind og fin sommersonne.

Neste dag var det mye vind og overskyet, men vi bygget hverandre opp med gode kommentarer og godt humør. Vi var klare til å ha det gøy og gjøre det bra! Fraværende frokost på hotellet førte til at frivillige reiseledere, bestående av foreldre, kjøpte inn mat til frokost og lunsj i kubbeltet.

Det er ikke alltid at alt går som planlagt. Første løp lørdag måtte brytes grunnet fotbrettfeil. Mitt andre løp, U17 dobbel med Marit, gikk ganske bra. Der tok vi en bronse med oss hjem. Utover dagen ble været dårligere, men vi hadde fortsatt håp om bedring til søndag.

Til middag samlet hele gjengen seg og spiste på restaurant. Det var hyggelig å samles alle sammen før vi skulle ta kvelden.

Søndagen startet tidlig, og det regnet og blåste hele tiden. Det ble bare mer og mer vind. Først ble løpene kortet ned til 750 m,

og noen ble avlyst, men vi så fortsatt frem til dobbelfireløpet som skulle være senere på dagen. Og selv om vinden var sterk, begynte skyene å sprekke opp og solen viste seg.

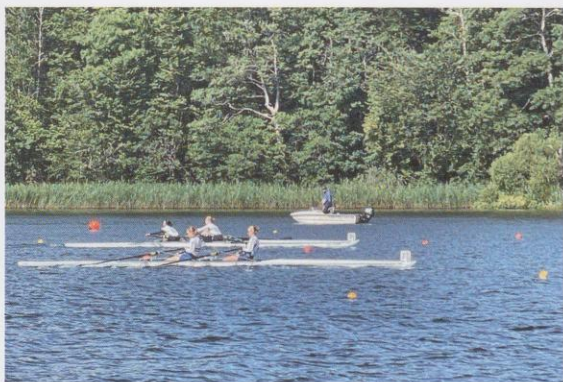
Som det ofte er, blir det litt kaos, og det var litt stress å få båten på vannet, men vi kom oss ut til slutt. Vi var spente og hadde stor forventning til løpet. Da vi endelig hadde kommet oss til start og satt i startposisjon, kom lynet. Med en litt stressa lagkamerat rodde vi oss inn til land igjen. Etter en lang stund fikk vi beskjed om at løpet ble avlyst. Det var fortsatt håp for resten av regattaen, men etter en stund fikk vi beskjed om at hele resten av regattaen var avlyst. Så da var det bare å pakke sammen alle sakene våre og komme seg hjem. Under nedrigging av båter blåste det opp enda mer. Vi hadde noen hendelser hvor vinden tok tak i båtene mens vi løftet dem opp, men heldigvis kom alle båtene seg uskadd opp på hengeren og vi kunne sette kursen hjemover igjen.

Litt skuffa over at de viktigste løpene ble avlyst, men turen var veldig hyggelig og lagbyggende med tanke på samhold for oss juniorene. Hjemturen var også veldig hyggelig. Ann, Marit, Hedda og jeg kjørte med min mor, og vi dro rett til Bogstad. Der lastet vi av hengeren og kunne «ta kvelden» ca. klokka to på natten. Vi gleder oss til stort comeback neste år.

Ylva Espolin Storo Dahl



DET VAR LITT STRESS Å FÅ BÅTEN PÅ VANNET



MARIT OG YLVA



BENJAMIN BESTE CR-ROER I HJB 1X I SORØ MED SØLV



EN GLAD GJENG I SORØ

SORØREGATTAEN

1.-2. JULI

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	2.00.7	K	U15	2x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Hedda Nerdal
2	9.02.8	K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
2	5.43.7	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	5.55.5	K	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
2	5.18.6	M	U17	4x	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg Cornelius Varden Økern
2	8.10.1	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Thea Frederikke Gullerud
3	7.47.7	K	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Thea Frederikke Gullerud Tora Drolshammer Mysterud Rakel Elina Bryhni
1	2.06.2	K	U15	2x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Hedda Nerdal
1	3.02.4	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
2	3.05.2	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
2	3.10.9	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
3	3.14.6	K	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Marit Henden Ylva Espolin Storo Dahl
2	3.11.8	K	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
2		K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
3		K	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen





MINI INTERVJU

HENRIK MELHUS HØEG

Hva betyr CR for deg?

– Vennskap og treningsglede.

Hva er ditt beste ro-minne?

– Mitt beste ro-minne var å vinne singel i Østlandsregattaen. Det var årets første singelløp og også første gangen jeg vant gull, i tillegg var det full CR-pall.

Hva er planen/målene for neste sesong?

– Målene for neste sesong er å forbedre meg i lagbåter og forhåpentlig kvalifisere meg til Coup.

Hvordan er det å ha en tvillingbror i NSR?

– Det er gøy ha noen ro-interesserte hjemme. Samtidig som at det er deilig å vite at jeg er bedre.

REGNSKAPSFØRER FOR CHRISTIANIA ROKLUB



AK-REGNSKAP AS
Godkjent regnskapsselskap

Slependveien 48 • 1341 Slependen • Tlf: 980 82 983



U23 VM I BULGARIA

I år fikk min lagkamerat Andreas og jeg æren av å representere Christiania Roklub og Norge under U23-verdensmesterskapet i Plovdiv, Bulgaria. Det var en reise som utfordret oss på mange måter, men som også ga verdifull lærdom. Uttaksprosessen i regi av Norges Roforbund var krevende og kritikkverdig. Våre forventninger var forsiktig optimistiske da vi satte kursen mot Bulgaria. Til tross for nøye forberedelser, ble den intense varmen på over 40 grader en stor utfordring. Våre treningsøkter ble tilpasset morgenens kjøligere timer, og vi tilbrakte de første dagene med å akklimatisere oss.

Konkurransen startet tøft. Mitt første løp i dobbeltsculler var langt fra hva jeg hadde håpet på, og vi endte på sisteplass, noe som ledet oss til *repechage* (en ny sjanse, red.anm.). Andreas og hans mannskap i dobbeltfireren møtte også sterk konkurranse og måtte gjennom samme rute. Selv om vi kjempet hardt i «repechage», nådde vi dessverre kun C-finalen. Dobbeltfireren ble rammet av helseproblemer, noe som påvirket deres prestasjon. I C-finalen fortsatte utfordringene, og både Andreas og jeg opplevde skuffende resultater. Denne opplevelsen var utvilsomt en av de tøffeste i min rokarriere. Men, som

BULGARIALAGET UNDER OPPKJØRINGEN PÅ ÅRUNGEN. FRA
STROKE: EINAR BJØRVIK (FANA), ANDREAS SØRSKAAR,
ULRIK PHARO LOHNE (DRAMMEN), ERIK VAKTSKJOLD (OS)



et lyspunkt, ga vårt opphold i Plovdiv oss også noen uforglemmelige øyeblikk utenfor konkurransen. Alle utøverne som var med, er utrolig flotte folk og det var veldig kjekt å være sammen med dem. Vi avsluttet oppholdet med karaoke og dans. Disse opp- og nedturene har gitt oss verdifull lærdom om tilpasning, motstandskraft og teamarbeid. Vi tar med oss disse erfaringene inn i fremtidige konkurranser. Jeg har nå satt meg som mål å delta i U23-VM i Canada, med håp om en mye bedre plassering. Andreas har rettet sitt fokus mot Henley. I tillegg har begge som mål å triumfere over NSR i NM. Vi ser begge fremover med en fornyet styrke og entusiasme. Jeg skiftet i 2023 klubb

fra Stavanger Roklub over til Christiania Roklub, to klubber med mye historie. Overgangen til Christiania Roklub har gitt meg muligheten til å bli en del av et nytt fellesskap, hvor jeg virkelig føler meg hjemme. Det har vært utrolig givende og inspirerende å bli kjent med alle i CR, både i min rolle som utøver og som trener. Jeg er imponert og takknemlig for den varme og vennlige atmosfæren som preger klubben. For oss utøvere i Christiania Roklub er dette bare begynnelsen på en spennende reise fremover. 2024 blir et år fylt med nye muligheter og triumfer. Heia Christiania!

Per Størseth Andreassen

TUNEVANNSREGATTAEN

12.-13. AUGUST

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	2.26.6	M	U15	1x	500	Christiania Roklub	Samuel Bryhni
2	2.09.6	K	U15	2x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Hedda Eklo Hjemdal
2	1.52.9	M	U18	1x	500	Christiania Roklub	Mads Reite
1	2.01.8	M	U19	1x	500	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad
3	2.25.8	K	U19	1x	500	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
1	2.02.6	K	U17	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
2	2.00.7	K	U19	2x	500	Christiania Roklub	Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
3	2.14.2	K	U18	2-	500	Christiania Roklub	Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
2	1.47.8	M		1x	500	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
3	2.00.8	M		1x	500	Christiania Roklub	Emil Bülow-Berntsen Johansen
2	2.21.8	K		1x	500	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
3	1.43.6	M	U18	4x	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg Mads Reite
2	1.54.0	K	U18	4x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda Tora Drolshammer Mysterud Ylva Espolin Stor Dahl
1	1.57.6	K	U19	4x	500	Bergens/Christiania/ Stavanger	Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas Ingrid Floen Pernille Wie-Soltvedt
1	5.36.7	M	Masters	1x	1000	Christiania Roklub	Iver Høy
2	8.09.2	K	U18	4x	2000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda Tora Drolshammer Mysterud Ylva Espolin Stor Dahl
1	8.30.2	K	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Thea Frederikke Gullerud Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
1	8.38.6	LM		1x	2000	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud
2	9.54.6	K		1x	2000	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
2	8.41.1	M		1x	2000	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
2	9.22.2	M		1x	2000	Christiania Roklub	Emil Bülow-Berntsen Johansen
1	4.07.3	M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Helge Refsum Iver Høy Øyvind Brøymer Torstein Rekkedal
2	4.31.4	M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Ragnhild Bruusgaard Janne Spilling Ingeborg Lønning Anita Brox



NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	9.03.4	M	U18	1x	2000	Christiania Roklub	Mads Reite
3	10.04.9	M	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad
1	9.16.0	K	U19	2x	2000	Christiania/ Stavanger	Oline Brune Skorgevik Caroline Østbø
2	9.52.0	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Thea Frederikke Gullerud Erle Nordhagen Madsen
3	10.31.4	K	U19	2x	2000	Bergens/Christiania	Karen Byberg Pernille Wie-Soltvedt
2	4.59.3	K/M	Masters	4x	1000	Christiania Roklub	Ingeborg Lønning Janne Spilling Anita Brox Ragnhild Bruusgaard
2	2.25.9	M	U15	1x	500	Christiania Roklub	Samuel Bryhni
3	7.24.5	M	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Jostein Thon Emil Bülow Johansen Brage Nerdal Erlend Devold Refsum
2	5.08.6	K	Masters	2x	1000	Christiania Roklub	Janne Spilling Anita Brox
2	4.36.7	M	Masters	2x	1000	Christiania Roklub	Lars Jørgen Jensen Michael Geyer
1	4.36.7	M	Masters	2x	1000	Christiania Roklub	Iver Høy Øyvind Brøymer
2	4.41.4	M	Masters	2x	1000	Christiania/ Drammen	Helge Refsum Pål Sandli



JONATHAN OG MARIUS BRONSE I U23EM

Etter Henley fikk vi to uker med ferie og hvile før vi startet oppkjøringen til U23EM på Bogstad den 25. juli.

I år valgte vi å gå for et opplegg der vi hadde regien selv, og da var toer (2-) et naturlig valg, siden vi ror ulike sider på samme roprogram. Målsettingen var først å komme seg til A-finale, og deretter å kjempe om best mulig medalje.

Innledende testing av fart viste at vi måtte ro oss ned med omlag 30 sekunder på 2K på en drøy måned, og det var vanskelig for oss å vurdere sannsynligheten for å klare det. Heldigvis hadde Kieran lyst til å henge med oss gjennom sommeren, og han planla prosessen i detalj mens han ledet oss gjennom gode økter med jevn progresjon. Kveldene ble brukt til å analysere innsamlede data. Etterhvert som vi fikk etablert nødvendig grunnfart, fant Kieran ut at vi var tre sekunder for langsomme første 500 meter. Han utfordret oss til å våge å gå ut hardere, og etter nye økter falt omsider brikkene på plass, noe vi fikk bekreftelse på da vi kjørte testløp på Årungen 19. august.

Mesterskapet ble i år arrangert i Krefeld i Tyskland i slutten av august, og med seier i innledende heat på tiden 6:57, gikk vi rett til finale. Søndagens finale var et jevnt race mellom tre båter: Romania, Norge og raskt startende Slovakia. Vi hadde kontakt hele veien, men etter 1500m ble storvokste rumenere for sterke og dro ifra. Inn mot mål spurtet vi mot Slovakia, men de holdt unna med to sekunders margin. Vi fikk tiden 6:54,24 i ganske stille forhold, 5,0 sekunder bak vinnerbåten. Vi er selvfølgelig utrolig godt fornøyd med hele prosessen og resultatet, samtidig som vi gjerne skulle ha vært et steg høyere opp på seierspallen.

Medaljen var Norges første herremedalje i U23 siden 2019 – og Christiania Roklubs første noen sinne, så vidt vi kan se. Neste år gleder vi oss til å være del av en sterk norsk tropp til U23VM i St. Cathrines i Canada, der vi forhåpentligvis vil kunne kjempe i toppen.

NM COASTAL

19.-20. AUGUST

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	34.59.2	M	S	C1x	6000	Christiania Roklub	Michael Geyer
2	36.25.6	M	S	C1x	6000	Christiania Roklub	Paul Bencze
1	31.04.3	M	S	C2x	6000	Christiania Roklub	Michael Geyer Paul Bencze
3	37.05.7	M	S	C2x	6000	Christiania Roklub	Sivert Kalvik Erlend Wermskog
2	32.05.2	M	S	C4x+	6000	Christiania Roklub	Sivert Kalvik Paul Bencze Michael Geyer Erlend Wermskog Max August Kjølerbakken Zetlitz (cox)

NM BEACH SPRINT - 500 M CUP

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2		H	J	C1x	500	Christiania Roklub	Mads Reite



TRENING KONGEN

COASTAL NM HVASSE

BLI MED PÅ NM I COASTAL 24. – 25. AUGUST
Senior, Junior og Master-løp

Coastal roing blir OL-gren i 2028 og er et satsningsområde for CR fremover.
Gå inn på christianiaroklub.no/coastal og les mer om denne spennende grenen
eller ta kontakt med coastal@christianiaroklub.no



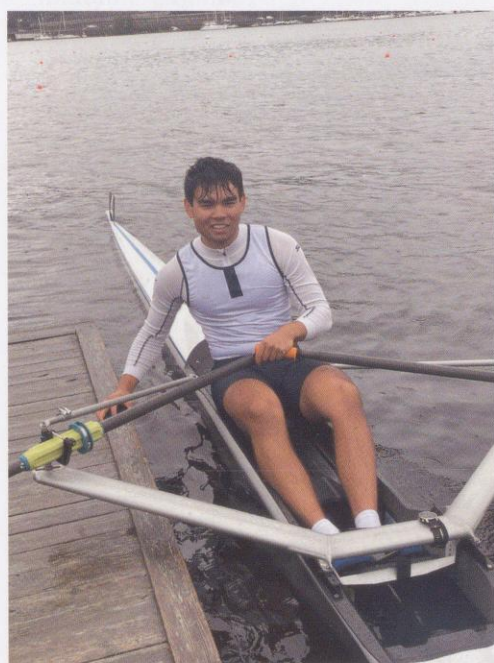
KJØRBO

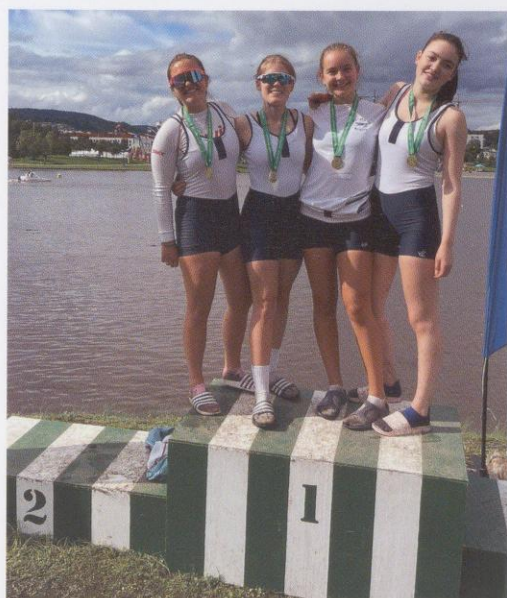
26.-27. AUGUST

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	1.22.2	M	U19	4X	460	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg Henrik Jarlsbo Solstad Mads Reite
2	2.15.1	K/M	Åpen nyb.	2x	460	Christiania Roklub	Ingeborg Winther Mille Watle
1	1.40.4	K	U19	2x	460	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Thea Frederikke Gullerud
3	1.42.5	K	U19	2x	460	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Rakel Elina Bryhni
3	1.45.8	K	U19	2-	460	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Karen Byberg
1	1.48.8.	K	U15	1x	460	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
2	2.06.6	K	U15	1x	460	Christiania Roklub	Hedda Nerdal
1	2.12.1	M	U17	4-	460	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern Henrik Melhus Høeg
1	1.28.8	M	U19	2x	460	Christiania/Horten	Mads Reite Mats Ustad Tollefsen
1	1.49.8	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje
1	1.39.4	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
2	1.39.7	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
1	1.35.6	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
1	1.38.1	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	2.03.2	K	U17	2-	460	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Rakel Elina Bryhni
1	1.31.5	K/M		4-	460	Christiania Roklub	Saskia Trubbach Hanna Gailis Inntjore Aasta Gran Andreassen Oline Brune Skorgevik
1	-	M	U17	2x	460	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg
2	-	M	U17	2x	460	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern
1	1.53.2	K	U17	1x	460	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
3	1.56.9	K	U19	1x	460	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
3	1.57.3	K	U19	1x	460	Christiania Roklub	Karen Byberg
1	1.35.6	K/H		2x	460	Christiania Roklub	Saskia Trubbach Hanna Gailis Inntjore
2	1.36.8	K/H		2x	460	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen Oline Brune Skorgevik
1	1.34.6	M	U19	1x	460	Christiania Roklub	Mads Reite
3	1.39.7	M	U19	1x	460	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad
1	1.40.1	M	U15	2x	460	Christiania/Tønsberg	Audun Johnsen Samuel Bryhni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	1.33.8	K	U23	1x	460	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
3	1.40.1	K	U19	4-	460	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Thea Frederikke Gullerud Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas
1	1.35.8	K	U19	4x	460	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
1	1.34.2	M	U23	1x	460	Christiania Roklub	Emil Bülow Johansen
3	2.11.6	K	U17	4x	460	Christiania Roklub	Ingeborg Winther Mille Watle Nora Elisabeth Mentzoni-Klausen Stella Engelvoorn
1	1.33.5	Mix	U19	2x	460	Christiania Roklub	Thea Frederikke Gullerud Henrik Melhus Høeg
3	1.37.6	Mix	U19	2x	460	Christiania Roklub	Karen Byberg Henrik Jarlsbo Solstad
2	1.33.3	Mix	U19	2x	460	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Benjamin Haug Hagen
1	1.31.1	M	U19	4x	460	Christiania Roklub	Mads Reite Henrik Melhus Høeg Henrik Jarlsbo Solstad William Alexander Bakken
2	2.23.2	M/K	Åpen nyb.	2x	460	Christiania Roklub	Ingeborg Winther Mille Watle
1	2.12.0	M/K	Åpen nyb.	2x	460	Christiania/Horten	Stella Engelvoorn Nazar Dowgy
1	1.52.7	K	U19	2x	460	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Karen Byberg
3	1.55.9	K	U19	2x	460	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Thea Frederikke Gullerud
1	2.02.7	K	U15	1x	460	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
3	1.41.1	M	U19	2x	460	Christiania Roklub	Mads Reite Henrik Jarlsbo Solstad
1	2.03.5	M	U15	1x	460	Christiania Roklub	Samuel Bryhni
1	1.47.3	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
3	2.02.1	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje
1	1.48.4	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
1	1.47.7	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	2.08.0	M	U17	1x	460	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
2	1.54.6	K	U17	2x	460	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Ylva Espolin Storo Dahl
1	1.28.0	K/M		4x	460	Haldens/Christiania	Håkon Vengnes Petter Norsted Kildebo Oskar Van Etten Jarem Thomas Furuvarp
1	1.47.4	M	U17	2x	460	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern
3	1.59.4	M	U17	2x	460	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje Samuel Bryhni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	1.40.9	M	U17	2x	460	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Henrik Melhus Høeg
3	2.11.1	K	U17	1x	460	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	2.07.7	K	U17	1x	460	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
1	1.59.0	K	U15	2x	460	Christiania/Alvoen	Ann Ayame Yasuda Sandra Nesje Bjørnsen
2	1.42.2	K/M		2x	460	Christiania Roklub	Alexander Georg Skaane Jostein Eriksen Thon
1	1.47.7	M	U19	1x	460	Christiania Roklub	Mads Reite
2	1.56.1	M	U15	2x	460	Tønsberg/Christinia	Samuel Bryhni Ulrik Hautakoski
1	2.04.0	K		1x	460	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
3	1.48.2	K	U19	4x	460	Christiania Roklub	Marit Henden Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
3	1.54.0	K	U19	4x	460	Christiania Roklub	Tora Mysterud Thea Frederikke Gullerud Mathilde Elizabeth Lucas Karen Byberg
3	1.51.7	M	U23	1x	460	Christiania Roklub	Emil Bülow Johansen
1	1.48.1	K	U17	4x	460	Christiania Roklub	Marit Henden Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda







CR OG NM

15.-17. SEPTEMBER

Christiania Roklub innkasserte mange medaljer i årets NM og ble igjen vinner av Emil Mørchs pokal som beste klubb. I tillegg vant Inger Kavlie Kongepokalen etter et forrykende singelløp. Inger må vel sies å være NM's store vinner med hele fem NM-gull til.

Fredag var det åtterløp, og CR tok medalje i samtlige av dem. Senior-jentene tok gull, som i fjor, senior-guttene og junior-jentene tok sølv, og junior-guttene tok bronse.

Lørdagen viste vi igjen styrke med topp-prestasjoner: gull til Inger Kavlie og Samantha Henriksen, og sølv til Saskia Trubbach og Hanna Gailis Inntjore i dobbeltsculler. Det ble gull til Marius Ahlsand og Jonathan Wang-Norderud i toer og gull til Hanna Gailis Inntjore, Marte M Skei, Samantha Henriksen og Inger Kavlie i firer. I samme løp ble det bronse til Amelia Tamburplass, Mia Rolland Engvik, Oline Brune Skorgevik og Saskia Trubbach. Birgit Skarstein tok gull i singelsculler, og det ble sølv til Per Størseth Andreassen, Jonathan Wang-Norderud, Marius Ahlsand og Andreas Sørskaar i dobbeltfirer. På juniorsiden rodde Mads Reite til sølv i singelsculler, sølv ble det også til Tora Drolshammer Mysterud, Ylva Espolin

Storo Dahl, Rakel Elina Bryhni og Ann Ayame Yasuda i dobbeltfirer. Det ble bronse til Erle Nordhagen Madsen og Thea Fredrikke Gullerud i dobbeltsculler.

NM-søndagen ble nok en god dag for CR med fantastiske prestasjoner og medaljer på både kvinner og menn – så vel juniorer som seniorer. Det ble gull og Kongepokal til Inger Kavlie i singelsculler, gull til Inger Kavlie og Samantha Henriksen, og sølv til Marte Skei og Hanna Gailis Inntjore i toer. Gull til Per Størseth Andreassen, Andreas Sørskaar, Jonathan Wang-Norderud og Marius Ahlsand i firer (for første gang i nyere tid!) og dessuten nok et gull på Saskia Trubbach, Inger Kavlie, Marte Skei og Samantha Henriksen i dobbeltfirer.

På junior-siden ble det bronse på Erle Nordhagen Madsen, Ylva Espolin Storo Dahl, Rakel Bryhni og Ann Ayame Yasuda i firer. Bronse på William Alexander Bakken, Benjamin Haug Hagen, Henrik Melhus Høeg og Mads Reite i dobbeltfirer, og sølv på Mads Reite og Henrik Melhus Høeg i dobbeltsculler.

Klubben gratulerer alle sammen og takker for super innsats, vi gleder oss til å se hva neste sesong vil bringe.





ANDREAS SINE TANKER OM NM

Dette året ga en fantastisk morsom NM-oppkjøring med et enormt engasjement i herregruppa, med hjemvendte sønner fra USA, en dyktig cox, og to åtterer som samtrente på Bogstadvannet i ukesvis.

Langåret roing har lenge vært en svakhet på herresiden i CR. De siste sesongene har vi slitt med i det hele tatt å stille med åtter i NM. Det er over tjue år siden vi sist tok et NM-gull i enåret roing. Engasjementet vi klarte å skape på herresiden i år, skulle heldigvis være med og snu dette.

Takket være Marius, Jonathan og Per, som har tatt med seg god roing fra USA og England, og sammen med vår "låne-coach" Kieran Joyce fra New Zealand, klarte vi endelig i år å sette sammen to konkurransedyktige åtterer, og jeg fikk gleden av å være med i en knallsterk firer på herresiden.

Firer uten er en av de mer tradisjonsrike og prestisjetunge klassene i roing. Båtklassen har i NM-sammenheng vært dominert av NSR, men i år klarte vi å dra hjem seieren for første gang siden 2001, mot knallsterk motstand med 15 båter til start. Marius og Jonathan tok også gull i toer uten.

I åtter måtte vi nøye oss med sølv i år igjen, men hvis jeg hadde vært NSR-roer, hadde jeg vært bekymret for fremtiden. De siste årene har vi skapt et prestasjonsmiljø på herresiden som har produsert masse gode roere. Takket være satsingen i klubben har CR blitt det foretrukne stedet å trene utenfor landslaget. Talenter fra andre klubber kommer og vil trene hos oss, og jeg er sikker på at det er med på å løfte hele klubben, og vil resultere i sterke prestasjoner i årene som kommer.

Andreas Sørskaar



MARIUS, JONATHAN, ANDREAS OG PER



Alltid hyggelig og imøtekommende, og min hund Alaska får alltid godbiter – så hun gir henne også 5 stjerner ●

Kunde om Ida på **Musti Vinderen**



Du finner oss her i Oslo: Røa | Vinderen | Colosseum | Bogstadveien | Ullevål | Storo | Bryn | Stovner

NM

15.-17. SEPTEMBER

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	7.00.5	K	U19	8+	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda Ylva Espolin Storo Dahl Tora Drolshammer Mysterud Karen Byberg Mathilde Elizabeth Lucas Thea Frederikke Gullerud Marit Henden (cox)
3	6.24.7	M	U19	8+	2000	Christiania Roklub	Samuel Bryhni Oskar Eriksen Giljez Henrik Jarlsbo Solstad Henrik Melhus Høeg Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern William Alexander Bakken Mads Reite Ann Ayame Yasuda (cox)
1	6.42.1	K		8+	2000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Mia Rolland Engvik Oline Brune Skorgevik Karoline Rydland Masch Samantha Henriksen Hanna Geilis Inntjore Inger Kavlie Saskia Trubbach Ann Ayame Yasuda (cox)
2	6.01.1	M		8+	2000	Christiania Roklub	Christopher Wolff Trond Andreas Johannessen Bjercke Andreas Dugstad Sørskaa Jostein Eriksen Thon Kristoffer Lorentzen Per Størseth Andreassen Jonathan Wang-Norderud Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Mads Reite (cox)
2	8.31.4	M	U19	1x	2000	Christiania Roklub	Mads Reite
1	8.04.7	K		2x	2000	Christiania Roklub	Samantha Henriksen Inger Kavlie
3	8.55.9	K		2x	2000	Christiania Roklub	Saskia Trubbach Hanna Gailis Inntjore
3	8.53.6	K	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Thea Frederikke Gullerud
1	7.32.2	M		2-	2000	Christiania Roklub	Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud
1	7.44.9	K		4-	2000	Christiania Roklub	Hanna Gailis Inntjore Marte Morgenlie Skei Samantha Henriksen Inger Kavlie

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	8.17.0	K		4-	2000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Mia Rolland Engvik Oline Brune Skorgevik Saskia Trubbach
2	7.59.7	K	U19	4x	2000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
1	12.03.8	K	PR	1x	2000	Christiania Roklub	Birgit Lovise Røkkum Skarstein
2	6.44.4	M		4x	2000	Christiania Roklub	Per Størseth Andreassen Jonathan Wang-Norderud Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Andreas Sørskaar
1	4.09.4	M	U15	2x	1000	Christiania/ Drammen	Samuel Bry August Adamsen
1	6.44.7	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
3	6.59.4	M	U17	1x	1500	Christiania Roklub	Oskar Eriksen Gilje
3	7.59.0	K	U17	2x	1500	Christiania Roklub	Mille Watle Ingeborg Winther
1	8.16.5	K		1x	2000	Christiania Roklub	Inger Kavlie
2	7.06.8	M	U19	2x	2000	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg Mads Reite
1	8.00.8	K		2-	2000	Christiania Roklub	Inger Kavlie Samantha Henriksen
2	8.07.9	K		2-	2000	Christiania Roklub	Marte Morgenlie Skei Hanna Gailis Inntjore
1	6.24.8	M		4-	2000	Christiania Roklub	Per Størseth Andreassen Jonathan Wang-Norderud Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Andreas Sørskaar
3	7.51.0	K	U19	4-	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
3	6.46.6	M	U19	4x	2000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen Henrik Melhus Høeg Mads Reite
1	7.06.8	K		4x	2000	Christiania Roklub	Saskia Trubbach Inger Kavlie Marte Morgenlie Skei Samantha Henriksen
1	1.33.8	K	U23	1x	460	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik

UNGDOMSMESTERSKAPET I OS

I september gikk Ungdomsmesterskap i Os i Hordaland av stabelen. CR stilte med en liten gruppe, men det var en gjeng som leverte utrolig sterke resultater! CR ble nest beste klubb med bare syv deltagere, og de tok med masse edelt metall hjem.

Takk til Andreas Sørskaar for imponerende trener-innsats før og fantastiske resultater under regattaen! Han tok forøvrig to førsteplasser i de samtidige senior-løpene i singelsculler i Os-regattaen!



UM OG REMA

23.-24. SEPTEMBER

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	1.39.8	M	U17	1x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
2	1.41.2	M	U17	1x	500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
2	1.49.0	K	U17	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ylva Espolin Storo Dahl
2	1.57.5	K	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	1.36.5	M		1x	500	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
1	1.34.1	M	U17	2x	500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg Benjamin Haug Hagen
3	1.35.4	M	U17	2x	500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern William Alexander Bakken
2	1.55.9	K	U17	1x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
3	2.02.7	K	U17	2-	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda
2	1.29.8	M	U17	4x	500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern Henrik Melhus Høeg Benjamin Haug Hagen William Alexander Bakken
2	1.51.3	K	U17	4-	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Selma Wik Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
1	1.41.2	M	U17	1x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
2	1.49.1	M	U17	1x	500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
1	1.43.8	M	U17	1x	500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg
3	1.45.2	M	U17	1x	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	1.53.5	K	U17	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Ann Ayame Yasuda
1	1.56.8	M	U17	2-	500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg Cornelius Varden Økern
1	2.14.6	K	U17	1x	500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
2	2.21.0	K	U17	1x	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl
1	1.46.6	M		1x	500	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
1	2.13.9	K	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	1.44.2	M	U17	2x	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Henrik Melhus Høeg
3	1.54.5	M	U17	2x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern
3	2.33.9	K	U17	2-	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Ann Ayame Yasuda
1	1.43.4	Mix	U17	4x	500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern Benjamin Haug Hagen Ann Ayame Yasuda Steffen Stundal De Vos
1	1.46.3	Mix	U17	4x	500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg William Alexander Bakken Ylva Espolin Storo Dahl Rakel Elina Bryhni



MINI INTERVJU

KIERAN JOYCE

Jeg er 21 år gammel fra Hamilton i New Zealand og er fulltidsstudent ved University of Washington. Der studerer jeg finans/økonomi. Jeg er cox for herrelaget der, så jeg trener fra Conibear Shell House.

Hvordan i all verden endte du opp ved Bogstadvannet som trener av 8+-erne våre?
Jeg møtte Jonathan og Marius på universitetet. På college i USA har man en romkamerat første år, min var Jonathan. I år delte jeg hus med Marius og noen andre roere på laget, så jeg har blitt ganske godt kjent med dem. Da Jonathan, Marius og jeg konkurrerte i Henley Royal Regatta for UW tidligere i sommer, kom Jonathan på ideen om at jeg skulle komme til Norge etterpå og trene ham og Marius for U23-EM. Jeg kunne ikke la den muligheten gå fra meg, så jeg ble med til Bogstad. Da jeg hørte at klubben ønsket å få to åttetre på

vannet for å forberede seg til NM, hjalp jeg mer enn gjerne til og hoppet i cox-setet. Det er ingen bedre følelse i roing enn det å få fart på en åtter.

Hva er annerledes i Christiania Roklub sammenlignet med roklubbene du kjenner til?

Fellesskapsfølelsen i klubben er annerledes enn andre steder jeg har rodd før. Det var fantastisk å se gutter som Andreas, Per, Jostein og Alex alle gi tilbake til klubben ved å trene de yngre roerne. Når jeg ser tilbake på min egen rokarriere, er det folk som dem, som har delt sine erfaringer og kunnskaper, som har gjort det mulig for meg å lykkes. Så hatten av for dem og alle de andre trenerne, de er sportens sanne mestere. Jeg syntes også at antallet masterroere i klubben var ganske fenomenalt. Det er flott å se at CR har evnen til å holde folk

involvert i sporten. Jeg legger merke til at, spesielt i USA, slutter de fleste å ro når de er ferdige med universitetet og begynner å jobbe. Det er alltid godt å ha folk rundt seg som har mye erfaring i sporten, siden de viderefører det de har lært.

Hva likte du med CR?

Jeg stortrivdes i CR, alle var veldig vennlige og imøtekommende. Det er ganske utrolig å gå inn i en roklubb på den andre siden av verden og kunne møte nye mennesker og nyte sporten med dem. Det sier mye om kvaliteten på folk og stemningen klubben har skapt.

CR har et fantastisk oppsett når det gjelder roklubber. Å ha to klubbhus, ett med en privat vannstrekning som bare du kan ro på, det er en luksus de fleste roere ikke får oppleve. Spesielt sammen-

lignet med innsjøen jeg ror på i Seattle. Der er det alltid en utfordring å få en treningsøkt mens du må unngå folk i fritidsbåter, massive fiskebåter og til og med sjøfly som lander på sjøen.

Hva er dine planer/mål?

Jeg har fortsatt noen år igjen i Washington, og å vinne 1x i student-mesterskapene (Kieran kaller det 1V at IRA's, red. mrk.) er et stort mål for meg de neste årene. Utenfor Washington har jeg som mål å representere New Zealand ved U23 verdensmesterskapet neste år. Ellers, enda lenger frem, så vil jeg definitivt fortsette med roing. Enten som cox for Rowing NZ og jobbing mot OL, eller som cox i regatta for Cambridge eller Oxford, eller fortsette som trener. Uansett er jeg absolutt langt fra ferdig med sporten.



Totalleverandør av alle elektriske anlegg

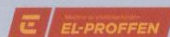
Nybygg, rehabilitering/ombygging og service

Kontor og næringsbygg

Leiligheter og boliger

Produksjonsanlegg

www.memoelservice.no





MINI INTERVJU

LIV MØRCH FINBORUD

TUR & MOSJON

Hvor lenge har du vært i CR?

Etter et langt yrkesliv i diplomatiet med diverse utenlandsopphold kom jeg hjem til Oslo og så en notis om rokurs på Kongen. Det pirret min nysgjerrighet. Så i 2010 ble det rokurs og medlemskap i CR sammen med Tore Lysdahl. Det ble en hard tårn med blant andre Hansemann som myndig og frittalende instruktør. Derpå følgende roturer med Stein som mente at vær og vind måtte man akseptere. Tore og jeg var til slutt de eneste som ikke falt av lasset, og vi er her fortsatt.

Er du fornøyd med med rosesongen 2023?

Er ingen km-fanatiker. Da jeg hadde

tatt 1000 km (sølvnålen), syntes jeg det var greit å kunne senke skuldrene noe. Det viktigste er å holde formen på et visst nivå. Herlig å føle nærheten til vann og vær og hyggelig sosialt samvær. I tillegg er det mye å se fra sjøen som jeg ellers ikke ville ha lagt merke til.

Hva var målet ditt for sesongen?

Selv om jeg ikke er en fange av antall kilometer, så har jeg satt meg som mål ikke å komme under 500 km. Ikke på grunn av glasset, men snarere som veiviser for formkurven. Det var heller ikke et problem denne sesongen å komme ned og opp av båten. Så jeg er fornøyd, det er jo en tur- og mosjonsgruppe.

Hva betyr CR for deg?

CR betyr mye for meg. Klubben har en eksepsjonell blanding av forskjellige personligheter. Og det er imponerende å observere den ståpå-holdning og dedikasjon som mange legger for dagen, og som bidrar til at det både sportslig, sosialt og praktisk går på skinner. T&M har også lyktes med en god rekrutteringspolitikk, ikke minst hva angår kvinner, som bidrar til å gjøre et godt miljø enda bedre.

Har du et spesielt CR minne?

Det er så mange. Fra korte helgeturer til CR-jubileum i Henley og roing på

historiske Wannsee med åtter for første gang. Og ikke å forglemme nattroingen i fjor med speilblankt vann og ned- og oppadstigende sol. Aldri tror jeg det at det er blitt tatt og fordelt flere bilder av en tur. Men skal jeg velge, så faller jeg ned på lørdagturene med sine variasjoner i turopplegg og vær.

Hva er planen for neste sesong?

Målet er å bli mer aktiv med intervallroing på concepten kombinert med gymming. Da er vel, alderen til tross (80, red. mrk.), 500 km eller mer innen rekkevidde for neste sesong.

STOLT LEVERANDØR AV LÅSSYSTEMER TIL CHRISTIANIA ROKLUB

Romerike Låsservice
PART OF PROSERO

Tlf: +47 63 81 01 01 Email: post@rls.no Web: www.rls.no





MINI INTERVJU

MADS REITE

Du har byttet fra Aalesunds Roklub til Christiania, hvordan har det vært?

Å bytte til Christiania har vært bra. Jeg har blitt tatt veldig godt imot av trenere og utøvere. Oppfølgingen fra trenerne har vært veldig god og jeg har gjort store fremskritt i roingen.

Hva var høydepunkter i sesongen for deg?

Det største høydepunktet var NM hvor jeg tok mange medaljer, blant annet sølv i singel, bronse i 4x og 8+, og et sølv i dobbel.

Hva gjorde at du startet å ro coastal?

Jeg startet med det fordi det virket gøy og det har noen spenningsmomenter som vanlig roing ikke har, slik som løping på stranden, hoppe ut og inn av båter og ro på store bølger.

Hva kan du fortelle fra det som kalles Coup de la Jeunesse Beach Sprint?

Jeg var så heldig å få være med på coastal-roing i Italia i Coup de la Jeunesse. Der fikk vi prøvd oss mot noen av de største ro-nasjonene i Europa. Helgen var preget av vanskelige forhold, og vi fikk kjenne på hva som skal til for å ro bra i forhold som man kan møte på i OL. Jeg har med meg mye god erfaring og håper på å få en ny sjanse neste år.

Hva er dine planer og håp for 2024 sesongen?

Mine håp er å representere Norge mest mulig i internasjonale mesterskap, samtidig som jeg vil være med på å få gode resultater i klubb-båter.





MINI INTERVJU

ANITA ABRAHAMSEN BROX MASTER

Da jeg var 14 år, var jeg medlem i Sandefjord svømmeklubb. En av venninnene i klubben hadde foreldre og en søster som var aktive i Sandefjord Roklubb – og de syntes jeg og et par andre i svømmeklubben også burde prøve å ro. Jeg tenkte at *det kan jeg vel*, jeg liker jo å trene og være aktiv, så det skader jo ikke å prøve. Da var jeg hekta. Siden da har roing vært min nr. 1-idrett. Tiden fra jeg var 14 til ca. 20 år ble en veldig viktig tid for en ung og sjenert jente. Jeg fant min plass i Sandefjord roklubb. Vi var en gjeng på fire jenter som traff hverandre der – og satset sammen. Vi nådde noen mål, andre misset vi, men det var en utrolig god tid, med godt samhold og et bra sted å være når man er tenåring.

Da jeg kom til Christiania Roklub, fikk jeg igjen mulighet til å bli en del av en

4x – båttypen jeg syntes er absolutt gøyest å sitte i. Det har opp gjennom årene vært forskjellige som har sittet sammen med meg i båten, og samarbeidet jeg har nå med Janne, Ingeborg og Ragnhild er helt uvurderlig. Vi fire ønsker å prestere og ro godt sammen, og jeg kjenner på høy motivasjon og inspirasjon for å trene å bidra til at vi skal ro så fort som vi kan.

Fjoråret ble en merkelig sesong. Man skulle tro at man ror bedre utover i sesongen når vi får mer samtrening. Det skjedde ikke i fjor. De første regattaene var de beste, og jeg kjente på glede og positivt adrenalin i kroppen – du bare kjenner at du ikke klarer stoppe å smile når du er ferdig med et løp. De siste regattaene var det mer frustrert adrenalin og en følelse av at her er det mer å hente!

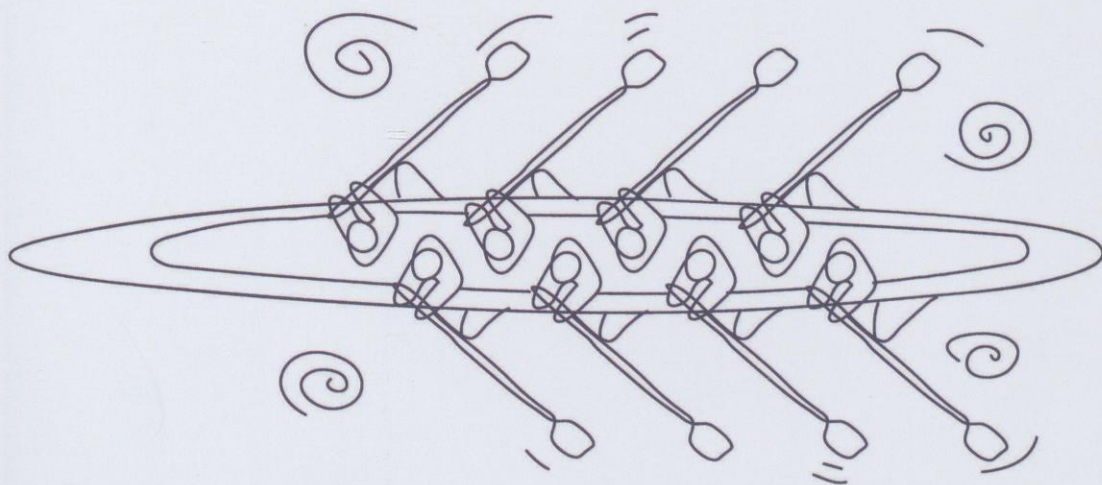
Noen vil sikkert heve øyenbrynene og synes det kan høres rart ut at voksne damer i alderen 57-77 år er så opptatt av å bli bedre og prestere. Nei, vi kommer aldri til OL, men er bestemt på å bli så gode som mulig i vår egen alder. Vi tror at livet blir bedre når vi utfordrer oss selv og prøver å oppnå vårt fulle potensial. Hver dag er en mulighet til å forbedre oss, og vi gleder oss til reisen mot våre mål.

Å dra på tur med mastergjengen i CR er utrolig moro. Det er virkelig gøy å være en del av en så stor gjeng, og i 2024 er målet Brandenburg i Tyskland. Før vi kommer til Brandenburg, er det mye trening som må legges ned, og for 2024 ønsker og håper vi på mer instruksjon, oppfølging

på vannet, vi trenger det virkelig og vil bli så gode det er mulig for oss!

I 2024 er det 20 år siden jeg kom tilbake til rosporten, og jeg kjenner på en takknemlighet over at jeg fikk komme tilbake til denne idretten som var så viktig for meg da jeg var ung. Og det mest inspirerende er at det ikke er en aldersgrense oppover. Dette er en idrett som krever både styrke og kondisjon, to faktorer som blir mer og mer viktig når vi blir eldre. Så heldige vi er som får med oss denne helsegevinsten i tillegg til å ha det skikkelig moro på reisen.

Anita Abrahamsen Brox
Masterroer





MINIINTERVJU

MICHAEL GEYER

MASTER OG COASTAL

Hva var målet ditt for sesongen?

Å ro mer langåret, som jeg dessverre ikke fikk gjort.

Opptur/nedtur?

Coastal-NM i Halden/ingen nedturer, nei

Hva betyr CR for deg?

En hel masse. Det er derfor jeg engasjerer meg i klubben.

Har du et spesielt CR-minne?

Veltekake med Stephan og Torstein etter første tur på Bogstad.

Hvordan trener du gjennom vinteren?

Romaskin tirsdager og torsdager, ski lørdager og søndager, og litt vinterroing når forholdene tillater det. Veldig kult at denne gruppen finnes!

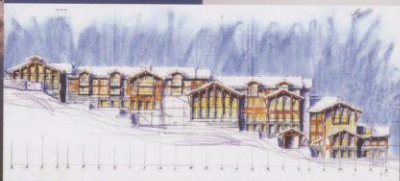
Hva er planen for neste sesong?

Å ro mer langåret. Jeg kom sent til rosporten og det er noe jeg bare kan angre på – men, bedre sent enn aldri, og jeg prøver å ta igjen det jeg kan.

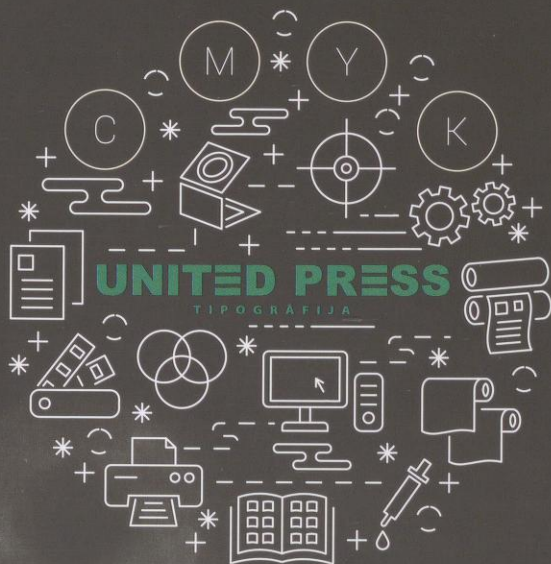
Det er fantastisk at roing kan være så mye forskjellig og at CR byr på så mange muligheter! I 2024 gleder jeg meg stort til flere regattaer, både i bane og på fjorden, til World Masters Regatta i Brandenburg, til Coastal-NM, som CR skal være med på å arrangere, kanskje Coastal-EM i Gdansk, til turgruppas utenlandsbesøk, til superweekenden med nesten alle poster i roorienteringen og til mange hyggelige sammenkomster på Toppen. Hvis det er noe jeg savner, så er det flere aktive masterroere i min aldersgruppe. Et fast lag med 40-åringer som er stor nok til å fylle i det minste én firer til en jevnlig trening, hadde vært utrolig gøy å være med på.



www.amror.no



SIDEN 1985



MED PRESS
PÅ KVALITET
OG PRISER!

KONTAKT OSS FOR TILBUD I DAG:
SALG@UNITEDPRES.NO



MINI-INTERVJU OG SANG

TORIL SUNDSDAL

TUR & MOSJON

Det har vært en fryd å være nybegynner i Tur & Mosjon.

Jeg vil takke for en fantastisk mottakelse av gjengen og gleder meg til fortsettelsen.

Jeg har oppsummert min første sesong i en sang, melodi Ola Tveiten av Lillebjørn Nilsen.

De som var på Rekeaftern og Julebordet fikk høre den fremført.

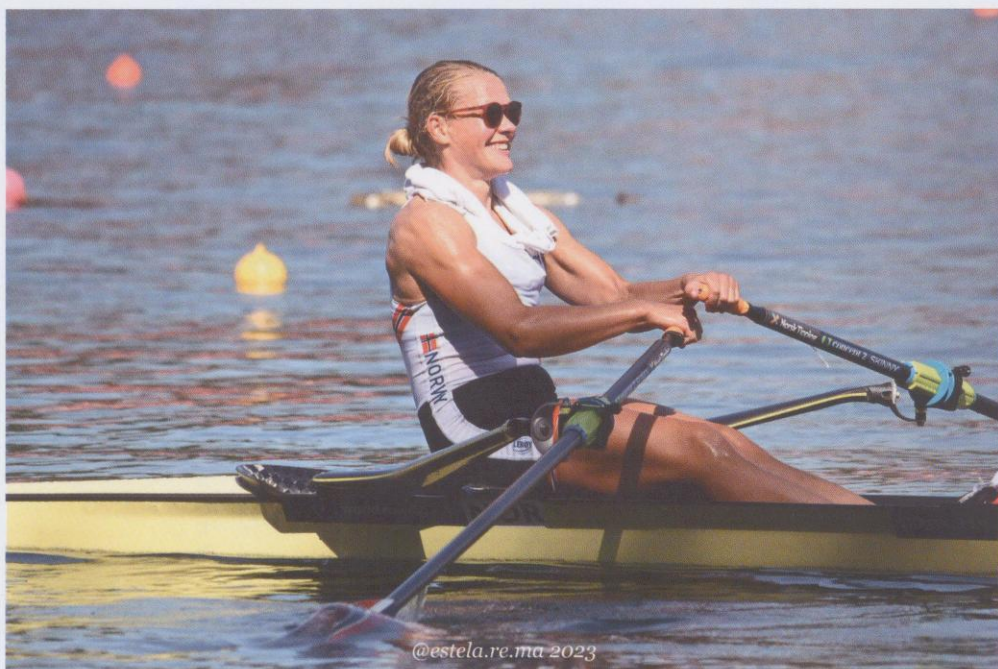
Melodi: Ola Tveiten av Lillebjørn Nilsen

Jeg heter Toril Sundsdal -beste nykommer i år
i Christiania Roblubs Tur & Mosjonsgruppe her står
Det startet friskt på Roskolen, som seg hør og bør
med flinke Aleksandra og Paul som instruktør
Men hvor ble de andre av mon tro?
Suddelida suddelidei
Ville de ikke lengere ro?
Suddelida suddelidei
For meg var dette rett parti
Så det blir ingen rask sorti
Nei, her på Kongen skal jeg bli!
Suddelida suddelidei
Tral la la la la la fyll opp mitt tomme krus

Med en cox som holder kursen og en stroke som holder takt
sitter vi alle opp, klar og ror, det går i en radig fart
Vi glir ut Frognerkilen, rundt øyer, holmer og skjær
i blått og hvitt må vite, det er CR dette her!
Så ror vi i land på Lindøya
Suddelida suddelidei
Der Liv har diska opp til kalas
Suddelida suddelidei
Jeg har fått blemmer kan du tro
Våte klær og våte sko
Det er litt av gamet med å ro
Suddelida suddelidei
Tral la la la la la fyll opp mitt tomme krus

Det ble bronse i Ramberg 8'ern, første regattaen for meg
Og no'n poster har jeg også sopa med meg på vår vei
Lært at midtjords byttes coxen -det er bare å gå i spagat
og dersom du på pisse -ha øsekaret klart!
Og vi teller hver kilometer vi
Suddelida suddelidei
Mer relliøst kan det ikke bli
Suddelida suddelidei
Vi bærer årer, bærer båt
I ny og ne det ropes SKÅT
En kveld på Toppen er som åt
Suddelida suddelidei
Tral la la la la la fyll opp mitt tomme krus

Før min siste økt på vannet var jeg varsom optimist
Jeg manglet 28, ville jeg klare det til sist?
Siw, Erlend og han Ingve de stilte villig tropp
og med Stein-kaptein på laget var det umulig å gi opp
Høye bølger og vind -det var no skit
Suddelida suddelidei
Her kilometer kosta oss slit
Suddelida suddelidei
500 blank det ble HURRA
Så tusen takk skal dere ha
Skål hele Christiania!
Suddelida suddelidei
Tral la la la la la fyll opp mitt tomme krus
Tral la la la la la fyll opp et ØSEKAR!!!



INTERVJU MED INGER KAVLIE

Du har en litt utradisjonell start på rokarrieren din. Hvordan begynte det egentlig?

– I ungdomstiden var jeg aktiv i det lokale fotballaget Rustad IL. Jeg hadde verken talent eller ballfølelse, men trivdes godt i miljøet. Da våre beste spillere forsvant til de store klubbene, gikk laget etter hvert i oppløsning og fotballkarrieren tok slutt. Dette var nok like greit. For å holde meg noenlunde i form, meldte jeg meg inn i Skullerud Sport Senter, et lokalt treningssenter. Der hadde de et stort miljø for innendørsroing, med mange årlige konkurranser og ukentlige gruppetimer på romaskin, hvor blant annet min kjære

mor den gang var aktiv. Men midt i min verste ungdomstid, ville jeg naturlig nok gjøre alt annet enn dette. Slik ble det en stund, inntil jeg fikk beinhinnebetennelse og litt motstridig ble med moder'n på en romaskin-gruppetime. Jeg husker godt instruktøren kommenterte at jeg "rodde som en mann", og deretter begynte ballen å rulle. Jeg deltok i et par interne konkurranser, og i 2011 fikk jeg muligheten til å være med ildsjelene i miljøet på tur til Boston hvor vi deltok i CRASH-B Sprints. Romaskinen hadde gitt mersmak og jeg hadde lyst til å teste om roing på vann også hadde noe for seg. Via noen på sport-senteret kom jeg i kontakt med Ormsund

Roklub hvor jeg ble møtt av et polsk ektepar, Zibi og Zdzisia. Like høyt som de elsket hverandre, elsket de også roingen, og det skinte så sterkt gjennom alt de gjorde. De viste meg en enorm idrettsglede, og de ga meg mot til å ta fatt på den umulige oppgaven det er å lære seg å ro i en singelsculler. For meg var denne første sesongen en utrolig fin introduksjon til norsk roing, men fordi klubbmiljøet på damesiden var så smalt, ble jeg anbefalt å bytte klubb ... og da fikk jeg endelig komme hjem – til Christiania Roklub.

Hvordan var starten din i CR? Hvem trente du med og hvilke båttyper konkurrerte du i i starten?

– I klubben ble jeg møtt av en dedikert trener, vår kjære Sigurd Gullerud, og en motivert gjeng med jenter som også visste å ha det gøy på trening. Jeg husker å bli veldig godt tatt imot og følte meg umiddelbart velkommen i klubben. 2012 ble min første sesong i Christiania Roklub og i 2013 til 2014 var jeg så heldig å få ro dobbelsculler med Marianne Madsen på aldersbestemt nivå. Den litt overraskende 2. plassen vi tok i U23-VM 2014 er fortsatt noe jeg ser tilbake på som ett av de aller største øyeblikkene i løpet av min tid i rosporten. Mer enn noe annet har roingen gitt meg en tilhørighet. Og her har jeg møtt mange nøkkelpersoner i livet mitt. *Du fikk rostipend og reiste til USA. Hva har tiden i Califorina betydd for deg?*

– Jeg hadde fire fantastiske år på universitetslaget i California, som jeg ser tilbake på med stor glede. Det var veldig spesielt å få oppleve roingen i litt større

format enn hjemme i Norge. På damelaget alene var vi 50-60 roere, og på herresiden enda flere. Det var forfriskende å være del av en så stor og selvgående dynamikk, samtidig som det var store ambisjoner og en sterk kulturarv fra tidligere avgangselever (blant dem flere solide norske roere) som man måtte jobbe hardt for å leve opp til. Men det er noe rart med hvordan tøffe tak binder en enda sterkere sammen. Fortsatt møter jeg et knippe av dem jeg rodde med på universitetet i USA når vi er ute og konkurrerer i verdenscup og mesterskap, det er både veldig kjekt og gjør at man umiddelbart får senket skuldrene litt.

Hvordan var 2023-sesongen for deg?

– Å avslutte 2023-sesongen i singelsculler i VM, var et absolutt høydepunkt. Jeg hadde god form, rodde gode løp og følte at jeg fikk ut mye – og kanskje alt av det potensialet man satt inne med der og da. Det holdt til en 13. plass og ny norgesrekord. Selv om jeg alltid har trivdes i lagbåt, opplevde jeg at å tre ut i singel ga meg mye lærdom. Da har man ingen lagkamerater å støtte seg på og står til ansvar selv for å forberede seg til kamp både fysisk og mentalt. Det krever mye selvdisiplin, men også raushet, man skal tross alt spille seg selv god. Heldigvis har jeg gode trenere og et godt støtteapparat som bidro i alle ledd for at mitt første individuelle mesterskap skulle gå knirkefritt. Jeg er veldig stolt av det vi fikk til sammen.

I NM på Årungen tok du totalt seks og vant kongepokalen i singelsculler! Hvordan forberedte du deg til NM?

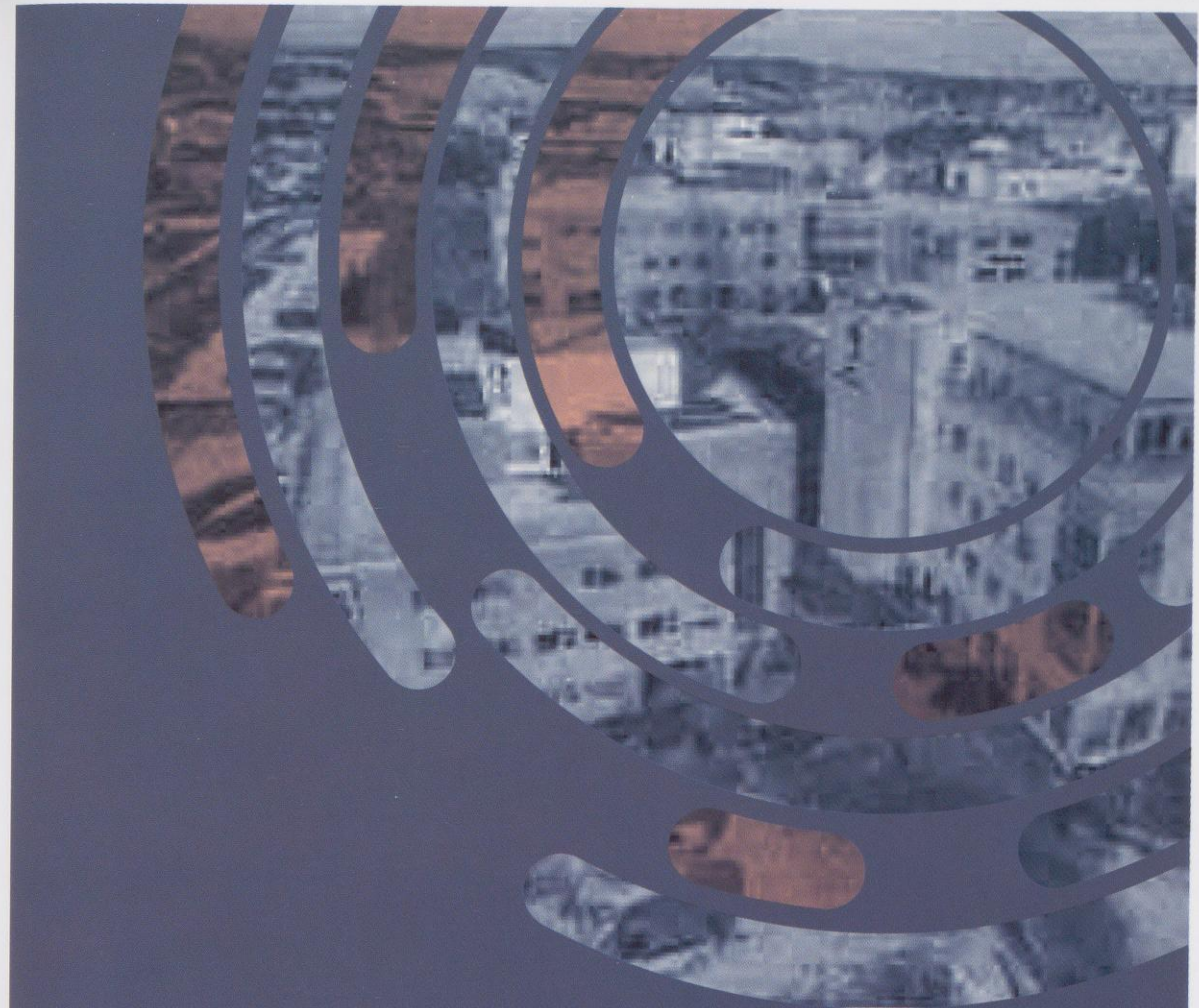


INGER OG MARIANNE MADSEN

– I år ble NM arrangert en snau uke etter VM, og det ble bare tre dager hjemme i Oslo mellom hjemreise fra VM mandag og NM-åpningen i åtter fredag ettermiddag. Heldigvis hadde jentene i klubben gjort et solid stykke arbeid gjennom sesongen med flere nasjonale og internasjonale regattaer, og hatt en god NM-oppkjøring på Bogstad. Jeg tok riktignok seks gull, men bare ett av dem var alene, og hele fem(!) sammen med Samantha Henriksen. Jeg tildeler Samantha og resten av jentene i klubben all ære for den suksessen vi hadde under årets NM hvor vi vant alle løp i åpen klasse, damer. Og selvfølgelig ønsker jeg også å rette en stor takk til vår stødige trener og gode støttespiller Sigurd.

Hvilke tanker gjør du deg om OL-satsingen, og hvordan trener du frem mot OL?

– Jeg er veldig spent på året som kommer. Jeg tar med meg litt selvtillit fra gode løp under VM og går “all in” for å kvalifisere en båt til OL. Det er fryktelig ambisiøst, samtidig som det er fullt mulig! Nå er det stort volum på treningen, gjerne 20-25 timer i uken, samtidig som vi har ‘rampet opp’ mengden av terskeltrening i håp om at det skal forbedre den aerobe kapasiteten. Mens vi er hjemme, bruker jeg mye tid på RP3 og sykkel, og vi får tre gode utenlandsopphold med mye roing på vannet frem mot første verdenscup i Varese i midten av april. Det kribler allerede i magen, på den gode måten, ved tanken på sesongen som kommer jeg gleder meg! Videre er jeg utrolig takknemlig for måten klubben støtter opp under mine ambisjoner, og jeg legger meg i selen for at vi skal lykkes med målet vi har satt oss!



KJELLER TEKNOLOGIPARK

ETABLERT 1990

Kjeller teknologipark er en del av Forskningsparken Lillestrøm Kjeller og består av totalt fire bygg på tilsammen ca 14.000 m². Området er regulert for å kunne oppføre enda ca 10.000 m² kontorlokaler.

Adresse: Instituttveien 6, 8 og 10, 2007 KJELLER

KONTAKT:

Obroymer@online.no

P. Boks 98 Skøyen, 0212 Oslo



JONATHAN OG MARIUS – BOYS IN THE BOAT

Vi er nå to og et halvt år inn i vårt opphold på The University of Washington på USAs vestkyst, Seattle. Vi kan konkludere med at alle forventningene vi hadde, har slått til. Samtidig er vi godt fornøyde med at vi har tålt både presset og treningsmengden. Vi trives veldig godt, og merker godt at vi har hatt stor fremgang som roere. Det har vært ganske mye oppmerksomhet rundt laget siden filmen «Boys in the Boat», med regi av George Clooney, ble lansert 2. juledag. Det er morsomt,

og vi håper at den positive oppmerksomheten vil hjelpe laget til en god sesong.

Sesongen 2022/2023, da vi var studenter på andre året, eller «Sophmores», var en sesong der vi etablerte oss i den beste treningsgruppen, etter hard og vedvarende intern konkurranse. Er det noe vi har lært, så er det at ro-programmet til UW er «prestasjonsbasert», og det du leverer daglig, er det som gjør deg fortjent til plass i båt. Jevnt over satt Marius



UWS 8-ER I HENLEY



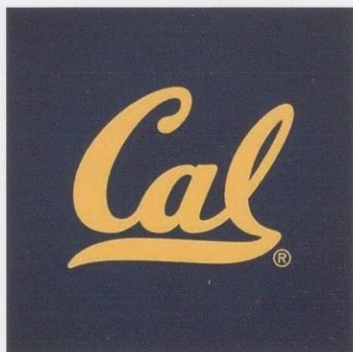
TO FORNØYDE CR-ROERE I USA

i andrebåten gjennom sesongen (2nd Varsity eller bare 2V), mens Jonathan startet i 2V i første regatta, for deretter å sitte i 3V ut året. For Jonathan ble høydepunkter seier i duellen mot California, og seier i Vestkystmesterskapet – Pac-12. Marius kom på andreplass i IRA med 2V (det amerikanske studentmesterskapet) som beste resultat. Her ble det andreplass for 1V, og tredjeplass for 3V (Jonathan). UW ble nest beste lag, mens erkerivalen California ble best etter å ha vunnet alle løp. Det betyr at det bare er for oss å trene hardere og ta revansje neste år, noe som vi er overbevist om at vi klarer.

Etter sesongen var ferdig i USA, ble det bestemt at UW skulle delta i Henley. Marius rodde Temple Challenge Cup

(Universitet 8+) til semifinale, der det ble tap for finalevinneren Oxford Brooks. Jonathan satt i en 4+ som kom helt til finalen, der det også ble tap for Brooks. Også her er det én ting som gjelder:
– Forbedring frem mot neste år, og vi håper begge å sitte i en vinnerbåt i både IRA og Henley. Når dette skrives, er vi bare seks uker unna sesongstart her borte. Vi er glade for at den gode utviklingen har fortsatt, og vi trener nå fast i den beste treningsgruppen, og kjemper om en plass i toppbåten – 1V. Norge har spennende årganger med roere på vei opp, og vi håper også at vi kan være med og kjempe om medaljer i U23VM i Canada i august 2024.

Jonathan Wang-Norderud og Marius Ahlsand



TYRA I BERKELEY

I august 2023 fløy jeg over til San Francisco for å begynne på University of California, Berkeley. Både pappa og lillesøster Hedda ble med på reisen over dammen for å hjelpe meg å flytte inn på dormen på campus. Vi kom frem til solfylte California hvor termometeret bikket 35.

Romkameraten min er en jente som kommer fra Berkeley, som også er på rolaget. Alle roerne bor i samme dorm, så det er lett å finne tid til å henge med venner og finne på gøy ting.

Berkeley ligger cirka 30 minutter unna storbyen San Francisco. Vi har vært på flere utflukter og helgeturer dit. Det er veldig kult å kunne bo så nær for eksempel Golden Gate Bridge og det kjente fengselet Alcatraz.

Rolaget her på Berkeley består av omtrent 60 jenter. Jeg stortrives i et såpass stort miljø, og synes det er utrolig kult at det går an å ha 60 jenter på et såpass høyt nivå. Utrolig inspirerende.

Laget føles som en stor familie ettersom vi bruker mye tid sammen, og også gjør mye sosialt utenfor kun rotreningene. I oktober hadde vi flere interne vannpolo-kamper, noe som både er vilt god trening og veldig gøy.

Allerede i oktober var vi i gang med vår første regatta. Vi kjørte i omtrent to timer for å komme til Sacramento, hvor vi skulle konkurrere i Head of American. Trenerne mikset hele laget i forskjellige båter, og de fleste konkurrerte i mange båter gjennom dagen. Jeg konkurrerte i en firer med cox og en åtter. Begge løpene var 5000 meter.



Det var intervallstart, så man fikk ikke erfart å ligge ved siden av andre båter, men likevel bra raceerfaring.

Vi har hatt flere dueller med vår største fiende, Stanford, gjennom høsten. I november kom deres lag på besøk til oss, og vi konkurrerte mot hverandre på morgentrening. Jeg måtte dessverre se på dette fra sidelinjen på grunn av tretthetsbrudd i ribbeinet. Dette skjedde i slutten av oktober. Etter drøye tre måneder med

lite eller ingen trening har ribbeinet blitt mye bedre. Både tretthetsbrudd og betennelse i ribbein tar tid og krever tålmodighet. Veien videre består av å prøve å bygge seg opp igjen. Målet er å kunne ro igjen om ikke alt for lenge, og å rekke å være med på flest mulig regattaer før sesongen her i USA er over i slutten av mai.

Tyra Eklo Hjemdal



BIG RED OG BIG GREEN – BALDER OG VALENTIN OM DET FØRSTE HALVÅRET PÅ COLLEGE I USA

Vi hadde begge to en ambisjon om å kombinere studier med roing i USA, og vi forstod derfor tidlig at det ville være smart å jobbe godt sammen. Til tross for uforutsette omstendigheter som sykdom og skader, fikk vi omsider en bra avslutning på rosesongen 2022 med et nordisk mesterskap og to NM-gull i juniorklassen. Dette gjorde at vi kom i mål med plass på henholdsvis tungvektslaget til Cornell (Balder), og lettvektslaget til Dartmouth College (Valentin). Vi er utrolig fornøyde med å ha kommet inn på to fantastiske universiteter, samtidig som det sportslige er bra, med intens rivalisering med de andre programmene innenfor mesterskapsturneringen Ivy League.

Cornell kalles The Big Red på grunn av fargen på draktene. Dartmouth har skogsgrønn som sin farge, så det navnet The Big Green kom naturlig. Felles for begge universitetene er også at de ligger i landlige omgivelser, og med strålende forhold på eller nær Campus.

Balder om Cornell:

Cornell er et utrolig flott universitet med et veldig godt romiljø, som man lett kommer inn i. Jeg har fått tillit av trenerne til å stroke freshman-åtter en mye på trening, og det kommer selvfølgelig av at jeg har med meg en god teknikk fra CR. Mange av roerne på laget her er sterke med gode romaskin-resultater, men de har færre år i båt enn vi typisk har i Norge og har fortsatt en vei å gå teknisk. Men kapasitetsmessig er det et høyt nivå her! Det er vanvittig trøkk på øktene her når 40-50 roere trykker til på romaskin i samme erg.- room. På vann har jeg hatt fokus på å sette en god rytme i båten og få resten opp i ringene rent teknisk. Dessverre blir det fort en stor belastning på korsryggen når 'catchene' på en åtter ikke sitter helt, og jeg har pådratt meg en skiveskade nederst i ryggen. Jeg følger derfor et skade-opplegg nå, men håper å være tilbake på vannet igjen når det nærmer seg konkurransesong.



VALENTIN OG BALDER

Valentin om Dartmouth:

Det har vært en veldig spennende overgang til et helt nytt miljø – impulsivt, morsomt og med ekstremt god lagmoral. Alle lader opp mot regattasesongen. Jeg merker tydelig at det er en stor drivkraft, og at alle blør for drakta. Dartmouth har vist seg å være et ideelt sted for de som ønsker å utvikle seg som roere, støttet av engasjerte og dyktige trenere. Vår treningsrutine inkluderer mange lange økter i småbåter (1x), noe som gir meg en mulighet til å vedlikeholde sculling-teknikken.

I november fikk jeg en fantastisk mulighet til å konkurrere i åtter-klassen i Head of the Charles, verdens største regatta målt i antall deltakere og tilskuere. Opplevelsen var overveldende med entusiastiske

tilskuere som fylte hele den 5 kilometer lange banen, og heiet oss frem. Til tross for at vi startet som underdogs, rangert som nummer 12, leverte vi et bra løp og endte på en fjerdeplass, foran både Princeton og Yale. Dette resultatet var en tydelig indikasjon på vår fremgang, og vi er motiverte til å trene enda hardere i forventning til regattasesongen.

Selv om den fysiske belastningen har vært stor, til det punktet hvor jeg pådro meg et ribbensbrudd sent på høsten, er jeg nå tilbake i full trening. Vi benytter tiden effektivt med mange lange og seige romaskinøkter mens vi venter på at isen skal tine.

Balder Hagen og Valentin Wang-Norderud



CHRISTIANIA FOR ALLE PENGÅ

Da Øyvin Brøymer hadde oppdaget rosporten og deltok i en av sine første regattaer som tenåring, viste han så stor start-iver at han fikk råd om å lime seg fast til sliden neste gang.

– Det var i et senior återløp utenfor Uddevalla. Jeg var yngst og satt på baug. Jeg tok i så jeg datt av setet, men kom meg opp igjen. Tro det eller ei, vi vant! Klubbens fast ansatte båtbygger og reparatør på den tiden hørte om tabben min og gav meg på Kongen en liten pose med noe brunt kliss. Det var kvae; visstnok «et triks» fra gammelt av.

– Og du prøvde det?

– Nei, og jeg har aldri hørt at andre har brukt det heller.

Den joviale roeren er født i første halvår av forrige århundre og må kunne omtales som en av de eldste i klubben, selv om mange oppfatter ham som rene ungdommen der han smiler vennlig og guttaktig. Selv snakker han varmt om, for ikke å si synger om å ha det jovialt og hyggelig.

Han er en av klubbens tre nålevende æresmedlemmer og gjør ikke skam på Christiania-sangen, der det påstås at «... pokaler tar de alltid med hjem». Jo, Øyvin, han er én av dem.

– Jeg begynte i klubben i 1964, og allerede året etter deltok jeg i regattaer. Morten Flood og Stein Mørk var noen av dem fra den gangen.

Herr Brøymer kan skilte med både medaljer, pokaler og hederstegn uten at han selv har klart å holde tellingen, det vil si: han vet at han har ni NM-gull som senior.

I september 2023 rundet han 75 år, og i 2024 har han vært medlem i 60 av dem.

– *Så nå er du pensjonist?*

– Nei, jeg vil ikke si det, forklarer han når vi møter ham i kontorfellesskapet på Skøyen. Også vi som trodde at roklubben var hans andre hjem.

– Jo, Kongen og Christiania har høyest stjerne, forsikrer han, og vi tror ham. Diplomet som vitner om Christiania Roklubs æresmedlemskap, henger trygt og godt på veggen. Og vår vert for anledningen henger også i og henter vennlig et krus kaffe fra det felles kontorlandskapet. – Bare forsyn deg, lyder oppfordringen med en pekefinger mot fruktkurven.

Han trives godt i kontorfellesskapet. Det er her han jobber med alle sine prosjekter utenom rosporten. Eiendomsforretninger, egne selskaper og utallige styrelederverv er kortversjonen av hva det handler om.

Den aktive 75-åringen vokste opp på Frogner med en bror og en søster, men det var Øyvinn som ble den sportslige, gjerne med far på ski i Nordmarka, og senere

ute i naturen som speider. Somrene på Sørlandet gav ham en forsmak på roing. Trebåten de hadde var uten motor.

– *Og så gjaldt det å finne seg en roklubb?*

– Nei, slik var det ikke. Da jeg gikk på realskolen, var det noen kamerater som kjente til Christiania Roklub, og de foreslo å møte opp på Kongen. Det endte med at vi ble med på trening, og allerede året etter, da jeg begynte på Handelsgym, rodde vi regatta i juniorklassen. Det vil si, skolekameratene sluttet, og da var det Morten og Stein pluss Erik Osvold som ble lagkamerater i lettvekt-firer.

– *Hvordan gikk det?*

– Det ble ingen seiere da, men vi vant noe som er mye viktigere – evig vennskap!

Øyvinn forteller at det var fascinerende å møte blant andre Hannibal Fegth og Boye Schlytter på den tiden. De var hyggelige, men de unge hadde ikke mye kontakt med veteranene. Likevel, han husker muntert noen av deres særegenheter; Fegth som alltid gikk og holdt robuksen oppe og at Schlytter alltid skulle tøy ut i dusjen.

Rotreningen som guttene var med på den første tiden, foregikk på Gjersjøen. I pinseferien lå de i telt. Vinterstid var det trening i Vestkantbadet. I 1973 ble klubbhuset med båthall åpnet på Bogstad. Da hadde de hatt båtene på Kråka gård noen år, nord i vannet. Konkurransetreningen kunne fortsette, med båtene under eget tak.

Øyvinn blir nesten blank i blikket når han henter frem minner fra 1960- og



ØYVIN PÅ KONTORET

1970-tallet, og han har fyldig digitalt album på sin laptop.

– Det var en fantastisk tid, blant annet med langturene fra Oslo til Jomfruland. Vi startet i begynnelsen av juli og brukte gjerne en måned på roing og campingliv med flere båter sammen, forteller han.

– Det var også på den tiden, i 1968, at klubbregattaen «Ulvøya Rundt i singel-sculler» ble til. Hans Engebretsen, eller Hansemann, som han ble kalt, hadde ideen om et internt klubbmesterskap. Senere ble flere klubber invitert med. I noen år var det nesten å betrakte som rosportens svar på Birkebeiner'n. Selv blant eliteroere var det populært å delta. På det meste kunne det kanskje være mer enn 40 båter til fellesstart.

– *Det måtte da bli kaotisk?*

– Nei, egentlig ikke. De var linet opp i flere rekker og utnyttet bredden i Frognerkilen. Det gikk bra.

Øyvins mest aktive tid som eliteroer utspilte seg i tiåret fra han var 20. Da snakker vi om medlem av Roforbundets elitegruppe, der återlaget pekte seg ut og var suverene. Det ble mange regattaer og mange seiere. Det er i lagbåt, og helst åter, han trives best. I 1974 var de nok en gang med i Henley. Christiania-återren satte banerekord, men ble slått ut før finalen, men rekorden stod i flere år. Til tross for alt dette hadde han selvfølgelig også et liv utenfor klubben.

– Jeg studerte tre år på BI og ble det som i dag heter siviløkonom. Da jeg i 1970 var tatt ut til å representere Norge gjennom Roforbundet, skulle jeg også gjøre tjeneste i Kongens klær, og det ble i Hans Majestet Kongens Garde (HMKG) med Slottplassen som en av arenaene. Samtidig fikk jeg anledning til å trene og ro på lag i Oslo.

Tre år senere kunne man i Aftenposten lese bryllupsannonsen som bekreftet



BÅTSJAU OG PÅFØRING AV SOLKREM, DA SOM NÅ, ARNE JAHR, MORTEN FLOOD, ØYVIN OG JØRN RIISE

Øyvins valg av livsledsager. Trofaste rokamerater stilte opp på utsiden av Holmen kirke i vinterkulda og dannet «Åreborg» så brudgommen nesten fikk tårer i øynene. 1. desember 2023 kunne de altså feire gullbryllup.

– I 1974 startet jeg studier i USA og Grete var med, men det ble ikke mye roing der. Jeg fullførte tre semestre i finans og tok en Master (MBA). Samtidig forberedte vi oss på foreldrerollen. Det resulterte i en datter da vi var tilbake i Norge i 1975. Og så startet min yrkeskarriere med full jobb, blant annet for Hafslund-Nycomed og Höegh, forteller han.

Da verden tok farvel med 1900-tallet, tok Øyvin farvel med livet som lønns-mottaker og startet for seg selv. Kanskje ikke akkurat med blanke ark? Og noen grunn til å angre på det har han ikke hatt, skal vi tro et oppslag i Finansavisen fra 2022. «Børsens lotto-millionær» lød overskriften. I ingressen påstås det nærmest

at alt han tar i av aksjer blir til gull. Selv kommenterer han beskjedent at han har vært heldig.

Grete og Øyvin fikk sitt andre barn i 1978, en sønn. Bare ett av familiemedlemmene har fulgt i hans kjølvann i rosporten ved å fullføre roskole på Bogstad, barnebarnet Amalie.

– Jeg hadde, for mange år siden i en pinseferie, sønnen min med på guttetur til København sammen med Stein og Morten og deres sønner. Da rodde vi langtur rundt København og bodde i en av roklubbene der. Senere valgte sønnen min orientering. Roing var litt for ensformig, mente han.

– Likevel, CRs medlemsliste har et betydelig innslag av Brøymmer-navn.

– Ja, jeg har gitt barnebarna livsvarig medlemskap, så vi får se om flere vil benytte seg av det.

Selv har Øyvinn i alle år benyttet seg av å ro – både til lands og til vanns; og til fjells, der mulighetene bød seg. Det er ikke få fjellvann han har tatt med singelsculleren til, og gjennom somrene på Veierland har han notert seg for atskillige kilometer. I 1984 ble det arrangert NM for eldre roere, og han stilte opp tre år på rad. For Øyvinn startet masterroingen i 1996. Han kan derfor vise til mange medaljer og gode resultater. Her har han ikke gitt seg ennå.

– Nei, jeg trives med det og er stolt av seirene jeg har vært med på de siste årene, de fleste med god hjelp av Iver Høy, han og jeg i samme båt. I Nordisk mesterskap i 2016 og 2023 vant jeg også i singelsculler i min årsklasse.

– *Din aktivitet på vannet og innsats for klubben har også ført til andre oppgaver?*

– Jo, i 1978 ble jeg valgt inn i styret som økonomisjef og året etter ble jeg rosje. I 1982 ble jeg spurt om å være med i Rådet, og i 1994 overtok jeg som Rådets ordfører.

Han forteller at Rådet ble til i det året Christiania Roklub fylte 50, altså i 1928. Hensikten den gang var å ha et rådgivende organ for styret i klubben. Det skulle være en sikkerhet for beslutninger som kunne ha stor økonomisk betydning.

Slik sett har ikke Rådet, med ordføreren i spissen, ligget på latsiden når man ser tilbake på utviklingen av Bogstad som treningsbase og etableringen av Lahellegrunnen AS. I dette aksjeselskapet, stiftet i 1997, er han fortsatt styreleder og daglig leder

– Lahellegrunnen ser jeg nesten på som klubbens oljefond. Vi har klart å få til en god forretningsmodell med fin inntjeningssevne, sier han fornøyd. Og fornøyd bør også resten av klubbens medlemmer være med den uvurderlige innsatsen som Øyvinn & Co gjorde for å komme seirende ut av en konflikt om båthavnen, altså klubbens «olje».

Under klubbens generalforsamling i mars 2023 valgte han å trekke seg som Rådets ordfører etter 30 års innsats, men er fortsatt styreleder for Lahellegrunnen. Likevel, etter 27 år i den rollen, er han inne på tanken om å gi seg også her. Han tviler ikke på at andre vil mestre det som nærmest er blitt en forvalterrolle. Både idrettslig og økonomisk ser klubbens fremtid lys ut gjennom Brøymer-øyne.

Den spreke 75-åringen har mottatt både Norges Roforbunds medalje for fortjenestfull roing (1972) og Christiania Roklubs Hederstegn (2003). I 2015 ble han utnevnt til klubbens æresmedlem.

Selv deler han raust ut heder og ære til klubbens trenere og klubbens styre samt alle som bidrar til trivsel og vedlikehold. Noe som i muntre stunder har fått ham til å fabulere om nok en påskjønnelse for innsats i klubben. Navnet ligger snublende nær: «Kongens fortjenestmedalje». Men da er han redd at klubben ville fått Slottet på nakken. Og det vil han helst «Gardere» seg mot, vil vi tro.

Jahn Rønne



Vinderen Gruppen

Godt håndverk samlet under samme tak

*Trenger du en håndverker som leverer
høy kvalitet og service?*

Da har du kommet til rett plass!

Kontakt oss så hjelper vi deg

Vinderen Rør

Vinderen Elektro

Vinderen Bad & Våtrom



222 85 222

TILBUD TIL CHRISTIANIA ROKLUBS MEDLEMMER

*Vi gir 20% rabatt på alle rørtekniske deler ihht veiledende priser og
10% rabatt på timesatsen vår.
Husk å gi beskjed ved bestilling.*

ROSJEFENS RAPPORT

Sesongen startet med innendørsmesterskapene i roing i Trondheim i slutten av januar, og deretter den årlige treningsleiren i Sevilla i uke 8.

Juniorene reiste deretter til Ghent International Spring Regatta i påsken. Dette gir oss muligheten til å teste ut mannskapskombinasjoner før sesongen begynner hjemme.

Så startet det for alvor. På elite-nivå vant Birgit alle regattaene hun deltok i, og avsluttet sesongen som europeisk, verdens- og nasjonal mester. Dermed kvalifiserte hun seg til Para-OL i Paris neste år.

Inger startet sesongen i Roforbundets 4x, men etter hvert som sesongen utviklet seg, endte hun med å bli valgt ut som kvinnes 1x-deltaker i VM. Hun bommet så vidt på å kvalifisere seg til semifinalen; det hadde ikke vært mye tid til å forberede seg. Men det endte med en fantastisk prestasjon hvor hun vant C-finalen. Dette vil forhåpentligvis gi henne en sterk posisjon for kvalifiseringen til Paris neste år.

Ved U23-VM i Plovdiv ble Andreas valgt ut til å konkurrere i herrenes dobbeltfirer, men på grunn av sykdom trakk mannskapet seg i finalen. Per konkurrerte i 2x og endte på 11. plass sammenlagt.

Suksessen var imidlertid ikke langt unna ved U23-EM. Marius og Jonathan ble valgt ut til å ro 2-er etter å ha gått glipp av utvelgelse til VM på grunn av universitetets forpliktelser til Henley. De gjorde

en utrolig prestasjon, endte på tredje plass totalt og tok EM-bronse.

Andreas ble valgt ut til å konkurrere i 2x for menn og Sammy i 2x for kvinner. På juniorfronten ble Erle tatt ut til å ro dobbeltfirer i Coupe de la Jeunesse i Amsterdam.

Mads Reite fra Ålsund ble tatt ut som reserve i 1x i Coupe de la Jeunesse. Han fortsatte så med å ta en femteplass Coupe de la Jeunesse Beach Sprint, gutter 2x.

Vi skapte historie i årets Henley Royal Regatta ved å være den første norske klubben som deltok med en åtter for kvinner i Wargrave Challenge Cup. Med Hanna som trener (Sigurd var i Sorø) kjørte de Vesta C i åpningsheatet og vant med god margin. I kvartfinalen ledet de over Tyne til Stewards-innhegningen, der tok Tyne innpå og slo CR-jentene knepent. Med tanke på den korte tiden jentene hadde til å forberede seg, var dette en god prestasjon, og de vil komme sterkere tilbake.

På hjemmefronten så vi noen svært lovende prestasjoner fra guttene og jentene i Junior B-gruppen, som vant i flere klasser gjennom sommeren. Dessverre var ikke disse prestasjonene gode nok til å bli tatt ut til Nordisk og Baltic cup i år. Dette skyldtes en rekke faktorer, blant annet at mannskapene var blant de yngste i aldersgruppen, valg av de riktige båttypene og behovet for å se på mer konsekvent rekruttering for å unngå hull i noen årskull. De to sistnevnte skal vi jobbe med i 2024.



EN GLAD ANN AYAMEA YASUDA MOECK MOTTOK ROSJEFENS POKAL

World Masters-regattaene ble i år arrangert i Sør-Afrika. Mange følte det var langt å reise, så masterne tok i stedet turen til Nordisk Masters i København. Her tok de gull i fem løp. Det var bra å se stor deltakelse, og CRs masterroere vant totalt 14 løp i sesongen.

I NM var målet i år å beholde Emil Mørch-pokalen og også å vinne mer enn i fjor. Totalt vant vi medaljer i alle de fire åtterløpene, i tillegg til 9 gull, 7 sølv og 6 bronse. Det gjør det til den beste prestasjonen i CRs NM-historie, og vi beholdt Emil Mørchs pokal.

Seniorkvinnene ledet an og vant gull i 8+, 4x, 4-, 2-, 2x, 1x og Para 1x. Dette var fantastiske prestasjoner av alle som rodde i NM, men den individuelle prestasjonen til Inger, som vant alle seks og Kongepokalen, var virkelig inspirerende. Det var også flott for CR å se Ingers og Sammys prestasjon i 2x, hvor de slo 2x-en som nylig hadde kvalifisert til OL.

Mens herregruppen ikke hadde like stor suksess som kvinnene, tok de gullet i

4- og 2- og sølv i 8+ og 4x. Det viser at gruppen er på vei i riktig retning ved hjelp av Jonathan og Marius i 2- og på lag med med Per og Andreas i 4-.

Selv om juniorene vant gull, kom de veldig nærme med jentene på 2. plass i 8+ og guttene på 3. plass i samme båttype. Gitt at flertallet av de som rodde var Junior B, ser det bra ut for 2024.

På trenerfronten har vi klart oss, men det har vært problematisk med en hovedtrener som dessverre har vært sykemeldt. Vi har imidlertid hatt stor støtte fra de andre trenerne, spesielt Kieran Joyce som kom for å hjelpe Jonathan og Marius i forberedelsene til U23-EM. Kieran er en medstudent fra University Washington og ble værende for å følge forberedelsene til NM.

Jeg vil takke alle trenerne for all støtte gjennom året. Jeg tror 2024 kommer til å bli et veldig interessant og godt år for Christiania Roklub.

James Wilson

MINI INTERVJU

ANN AYAME YASUDA MOECK

VINNER AV ROSJEFENS POKAL



Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

Det har vært spesielt å være med på NM, og at vi har et veldig bra miljø i alle lagbåtene.

Hvilken båttype liker du best?

Jeg liker best å ro lagbåter når det går veldig bra (4x og 2x), men 1x er også veldig gøy.

Hvordan trener du om vinteren?

Vi pleier å ro på romaskin, også har vi mye styrke. Jeg pleier å sykle noen ganger også.

Hva var målet ditt? Føler du at du har nådd det og hvordan jobbet du får å nå det?

Målet mitt før var å satse singel, og jeg føler ikke jeg har nådd det målet, fordi vi har rodd mye i Quad-en vår, og siden den går så bra og det er veldig gøy å ro den, så satser jeg mest på 4x nå.

Hva betyr CR for deg? Har du et godt rominne?

CR er en roklubb hvor jeg føler meg trygg, og det er noe jeg gleder meg til hver dag. Det er et samlet miljø, hvor alle er veldig inkluderende. Et godt rominne for meg var min første seier på Årungen-regattaen. Dette ga meg min aller første mestringsfølelse, noe som har gjort meg utrolig motivert til å fortsette. Et annet godt rominne for meg er de øktene hvor båten glir, og man glemmer alt rundt seg. Men det beste rominne er nok da jeg fikk rosjefens pokal, siden jeg ikke visste at det fantes en sånn pokal, og jeg ble veldig overrasket da han sa at det var jeg som vant den.

Hva er planer og mål for neste sesong?

Plan og mål for neste sesong er å prestere veldig bra i Quad-en vår.





MATERIELLSJEFENS BERETNING

HØSTMØTET 2023

Årets sesong har nok en gang vist seg svært aktiv, noe som igjen er blitt gjen-speilet i gode resultater på regattabanen. Spesielt gledelig er det å notere seg den relativt høye bruken av våre åttre, nærmere 50 turer er registrert! CR stilte også med hele seks åtter-lag på årets NM.

Veldig bra!

Denne høye aktiviteten gjenspeiles dessverre i skader, også i år.

Roing i Frognerkilen er en risikosport for både uerfarne og erfarne roere. Vinterroing har i år medført skade på Empacher 1x, 359, som ble sendt fabrikk for reparasjon. Denne er fremdeles ikke tilbake i klubben. Og før sesongen hadde kommet i gang ble 4x, 321, skadet i Drammen rivercup og er også sendt til fabrikk sammen med WinTech 1x, som hadde transportskader som måtte utbedres. Ennå er disse heller ikke tilbake.

Skader er nok ikke til å unngå, men jeg vil med dette anmode ro-utvalget om å foreta nok en risikovurdering av roing i Frognerkilen. Det har vært store skader på materiell her hver vår de senere år.

Kjøp og salg:

Tidlig i sesongen solgte vi en Stampfli 8+, 265, og en Empacher 4x/-, 235, til Oslo Studentene, OSI. Vi har også solgt Stampfli 2x, 258, og 1 stk Hasle 2x til Portugal.

I skrivende stund er følgende lagt frem for salg: 3 stk. Wudi 1x, 3 stk. Wudi 2x, 1 stk. Stampfli 2x, 1 stk. Malewi 1x, 1 stk. Hasle 1x, 1 stk. Explorer 1x, 1 stk. 2x WinTech Explorer, 2 stk. 1x Coastal, 1 stk. 1x Trimmy og 1 stk. 2x Trimmy – og det ser ut som salget er fulltegnet.

For å gjøre innkjøp og logistikk av reservedeler lettere, er det også fattet et ambisjonsvedtak i styret om at klubben heretter skal søke å sette sammen en flåte av følgende båtfabrikanter til konkurransebåter: Empacher og Filippi til eliteroere og WinTech til Junior og Master.

Det er i år kjøpt inn følgende:

En brukt Empacher 4-, tungvekt, en ny lettvekt Fillipi 2x, og det er også kjøpt inn en Empacher 2-, tungvekt fra NR. Alle ble levert før sesongen, og alle tre båter fikk gull i NM!

Sparebankstiftelsen ga oss også midler til kjøp av:

2 stk WinTech 2x og 2 stk. WinTech 1x. Forutsetningen var at dette var båter som skulle gå til bruk blant juniorer. Disse ble levert på tampen av sesongen.

Sesongens erfaringer har gjort at Inger Kavli har ambisjoner om å kvalifisere seg til OL i Paris, og styret har valgt å gjøre sitt med å hjelpe henne på veien ved å kjøpe en ny Empacher 1x, som forventes å bli levert i slutten av november.

Erik Pran, Materiellsjef

BÅTSTATISTIKK

Båtbruk siste fem år

RIGGING	NR	BÅTNAVN	TYPE	2023	2022	2021	2020	2019
Solgt	265	Kongen	8+	0	0	7	6	7
	300	Bogstad	8+	18	6	14	5	8
	320	Christiania	8+	7	13	9	8	25
	375	Stein Randsborg	8+	24	8			
Solgt	235	Hans Metelmann	4x-4-	0	0	3	0	1
Solgt	256	Helge Bjonge II	4x-4-	6	1	17	11	5
	257	Stein Randsborg II	4x-4-	6	3	17	9	6
	290	Bernt Fossum	4x-4-	26	13	7	16	9
	296	Nils Petter Lilledal	4x-4-	9	1	3	8	4
	314	Erling Storm	4x-4-	21	26	13	19	29
	315	Thilde D Stray	4x-4-	25	30	15	13	11
	321	Thor Nilsen	4x-4-	0	11	10	17	9
	324	Bjorn Lundiin	4x-4-	4	7	13	9	35
	350	Sigurd Gullerud II	4x-4-	21	6	3	8	4
	355	Christoffer Hannevig	4x-4-	12	34	38	21	41
	358	Erik Pran	4x-4-	5	3	1	28	17
Selges	370	Tone Pahle	4x-4-	3	41	28		
	374	Grete Stokke	4x-4-	23	14			
	377	Ole Sverre	4-	6				
Ny 2023	248	Odd Hansen	2X/-	32	46	42	24	28
	258	Henning Cook	2X/-	14	33	21	10	51
Solgt	259	Thor Westlie	2X/-	6	4	13	23	8
	271	Kristine Klaveness	2X/-	0	16	19	15	39
Solgt	274	Sigurd Gullerud	2X/-	11	9	6	9	11
	277	Jan Hultgren	2X/-	37	14	16	5	3
	282	Charlotte Morsund	2X/-	0	5	7	10	16
Selges	304	Jan Søderstrøm	2X/-	15	46	12	25	29
Selges	305	Eirik S Nodland	2X/-	0	1	6	5	3
Solgt	306	Christian L. Jensen	2X/-	1	10	1	0	26
	310	Martha K Helgeland	2X/-	9	14	14	20	15
Solgt	318	Marianne F Nordahl	2X/-	10	8	3	8	14
	325	Nina Mjaaland	2X/-	3	8	10	24	24
Solgt	326	Torill Wraalsen	2X/-	3	2	0	7	9
	327	Katinka Sundnes	2X/-	7	0	5	37	19
Solgt	334	Anniken Ellingsen	2X/-	2	4	15	2	21
	339	Lars Jørgen Jensen	2X/-	0	0	8	9	26
Solgt	340	Jan Oldenburg	2X/-	11	8	33	12	28
	344	Øivind Haraldsen	2X/-	12	2	0	6	46
Solgt	349	Andrea Alveborn	2X/-	8	11	19	11	50

RIGGING	NR	BÅTNAVN	TYPE	2023	2022	2021	2020	2019
	357	Gunnar F.W.Fredrikson	2X/-	7	9	5	13	14
	360	Marianne Madsen	2X/-	5	5	5	24	52
	361	Camilla Kox Wold	2X/-	8	5	13	13	7
	362	Jon Mobråten	2X/-	4	1	5	15	4
	366	Marie Lindvik Jørstad	2X/-	14	32	10	49	11
	371	James Wilson	2X/-	7	36			
Ny 2023	378	Espen Riktor	2-	17				
Ny 2023	379	Trond Bjerke Johannessen	2X/-	2				
	380	n.n. Wintech	2X/-	0				
	381	n.n. Wintech	2X/-	0				
	244	Øyvind Brøymer	1X	6	11	8	1	3
	250	Helge Dalset	1X	2	1	7	10	17
	254	Tine Heien Larsen	1X	14	23	6	32	4
	260	Inger Johanne Gresslien	1X	0	16	3	21	24
	266	Per H Ihlen	1X	9	9	9	15	33
	270	Jarle Roti	1X	7	8	32	50	46
	275	Janka Nakken	1X	2	3	27	11	5
	276	Esther Verburg	1X	11	3	29	3	25
	278	Jostein Greve	1X	11	8	4	11	0
	285	Leif Wahlund	1X	0	0	0	0	25
	287	Petter Narvestad	1X	30	0	4	5	13
	291	Øyvind Wøllo	1X	5	0	1	1	10
	292	Anders Vævang	1X	0	14	11	14	17
Solgt	298	Ernie Clark	1X	11	18	0	9	1
	299	Maren Sandbu	1X	19	1	0	6	17
Solgt	301	Ketil Rønne	1X	20	6	5	1	24
Solgt	302	Kjell Andersen	1X	9	8	8	40	49
Solgt	303	Hans K Fleischer	1X	6	11	10	19	1
	309	Hans Engebretsen	1X	3	2	14	8	16
	311	Tore Andersen	1X	9	46	4	9	23
	313	Veronika Vogler	1X	3	14	1	12	74
	319	Kjell Emblem	1X	18	34	41	2	22
	328	Maiken Hertzum	1X	10	19	12	39	11
	333	Jahn Rønne	1X	11	7	5	6	35
	335	Melanie Kirmess	1X	29	14	17	24	48
	346	Birgit Skarstein	1X	63	24	25	30	29
	347	Peik Ellingsen	1X	6	30	38	40	73
	348	Svein Moldestad	1X	29	22	14	44	35
	351	Magnus Berg	1X	4	2	2	27	1
	352	Andelslaget	1X	20	37	14	18	55
	353	Torstein Rekkedal	1X	10				
	356	Laila M. Thomassen	1X	1	5	1	60	14

RIGGING	NR	BÅTNAVN	TYPE	2023	2022	2021	2020	2019
	359	Johanne Asakskogen	1X	2	48	6	27	26
	363	Inger Kavlie	1X	0	0	1	1	0
	365	Baker Hansen	1X	52	23	11		
	367	Agnethe Berentsen Harket	1X	8	11	16		
	369	Tor Ahlsand	1X	2	4	34		
	372	Kristoffer Lorentzen	1X	13	7			
	373	Ivar Kristiansen	1X	0	5			
	382	n.n. Wintech	1X	0				
	383	n.n. Wintech	1X	1				
	307	Sig.Bergersen.dy	4X-innr	16	15	8	9	28
	336	Nitti	4XC	11	8	8	3	13
	279	Annelise Hem	4X 3/4	31	53	21	23	13
	283	Stein Mørk	4X 3/4	54	51	40	45	54
	284	Pål Svensson	4X 3/4	63	56	29	42	40
Solgt	267	Magne sølvsberg	2XTr	0	0	0	0	0
	312	Per Arne Holmann	2X 3/4	4	7	0	8	4
	316	Irene Kåsa	2X-expl	3	8	5	0	5
	323	Pernille Pihl	2X-expl	10	2	0	10	1
	330	Kjersti Elvestad	2XC	28	21	25	25	48
	338	Asbjørn Løken	2XC	15	40	28	48	17
	343	Erik Osvold	2XC	35	18	69	29	58
	345	Tore Lysdal	2XC	53	43	81	21	46
Solgt	223	H.C.Haug	1XTr	0	47	14	39	27
	317	Lars Jensen	1X-expl	4	7	3	10	1
Selges	322	Nina Samuelsen	1X-expl	28	16	8	21	18
	331	Per Gustavsen	1XC	10	1	1	11	2
Solgt	337	Torill Enersen	1XC	1	0	0	4	2
	341	Evi Zouganeli	1XC	1	1	43	47	24
Solgt	342	Elisabeth Danielsen	1XC	3	3	49	56	54
	364	Snorre Soderstrøm	1XC	34	56	115	90	44
Solgt	368	Fredrik Aasaren	1X-expl	0	0			
Ny 2023	376	Sivert Kalvik	1XC	48				

Samlet bruk pr. båttype

RACEMATERIELL	2023	2022	2021	2020	2019
8+	49	27	30	19	40
4x/4-	167	190	168	159	178
2x/2-	245	329	288	376	554
1x/1-	456	494	420	596	787
Antall turer	917	1040	906	1150	1559
Antall seter	2055	2155	1938	2155	2967

T/M MATERIELL	2023	2022	2021	2020	2019
4x	175	183	106	122	148
2x	148	139	208	141	179
1x	129	131	233	278	172
Antall turer	452	453	547	541	499
Antall seter	1300	1324	1179	1170	1270

Båtpark ved utgangen av sesongen

BÅTTYPE	2023	2022	2021	2020	2019
Race 8+	3	4	3	3	3
Race 4X/4-	12	14	14	14	13
Race 2X/2-	25	26	28	27	25
Race 1X	37	37	40	41	34
T/M 4X 3/4	3	3	3	3	3
T/M 4X innrigger	1	1	1	1	1
T/M 4X coastal	1	1	1	1	1
T/M 2X 3/4	1	1	1	1	1
T/M 2X explorer	2	2	2	2	2
T/M 2X coastal	4	4	4	4	4
T/M 1X coastal	4	5	5	5	5
T/M 1X explorer	1	2	2	2	2
Samlet antall	94	100	104	104	94

Mest benyttet i 2023 (antall roere)

NR	BÅTNAVN	TYPE	TURER	SETER	GRUPPE
284	Pål Svensson	4X 3/4	63	315	Tur og mosjon
283	Stein Mørk	4X 3/4	54	270	Tur og mosjon
375	Stein Randsborg	8+	24	216	Aktive
300	Bogstad	8+	18	162	Aktive/Masters
279	Annelise Hem	4X 3/4	31	155	Tur og mosjon
345	Tore Lysdal	2XC	53	106	Tur og mosjon
290	Bernt Fossum	4x-4-	26	104	Aktive/Masters
315	Thilde D Stray	4x-4-	25	100	Masters
374	Grete Stokke	4x-4-	23	92	Aktive
314	Erling Storm	4x-4-	21	84	Masters
350	Sigurd Gullerud II	4x-4-	21	84	Aktive
307	Sig.Bergersen.dy	4X-innr	16	80	Tur og mosjon
277	Jan Hultgren	2X/-	37	74	Aktive/Masters
343	Erik Osvold	2XC	35	70	Tur og mosjon
248	Odd Hansen	2X/-	32	64	Masters
346	Birgit Skarstein	1X	63	63	Aktive/Masters
330	Kjersti Elvestad	2XC	28	56	Tur og mosjon
365	Baker Hansen	1X	52	52	Aktive



PROTOKOLL HØSTMØTE I CHRISTIANIA ROKLUB

TORSDAG 19. OKTOBER 2023 KL. 19:30 PÅ KONGEN

Styreleder Petter J. Hagen ønsket alle medlemmer velkommen og spesielt de fremmøtte æresmedlemmene.

Det ble holdt ett minutts stillhet for Thor Nilsen som hadde gått bort tidligere i oktober. Generalforsamlingen ble så åpnet:

1. Godkjenne de stemmeberettigede. Kun medlemmer som har betalt kontingent har stemmerett.

Ingen innvendinger

2. Godkjenning av innkallingen, sakslisten og forretningsorden.

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Innkallingen, saklisten, dato og forretningsorden ble godkjent.

3. Valg av møteleder, referent og to medlemmer til å underskrive protokollen.

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Møteleder: *Petter J. Hagen*

Referent: *Herman Næss-Ulseth*

To medlemmer til å underskrive protokollen:

Andreas Dugstad Sørskaa og Ragnhild Bruusgaard

4. Behandle beretning fra Rosjefen og Materiellsjefen.

Materiellsjef Erik Pran gjennomgikk sin beretning. Anmoder om risikovurdering ifm roing i Frognerkilen. Det har vært flere uhell med store skader på racemateriell. Redegjørelse for kjøp og salg av båter ble lagt frem.

Rosjef James Wilson gjennomgikk sin beretning. 144 regattaer vunnet på tvers av aldersgrupper. Fremhevet Birgit Skarstein og Inger Kavlie sine prestasjoner. Vi har gode, men få juniorer. Det må jobbes med rekruttering.

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Rosjefens og Materiellsjefens beretninger ble godkjent.

5. Kontingenter og Treningsavgifter

Innledning og redegjørelse for styrets forslag til vedtak ved styreleder. Styreleder redegjorde for at Styret hadde justert eget forslag ved å legge opp til at passivt medlemskap allikevel ble videreført, men muligens endret navn til støttemedlem. Se vedlegg 2 for ny tekst der siste endring ift innkallingen er markert særskilt.

Det var en rekke innspill til saken:

-Knud Boye uttrykte bekymring over at de med lavt aktivitetsnivå ikke er hensyntatt i fastsettelsen av treningsavgifter. Han savnet også større involvering av medlemsmassen i utvalgets arbeid. Boye fremmet et forslag om at man skulle kunne betale 200 per døgn for bruk av rommaterieell og 100 per døgn for bruk av treningsrom på Kongen. Dette for å tilrettelegge for involvering av de som sjelden trener og evt gjester.

-Jahn Rønne uttrykte bekymring for at vi ville miste støtte-medlemmer hvis kategorien passive fjernes

- Peter Narvestad ønsket at de over en viss alder (80) burde slippe treningsavgifter helt
- Erling Storm foreslo at man skulle droppe Kongen-avgift
- Mahler foreslo justeringer for de som kom fra roskolen

Det var en bred debatt med en lang rekke innspill fra mange medlemmer. Bjørn Lundiin stilte spørsmål om hvorvidt meningen var at noen som ikke lenger rodde aktivt men steppet inn på kort varsel i en båt ved behov skulle betale full treningsavgift. Styreleder presiserte at det var ikke intensjonen og at man måtte bruke skjønn i slike situasjoner. Den presiseringen gjorde at Knud Boye trakk sitt forslag, så lenge man ville være romslig ved den type vurderinger.

Øvrige forslag ble stemt over:

Narvestads forslag

- 20 støttet forslaget vs et overveldende flertall imot. Forslag nedstemt.

Storms forslag

- 7 vs overveldende flertall imot. Forslag nedstemt.

Mahlers forslag

- 14 vs overveldende flertall imot. Forslag nedstemt.

Avslutningsvis ble det stemt over Styrets forslag, med presiseringen nevnt over.

- Enstemmig vedtatt

6. Foreta følgende valg:

- Rosjef til styret
- Materiellsjef til styret
- Viserosjef til Kapproingsutvalget

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Rosjef: James Wilson

Viserosjef: Grete Stokke

Materiellsjef: Espen Riktor

- Alle valgt ved akklamasjon

Andre saker til orientering:

I forbindelse med Høstmøtet oppnevnte styret personer til

- a) Kapproingsutvalget
- b) Årbokredaktør
- c) Regattasjef

a) Kapproingsutvalget

Kapproingsutvalget ligger under Rosjefen og sammensetningen er som følger:

Leder: Rosjef (valgt på høstmøtet som styremedlem)

Nestleder: Viserosjef (valgt på høstmøtet til Kapproingsutvalget)

Medlem: Materiellsjef (valgt på høstmøtet som styremedlem)

Følgende ble utpekt av styret (ikke på valg):

Transportansvarlig: *Sigurd Gullerud*

Trenere med møterett: *Sigurd Gullerud, Esther Verburg, Andreas Dugstad Sørskaar*

Representant for masterroere: *Torstein Rekkedal*

Representant for aktive juniorer: *Mads Reite*

Representant for aktive seniorer: *Mia Rolland Engvik*

Representant for aktive juniorer og representant for aktive seniorer har rett til å møte i Kapproingsutvalget for å gi uttrykk for sitt syn i saker som angår gruppen de representerer, men ikke rett til å være til stede under behandlingen av saken. Utøverrepresentantene utpekes av styret.

Styret kan supplere Kapproingsutvalget gjennom året etter behov.

b) Årbokredaktør

Arbeidet til årbokredaktøren ligger under området til Styreleder: *Ragnhild Bruusgaard*
Årbokredaktøren kan velge å etablere et utvalg.

c) Regattasjef

Arbeidet til regattasjef ligger under området til Styreleder. *Svein Moldestad*
for CR regatta. *Tone Pahle* for Coastal NM
Regattasjef etablerer et regattautvalg.

Styret ved økonomisjef *Marianne Berge-Madsen* orienterte om foreløpig budsjett for 2024.

Årets utmerkelser og pokaler ble delt ut:

Masterpokalen ble tildelt Øyvin Brøymer og Iver Høy for fremragende prestasjoner.

Rosjefens pokal ble tildelt Ann Yasuda Mocek som mestvinnende CR-roer i 2023 sesongen.

Juniorpokalen ble tildelt Henrik Høeg for gode holdninger, både på og utenfor vannet.

Blomster tildelt Inger for fantastiske resultater i 2023 sesongen. Trenerne mottok også blomster i denne sammenheng.

Materiellsjefen mottok blomster for sin innsats i styret. Kjersti Elvestad mottok blomster for sitt arbeid med bl.a lovrevisjon.

Vedlegg 1:

VALGKOMITEENS INNSTILLING TIL HØSTMØTET 2023

I henhold til CRs Lov skal det på Høstmøtet velges rosjeff og materiellsjeff til styret og viserosjeff til Kapproingsutvalget.

Valgkomiteens forslag er at:

- James Wilson gjenvelges som rosjeff (styremedlem)
- Rolf Espen Riktor velges som materiellsjeff (styremedlem)
- Greta Isachsen Stokke gjenvelges som viserosjeff (medlem i Kapproingsutvalget)

Med vennlig hilsen

Valgkomiteen

Vedlegg 2:

KONTINGENTER OG TRENINGSavgIFTER

Bakgrunn:

Under generalforsamlingen 2023 ble det nedsatt et utvalg som skulle utrede kontingent- og treningsavgiftsaken nærmere, og komme med et konkret forslag til fremtidig modell for klubben. Utvalget bestod av representanter fra alle grupper. Konklusjonen ble presentert for styret, og styret har i all hovedsak valgt å følge utvalgets anbefalinger i det følgende forslaget til vedtak:

Styrets forslag til vedtak:

Medlemskategorier:

- Passiv medlemskategori [*fjernes beholdes, men vurderes endret til «støttemedlem»*]
- Livsvarige medlemsskap fjernes, over tid.
 - De som har et livsvarig medlemsskap i dag beholder det livet ut, men det gis ikke anledning til å tegne nye. Medlemmer som har tegnet livsvarig medlemskap de seneste årene kan få avvikle dette i 2023 om de ønsker det og gir beskjed. Klubben vil da tilbakebetale deres innskudd etter fradrag for den kontingenten de har spart i årene som livsvarig medlem. Styret gis fullmakt til å gjennomføre og avregne dette etter eget skjønn.
- Det innføres ikke noen egen medlemskategori for studenter.

Treningsavgifter:

Det fastsettes en treningsavgift for de som bruker treningsfasilitetene:

- Kongenavgift: Gir tilgang til bruk av treningsrom og båter på Kongen (ikke race-

båter som lagres der i vinterhalvåret). Dersom klubben løser lisens (inkl evt tilhørende forsikring) for disse roerne, vil lisenskostnaden være dekket av treningsavgiften. Bruk av enkelte båter kan fordre særskilt tillatelse fra Tur og Mosjonssjef.

- Bogstadavgift: Gir tilgang til bruk av treningsrom og båter på Kongen, tilgang til anlegget på Bogstad og bruk av race-båter. Dersom klubben løser lisens (inkl evt tilhørende forsikring) for disse roerne, vil lisenskostnaden være dekket av treningsavgiften. Bruk av de enkelte race-båtene kan kun skje etter godkjenning og iht regler satt av Kapproingsutvalget.

Nivå:

- Medlemskontingent 1200 kroner
- Kongenavgift 1250
- Bogstadavgift 2500
- *[Passivt medlemsskap / støttemedlem 500 kroner]*

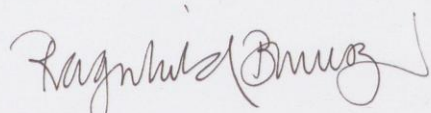
Rabatter:

- Heltidsstudenter under 30 år gis 50% rabatt på treningsavgiftene. Studenten er selv ansvarlig for å gi beskjed om og evt dokumentere sin studentstatus i forkant av fakturering av treningsavgifter.
- Medlemmer over 80 år gis 50% rabatt på treningsavgiftene.
- Alder regnes ut fra reglene til FISA.
- Innmelding etter 1. september gis 50% rabatt på medlemskontingent. Deltagere på roskole på våren gis 50% rabatt på medlemskontingent det samme året. Deltagere på roskole på høsten slipper medlemskontingent det samme året. Treningsavgifter skal betales fullt ut.
- Styret kan i spesielle tilfeller gi andre rabatter etter særskilt søknad og vurdering. Det skal være en høy terskel for slike rabatter.

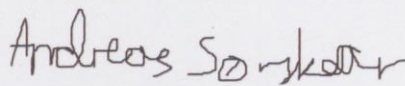
Annet:

- Årlige treningsavgifter og medlemskontingent skal søkes faktureres separat i forskjellige måneder for eksisterende medlemmer, så langt praktisk mulig.
- Vedtaket fordrer en ny lovrevisjonen og Kjersti Elvestad bes forberede en slik til neste ordinære GF.

Protokollen er gjennomlest og funnet i orden:



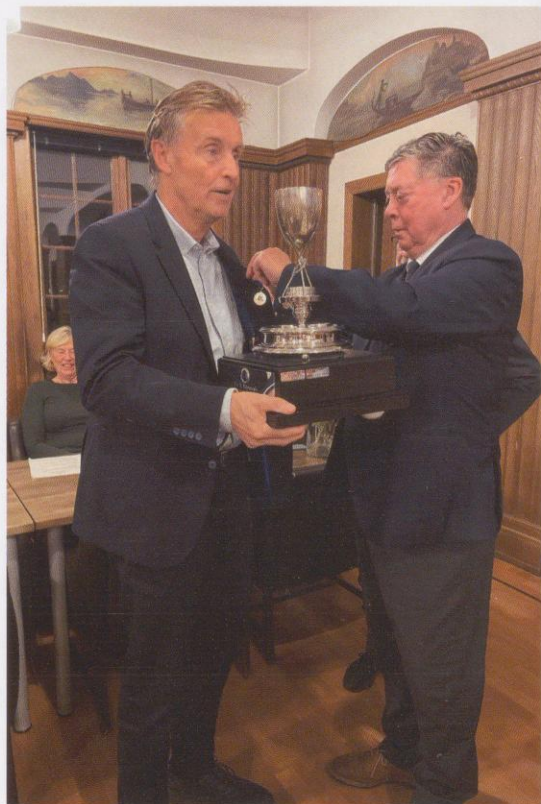
Ragnhild Bruusgaard



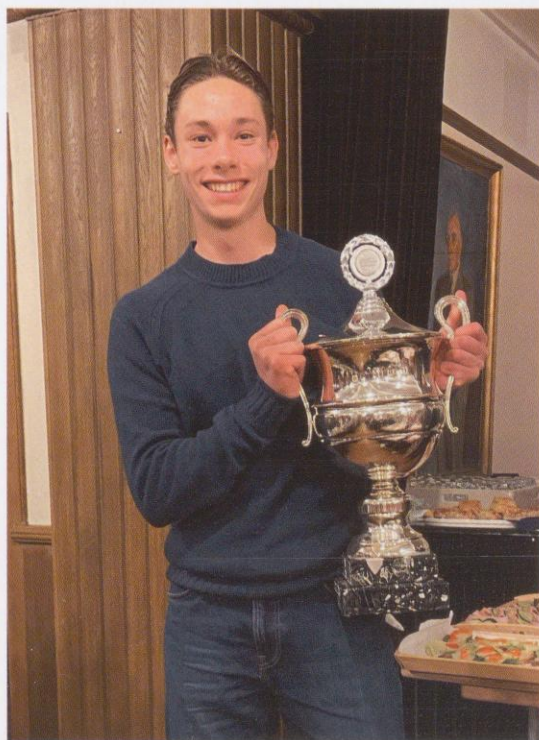
Andreas Dugstad Sørskaar



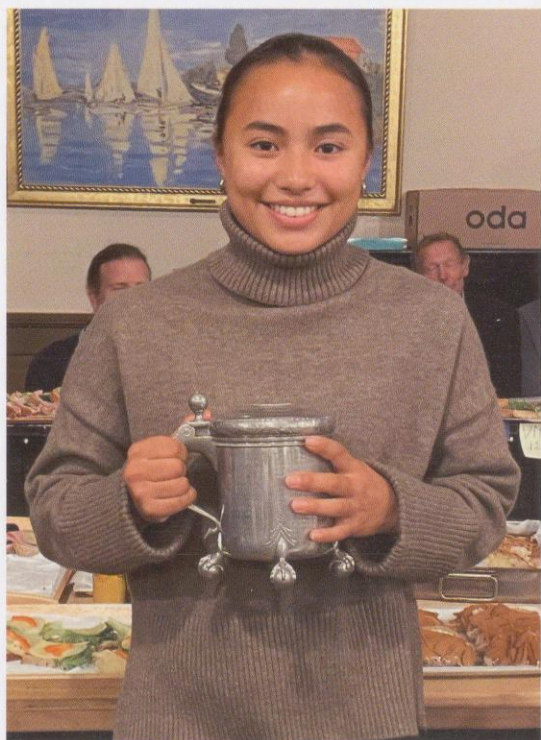
FORMANN PETTER ØNSKET VELKOMMEN



MASTERPOKALEN GIKK TIL ØYVIN BRØYMER OG IVER HØY



JUNIORPOKALEN BLE TILDELT HENRIK HØEG



ROSJEFENS POKAL BLE TILDELT ANN YASUDA MOCEK



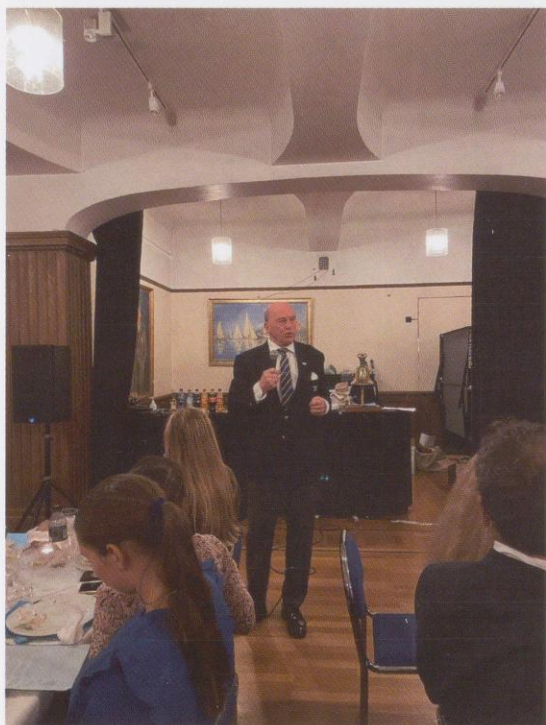
VÅRE GODE TRENERE FIKK TAKK OG BLOMSTER



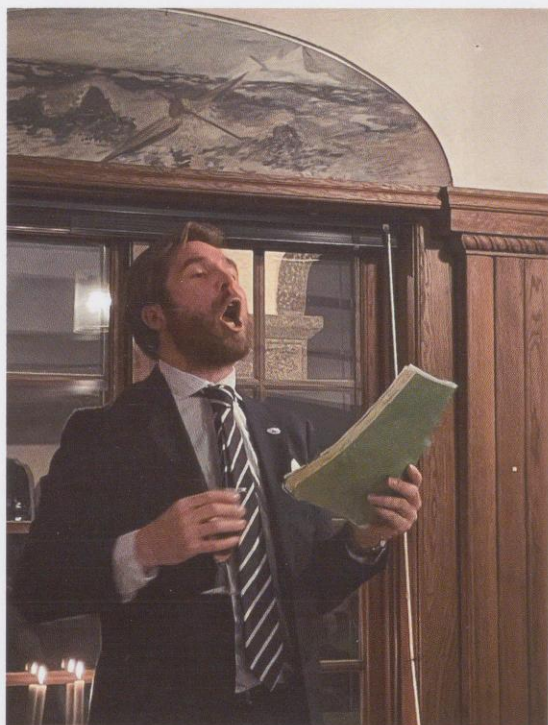
INGER KAVLIE MED VELFORTJENTE BLOMSTER



FORMANNEN FIKK SELVSAGT BLOMSTER



SEREMONIMESTER BJØRN



TROND BJERCKE INNTOK VIKARROLLEN SOM FORSANGER



PÅ KOKEPUNKTET BLE MIDDAGEN AVSLUTTET



PETER OG PER ROER NED MED KAFFE OG KAKER

ÅRETS REKEAFTEN

Rekeaften er klubbens årsfest. Hver annen fredag i november i over 140 år har klubbens yngre og eldre medlemmer samlet seg til storslått middag i klubbhuset. I år hadde nesten 90 medlemmer og gjester funnet veien til Toppen av Kongen for velkomst-champagne og ro-prat før middagen i peisestuen. Det som opprinnelig var klubbens torskeaften, er gjennom årene blitt til rekeaften med velsmakende reker og festdekket bord.

Når seremonimester Bjørn slår på skipsklokken, går startsignalet for middagen. Snart summer salen av høye stemmer og begeistret latter, og det tar ikke lang tid før Christiania-sangen runger for første gang den kvelden. Til forskjell fra de andre sangene som synges, må det kunne sies at klubbens sang er skjønn og melodios. Med vår faste forsanger, Morten Flood, fraværende, inntok Trond Bjercke vikarrollen og gjorde sitt beste, men det er jammen ikke lett å le og synge samtidig. Thor Schlanbusch forsøkte å rette opp inntrykket av Aurora-sangen med en innlevende solo-fremføring av den kjente sangen. Sånn skal det gjøres! Blant medlemmene skjuler det seg tydeligvis mange talenter, og flere viste seg frem i løpet av kvelden. Truls Lindemann hadde lastet opp noen saftige rohistorier som begeistret juniorbordet. Her var det noe å lære! Helge Refsum og Stein Hoff, for anledningen antrukket i fargerike klubb-blazere fra sine skotske roklubber, fortalte engasjert om gamle meritter på regattabanen. Begge er skotske og norske mestere.

Rekeaften er høytidelig, men vennlig – for alle skal med! Slipset er knyttet og kjolene glitrer som på ball, og over det hele hersker en uformell stemning som blir løssluppen utover kvelden, helt frem til slutten av middagen og til den, for utenforstående, merkelige takk-for-maten-sangen. Klubbånden bygges gjennom gamle historier om klubben og legendariske prestasjoner, men helst med uforbeholden hyllest av siste sesongs prestasjoner, som det var mange av. Akkurat som jentenes storeslem i NM – for hvem har vel hørt om at én klubb hover inn alle mesterskapene! Også gutta viste tenner på regattabanen og banket til med et godt gammeldags mesterskap i 'firer uten' og mye annet. Da blir det jubel, og Christiania-sangen avsynges nok en gang, nå med patriotisk overtone.

Benjamin Hagen og Karen Byberg var godt forberedt i sine taler der de redegjorde for siste sesong og fremførte stor takk til klubben for at alt legges så godt til rette, og spesielt til trenerne som står på i følgebåten hver dag. Saskia Trubbach fulgte opp og fikk jentene frem på podiet til en takk til CR for muligheten til å ro i Henley. Listen for å delta der ligger høyt, for til rosportens mekka sender klubben kun gode lag. Bra da at jentene bet fra seg og kom hjem fulle av inspirasjon til å trene hardt videre. For at det ikke skulle herske tvil om hvor høyt klubben verdsetter seire på regattabanen, grep «Søder» ordet og fyrte av en solid hyllest til race-roerne.



TAKK TIL TRENER SIGURD

Sissel Ose Pedersen delte ut premier til mange imponerende prestasjoner blant turroerne. Flere ror over tusen km i sesongen, og noen over to tusen, som er på nivå med en ivrig raceroer. Det roes lenge utover høsten for å nå de høye kravene til distansemerkene. Som regel hersker det ingen spenning om hvem som blir klubbmester i langturoing. Mange ror langt, men Stein vinner til slutt.

Formann Petter Hagen ble ikke bare introdusert som faren til Jacob og Benjamin, han har også återerfaring fra amerikansk universitet, til overmål i Head of Charles. Det lar seg høre! Petter minnet om at klubben bæres oppe av mange medlemmers store innsats i styre, komiteer og utvalg – og takket spesielt til huskomiteén for en perfekt gjennomført rekeaften.

Blant årets langturoere var også en nybegynner. Toril Sunsdal har ikke bare

lært å ro i år, hun har også oppdaget det gode klubbmiljøet. I sin debut på reke-aften kvitterte hun med å stå modig opp og levere en musikalsk hyllest til CR på rim. Forsamlingen svarte med da capo Christiania-sang, og da var det på tide for seremonimesteren å heve målflagget. På kokepunktet ble middagen avsluttet og det hele roet seg med kaffe og hjemmelagde kaker på pokalrommet. I skinnet fra ferske kongepokaler glitret det i fornøyde medlemmers ansikt, og på Toppen var slippet løst og svetten blinket i pannen til de aktive, for der danset norgesmestere og juniorer på bordene. Ryktene forteller at noen rakk å flekse muskler også, før seniorene omsider fikk gjenerobret dansegulvet en time over midnatt. Der ligger nok forklaringen i at lyset ikke gikk før nærmere kl. fire natt til den andre lørdagen i november.

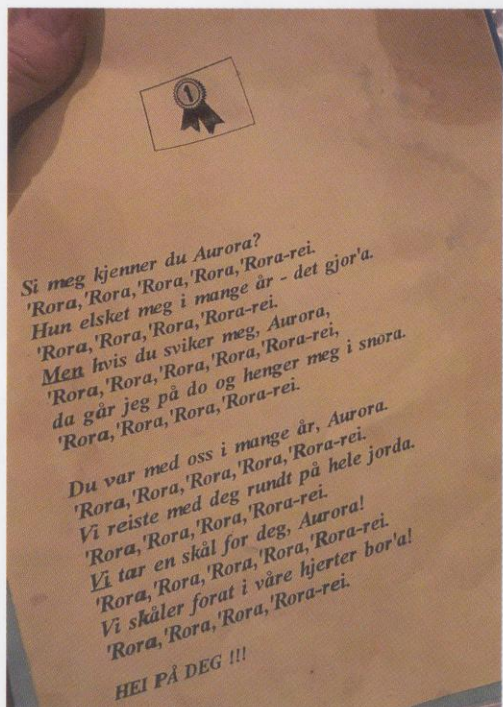
Bjørn Lindholt



FORMANNEN TAKKET HUSKOMITEEN



HELGE REFSUM OG STEIN HOFF, ANTRUKKET I KLUBB-
BLAZERE FRA SINE SKOTSKE ROKLUBBER



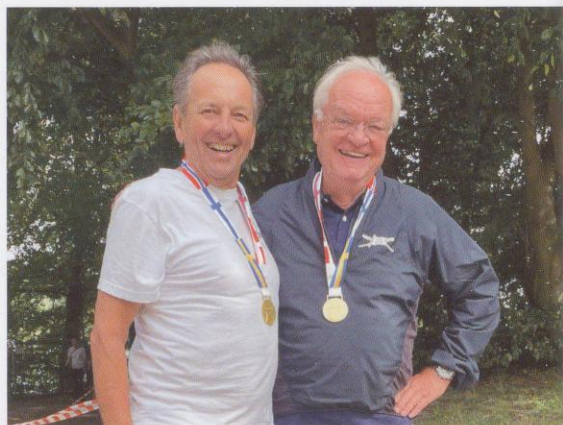
DEN KJENTE OG KJÆRE AURORA-SANGEN



KAREN BYBERG OG BENJAMIN HAGEN STILTE
GODT FORBEREDT



HEIAGJENGEN



VELFORTJENT GULL TIL VÅRE STØDIGE SJÅFØRER, LARS OG PEIK



JANNE VENTER SPENT PÅ GULL



IVER HØY, ØYVIN BRØYMER, TORSTEIN REKKEDAL OG HELGE REFSUM PÅ TUNEVANNREGATTAEN

NY SESONG MED STOR MASTERGRUPPE

Sesongen 2023 ble den første rosesongen på tre år uten begrensninger på grunn av pandemien. Vi startet optimistisk oppladningen til sommeren 2022, men vinteren ble preget av nye begrensninger på vintertreningen. Man kunne kanskje tenkt at to år med avlysninger og år med nye begrensninger skulle føre til avskalinger i gruppen. Men det har ikke skjedd. En annen utfordring var også at årets verdensmesterskap for masterroere var lagt til Sør-Afrika. Som masteranavarlig prøvde jeg etter beste evne å motivere roerne til å tenke på deltakelse i Sør-Afrika, men det viste seg at interessen ikke var stor. På den annen side inviterte det danske romiljøet til nordisk mesterskap på Bagsværd i slutten av august. Dette ble det store målet for sesongen, så mange av oss var tidlig ute og bestilte felles overnatting på Rungstedgaard strandhotell allerede ett år i forveien.

Sesongoppkjøringen startet som vanlig i oktober med fellestreninger på Kongen for tur- og mosjon og masterroerne, med rospinning på tirsdager, sirkeltrening på torsdager og intervalltrening på romaskin på fredager. Mandagstreningen med romaskin- og vekttrening, og ikke minst felles lunsj på Toppen, er ikke minst like viktig for mange av oss. Mandagstreningen, som samler opptil 20, noen ganger flere, master- og mosjonsroere, de fleste pensjonister. Det betyr mye for samholdet og fellesskapet.

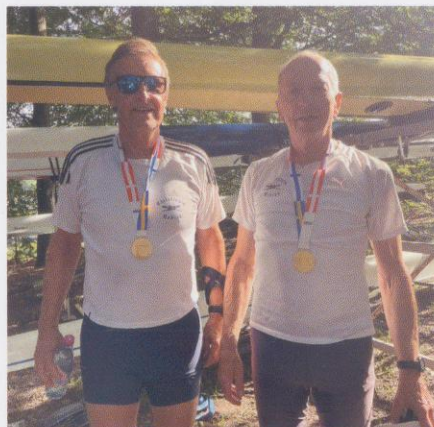
Innendørssesongen ble avsluttet med Christiania Open Concept Maraton, der Jahn, Iver og Torstein rodde halvmaraton. Janne og Tore rodde 5000 meter.

Konkurransesesongen startet som vanlig tidlig med Drammen River Cup med to påmeldte masterbåter. Oppladningen var problematisk, da Bogstadvannet fremdeles var islagt. I år kolliderte denne årets første regatta med vårløsning og flom, som gjorde gjennomføringen vanskelig. Mixbåten med Petter Hagen, Paul Bencze, Michael Geyer og Eline Visser ble tatt av strømmen og havarete mot et brokar. Det ble dramatisk med skade på båten og alle roerne i den kalde strie Drammenselven. Damebåten med Janne, Ingeborg, Ragnhild og Anita vant både prologen og finaleheatet.

Mens de fleste masterroerne har Tunevannet med sitt mastermesterskap, og World Masters, eventuelt 'Nordisk', som sine hovedmål, fremstår båten med de fire forannevnte damene som et godt eksempel med mange starter i flere regattaer. Som i 2022 vant de i år Mastercupen, med 2. plass i alle de tellende regattaene. Laget vant løpet sitt på Christianiaregattaen på Årungen. Det litt «yngre» herrelaget, med Michael som pådriver og litt forskjellig mannskap, deltok også på flere regattaer gjennom sesongen, og de endte på 3. plass i Mastercupen.



DET BLE TID TIL ET BAD I ØRESUND



NORDISK GULL I 2X TIL ØYVIN OG IVER



ELISABETH COUTO



MARIT, ESPEN, JUL OG ELISABETH RIGGER BÅT



TRENING PÅ BOGSTAD UNDER SPESIELLE FORHOLD



GLADE MASTERDAMER I DRAMMEN

Tunevannet

Mastermesterskapet på Tunevannet gikk av stabelen like før vi skulle dra til Bagsværd. Som i fjor var vi påmeldt i mixåtter, men også som i fjor fikk vi ikke konkurranse, så vi valgte å trekke oss fra løpet. Ellers deltok damefireren i både mastercupen og i mastersmesterskapet, som ble kjørt med damer og herrer i samme løp med handicap basert på kjønn og alder. Vi gjorde nesten rent bord i mastersmesterskapet for herrer, der Iver vant 1x, Iver og Øyvinn vant 2x, og Helge, Torstein, Øyvinn og Iver vant 4x. 8+ hadde vi vunnet på walk-over om vi hadde valgt å stille. Janne og Anita var 2/10 sekund bak vinneren i 2x, Michael og Lars, samt Helge med Pål Sandli også ble nummer to i 2x.

Åpent Nordisk Mastermesterskap på Bagsværd

Selv om de fleste i mastergruppen har rodd aktivt i ungdommen og også har mange års erfaring som veteranroere, har vi stort behov for instruksjon. Dette har vært etterlyst i alle år. I år fikk vi til en ordning med instruksjon fra måneden før vi dro til Danmark. Alle som deltok meldte at det var veldig nyttig og førte til at lagene fungerte noe bedre før den store styrkeprøven på Bagsværd.

Nordisk Mastermesterskap gikk over tre dager fra 25.-27. august med deltakere fra de nordiske land samt en del deltakere fra andre land i Europa. Det ble gjennomført mixløp på avslutningen av hver dag. Antall deltakere var betydelig færre enn i World Masters, men det var tydelig

at regattaen hadde samlet mange topp masterroere. Det viste seg at konkurransen i mange av klassene opplevdes minst like hard som i World Masters. Christiania Roklub var desidert største klubb med flest deltakere, flest starter og flest påmeldte seter. Nesten dobbelt så mange som nest største klubb, Bagsværd Roklub.

Vi ankom tidlig, og fikk anvist det vi opplevde som den beste plassen, hvor både henger, båter og telt kunne plasseres i kort avstand fra ut- og innbryggene. Dette, og at også de fleste bodde sammen på strandhotellet, Rungstedgaard, gjorde at vi fikk en fin sosial opplevelse gjennom regattaen. Like ved hotellet var det også et antall restauranter, og ikke minst bademuligheter som flere av oss benyttet seg av når vi kom tilbake til hotellet på ettermiddagen.

Deltakerne i Bagsværd var:

Jan Bengtson, Anita Brox, Ragnhild Bruusgaard, Øyvinn Brøymer, Elisabeth Couto, Elisabeth Danielsen, Gerhard Dürbeck, Stephan Wold Eide, Morten Flood, Michael Geyer, Karine Hansen, Jon Helgeland, Paal Jonassen, Iver Høy, Lars Jensen, Truls Lindemann, Tore Lysdahl, Ingeborg Lønning, Jul Olsen, Tone Pahle, Helge Refsum, Torstein Rekkedal, Espen Riktor, Marit Riktor, Jahn Rønne, Janne Spilling og Kjetil Undseth. Så må vi selvsagt nevne Peik Ellingsen og Lars Kavli, som igjen tok ansvaret for å kjøre transporten trygt frem og tilbake.



GULL I NORDISK TIL CR ÅTTEREN



GULL I 4X MIX, PÅL, HELGE, MERETE BOLT OG JANNE

Regattaen ble gjennomført uten problemer, stort sett i behagelig sommervær og lite vind. Vi stilte totalt i 37 løp, blant annet tre åtterløp, Herre H8+ og I8+ og MixH8+. Totalt hadde vi 21 starter i herreløp, 11 i dameløp og fem i mixløp. Det ble et antall seire:

Øyvin vant klasse I-1x og Øyvin og Iver vant H-2x. Øyvin, Iver, Helge og Pål Sandli vant H-4x. Vi vant også MixH-8+ og Herre I-8+. Øyvin ble klubbens mestvinnende med fem førsteplasser, Iver med fire, og Helge med tre. Så må vi ikke glemme at vi fikk et stort antall gode plasseringer fra annenplasser og nedover, og ikke minst at de fleste, kanskje alle, var fornøyde med innsatsen og gode resultater. Øyvins og Ivers seire i mastermesterskapet på Tunevannet og Nordisk mastermesterskap førte til at de ble felles vinnere av årets masterpokal.

Forberedelse til sesongen 2024

Innetreningen er godt i gang for neste sesong. Mange av oss har bestilt hotell for World Masters Regatta, som arrangeres i Brandenburg nær Berlin i september. Vi har hatt et fellesmøte for masterroere med tanke på å sette sammen lag og som utgangspunkt for båtfordeling. Masterutvalget i Norges Roforbund planlegger egne løp for nye masterroere. Vi håper dette kan føre til større interesse for masterroing også blant tur- og mosjonsroere. Vi satser på at vi får organisert systematisk instruksjon fra starten av sesongen. Takk til Janne og Gerhard, som har bistått i masterutvalget, Espen, som har stått for oppdatering av båtfordeling og kontinuerlig revisjon av systemet, og ikke minst alle dere andre som trofast har stilt opp på dugnader og annet nødvendig arbeid.

Torstein Rekkedal



VI JOBBER FOR EN NY ARENA PÅ
ÅRUNGEN TIL INTERNASJONAL STANDARD
OG FOR MESTERSKAP OG AKTIVITETER
FOR ALLE

Les mer på arungen.no

Ta kontakt på post@arungen.no ved spørsmål eller om du vil bidra



STARTOMRÅDET I BLED MED PRESTART OG START. MED TILLATELSE FRA FISA.

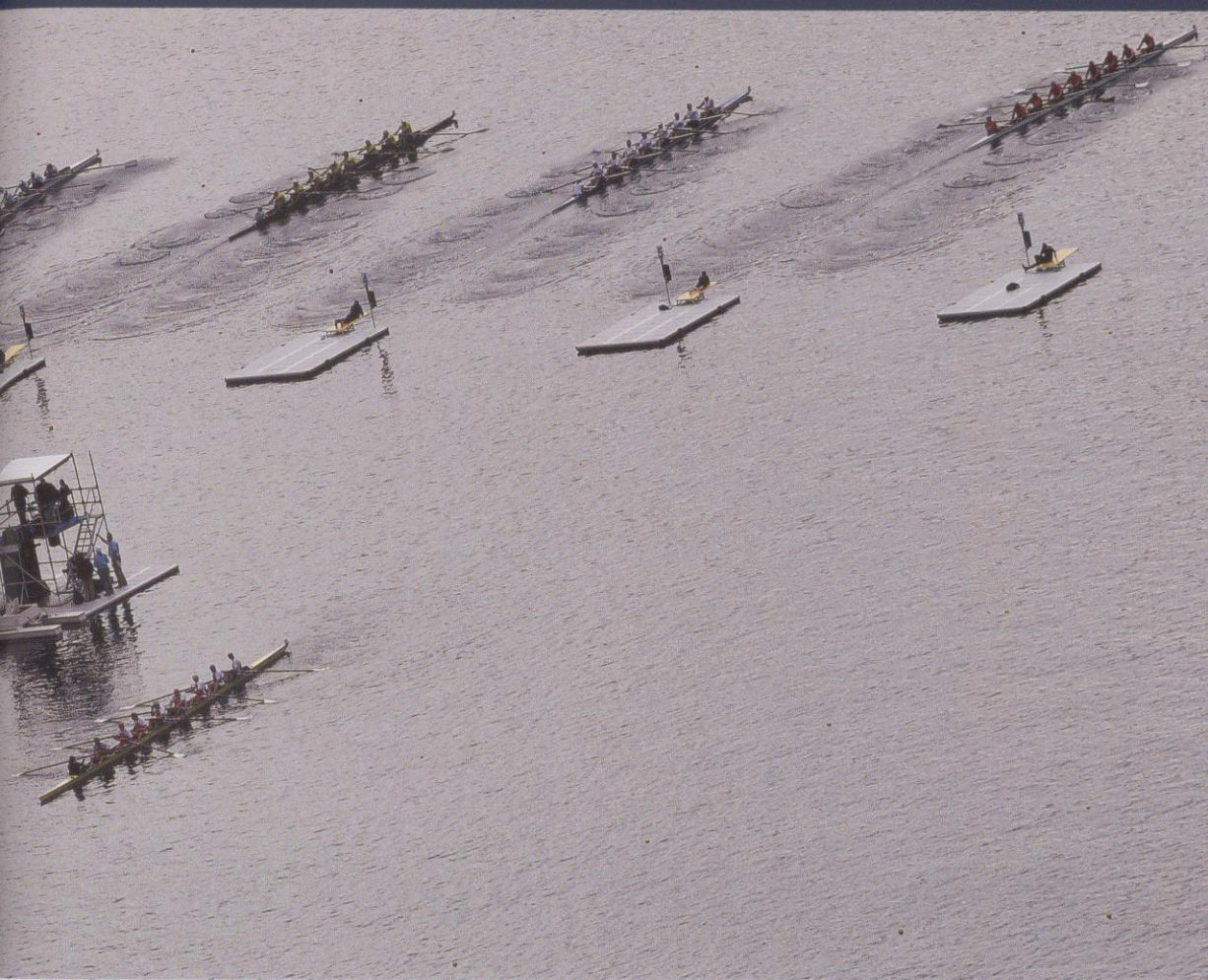
MASTERROINGENS HISTORIE

FISA (Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron) nå med nytt navn, World Rowing, var tidlig ute med veteran-sport. Allerede på 1970-tallet ble den første FISA Veterans Meeting arrangert, og regattaen ble en suksess med 1000 deltakere fra 12 land. FISA opprettet en egen komité for veteranroing, ledet av Bo Gammals fra Finland. Da komiteen etter hvert ble en egen kommisjon, ble navnet endret til FISA Masters Commission. Veteranroingen fortsatte å vokse under den nye lederen Jannus Boelen, som

uttalte: «Eldre roere ror for sine liv; slutter de, blir de deprimerte, fysisk og psykisk syke og feminine.» Han ønsket at også medlemmene av Masterkommisjonen skulle ro, og var selv et godt eksempel.

HELSE

Regattaen strakte seg de første årene over to og en halv dag, der mixed (menn og kvinner i samme båt) ble rodd på avslutningsdagen. I starten tillot reglene maksimalt to løp per dag, noe som førte til en del juks. Etter en undersøkelse ble



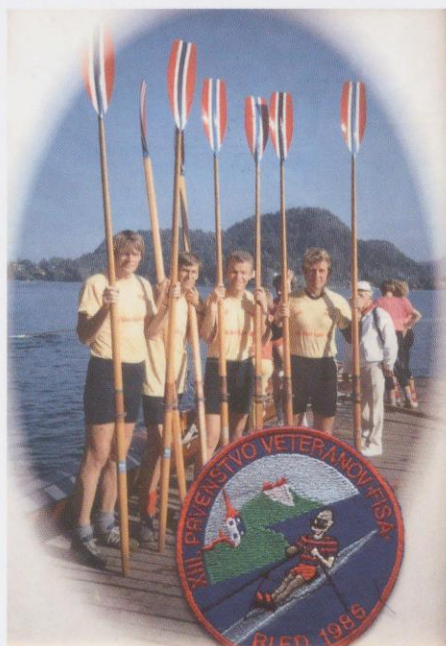
regelen fjernet, og roerne ble selv ansvarlige for egen helse, inkludert hvor mange løp de orket å ro. Sportslig nivå har økt gjennom årene, og det kreves stadig mer trening for å konkurrere i toppen. Mange tidligere eliteroere har blitt overasket over det høye sportslige nivået. Masterroerne er derfor interessante for sportsmedisinere, og det er gjort flere forskningsprosjekter på denne spreke, eldre gruppen. Noen ror til tross for ulike helseproblemer, og noen er avhengige av medikamenter som er på dopinglisten. Så lenge dette rapporteres inn med legeattest på forhånd, unngår de problemer ved dopingkontroller.

BÅTER

World Rowing Masters Regatta arrangeres over hele verden, noe som medfører kostbar båttransport. Mange lag velger derfor å leie båter, og kravene til kvaliteten på utstyret blir stadig høyere.

SIKKERHET

For å forhindre mulig juks, og på grunn av mangelen på reelle lagledere og opp til 120 båter på vannet samtidig, kreves det at ID tas med ut på vannet til racet. Dette gjør det enklere for redningspersonalet å identifisere dem som ved akutt sykdom trenger hjelp. ID kontrolleres ved ut-bryggen og før premieutdelingen.



BJØRN LUNDIIN, PETER NARVESTAD, PER DAHL-STRØM, KNUT NORDSTRAND, BLED 1986



IVER HØY OG ØYVIN BRØYMER GJORDE DET MEGET GODT I WMR SARASOTA FLORIDA 2018



BAGSVÆRD, TIDLIGERE ELITERØERE FRA TRE FORSKJELLIGE LAND MØTES OG ROR SAMMEN



WRM SARASOTA FLORIDA, 2018



ØYVIN BRØYMER I WRM I AUSTRALIA I 2014

LAGINNDELING

På regattaens siste dag er det mix-roing. Klubbene kan da sette sammen dame- og herrelag i én båt. De mest dedikerte lagene «plukker» roere fra andre klubber og top-per sine båter. De andre dagene er det rene dame- og herrelag, med unntak av coxen, som har en aktiv uke under regattaen. De mest erfarne coxene er booket på forhånd og er på vannet mer eller mindre kontinuerlig. Det er mulig å kombinere lag på tvers av klubber og land, noe som gir roere fra små klubber muligheten til å ro i større båter. Dette ble kritisert av noen, så det ble innført klubb-pokaler med stor suksess i Bled i 2017.

ALDERSKLASSER

I 1988 i Strathclyde, Skottland, var den eldste klassen 75 år og eldre. Nå er den eldste kategorien M, for dem som er 89 år og eldre. Aldersintervallene i de eldre klassene er justert ut fra statistikk, som viser at det skjer en større reduksjon i styrke i de eldste klassene. Derfor ble aldersintervallene i 2018 nedjustert i klassene over 80 år fra fem til tre år.

LØPENE

Regattaen baserer seg på heat-finaler, og det knytter seg ofte stor spenning til trekningen som foretas rett etter påmeldingsfristen. I noen klasser kan det være påmeldt langt over 100 deltakere, og fordelt på åtte baner blir det mange finaler!

WRMR

I 1999 ble CRs Tone Pahle medlem av kommisjonen, og i 2011 ble hun leder. Med unntak av Thor Nilsen har ingen

nordmann hatt så høye verv i FISA (World Rowing). Med Tone plassert i roingens høyeste organ, fortsatte den rivende utviklingen, og masterroingen fikk høy prioritet i FISA.

WRMR (World Rowing Masters Regatta) arrangeres oversjøisk ca. hvert fjerde år med deltakere og dommere fra alle kontinenter. Det er en sosial regatta med plass til partnere, hvor roere treffer gode venner og gamle konkurrenter – gjerne over et godt glass etter en hard dag på regattabanen. Norge har de siste 15 årene hatt en formidabel økning av deltakere i de internasjonale regattaene, hvor blant annet Aalesunds Roklub og Christiania Roklub har utmerket seg med stor deltagelse. Åke Fiskerstrand har presset på for å stimulere til masterroing i norske regattaer, for det har hittil vært større interesse for å ro de internasjonale regattaene enn de nasjonale. Masterutvalget i NR jobber kontinuerlig med å øke interessen, blant annet med en aktiv og inkluderende nettside og ved å introdusere attraktive regattformer. Fra 2022 har det blitt arrangert 4x-cup, som begge årene har blitt vunnet av Christiania Roklub.

Det har vært en bemerkelsesverdig utvikling fra den beskjedne regattaen i 1973 til rekorddeltakelsen i Bled i 2017 med over 17 000 seter, dvs. ca. 5000 deltakere. Kvaliteten på roerne, båtene og arrangementene har vært i stadig vekst, og World Rowing Masters Regatta regnes nå blant de større idrettsarrangementene globalt. Kjønnfordelingen har de siste årene ligget på rundt 30 prosent kvinner.



20. FISA-MASTERS-REGATTA WIEN 1993
TONE PAHLE (DEVOR) OG GRETE STOKKE (NAADLAND) VANT 2X



21. FISA-MASTERS ■ GRONINGEN 1994
TOR WESTLIE, BJØRN LUNDIN, SIGURD DÜRBECK,
PETER NARVESTAD 1994

I forbindelse med regattaene blir det arrangert sosiale arrangementer, alt fra mottakelser i Wiens Rådhus med wiener-vals til barbecue i USA. De senere årene har det også blitt arrangert offisielle åpningsseremonier og uhøytidelige avslutningsrace, i tillegg til premie-utdelinger til blant annet beste klubb.

NORSKE ROERE I MASTER-REGATTAER

Norske roere har vært en del av denne historien fra begynnelsen av. Stein Randsborg i CR var en drivkraft i mange år og en stor inspirator i klubbens veteranmiljø. Han organiserte treninger, sørget for påmeldinger og var selv en meget aktiv roer. Svært få kunne matche Steins imponerende antall starter. Heldigvis har Torstein Rekkedal fulgt opp dette gode arbeidet, og som nevnt stiller CR ofte med store tropper i de internasjonale masterregattaene. Peter Narvestad, Bjørn Lundin, Per Dahlstrøm og Tor Ahlsand var blant de første norske roerne som deltok i veteranroing og tok seirene sine i Wien i 1973. Tor Ahlsand og Peter Narvestad ble legender og kan begge tituleres som Mr. Masters. Tor Ahlsand

rodde i WMG (World Masters Games) i New Zealand i sitt 89. år og vant. Peter har deltatt i 40 år og har 30 seire.

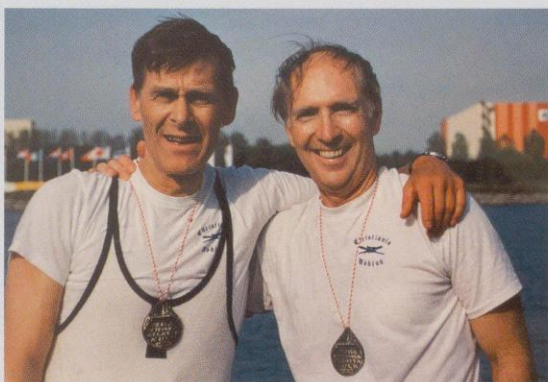
I 1976 ble regattaen avholdt i Berlin. Det nordmennene husker best, er at russerne spiste opp all maten på hotellet. Nordmennene vant mye og fikk til og med ekteskapstilbud fra lokale kvinner. Det var strenge regler for Wannsee der regattabanen lå, og det var forbudt å ro over grensen mellom Øst og Vest.

REGATTA BAK JERNTEPPET

I 1983 ble regattaen arrangert i Tsjekkoslovakia, og norske roere reiste dit med spenning, da de visste svært lite om regattabanen, men desto mer om den politiske situasjonen. Det var en utfordring med veksling av penger, og roerne ble ved ankomst tildelt tilfeldige hoteller uten toalett på rommene, midt i Praha. Regattabanen bar preg av forfall. Banketten ble avholdt i Kulturhuset, en gave fra russerne, som tsjekkoslovakene selv måtte finansiere. Det var streng kontroll overalt på grensen og i byen. Flere beskriver denne regattaen som en av de mest minneverdige.



PETER NARVESTAD OG TOR AHSAND, HENLEY 2006



PETER NARVESTAD OG TOR WESTLIE I KØLN, 1992

FØRSTE NORSKE KVINNER I MASTERS

I 1993 var regattaen i Wien. Dette var første gang norske damer deltok, og Grete Stokke (Naadland) og Tone Pahle (Devor) vant 2x for Oslo Kvinnelige Roklubb i et forrykende uvær. Flere båter sank. Dette var siste gang det ble benyttet trebåt med Macon-blader.

Behovet for trenere begynte å melde seg. Mange hadde programmer, men teknisk trening manglet. Masterutvalget i NR arrangerte treningshelger, og Åke Fiskerstrand bidro med helårslige treningsprogrammer. Selv gamle mestere har behov for å terpe på teknikken, og Tor Ahlsand og Peter Narvestad dro på treningsleir til Strømstad og ble instruert av legenden Thor Nilsen (se nekrolog).

Etter hvert som populariteten til WRMR økte, meldte nye arrangører seg med masterregattaer. Til og med Henley startet Henley Veterans Regatta. World Masters Games (OL for mestere i mange idretter) kom i gang med roing i samarbeid med FISA. De siste årene er det blitt arrangert åpent Nordisk Mesterskap i København og Europamesterskap i München.

Det er mange gode historier fra disse årene, spesielt om roeren som kom ned til bryggen på krykker, fikk hjelp til å sette seg i båten og rodde deretter elegant ut med sine treningspartnere for å vinne. En annen historie er fra Canada da russerne "tok" den 8+ de hadde leid og gjemte den! Det var ikke mulig å finne den for andre som også skulle ro båten, og arrangøren ble etter hvert bekymret. To store karer fra Mountain Police ble tilkalt, og på magisk vis dukket båten opp igjen.

Det er gledelig å se at stadig nye roklubber i Norge stiller med masterlag. Masterroere er en viktig gruppe i roklubben. De prøver å være gode rollemodeller og ivaretar kontinuiteten i klubben, og de bidrar i det daglige livet. Masterroerne bemanner mange komiteer og er med på å arrangere regattaer. I retur får masterroerne et levende klubbmiljø i en livslang idrett, med gode venner – og dessuten gleden av å se flotte ungdommer som kommer til. Masterroerne bekrefter at roing er en livslang idrett!

Tone Pahle



HØSTEN ER FIN PÅ FJORDEN

MANGE GLEDER PÅ FJORDEN MED TUR & MOSJON

T&M-gruppen startet ut med stort oppmøte på første ro-dag, selv om været ikke var det beste. Og det gode oppmøtet har fortsatt hele sesongen.

I mai arrangerte vi roskole med vel 20 deltagere, med flere som meldte seg inn i CR og fulgte oss frem til ferien. På roskolen i august var det fire deltagere. Mange uteble dessverre, og vi sliter med å få dem tilbake. De nye har blitt fulgt opp med instruksjon utover det som inngår i avgiften, og vi har sendt ut tilbud om å bli med på våre faste dager. Vi trenger gode innspill for å øke rekrutteringen for 2024. Men noen ble med oss videre, og de ser ut til å trives og kan være gode ressurser fremover.

17. mai ble selvfølgelig markert på Kongen, og i år deltok også flere av Bogstad-roerne.

Denne tilstelningen er en hyggelig tradisjon, og stadig flere synes det er en god måte å starte nasjonaldagen på.

Årets utenlandstur som Stein er primus motor for, gikk i år til Berlin; Berliner Ruder-Club. Se førstereis Elisabeth Bjones' innlegg om dette.

I T&M er det mange turer og tradisjoner som gjennomføres år etter år.

'Rekeroing' til Livs nydelige hytte på Lindøya er en av dem. Vi blir mottatt på brygga av Liv, tar et bad og har en fin stund med reker, kaffe, kaker, sanger og quiz.

Super-weekenden ble gjennomført 2. og 3. september. Dette er et arrangement der alle ro-orienteringspostene blir oppsøkt. I år var det 33 poster fordelt på øst- og vestsiden av fjorden. Lørdagen var vi helt inn i sivene i bunnen av Bunnefjorden og vi tok de postene som var naturlig å ta på vei inn og hjem via Ormsund.

Søndag morgen er det på'n igjen og vi rodde vestsiden av fjorden, via sydligste post, som var Nærnes.

Det var Michael, Melanie, Sissel, Elisabeth C., Maiken, Ingve og Stein som var med begge dagene, rodde til sammen 118 km. Om ikke det "går som en lek" å være med på turene denne helgen, så hjelper det veldig når værgudene er med oss. Flott vær på lørdag og bra på søndag med lite vind og fin temperatur. Det gir flotte ro-opplevelser. I år hadde Melanie bursdag på søndagen og vi fikk bobler servert på Nærnes.

Ro-orienteringen skjer i regi av Oslo Rokrets, og alle som har tatt mer enn 20 poster, er med i treningen av et gavekort

på kr. 1000,-. Trekningen skjer på Toppen etter sesongslutt med pizza, spandert av ORK, og god stemning. Det var Sivert fra CR som var den heldige vinner i år.

Tradisjonen tro arrangerte Kjersti Hvalbiff-roing på Revierkroa på Hovedøya med rekord- oppmøte, 23 roere, den siste lørdagen i sesongen.

Det har vært rodd flere lengre turer med Less. Se egen artikkel om det.

Det har vært lite trøbbel med båtene i år. Nye sleider i alle trekvartere og nye traller til coastal-båtene har hjulpet godt.

Dessverre hadde vi et uhell helt på slutten av sesongen.

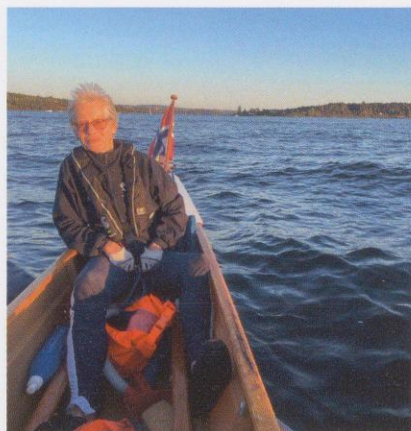
En coastal singel blåste ned fra stativet ute og er knust i baugen. Den må nok på verksted for reparasjon.

Vi har også solgt unna en del eldre båter som ikke var i bruk, med tanke på finansiering av nytt materiell.

Vær og vind har det vært mye av i år også. Plagsomt mye enkelte uker. I bra vær har vi godt med båter å velge i. Utfordringen er de dagene fjorden ikke viser seg fra sin beste side, men med mange sterke hender



BRYGGA PÅ SOLODDEN HOLDT



COX ELISABETH I SOLNEDGANG



17 MAI 2023

finner vi løsninger. Vi kunne trenge en «Petter Smart»-løsning på hvordan vi kan få de tyngste båtene på vannet uten så tunge løft.

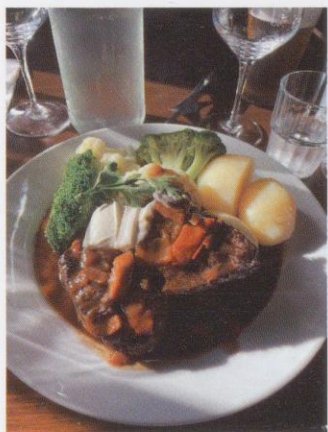
Av regattaer er det Bleikøya og Ulvøya som er CR-arrangementer, og det krever innsats av flere grupper for å få dette til. Vi takker spesielt master-seniorene, som stiller som mannskap på land og i følge-båtene. Huskomiteen skal også ha ros for ekstra service med serveringen på Toppen!

Det ble gode resultater for CR i flere klasser i regattaene. Men like viktig som å slå

de andre klubbene, er internkonkurranse i T&M gruppen. I Ulvøya rundt ble det beinhard konkurranse mellom en T&M-båt og en båt med masterroere. T&M-båten vant! Konkurranseninstinktet er på plass også hos oss.

NM i Coastal, arrangert i Halden, der deltok Sivert, Erlend, Paul og Michael.

I tillegg til T&M-treningstidene er det i år satt opp egen tid for coastal-trening på mandager. Det har vært variabelt oppmøte og vi savner spesielt de yngre. Coastal er en gren det satses på i roing, så denne rekrutteringen må vi jobbe med i 2024.



HVALBIFFEN



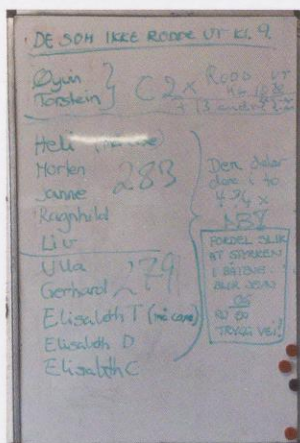
— GOD STEMNING ETTER GEITA RUNDT



FØRSTE RODAG



GOD STEMNING PÅ REVIERKROA



FORDELING



STEIN HAR FULL KONTROLL MED ELINE, LIRON, MICHAEL OG SIW



KONGEN OG DRONNINGA



MICHAEL PÅ DET SOM NÅ ER DØPT
ST MICHAEL-SKJÆR

NYTTIGE LINKER



For nyheter og annen klubbinformasjon, gå til:
www.christianiaroklub.no



For nyheter, se facebook siden:
www.facebook.com/christianiaroklub



Dokumentdatabasen til CR med styrereferater, sikkerhetsreglement, protokoller fra generalforsamling, oppdatert båtpark og annen nyttig informasjon for medlemmer: christiania.knack.com/cr-dokumenter#medlem/



For terminlister, resultater, og nyheter:
www.roing.no/



For racefilmer og informasjon om internasjonale regattaer:
www.worldrowing.com

Din lokale malermester i Oslo vest.

Vi leverer alt av tradisjonelt malearbeider samt tapetsering og gulvbelegg.
I våre lokaler i Hovfaret 8 restaurerer vi vinduene dine.

Ta kontakt på tlf: 22 51 90 00 eller se mer på www.jubr.no

— M A L E R M E S T R E N E —

JUUHL & BRATFOSS



ORIGINALEN AV TIMS TEGNING HENGER PÅ TOPPEN

EN HILSEN FRA VÅR TUR OG MOSJONSVENN TIM MC MAHON

Tim er fra Newport, USA, bodde i Oslo med sin kone og var med i to tur og mosjonssesonger. Her har han summert opp sin opplevelse av tiden i CR:

WHOAHH! HOO-AH! BOM! Roing på Oslofjorden kan være tøft i sterk vind. Fire fots bølger slår mot vårt dobbeltårede skall, som ligger omtrent fire tommer over vannlinjen. Heldigvis, i likhet med den måten humler «spretter» på i Rudolph-filmen, er havroingsbåter spesielt flytedyktige. Jeg ante ikke hva jeg meldte meg på til da jeg ble med i Christiania Roklub, men det viste seg å bli litt av et eventyr.

På min første dag var det ingen introduksjon, bare en masse kommandorop på norsk (et språk jeg ikke kunne): «Gå og

hent årene», «Kom hit og hjelp oss å bære båten», «Kan du ro stroke» og «Sitt opp, klar, ro». Så der var jeg, 38 år etter min tid som konkurranseroer, på vei ut i svært røft farvann – med et norsk flagg vaiende i hekken. Vi rodde ganske langt på våre bevegelige seter – kanskje 19 kilometer, gjennom åpen sjø, inn i marinaer, forbi øyer, under broer, rundt bøyer, og forbi ferger. Alt, selvfølgelig, med ryggen mot fartsretning! Damen som er cox i vår båt, Ulla, fortsatte å rope: «Strokeåre, hardt», «Bra», «Nå, baugåre, veldig hardt», «Bra». På et tidspunkt måtte vi krysse under en veldig lav gangbro som krevde at vi måtte legge oss bakover og passe på hodet mens vi passerte. Da var jeg så utslitt at jeg kunne ha holdt meg i den stillingen og tatt en lur! Til tross for «Mr. Toad's Wild

Ride»-opplevelse, var utsikten over fjorden fantastisk. Etter- som vi ligger veldig lavt på vannet, lyser kveldssol- nedgangen på båtene og de små norske trehusene på øyene rundt omkring. Etter en times roing, var vi halvveis, ved rivaliserende Orm- sund Roklubb. Da hadde solen gått ned og det begynte å bli mørkt. Vi hadde redningsvester og hodelykt i båten, så for turen hjem, ble hodelykten slått på. Det åpne farvannet gjorde at alt virket større og lenger unna, og det var vanskelig i høy sjø å se forbi neste bølge. Du kan føle deg ganske liten der ute, men da vi nærmet oss Aker Brygge, var det som manna fra himmelen. Se for deg en hest på vei til stallen – det var meg!

Klubbens båter nærmet seg brygga fra alle kanter, og lagene samlet seg for å spyle bort saltvannet og bære båtene inn i klubbhuset for natten. Ahhh! Hjem, kjære hjem! Hendene mine var dekket av blemmer, men det føltes bra. Så nevnte noen på engelsk at «polse» (hotdogs in wraps) og vafler med syltetøy ville bli servert oppe i et lokale kalt «Toppén». Jeg visste det ikke den gangen, men alle andre hadde tatt med seg klesskift, så jeg så nok ut som en våt hund, som slukte pølser og en vaffel. Snart snakket jeg med Gerhard, som hadde rodd i master-mesterskap i Sarasota, Florida, coxen min, Ulla, som fortalte at hun var lærer i norsk litteratur, og en dame som het Janne, som hadde en tykk, norsk genser for å holde seg varm.

Dagene ble raskt kortere, og høstsesongen gikk mot slutten, men først en lang tur

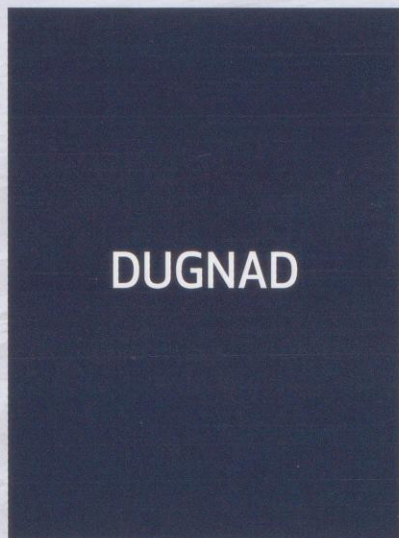


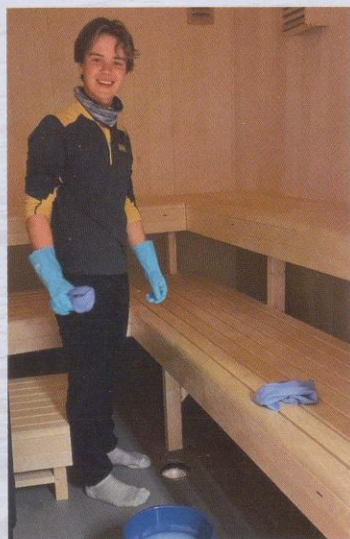
som endte på Hovedøya. Der ble det servert en spesial- laget lunsj med hvalbiff. På denne turen ble coxen vår, Elisabeth, pakket godt inn på grunn av kulden, inkludert en dunsovepose som hun hadde dratt opp over bena. Vi stoppet halvveis ved en strand, hvor jeg ble bedt om å bære Elisabeth i land. Min erfaring som roer er at coxen vanligvis blir kastet ut i vannet etter en seier, i stedet for å bli båret! Elisabeth var heldig den dagen!

Roere fra alle båtene tok seg inn til brygga og gikk i land. Så trakk plutselig Kjersti, en av roerne, opp fra sekken en termos og noen bittesmå kopper. «Skål», jublet vi alle sammen, før jeg havnet midt i et hav av prat på norsk. Overfor meg satt Janne, som viste seg å være en pensjonert syke- pleier. Hun la på en bandasje på et stygt kutt i benet og nøt en liten kopp, kanskje som en provisorisk smertestillende? Dette er noen seriøst tøffe folk!

Senere på dagen hadde mange av roerne på seg sine spesialdesignede og hånd- strikkede Christiania Roklub-gensere, inkludert 77 år gamle Stein. Han snakket om sommerroing i klubben: Nattroing på årets lengste dag (de viste meg fantastiske bilder), en 7-dagers ro- og campingtur (alle bor i samme telt, og gjør narr av de som snorker), og Steins personlige rotur med sønnen hele veien fra København til Oslo. Det er en ganske fantastisk gjeng jeg fant! Jeg lurer på hvordan de sier «Argghh!

Tim McMahon





ANLEGGET PÅ BOGSTAD

Det er hyggelig å se at Bogstadanlegget blir brukt utenom rosesongen også. I år har mastergruppa brukt anlegget til sine tirsdagsturer. Det er lett å forstå hvorfor, her er det jo fullt dusjanlegg med badstue og en hyggelig stue å spise matpakke i.

Tilbakemeldingene er anlegget fungerer meget godt på alle måter.

Treningsrommet har vekter og utstyr som er tatt opp fra det gamle vektrommet på Kongen. Dette gjør nå at man kan få en fullverdig treningsøkt på Bogstad.

Anlegget blitt brukt på nye måter denne sesongen:

Henley-jentene hadde treningscamp her helgen 16. til 18. juni i forbindelse med sine forberedelser, hvor de bodde på anlegget. Dette er nå lov, da vi har fulldekkende brannvarslingsanlegg.

Vi møtte på et par utfordringer i uken etter høststormen «Jens». Ingen, selv ikke de aller eldste, kunne huske at vannet noen gang har gått så høyt.

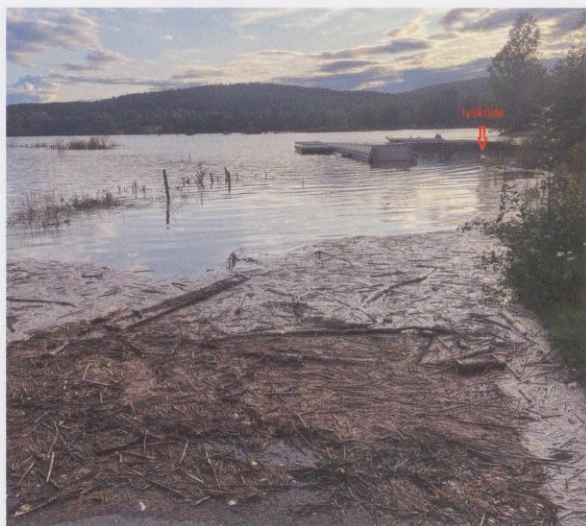
Prosjektgruppa hadde tatt riktig beslutning ved å bestemme at renseanlegget skulle være godt bardunert til fjell. Hvis ikke hadde renseanlegget poppet opp med de konsekvenser det hadde fått.

Vi fikk også noen problemer med det elektriske, men de ble løst fortløpende.

Ellers er det bestilt ny brygge. Her vil de tre ytterste delene byttes ut så snart isen går til våren.

Alt i alt er vi meget fornøyde med anlegget på Bogstad nå.

*Ivar Kristiansen
Anleggssjef*



TRENINGSCAMP PÅ BOGSTAD

En helg i juni gjennomførte jentegruppa en treningscamp på Bogstad. Målet var å få ned kvalitetstimer både på vannet og på land, spesielt for Henley-åtter. Vi var heldige med været og fikk noen veldig gode økter. I tillegg hadde vi god tid til å fikse båter, lage middag og nyte livet på Bogstad.

Som en ekstra glede ble det servert sushi fra Lerøy til alle deltakerne. Dette bidro ikke bare til å tilfredsstille sulten etter krevende treningsdager, men også til å

styrke samholdet og fellesskapet blant utøverne. Det er også verdt å nevne at fasilitetene på Bogstad viste seg å være av svært god kvalitet, både for overnatting, middagslaging og restitusjon.

Vi er strålende fornøyde med trenings-samlingen, og generelt all tiden vi har brukt på Bogstad i år. Vi gleder oss allerede til neste sommer!

Marte, Saskia og Aasta



BØYESTREKKENE BOGSTAD

Det har skjedd et generasjonsskifte på Bogstad uten at arvtaker i skiftet ennå er utpekt. Vår bøyestrekkgeneral Bjørn Lundin og hans trofaste medhjelpere har, etter mer enn 40 års innsats, allerede i 2022 bedt om avløsning. Arvtakere til Bjørn og bøyestrekkgjengen med ansvar for alt som har med bøyestrekkenes å gjøre, er pr. dato ennå ikke på plass.

Bjørn, som har konstruert og dimensjonert roanlegget vi nå har på Bogstad (som en del av mudringsprosjektet), har levert et omfattende kompendie, en dokumentasjon på alt som har med roanlegget å gjøre. Det er ingen liten jobb som må nedlegges hvert år med bøyestrekkenes. Å ha full oversikt på alle detaljer og å drifte anlegget gjennom sesongen, er en krevende oppgave. Det er utfordrende at vi ikke får lov å ha landfeste til bøyestrekkenes, vi må operere med moringer, som ofte dras ut av posisjon og er vanskelige å finne igjen om våren. Og på grunn av en sterk tverrstrøm over vannet på grunn av Sørkedalselven. Elven drar med seg trær og busker som fester seg til bøyestrekkenes og lager «spagetti».

CRs anleggsansvarlig Ivar og Bogstadutvalget har forsøkt å komme med forslag til å få stablet på beina et team som kan overta ansvaret etter Bjørn. Men har ikke

lykkes. Mange er villige til å ta i et tak og hjelpe til når det trengs. Men den (eller de) som kan ta over etter Bjørn (&Co) er ikke på plass.

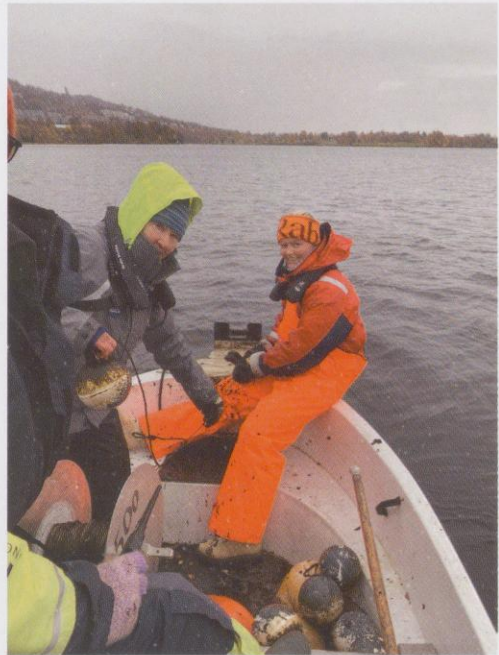
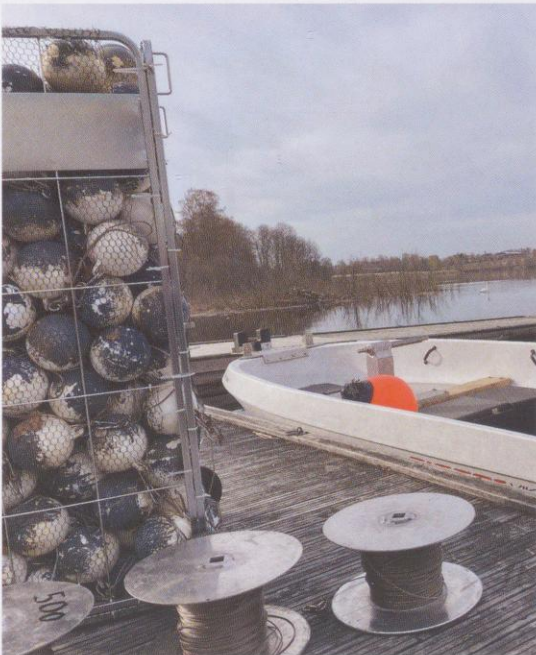
Derfor, uten ansvarlig bøyegeneral fikk vi bare ut ett banestrek 9. mai. Det var etter initiativ fra Sigurd og et lite interim bøyestrekkanvarlige, Grete S, Terje G og Peik E. Så, i år ble det trent på «gamle-måten» med bare ett bøyestrek på vannet. Uten at det forhindret at CR fikk en historisk god sesong resultatmessig!

Innhenting av bøyestrekket ble gjort samme dag som høstdugnaden 21. oktober.

Det ble en iskald og strabasjøs opplevelse for de som var med på det. Kuling fra nord, vannrett snøvær og et par kuldegrader. Stor takk til Sigurd og Fredrikke i «supply-båten» og Oline, Knud, Grete og Peik i arbeidsbåten.

Styret, anleggssjef og Bogstadutvalget har en oppgave med å få etablert et «Bøyestrekcutvalg» før sesongen 2024. Vi må opprettholde roanlegget, som jo er et registrert idrettsanlegg som CR har forpliktet seg til å holde i hevd.

Peik Ellingsen



ÅRETS LANGTUR MED LESS

Etappe 1: Lørdag 8. juli – tirsdag 11. juli – 103 km (Stein, Kjersti og Elisabeth D.)
Stein, Kjersti og Elisabeth startet fra Kongen lørdag. Roing til Håøya i sol og på flat sjø.

Vi slår opp telt på den vante plassen nord på øya. Og som vanlig: Lossing, ankerpils, bad og middag. Og jeg lærer bort kortspillet Boms og President. Vi spiller hver kveld, og dette gikk videre til de neste påtroppende mannskaper, skulle det vise seg.

Søndag fortsetter vi i like bra vær og slår opp teltet på Store Revlingen. Dagen etter varsler Yr at et solid regnvær er på vei. Planleggingen begynner for å unngå at teltingen skal bli utrivelig med den nedbørsmengden som er ventet. Men først en overnatting på Hvalerøyene. Teltplassen finner vi – den er nesten riktig markert på kartet. Et herlig, lite sted på Hvalsten. Der blir det slått opp regnværscamp. Og etter litt ingeniør-vibber med presenningen fra Kjersti, er resultatet utmerket beskyttelse over teltet.



Neste morgen setter vi kursen for Torsteins hytte på Søndre Sandøy. På veien finner også Stein og Kjersti igjen en drømme plass de har lett etter i mange år. Nå håper jeg de noterte hvor den faktisk lå!

Det blåser frisk og regnet har startet, og vi rekker inn en time før det bølter ned. Og bølter ned gjør det i nesten ett døgn. Men Torstein dekker opp med sprudlende vin og entrecote. Hyttelivet er heller ikke så dumt på langtur! Jeg mønstrer av, og Torstein mønstrer på.

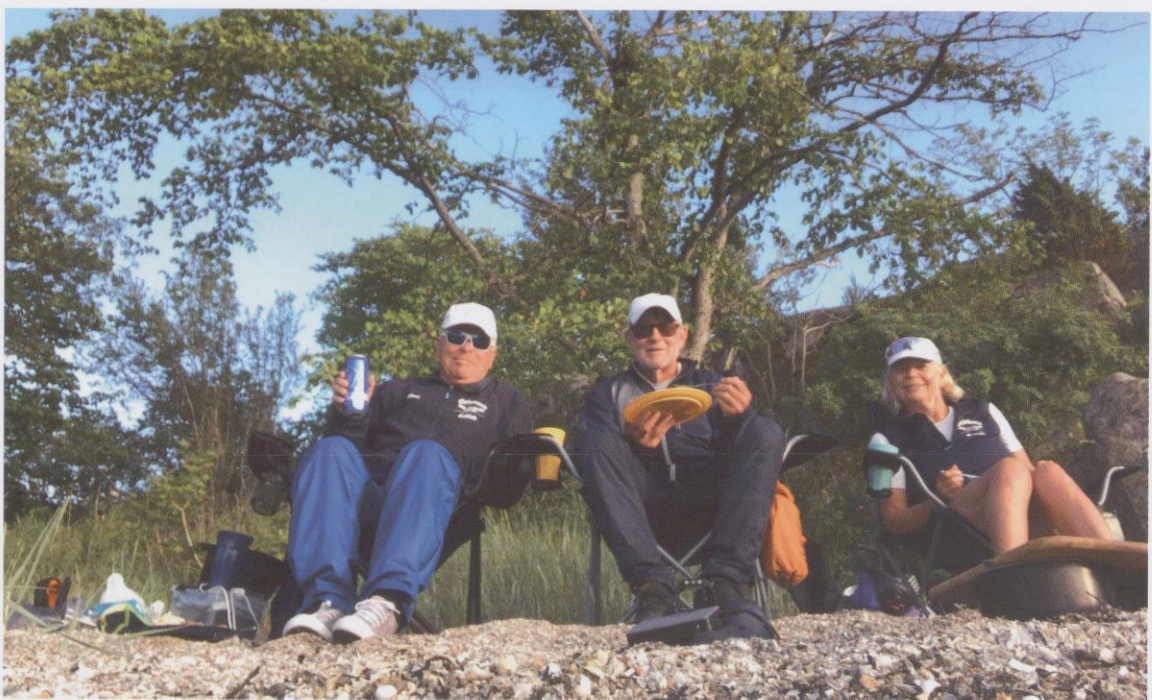
Elisabeth Danielsen

Etappe 2: Onsdag 12. juli – søndag 16. juli – 103 km (Stein, Kjersti og Torstein)

Kjersti, Stein og Elisabeth ankommer min hytte 11. juli på Søndre Sandøy etter en kald og våt rotur. Dagen etter tar vi farvel med Elisabeth på fergekaien på Nedgården. Neste etappe kan starte:

Det regner stadig tett, men ved totiden kommer vi av gårde mot Strømstad i lett duskregn. Det klarner opp når vi provianterer, og vi ror i leia innenfor Daftö-Valö. En norsk hytteeier synes det er stas å se robåt med norsk flagg; han kommer





løpende ned til brygga med tre kalde pils. Etter stopp i Strømstad må vi se etter leirplass. Kjersti husker plutselig en plass der hun og Stein har vært tidligere, på nordsiden av Tångeholmen.

13. juli våkner vi til strålende sol, men kraftig vind. Vi hadde tenkt oss ut i åpen skjærgård syd for Tjernö, men ble enige om indre lei så langt syd som mulig; det blåste kuling rett imot. Det sørligste av indre lei hadde ingen rodd før, men vi tok sjansen, selv om farvannet så veldig grunt ut. Vi rodde et langt strekk på så grunt vann at det var på grensen at Less flöt. Men det gikk helt til vi måtte ut under en lav bro i sterk motvind og motstrøm. Planen var å nå Grebbestad og kanskje å komme gjennom Hamburgsund før mannskapsbytte. Det viste seg helt umulig. Vi hadde kuling rett imot, og værmeldingen ga intet håp om å kunne ro syd for Havstensund og rundt Gula Humpen. I sterk motvind, der vi slet oss fremover ved å søke ly bak øyer, holmer og skjær, kom vi oss til Havstensund sent på ettermiddagen. Vi snudde der og fant en praktfull, lun nordvendt strand på øya Havsten, en super plass med en nydelig solnedgang.

Det var nå avtalt at bytte av mannskap skulle skje på Hvaler, så da var det bare å ro nordover. Vi startet dagen med å ta en lang «omvei» nesten til enden av Sannäsfjorden innenfor Havstensund før vi gikk nordover. Det blåste friskt, men nå var det medvind, så vi valgte å surfe utaskjærs så langt det var forsvarlig. Men før vi nådde Kosterfjorden, måtte vi gå i indre lei mot Strømstad og videre nordover, helt til

Tjurholmen. Det er på svensk side rett innenfor Søndre Sandøy. Vi var nå bare et par kilometer fra Torsteins hytte, men valgte å overnatte i le på sandstranden på Tjurholmen. Det ble en ny flott kveld i den røde solnedgangen.

Vi våkner til regn og vind, men vi tar på oss regntøy og ror tilbake til Strømstad, der vi handler, spiser og drikker og så tilbake til Tjurholmen. Teltet har tørket ettersom solen kom frem mens vi var borte. Så går turen tilbake til Torsteins hytte.

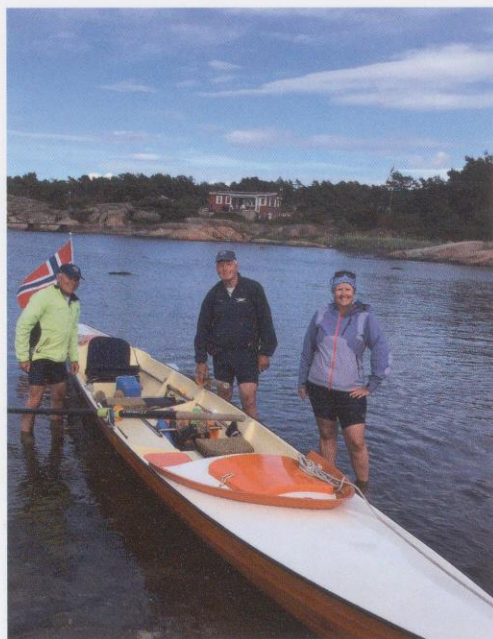
Vi våkner i strålende vær, men med enda kraftigere sønnvind – stiv kuling. Roing er uaktuelt. Men vi får en flott dag med ferge til Herføl, Hvalers ytterste øy mot sørvest. Her tar vi en vandring rundt på øya og besøker også Havets Katedral, en litt spesiell horisontal jettegryte på Herføl. Mandag 17. juli kommer Jahn og Melanie med Kjerstis bil fra Oslo. Vinden «tvinger dem» til en overnatting.

Torstein Rekkedal

Etappe 3: Mandag 17. juli – torsdag 20. juli – 87 km (Stein, Melanie og Jahn)

Utstyrt med tre fullstappete, vanntette sekker, plukket jeg opp Melanie på Smestad mandag formiddag 17. juli. Da kunne vi kjøre sammen i lånt bil for å møte opp på brygga i Skjærhalden.

Vi trodde vi skulle gå rett om bord i Less, men vedvarende sterk vind snøt oss for mange kilometer den dagen. Overnatting hos Torstein på Søndre Sandøy var desto mer trivelig og behagelig.



Roingen startet tirsdag morgen. Vi skjønte fort hvorfor svenskekyst-roing måtte skrinlegges. Vind og bølger var utfordrende selv i det norske sommerøy-paradiset rundt Hvalerøyene. Melanie kunne informere meg om at vi endte opp på Kjempeholmsundet til første teltovernatting.

Onsdag kunne vi betrakte mange flotte seilskuter fra «Tall Ships Races». Vår kurs gikk videre nordover i retning Moss. Underveis hadde Melanie avtalt familietreff. Men før vi kom så langt, hadde det bygget seg opp noen skikkelige uværsskyer langs Hankø som trengte seg på foran den vennlige juli-solen. Uværet tvang oss i land, men var ikke altfor langvarig. Vennligheten fra Melanies familie og svigerforeldre varmet desto mer. Rundstykker og kanelboller ble servert i friområdet Ølbern.

Onsdagens mål for overnatting var Store Revlingen utenfor Moss. Før vi slo leir, valgte vi i godt vær å samle noen flere

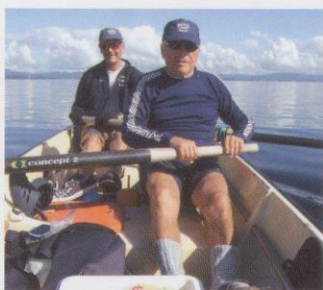
kilometer litt frem og tilbake. Enda en trivelig natt i telt, og vi misunte ikke en kommunal fugletitter, som hadde som oppdrag å telle sjøfuglbestanden gjennom natten.

Etter morgenbad og frokost rakk vi en rotur forbi Gullholmen, på vestsiden av Jeløya, og tilbake mot Moss. Tiden tillot oss også å ro inn i Mossesundet og opp til Moss Roklubb. Tilbake på en brygge ved kanalen kunne stafettpinne-årene overrekkes Eli og Atle, som var klare for å muntre opp Stein foran siste langtur-etappe.

Jahn Rønne, med innspill fra Melanie

Etappe 4: Torsdag 20. juli – søndag 23. juli – 103 km (Stein, Atle og Eli)

En invitasjon fra Stein Mørk til å bli med på langtur fra Hvaler tilbake til Oslo var et tilbud jeg ikke kunne si nei til. Men vind og vær forstyrret planen slik at roingen måtte starte i Moss. Jeg møtte



Atle på toget til Moss, vi skulle ro sammen på siste etappe.

Det var fint vær, men det blåste opp utover dagen, og da vi rodde ut til Revlingen, var det godt med bølger og vind. Vi brukte et par timer på å tilbakelegge 7 km, men det ble en hyggelig kveld med turmat Pasta Bolognese til middag, kortspill og øl.

En ornitolog kom i land i kveldingen for å telle makrellterner som er rødlistet (utrydningstruet), og pratet villig vekk om arbeidet sitt. Det var både hyggelig og nedstemmende å få en leksjon om makrellterna; svært få av fuglene de siste generasjonene blir voksne, lyder mysteriet.

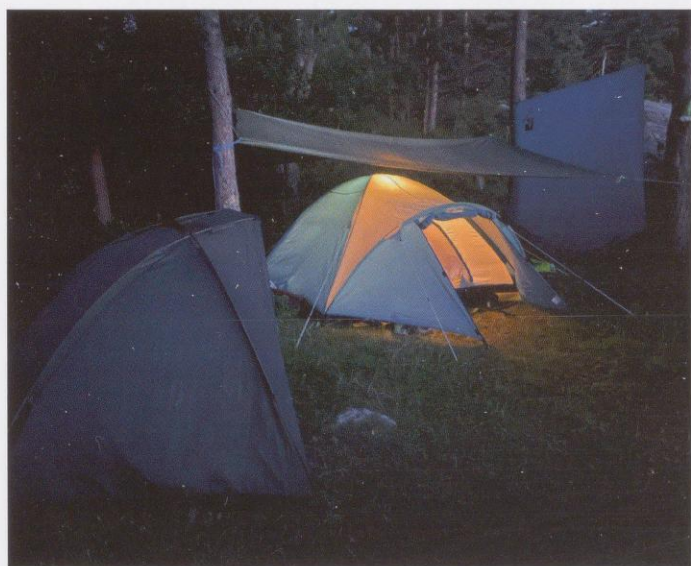
Jeg var spent på om jeg skulle greie å sove i telt, men rakk vel knapt å legge hodet på puta før jeg sovnet. Våknet fredag 21. juli til en vakker horisont utenfor teltdøra.

Under frokosten la vi plan for dagens rotur. Vi rodde sørover – snudde utenfor øya Søndre Sletter, og rodde tilbake til Revlingen. Det ble 30 km i flott vær!

Dagen etter pakket vi ned teltet og rodde nordover. Det ble en tur i mye, vind og bølger, og regnet sildret store deler av turen. Det var godt å fortøye båten i Drøbak for å få tørket seg og spist en god lunsj. Etter lunsj hadde være løyet, og sola tittet frem. Det siste stykket mot Håøya ble rodd på blikkstilte vann og i strålende solskinn. Vi observerte både sel, geiter og rev på turen. Vi loggførte 41 km den dagen, og var godt fornøyd med oss selv.

Søndag startet med morgendukket for alle tre. Roingen videre var i glitrende solskinn. Etter en kort pause på Steilene rodde vi inn mot Kongen. Dagens etappe ble 25 km.

*Eli Rebecca Vinogradoff
Nidaros Roklubb*



“LESS BOYS IN THE BOAT” DVS. LESS PÅ JENTETUR

Less hadde vært på langtur og var klar for en tur til. Planen var t/r Kongen – Tønsberg. Værmeldingen var ”veldig vått og mye vind”. Vi tenkte at vindretningen er riktig, vi tåler vann og for natten bestilte vi Oslofjordens Friluftsråds hytte på Ramvikholmen (en av øyene utenfor Tofte). Vi fikk pakket båten og kom godt av gårde før regnet satte inn - og det regnet MYE. Less ble til et badekar og regntøyet ble raskt like vått inni som utenpå. Også sikten ble dårlig, og det var vanskelig å finne den båthavna vi trodde vi kunne legge til i.

Samma det, for den hadde vi ikke kunnet bruke. Vi kom oss med nød og neppe inn i en liten vik, og uten noen andre alternative steder å gå i land, så var det bare å få bagasjen ut av Less og Less opp på land. Vi klarte det på et vis, og etter å ha sjekket tidevanntabellen var vi klare for å finne hytta. Den lå godt inne på øya, og vi var helt alene. Alle tre fikk raskt assosiasjoner til filmen ”Fritt vilt”, men det var først da det ble sagt høyt at skrekken dro seg til. Ingen ville gå alene og se etter båten senere på kvelden, og ingen ville være alene igjen i hytta, så alle tre dro på seg det våte regntøyet for en ekspedisjon.

På veien ned, i regnet, vinden og mørket, ble stubber til ville dyr og det som verre er. Båten lå fortsatt godt på land og tidevannet var der vi trodde. Da var det bare å sette vekkeklokken på seks, for å få rodd båten rundt på andre siden av øya før vinden snudde. Alt gikk etter planen og vi fikk en fin morgen med bad og frokost i solen. Etter å ha rodd ca. 50 km dagen

før, var dagens mål Tønsberg, kanskje med en tur innom Åsgårdsstrand? På grunn av sterk motvind klarte så vidt å komme de fem kilometerne det er til Mølen. Etter å ha rigget en camp der, godt forberedt på nattes vind og regn, tok vi fatt på turen rundt hele øya. Mølen har en flott sti med flere skilt som forteller om naturmangfoldet. Vi hadde fint vær, men observerte uværet som herjet over fastlandet.

Morgenen etter erkjente vi at videre sydover var det ikke mulig å komme på den tiden vi hadde til disposisjon. Vi satt derfor kursen mot Oslo, og som en hilsen på veien ble vi unisont saluttert av de båtene som lå i havna. Ved lunsjtiden tok vi oss til rette på hytta til Sissel, og sendte henne en liten hilsen. Stopp med overnatting på Håøya. Den vanlige plassen, odden på Bjørnhovde, var ledig. Der er Less så kjent at det nesten bare er å legge ut de oppblåsbare rullene så trekker hen seg opp selv. En siste kaffekopp med reise-Nespressomaskinen på morgenen, og så fortsatte vi nordover.

Etter flere tidligere forsøk på å kjøpe italiensk is på Slemmestad, så lykkes vi heldigvis denne gangen. Riktignok var stedet revet, men det var bygget et provisorisk torg litt opp fra ”Slemmestad sentrum” og der lå den: En smak av Italia ... Vi klappet til kai på Kongen godt fornøyde med opplevelsene og minnene som sitter igjen.

Torill, Maiken og Kjersti



LAHELLEGRUNNEN AS

"CHRISTIANIA ROKLUBS EIENDOMSSKAP"

BÅTHAVNEN OG KONGEN

Lahellegrunnen AS eies hundre prosent av Christiania Roklub. Selskapet ble stiftet i 1997 og er eier av Kongen og moloen ut til Kongen, landfeste og grunnen disse er bygget på, samt retten til å anlegge og drive båthavn langs og øst for moloen. Dette representerer store verdier som forvaltes med et langsiktig mål. Selskapets vedtekter slår fast at hensikten med virksomheten er å støtte Christiania Roklubs idrettslige formål. Selskapet arbeider med utleie, vedlikehold og drift av eiendommene. Som det har blitt uttalt, skal Lahellegrunnen på mange måter virke for Christiania Roklub slik Oljefondet gjør det for Norge.

Dagens styre består av: Kristine Klaveness, Henning Cook, Veronika Vogler, Tor Herman Smedsrud, Petter Hagen og Øyvinn Brøymer. Sistnevnte er styreleder, daglig leder og koordinator av selskapet.

Skillebekk Regnskap AS bistår med regnskapsførsel, fakturering, betaling og årsoppgjør. Oslo Sjømann AS bistår med teknisk drift/ettersyn/vedlikehold og fornyelser av Kongen Båthavn og vaktmesterfunksjoner for bygget «Kongen», utearealet, bro og ro-brygge. Kongen Marina AS bistår med utleie og driften av Kongen Båthavn. Lahellegrunnen er svært tilfreds med den utførelsen som er gjort av våre innleide hjelpere.

Organiseringen av virksomheten i et eget aksjeselskap ble i utgangspunktet gjort for å avlaste klubbstyret i roklubben og for å sikre kontinuitet samt god og kommersiell drift på lang sikt.

Navnet Lahellegrunnen kommer fra undervannsskjæret som Kongens fundament og pilarer hviler på.

Det er Rådet i Christiania Roklub som utgjør generalforsamlingen i Lahellegrunnen AS på vegne av medlemmene i klubben. Det er medlemmene på generalforsamlingen i klubben som velger Rådets medlemmer.

KLUBBHUSET KONGEN.

Det har i løpet av de siste årene blitt investert titalls millioner kroner i vedlikehold av Kongen. Bygget er gammelt (bygget i 1924) og har en krevende beliggenhet. Kongen er ført opp på Byantikvarens gule liste over Oslos bevaringsverdige arkitektur. Bygget er på 2 150 m² hvorav roklubben selv benytter en tredel. I 2023 har det i tillegg til det løpende vedlikehold av bygget blitt ettersatt og slutført full revisjon av fundamentet og dekket for Kongen og broen til land av entreprenørfirmaet Rambøll. Utelampene langs broen er oppgradert til LED.

I bygget er det oppgradert lys i peisestuen og for øvrig ført tilsyn med det elektriske anlegget.

Det er også byttet flytende utleiebrygger ut fra Kongen og langs broen. Det er anlagt nytt søppelanlegg for bygget og båthavnen på land. Det er et stort arbeid som gjøres hver vinter for å holde brygger, og området for øvrig, frie for snø.

De totale leieinntektene for kontorer og parkering for 2023 er på i overkant av fem millioner kroner.

Våre leietagere er alle solide selskaper som har drevet sin virksomhet fra Kongen i mange år. Våre leietagere, bortsett fra Christiania Roklub, er: arkitektkontoret YSA Design, Bulk Infrastructure AS som fremleier sine lokaler til Cleaves Securities AS og Sant Revisjon AS. Arealene på Kongen og parkeringsplassene på moloen er utleid til sommeren 2028 og 2030.

KONGEN BÅTHAVN.

Kongen Båthavn består av 230 båtplasser, 50 plasser langs moloen og 180 plasser i det flytende anlegget øst for moloen. Plassene langs moloen benyttes hele året. Disse leietagerne har også tilgang til egen dusj og toalett på Kongen med egen inngang i front av bygget. Den innerste delen av moloen og den flytende havnen ut mot Color-Line er leid ut til Kongen Marina, som ved siden av å drive serveringen på land, badstue og utleie av seilbrett og kajaker også har startet utleie av egne båtgjesteplasser. Kongen Marina er på vegne av Lahellegrunnen også våre

positive representanter som utleiende og driftende av samtlige båtplasser i havnen. For å bedre kommunikasjonen med havnens brukere er det etablert en egen «hjemmeside» for Kongen Båthavn via Havneweb.

Det er stor pågang etter båtplasser, og alle plasser er utleid. Leieinntekter fra havnen for 2023 forventes å bli i størrelsesorden syv millioner kroner. Det skjer kontinuerlig utskifting av utliggere og oppgradering av bryggeanlegget. Havnen overvåkes kontinuerlig av flere kameraer.

Siden Lahellegrunnen ble stiftet for nær 26 år siden, har så å si alle inntekter medgått til å oppgradere og vedlikeholde bygget Kongen. I de seneste åtte år har også oppgradering av båthavnen krevet sitt.

Det er styrets målsetning alltid å kunne bistå CR på best mulig måte og samtidig bygge opp en buffer for mulige fremtidige uforutsette hendelser. Forvaltningen av denne bufferen etter hvert som det kan bli et større fond, vil bli en viktigere oppgave fremover. Både brygger og bygg ligger utsatt til for vær og vind, slik at dette anses som nødvendig. Lahellegrunnen ga et utbytte til CR i 2023 på NOK 2.400.000. Det er intensjonen å beholde utbyttet til CR på dette nivået.

PARKERING FOR MEDLEMMER.

Det har alltid vært viktig for CR å holde en nær og god kontakt med Oslo kommune. Som mange er kjent med, har det i mange år pågått diskusjoner vedrørende

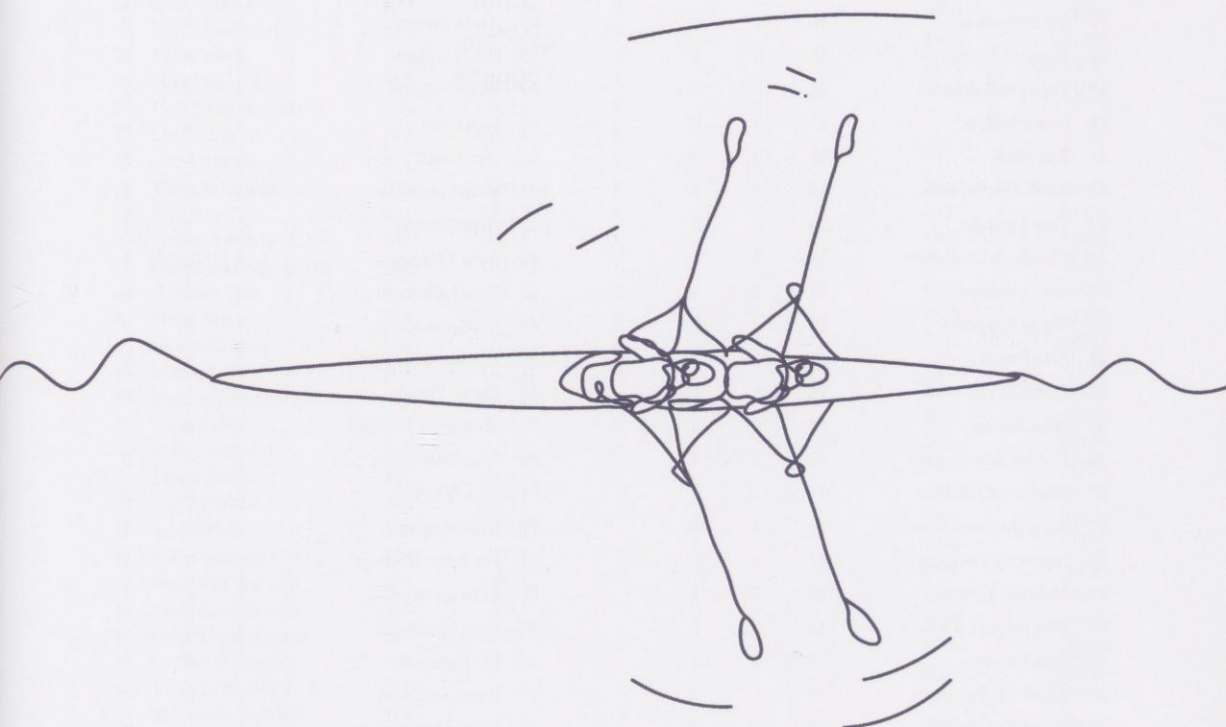
reguleringen av Filipstad-området. Styret i Lahellegrunnen ser fortsatt med stor bekymring på utviklingen av parkerings-situasjonen på land. Parkeringsplassene ble opprinnelig anlagt for å betjene båt-havnene og roklubben. I dag kan det se ut som om Oslo kommune i stor grad betjener passasjerer som skal reise med Color-Line eller som skal på jobb i Oslo. Det har, imidlertid, lenge vært uttalt at Color-Line-anløpene vil søkes flyttet for bedre å kunne legge til rette for bolig-utvikling på Filipstad-området.

Oslo kommune arbeider fortsatt med den endelige reguleringsplanen for

parkeringsområdet og området rundt Kongen Marina. Det er fortsatt usikkert hvordan området til slutt vil bli utformet. For Lahellegrunnen og CR er det et mål at roklubben igjen skal kunne få tildelt et eget parkeringsområde tilegnet båt-henger og besøk til roklubben etc., slik man opprinnelig hadde på 1970-tallet og tidligere.

Oslo 19.12.2023

Øyvin A. Brøymer
Styrets formann/Daglig leder
- Lahellegrunnen AS



ADELSKALENDEREN 2023

	G	S	B
1 Stein Mørk	47	1	1
2 Øyvind Brøymer	38	4	3
3 Petter Narvestad	31	4	0
4 Gerhard Dürbeck	31	1	4
5 Øivind Haraldsen	27	3	4
6 Janne Spilling	23	0	0
7 Terje Graver	22	2	2
8 Ada Spæren	19	4	8
9 Elisabeth Tostrup	18	3	3
10 Tone Pahle	18	0	0
11 Bjørn Lundiin	17	8	2
12 Morten Flood	17	2	4
13 Paul Bencze	17	1	0
14 Helge Refsum	17	0	0
15 Evi Zouganeli	16	2	4
16 Tor Ahlsand	16	0	0
17 Jon Helgeland	16	1	1
18 Kjersti Elvestad	16	0	1
19 Torstein Rekkedal	16	0	1
20 Grete Stokke	16	0	0
21 Iver Høy	16	0	0
22 Truls Lindemann	14	1	1
23 Tore Lysdahl	14	0	0
24 Elisabeth Danielsen	13	3	1
25 Liv Finborud	13	0	0
26 Ingve Dragsnes	12	4	0
27 Elsa Borch	12	1	1
28 Torill Enersen	12	1	5
29 Jahn Rønne	12	0	0
30 Eivind Engebretsen	11	3	1
31 Christina Höffgen	11	1	0
32 Agnethe Berentsen	11	0	0
33 Ingeborg Lønning	11	0	0
34 Melanie Kirmess	10	3	2
35 Nils Petter Lilledahl	10	0	0
36 Lars Jensen	9	5	1
37 Sissel Os Pedersen	9	1	0
38 Sivert Kalvik	9	0	0
39 Siw Tønnesen	8	0	0
40 Laila Thommassen	6	0	0

	G	S	B
41 Lars Mørk	5	9	4
42 Aud Engebretsen	5	8	3
43 Maiken Hertzum	5	1	3
44 Tore Toreng	5	1	0
45 Ivar Kristiansen	5	1	0
46 Jan Bengtson	5	1	0
47 Stephan Eide	5	0	0
48 Ragnhild Bruusgaard	5	0	0
49 Trygve Amundsen	5	1	1
50 Sigurd Dürbeck	4	9	6
51 Erlend Wermskog	4	5	1
52 Jan Hultgren	4	4	3
53 Espen Riktor	4	1	1
54 Heli Kankaapää	4	1	1
55 Trine Randsborg	4	0	2
56 Anne-Lene Eriksen	4	0	0
57 Anna Brown	4	0	0
58 Odd Hansen	3	3	2
59 Birgitte Solbu	3	2	2
60 Sagar Sen	3	2	0
61 Ivar Mørk	3	1	3
62 Stein Hødnebo	3	1	2
63 Hege Brenne	3	0	1
64 Anja Thomsen	3	0	1
65 Sven Falkanger	3	0	0
66 Jan Soderström	3	0	0
67 Ingebjørg Grøtta	2	3	0
68 Espen Flood	2	1	0
69 Marianne Barstein	2	0	1
70 Elisabeth Bjone	2	0	0
71 Pernille Pihl	2	0	0
72 Olav Nygaard	1	3	2
73 Per Arne Holman	1	1	1
74 Kristine Myrliid	1	0	1
75 Toril Sundsdal	1	0	0
76 Pål Svensson	1	0	0
77 Bjørn Lindholt	1	0	0
78 Erlend Wermskog	1	0	0
79 Reidar Jordet	0	2	1
80 Karine Hansen	0	1	2

KILOMETERKONKURRANSEN 2023

NR	NAVN	KM.	VALØR	GLASS	BEMERKNINGER	
1	Stein Mørk	2495	GULL	X	Snitt: 1/3 av alle rorene	
2	Michael Geyer	1646	GULL	X	2023	1115
3	Janne Spilling	1335	GULL	X	2022	1150
4	Ingve Dragsnes	1245	GULL	X	2021	1124
5	Kjersti Elvestad	1234	GULL	X	2020	1050
6	Elisabeth Bjone	1060	GULL	X	2019	1092
7	Torstein Rekkedal	1032	GULL	X	2018	1157
8	Maiken Hertzum	1010	GULL	X	2017	1223
9	Siw Tønnessen	1007	GULL	X	2016	1195
10	Øyvinn Brøymer	908	GULL	X	2015	1034
11	Sissel Os Pedersen	888	GULL	X	2014	1032
12	Ulla Stang Dahl	849	GULL	X	2013	1138
13	Eline Visser	833	GULL	X	2012	1197
14	Lars Jensen	801	GULL	X	2011	1289
15	Sivert Kalvik	800	GULL	X	2010	1236
16	Elisabeth Danielsen	697	GULL	X	2009	1278
17	Agnethe Berentsen	688	GULL	X	2008	1317
18	Helge Refsum	669	GULL	X	2007	1340
19	Erlend Wermskog	651	GULL	X	2006	1345
20	Ivar Kristiansen	624	GULL	X	2005	1360
21	Elisabeth Couto	620	GULL	X	2004	1245
22	Torill Eneersen	619	GULL	X	2003	1206
23	Paul Bencze	616	GULL	X	2002	1164
24	Tore Lysdahl	580	GULL	X	2001	1011
25	Heli Kankaanpää	575	GULL	X	2000	1070
26	Liv Finborud	572	GULL	X		
27	Atle Dingsør	571	GULL	X		
28	Thomas Andersen	570	GULL	X	Total rodde kilometere:	
29	Iver Høy	561	GULL	X	2023	33453
30	Gerhard Dürbeck	561	GULL	X	2022	34341
31	Ragnhild Bruusgaard	560	GULL	X	2021	31230
32	Stephan Eide	546	GULL	X	2020	32448
33	Liron Blecher	518	GULL	X	2019	34594
34	Morten Flood	508	GULL	X	2018	37582
35	Melanie Kirmess	503	GULL	X	2017	37092
36	Ingeborg Lønning	503	GULL	X	2016	35808
37	Tone Pahle	500	GULL	X	2015	34432
38	Toril Sundsdal	x 500	GULL	X	2014	29954
39	Espen Riktor	402	GULL		2013	31790
40	Grete Stokke	364	GULL		2012	30097
41	Ada Spæren	328	GULL		2011	31113
42	Jon Hegeland	328	GULL		2010	27300
43	Elisabeth Tostrup	285	GULL		2009	28705
44	Truls Lindemann	261	GULL		2008	32336
45	Laila Thommassen	244	BRONSE		2007	31055
46	Karine Hansen	228			2006	24588
47	Thobias Mahler	228			2005	36931
48	Marianne Barstein	173			2004	30266
49	Jan Bengtson	157	SØLV		2003	28570
					2002	24075
					2001	18318
					2000	25223
	Totalt km.	33453				

X = Årets nybegynner

CHRISTIANIA OPEN

CONCEPTREGATTA 23. MARS

- Det ble tidlig regatta i år, 23. mars
- Det var noen som trakk seg og noen som ikke meldte seg på.
- Men, vi ble 10 stykker som rodde.
- De som satset på 1/2 maraton startet en halv time før oss andre som rodde 5.000 eller 10.000 meter.
- Det var kaldt ute så alle satt inne.
Litt trangt ble det kanskje?
- Junioren Ylva Dahl, 15 år, var sprek og rodde raskt en 5000 meter.
- Da alle var vel i mål, ble det is og kake på Toppen.
- Takk til de som stilte opp i år, neste år ror vi lørdag 13. april kl. 11.00

Stein

RESULTATLISTE

CHRISTIANIA OPEN CONCEPT

KONGEN 25. MARS

NAVN	ALDER	VEKT	1/2 MARATHON	SNITT	PLASS
Torstein Rekkedal	79	Lettv.	1,33.36.1	2.13.1	1
Erlend Wernskog	54	Hv.	1,33.18.1	2,12.6	1
Iver Høy	73	HV.	1,31.52.4	2,10.6	1
Jahn Rønne	76	Hv.	1,29.22.3	2,07.1	1
10.000 M					
Tim McMahon	61	Hv.	43.54.7	2,11.7	1
5.000 M					
Ylva Dahl	15	Hv.	21,27.3	2,08.7	1
Laila Thomassen	53	Lettv.	Fullfort		1
Janne Spilling	76	Lettv.	26.19.7	2,37.0	1
Stein Mørk	78	Lettv.	22.46.7	2,16.6	1
Tore Lysdahl	76	Hv.	23,04.7	2,18.4	1

CONCEPT ADELSKALENDER 2022/23

NAVN	22/23	TOTAL KM 1996 TIL 2023
Jahn Rønne	1335	17676
Stein Mørk	1100	32755
Øyvind Brøymer	1025	26075
Torstein Rekkedal	700	13818
Jul Olsen	595	8310
Jan Soderstrøm	574	30003
Iver Høi	508	8494
Morten Flood	390	6332
Olav Nygaard	383	2928
Gerhard Durbeck	360	14703
Michael Geyer	301	889
Tore Lysdahl	265	3165
Maiken Herzum	257	638
Knud Boye	205	2665
Snorre Soderstrøm	201	2223
Tor Schlaenbusch	193	1666
Elisabeth Danielsen	183	1932
Peter Narvestad	160	8273
Janne Spilling	152	12034
Ivar Kristiansen	101	613
Laila Thomassen	99	99
Jon Helgeland	85	6914



PS. FOTOGRAFEN VAR IKKE "HELT PÅ" I ÅR. FIKK IKKE MED SEG ALLE ROERNE OG HELLER IKKE SERVERINGEN PÅ TOPPEN. BEKLAGER.



PINSETUR TIL BERLIN

Pinsen 2023 besøkte 24 roere fra «Tur og Mosjon» Berlin og Berliner Ruder-club. Det var ikke første gang T&M er i Berlin, men jeg var førstereis og spent på hva som ventet. Vi skulle sove på sovesal, og advarsler om å ta med sov-i-ro var gitt på forhånd. Det skulle vise seg at det ikke var noe problem. Det er rart hvor godt man sover etter å ha rodd langt i strålende vær, spist godt og drukket litt av det lokale brygget.

Torsdag

De fleste av oss reiste nedover på kvelden torsdag den 25. mai. Noen hadde kommet litt før og allerede rukket både roing, en god lunsj og å bli ganske solbrente. Berlin viste seg nemlig fra sin beste side denne helgen og vi hadde strålende vær hele turen. Berliner Ruder-club har et stor-slagent klubbhus med stor treningssal, en diger båthall, egen koselig restaurant og en kjempefin brygge med et veldig praktisk lite «åre-basseng» i midten.

Da sengene var fordelt og redd opp, var det bare å pusse tennene og finne seg til rette på sovesalen. Stemningen var høy, men Maiken sørget for ro med nattasang på høyttaler.

Fredag

Vi våknet til strålende sol. Litt kaos blir det jo når så mange skal klare å få på seg klær og komme seg ned til frokosten, og for en frokost!

Gode og mette var det opp for å skifte til ro-antrekk – hvitt og blått så klart – til Steins annonserte gruppebildetagning.

Folk ble fordelt på båtene vi hadde fått låne, og så var det bare komme seg på vannet.

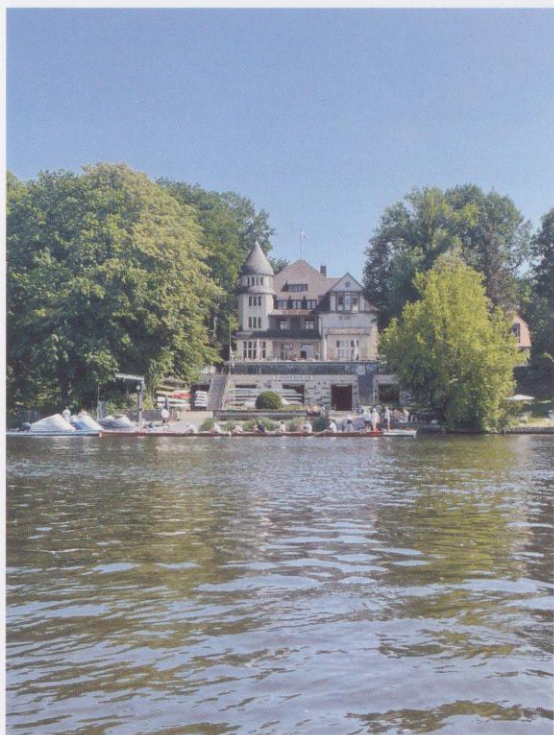
Den første dagen rodde vi i kanalene fra roklubben og bort til Potsdam. Det var utrolig mange fine, digre hus å kikke på, og mange andre roere på elva. Og mange



KULT MED PARÅRET ÅTTER



NYDELIG FRÜHSTÜCK PÅ ROKLUBBEN



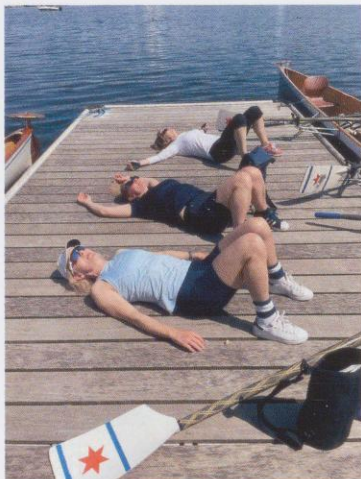
BERLINER RUDER-CLUB



SKÅL FOR CR



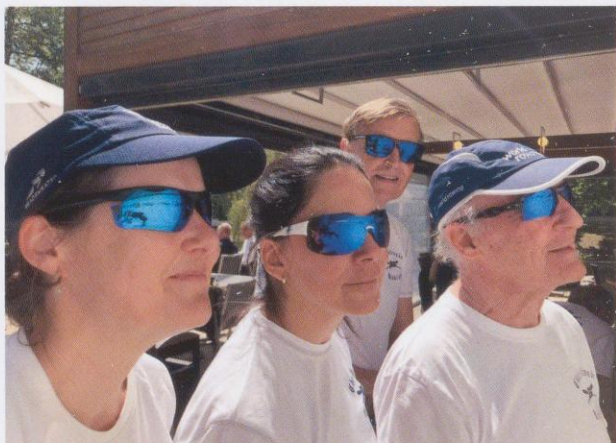
TORILL PÅ SYKKELTUR I BERLIN



LITEN PAUSE



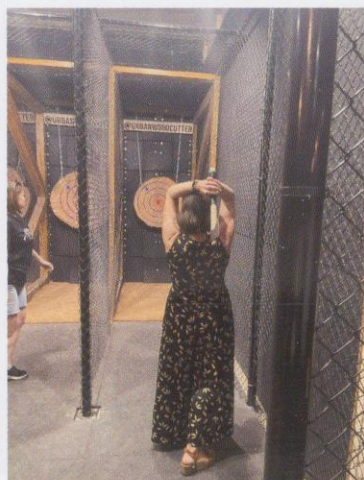
GLADESTE FØRSTEREIS PÅ SOVESALEN



RASKE SHADES



ASPARGESSESONG



NY SPORT

roklubber. Det er lett å se at roing nok er en litt større sport i Tyskland enn i Norge. Da vi hadde passert Potsdam og rodd et lite stykke videre, fant vi en hyggelig ute-restaurant like ved et par brygger hvor vi kunne fortøye båtene.

Tilbake i klubben var det akkurat tid til dusj og klesskift før vertskapet serverte grillmiddag ute på terrassen. Det var massevis av deilig mat, og stemningen var topp!

Noen av oss ruslet bort på den lokale Biergarten senere på kvelden og kom hjem til god stemning og tendenser til dans i baren på klubbhuset litt senere. Kjersti og Ragnhild hadde en intens trikse-med-ølbriketter-kamp, hvor en uoffisiell CR-rekord ble satt av Ragnhild.

Lørdag

Lørdag var det ro-fri med tur inn til sentrum. Mange hadde meldt seg på en guidet sykkelstur. En liten gjeng gikk for kunst og kultur i stedet, og fikk med seg både Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirch og Käte Kollwitz-museet.

Etter middag ruslet vi mot toget, da Kjersti plutselig ropte "Øksekast! Det må vi gjøre." og dro med seg resten av gjengen inn på et øksekast-sted. Og vær advart: Det er en del damer i Christiania man ikke bør yppe med. Opptil flere viste seg å være naturtalenter.

Søndag

Nok en nydelig dag med roing sto på programmet søndag. Denne gangen tok vi turen over

Große Wannsee. Der fant vi etter hvert en hyggelig roklubb med noen greie folk som klarte å trylle frem en lunsj av restene de hadde i fryseren før de skulle stenge i Pinsen.

Vel "hjemme" ble det tid til litt avslapning før vi gjorde oss klare for den siste middagen på Loretta am Wannsee.

Mandag

Mandag var det siste frokost på roklubben. Litt mer overskyet, men fremdeles nydelig vær. Og siden de som skulle fly hjem den dagen, ikke måtte dra før litt senere på ettermiddagen, rakk vi nok en tur før avreise. Det ble en fin liten runde rundt en øy med en avstikker innom Potsdam. På vei tilbake fant vi en hyggelig italiensk restaurant hvor vi klarte å legge til.

Tilbake i roklubben var det bare å pakke, rydde og gjøre seg klar for hjemreise. Noen av gutta skulle bli igjen noen dager.

En stor takk til Berliner Ruder-club som var hyggelig vertskap, men ikke minst til Stein som igjen arrangerte en fantastisk tur. I løpet av turen avslørte han også at han skulle abdisere som turarrangør. Det blir store sko å fylle for de som kommer etter, men det er mange flinke folk i Tur & Mosjon, så vi krysser fingrene for at neste års utenlandstur også blir topp. Det viktigste er jo tross alt det vi har med oss hjemmefra: Verdens beste gjeng, og masse godt humør.

*Takk for turen!
Elisabeth B.*

CHRISTIANIA ROKLUBS REGNSKAP

ALLE TALL ER I HELE NORSKE KRONER

Resultatregnskap for 2023, Christiania Roklub

	Note	Resultat 2022	Budsjett 2023	Resultat 2023	Budsjett 2024
Driftsinntekter					
Medlemskontingenter	2	503 805	793 000	421 200	357 000
Treningsavgift		139 975	80 000	392 900	603 300
Salg, årbok, treningsklær, kafe m.m		237 717		241 621	154 079
Utleie Kongen		131 200	140 000	118 000	140 000
Regattainntekter		171 625	200 000	255 051	260 000
Salg materiell, brukt utstyr				190 002	220 000
Egenandeler		229 300	470 000	261 214	342 500
Andre driftsinntekter		95 793	218 000	105 611	160 370
Offentlig og privat støtte - gaver	3	1 157 035	297 500	1 313 334	825 000
Sum inntekter		2 666 450	2 198 500	3 298 932	3 062 249
Driftskostnader					
Kostnader årbok, kafedrift og treningsklær		313 219	106 000	187 028	97 855
Lønnskostnader	5	867 450	1 146 576	884 201	1 160 852
Leie lokaler	4	739 428	1 182 500	1 565 025	1 136 000
Drift Bogstad		372 337	391 793	420 427	545 912
Drift Kongen		344 335	391 793	496 962	335 260
Drift bil, henger og følgebåter		136 720	140 000	106 320	155 000
Ro og treningsmateriell, vedlikehold og nyinnkjøp		543 382	170 000	324 145	240 000
Innkjøp båter og årer		1 400 814	850 000	1 362 933	1 200 000
Regattaarrangement		94 376		119 982	120 000
Konkurranser, samlinger og elitesamling		958 265	1 445 000	1 200 751	1 455 000
Ting, styremøter og romøter		12 912		7 476	7 849
Premier, utmerkelser og oppmerksomheter		12 931		25 190	26 449
Regnskap og revisjon	6	210 927		243 345	255 512
Forsikring anlegg og utstyr		96 134		128 592	135 022
Bank og betalingsomkostninger		23 611		24 025	25 226
Avskrivninger bygninger og anlegg		102 188	103 000	151 945	152 000
Andre driftskostnader		71 234	439 167	133 855	141 326
Tap på fordringer					
Prinsippendring 2022, kostnadsført restverdi båter		1 637 291			
Sum Driftskostnader		7 937 554	6 365 829	7 382 202	7 189 263
Driftsresultat		-5 271 104	-4 167 329	-4 083 269	-4 127 014
Finans					
Renteinntekter		794 900		1 475 900	1 759 250
Annen Finansinntekt		6 651		155	
Aksjeutbytte		2 400 337	3 875 500	2 400 333	2 400 000
Sum Finansinntekter		3 201 888	3 875 500	3 876 388	4 159 250
Rentekostnader				28 739	30 000
Andre finanskostnader		3 547	-	16 299	
Sum finanskostnader		3 547		45 038	30 000
Netto finans		3 198 341		3 831 351	4 129 250

Resultatregnskap for 2023, Christiania Roklub

	Note	Resultat 2022	Budsjett 2023	Resultat 2023	Budsjett 2024
Ordinært resultat		-2 072 763	-291 829	-251 919	2 236
Årsresultat	10	-2 072 763		-251 919	
Overføring til egenkapital		-2 072 763		-251 919	

Balanse per 31. desember 2023, Christiania Roklub

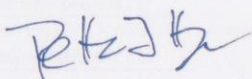
EIENDELER	Note	2022	2023
Anleggsmidler			
Robase Bogstad	7	3 343 209	3 243 162
Båtmateriell		-	
Bil		292 500	275 535
Hengere		106 516	85 233
Sum varige driftsmidler		3 742 225	3 603 930
Finansielle anleggsmidler			
Aksjer i Lahellegrunnen AS	8	100 000	100 000
Lån til Lahellegrunnen AS		22 700 000	22 700 000
Andre fordringer			
Sum finansielle anleggsmidler		22 800 000	22 800 000
Sum anleggsmidler		26 542 225	26 403 930
Omløpsmidler			
Varer		136 800	145 850
Sum omløpsmidler		136 800	145 850
Fordringer			
Kundefordringer		47 915	162 533
Andre kortsiktige fordringer og forskuddsbetalinger		420 671	338 547
Tapsavsetning			
Sum fordringer		468 586	501 080
Sum bankinnskudd og kontanter	9	1 451 181	1 543 990
Sum omløpsmidler		2 056 567	2 190 920
Sum eiendeler		28 598 792	28 594 849

CHRISTIANIA ROKLUBS REGNSKAP

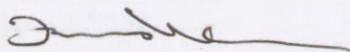
Balanse per 31. desember 2023, Christiania Roklub

EGENKAPITAL OG GJELD	Note	2022	2023
Egenkapital			
Egenkapital	10	29 445 539	27 372 777
Årsresultat	10	-2 072 763	-251 919
Sum egenkapital		<u>27 372 777</u>	<u>27 120 859</u>
Gjeld			
Avsetning for forpliktelser			
Annen langsiktig gjeld			
Sum langsiktig gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		80 790	296 310
Forskuddstrekk		24 587	32 979
Skyldig arbeidsgiveravgift		23 993	13 045
Påløpte kostnader / forskuddsbetalte inntekter		38 394	28 826
Annen kortsiktig gjeld og avsetninger		100 300	108 411
Fond - øremerkede gaver		957 950	994 419
Sum kortsiktig gjeld		<u>1 226 015</u>	<u>1 473 990</u>
Sum gjeld			
Sum egenkapital og gjeld		<u>28 598 792</u>	<u>28 594 849</u>

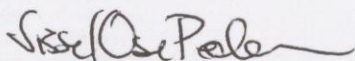
Oslo, 7. mars 2024



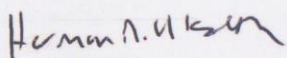
Petter Johnsrud Hagen / styreleder



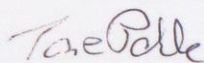
James Wilson / rosjef



Sissel Ose Pedersen / tur- & mosjonssjef



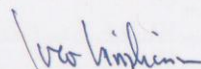
Herman Næss-Ulseth / sekretær



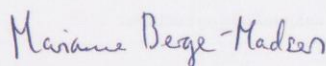
Tone Astrid Pahle / nestleder



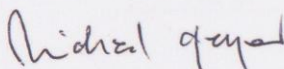
Espen Riktor / materiellsjef



Ivar Kristiansen /anleggssjef



Marianne Berge-Madsen/ økonomisjef



Michael Geyer / varamedlem

NOTER TIL REGNSKAP FOR CHRISTIANIA ROKLUB 2023

Alle tall er i hele norske kroner

Note 1 - Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk. Særregler for små foretak og ideelle organisasjoner er nyttet for alle poster der det foreligger slik valgdagang. Det betyr også lovens adgang til å fravike sammenstillingsprinsippet. Regnskapet føres etter regnskapsprinsippet slik at inntekter føres når de opptjenes og utgifter når de påløper.

For medlemskontingenter nyttes kontantprinsippet fra 2020. Det betyr at kontingenter blir inntektsført det året de blir betalt.

Prinsippendring 2022

Fra og med regnskapet for 2022 har styret besluttet å endre prinsipp for kostnadsføring av innkjøp av båter og ro-materiell. Prinsippet har siden 2015 vært å følge reglene i bokføringsloven om aktivisering og avskrivning av alle kostnader over 15.000,-.

Fra og med regnskapet for 2022 har styret besluttet å endre dette prinsippet slik at alle innkjøp av båter kostnadsføres i den perioden de blir betalt. Tidligere års balanseførte verdier ble kostnadsført i regnskapet for 2022.

Bakgrunnen for endringen er at balanseføring og avskrivninger gir CR en likviditetsulempe, samtidig som pengeverdien for mva -refusjon reduseres i tider med inflasjon. Dette skyldes at kostnadssiden i resultat-regnskapet er bestemmende for størrelsen på den mva-refusjonen klubben får.

Balanseføring og avskrivning av bygg, anlegg, biler og tilhengere følger samme prinsipp som tidligere år.

Note 2 - Inntekter

Antall betalende medlemmer i 2023 var 345. Herav var 258 aktive medlemmer og 87 passive. Inntektene fra aktive medlemmer var kr 390.000,- og inntektene fra passive medlemmer var kr 31.200,-. 216 betalte Kongenavgift og 126 betalte Bogstadavgift.

Note 3 - Offentlig støtte og gaver

Offentlige tilskudd og gaver knyttet til ordinær virksomhet utgjorde i 2023, følgende:

Sparebankstiftelsen DNB	250 000
Norges Idrettsforbund, Utstyrsmidler 2022	264 480
Aktivitetsstøtte Oslo Kommune	14 750
Strømsstøtte	20 055
Driftsstøtte til idrettsanlegg	
- Norges Idrettsforbund	155 000
Aktivitetsmidler - Norges Idrettsforbund	23 994
Mva-kompensasjon 2022	521 066
Private gaver	20 000
Sum	1 269 345

I tillegg kommer inntekter fra Grasrotandeler og Bingo.

Note 4 - Husleie

Ved gjennomgang av regnskapet i høst ble vi klar over at husleien for 1. kvartal 2023 ble periodisert feil ved årsskiftet 2022/2023.

Periodiseringsfeilen medførte at leien for 1. kvartal 2023, ble bokført som en reduksjon av kostnadene i regnskapet for 2022 og tilsvarende, en kostnad i regnskapet for 2023. Om periodiseringen hadde vært ført korrekt ville resultatet for 2023 vist et lite overskudd på kr 12.000,-.

Note 5 - Lønnskostnader og antall ansatte

Klubben har hatt i snitt hatt 4 ansatte i 2023

Det er registrert følgende lønnskostnader de sist to årene:

	2022	2023
Lønn og honorarer	779 922	808 833
Arbeidsgiveravgift	87 528	97 672
SUM:	867 450	906 505

Det er ikke betalt honorar til styremedlemmer eller kontrollutvalg. Klubben har ikke daglig leder eller andre ledende ansatte.

Klubben er pliktig til å betale obligatorisk tjenestepensjon for alle ansatte.

Premien var kr 22.304,- i 2023 og inngår i lønnskostnadene ovenfor.

Note 6 - Revisjon

Det ble i ordinær generalforsamling for 2020 vedtatt å engasjere revisor fra og med 2021.

Honorar til revisor for 2022, betalt i 2023, utgjør kr 54.744

Note 7 - Anleggsmidler

Robase Bogstad	
Historisk verdi	1 000 000
Tilført gjennom rehabilitering/universell utforming i 2020-2022 ink mva	5 335 589
Nedskrevet med spillemidler bevilget tidligere år	-1 415 000
Mva refusjon	-1 057 332
Forsikringsoppgjør	-81 025
Utgiftsført i anleggssperioden	-239 714
Sum kostpris	3 542 518
Kostpris	3 542 518
Akk. Avskrivninger 01.01.22	-199 309
Avskrivninger 2022	-100 047
Bokført verdi 31.12.22	3 243 162

Anlegget blir avskrevet over festekontraktens lengde. Det står igjen 32 år pr 31.12.23

Note 8 - Finansielle anleggsmidler

Aksjer

Klubben eier 1.000 aksjer pålydende kr 1.000 i Lahelle-grunnen AS. Dette utgjør 100% av aksjekapitalen. Aksjene er verdsatt til anskaffelseskost, som var kr 100 pr aksje.

Note 9 - Bundne midler

Bundne midler pr 31.12.23

I posten bankinnskudd inngår konto for bundne skattetrekksmidler med kr 32.979,-. Skyldig skattetrekk er kr 32.979,-.

Note 10 - Egenkapital

Egenkapital	
Egenkapital 01.01.2023	27 372 777
Årets resultat	-251 919
Egenkapital 31.12.23	27 120 859

Regnskap for klubbens fond pr 31.12.2022

	2023	2022
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	48 590	48 590
Renter 3%	1 458	
Beholdning pr 31/12	50 048	48 590
Boye Schlytters fond		
Beholdning pr 1/1	18 468	18 468
Renter	554	
Beholdning pr 31/12	19 022	18 468
Hannibal Fegths fond		
Beholdning pr 1/1	226 957	224 732
Overskudd etter bærebutikk		2 225
Renter	6 809	
Beholdning pr 31/12	233 766	226 957
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	409 226	409 226
Renter	12 277	
Tilførsel*		
Beholdning pr 31/12	421 503	409 226
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	108 937	90 437
Renter	3 268	
Innskudd, skapavgift, gave etc	7 500	18 500
Beholdning pr 31/12	119 705	108 937
Helge Dalsets fond		
Beholdning pr 1/1	145 772	145 772
Renter	4 373	
Beholdning pr 31/12	150 145	145 772
Sum ovenstående fonds	994 189	957 950
Rentesats	3	
Sum renter	28 739	

Innskuddsrenten har vært omlag 3% i 2023.

Apriil.no

Reklame
Design

Digital
markedsføring

PR

Innhold &
Publishing

Event &
Kongress

Apriil heier på roerne i Christiania Roklub, og alle de frivillige som bidrar til å holde idretts-Norge i gang.

Vi skaper kommunikasjon som engasjerer, skaper følelser og motiverer til ønsket handling hos de rette menneskene.

Ta kontakt med marianne.madsen@apriil.no for en hyggelig prat.

APRIIL™

Velkommen til oss!

Vi holder til i nye, moderne lokaler sentralt på Vinderen. Lett adkomst med parkering og heis. Vi er faglig oppdaterte, tilstreber høy kvalitet og setter av god tid til hver behandling.

Adresse

Slemdalsveien 70 B, 2. etg,
0370 OSLO

Timebestilling

Tlf. 22 70 39 90

Prøv oss!

Vi tilbyr blant annet:

- Røntgen med stor bilder som gir bedre oversikt
- Utfører implantatprotektikk
- Estetisk tannpleie
- Samarbeid med dyktige spesialister



VINDEREN TANNLEGENE

www.vinderentannlegene.no

STYRETS ØKONOMISKE BERETNING FOR 2023 TIL ÅRSMØTE I CHRISTIANIA ROKLUB

Denne beretning gir en kort oversikt over enkelte hovedpunkter knyttet til styrets arbeide med økonomien i Christiania Roklub.

Aktivitet

For en generell beretning over aktivitetene i klubben viser styret til årboken forøvrig. CR er en klubb med et aktivt og levende idrettsmiljø for medlemmer i alle aldre i tråd med idrettens formålsbestemmelser.

Medlemstall

En oversikt over totalt antall medlemmer er inntatt i årboken.

Styrets økonomiske beretning

I 2023 er det mange som har merket prisstigninger på lommeboken. Dette har også CR gjort. Valutakursen har gjort at både materiell og reiseaktivitet har blitt dyrere, og generell prisstigning har gjort at de aller fleste kostnader har økt. Aktivitetsnivået har vi likevel klart å opprettholde.

Noe av husleien fra 2022 ble periodisert feil i 2023, og uten dette ville overskuddet havnet på rundt 12.000 for 2023 (se noteverket).

Styret har gjennom året fått tilsendt periodiske regnskapsrapporter i forbindelse med styremøter, og har gjort beslutninger etter beste evne.

Dette ble også året da det ble innført treningsavgift både for brukere av Kongen og Bogstad, etter vedtak av Generalforsamlingen. Det har gitt klubben noe mer inntekter fra medlemmene. Rente-nivået har også økt, og vi har derfor mottatt mer i renteinntekter fra Lahelle-grunnen. Vi har også solgt unna en del båter i 2023, og dermed ryddet plass i båthallen, samt fått inntekter. Vi har også budsjettert med enkelte båtsalg i 2024.

Av aktiviteter utover nasjonale regattaer for våre raceroere, kan det nevnes treningssamling i Sevilla og regattaer i Gent og Henley. Roerne har blitt belastet egenandeler, med et tak på 15.000 per hode. Vi har flere yngre roere som har representert Norge i mesterskap, samt aspirert på landslagssamlinger. I tillegg har vi våre faste elitelandslagsroere, Inger og Birgit, som har representert Norge internasjonalt i senior, og har fått dekket sine representasjoner av klubben.

Gjennom 2023 har styret søkt flere stiftelser om støtte. Klubben har mottatt bidrag fra Sparebankstiftelsen DNB til WinTech dobbelt- og singelscullere. Klubben har også mottatt private gaver, strømstøtte, aktivitetsstøtte fra kommunen samt driftsstøtte, utstyrsmidler og aktivitetsmidler fra NIF. Styret retter en stor takk til alle disse giverne og bidragsyterne. Bidragene er nærmere detaljert i noteverket.

Klubben har gjennomført betydelige investeringer gjennom året. Anleggsmessig har vi investert i nytt lås-system på både Kongen og Bogstad. Dette skal gi oss bedre sikkerhet på anleggene fremover. Vi har også vært med på å investere i nye startbrygger på Årungen, sammen med flere klubber.

Utstyrsmessig har vi kjøpt en rekke båter, bl.a. en Empacher 4-, en Filippi F13 2x, en brukt Empacher 2-, to WinTech International 2x, to Wintech 1x. I tillegg har vi kjøpt en ny topp-singel fra Empacher til Ingers OL-satsing i 2024 – denne er vi sikker på at flere i klubben vil få glede av i årene framover. Vi har også kjøpt inn nye traller til T&M, to RP3-romaskiner og fylt på med diverse vedlikeholdsdeler til båter.

Styret har utarbeidet et detaljert budsjett for 2024. Ambisjonen for aktivitetsnivået fremover er høyt og klubben legger opp til omfattende trenings-, samlings- og konkurranseaktivitet. Vi budsjetterer for et scenario der flest mulig av våre roere lykkes og er mest mulig aktive. Det legges

også opp til noe innkjøp av treningsutstyr, både for vintertrening og nye båter. Båtbudsjettet er allokert for hele 2024, slik at nye båter utover de planlagte først kan komme i 2025. Inntektssiden budsjetteres konservativt, så vi har noe å gå på.

Klubben er helt avhengig av renter på lån til og utbytte fra Lahellegrunnen for å kunne opprettholde dagens aktivitet. For videre detaljer om klubbens økonomi viser vi til årsregnskapet med noter, kontrollutvalgets beretning og den årsmøtevalgte revisors beretning, samt budsjett for 2024.

Styret er av den oppfatning at klubbens økonomi er vel rustet for fremtidig drift. Klubben savner en stabil og sikker samarbeidspartner som vil kunne sponse klubbens aktiviteter. Det vil jobbes med dette fremover samtidig som klubben stadig vil søke støtte fra ulike legater og fond.

Vi ønsker medlemmene god lesning av årboken.

Oslo, 7. mars 2024

Petter Johnsrud Hagen / styreleder

Tone Astrid Pahle / nestleder

James Wilson / rosjeff

Espen Riktor / materiellsjef

Sissel Ose Pedersen / tur- & mosjonssjef

Ivar Kristiansen /anleggssjef

Herman Næss-Ulseth / sekretær

Marianne Berge-Madsen/ økonomisjef

Michael Geyer / varamedlem

MEDLEMSREGISTER

Vi oppfordrer alle til å kontrollere sin egen informasjon.
Meld fra om feil til: medlem@christiania-roklub.no

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMEDELING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Ador	Catherine	1/1/2014	Rue Des Granges 3, 1204 Geneve	catherine.ador@hotmail.com	+447984912984
Ahlsand	Marius Bjørn-Hansen	1/1/2016	Hemingveien 7, 0772 Oslo	marius.ahlsand@hotmail.com	91843162
Ahlsand	Tor	1/1/2002	Harald Løvenskiolds Vei 38, 0760 Oslo	tor.ahlsand@hotmail.com	94817172
Akre	Guri Alberte	8/20/2018	Frederik Stangs Gate 7, 0272 Oslo	gakk75@outlook.com	90684501
Amble	Erik	1/1/2007	Villaveien 4, 0371 Oslo	eamble@neomed.no	22695166
Andersen	Thomas Berge	1/1/1999	Smestadhagan 16, 0376 Oslo	post@tba-arkitekter.no	91320838
Andreassen	Per Størseth	20.10.2022	Hjelmelandsgata 47, 4012 Stavanger	perstoerseth@gmail.com	41176160
Andreassen	Ivar Hans	1/1/2001	Ulfstens Gate 1 A, 0355 Oslo	ivarha@gmail.com	41225900
Andreassen	Aasta Gran	1/1/2011	Ole Fladagers Gate 10 B, 0353 Oslo	aasta.andreassen@gmail.com	94289020
Andreassen	Harald	1/1/2014	Ole Fladagers Gate 10 B, 0353 Oslo	norharald@hotmail.com	97002441
Andreassen	Ole Andreas	1/1/2015	Vestmarkveien 131, 1341 Slepender	ole.andreassen@medisin.uio.no	99038893
Andresen	Per Andre	03.01.2023	Bugtegaten 4, 3484 Holmsbu	row@rowrow.no	90290280
Angermo	Lars Preben Hind	1/1/2011	Evejhogda 8, 1346 Gjetnum	angermo@santrevisjon.no	40067466
Asakskogen	Johanne Andrea Hæggh	1/1/2014	Borkenveien 5 G, 1339 Vøyenenga	johanneasakskogen@gmail.com	45252550
Aunaas	Maiken Hertzum	1/1/1998	Kantarellgrenda 30, 1352 Kolsås	maiken.hertzum@online.no	91798149
Aune-Moore	Anna Maria Katarina	31.01.2023	Niels Juels Gate 38 A, 0257 Oslo	annammo@gmail.com	94164513
Bakken	William Alexander	8/15/2018			
Baklien	Brage	1/1/1992	Dyrlandsveien 21, 0875 Oslo	brage.baklien@gmail.com	91674043
Barbosa Da Silva	Anna Teresa	03.02.2023	Eugenies Gate 8 A, 0168 Oslo	terezabarbosadasilva@yahoo	94178880
Barsch	Antje	1/1/2010	Grevlingåsen 29, 1386 Asker	antje@barsch.no	90049169
Barstein	Marianne Katrine Bjørnstad	22.05.2018	Brandts Gate 2 C, 0171 Oslo	mariannebarstein@gmail.com	90631605
Bencze	Paul Istvan	1/1/2004	Schönings Gate 12, 0362 Oslo	paulbencze@hotmail.com	90562926
Bengston	Peter Espen	06.12.2023	Frederik Stangs Gate 5 B, 0272 Oslo	espen@tryvann.no	92036045
Bengtson	Jan	1/1/2016	Hans Nielsen Hauges G 37 A, 0481 Oslo	jbengtso@online.no	90137268
Bentzen	Geir	1/1/1974		geirbentzen@gmail.com	+12072549878
Berg	Magnus Asbjørn	1/1/2002	Dvergnesåsen 118, 4639 Kristiansand S	magnus.asbjorn.berg@gmail.com	90149590
Berge	Gisle øystein	1/1/2016	Frennings Vei 45, 0588 Oslo	gisle777@gmail.com	48262812
Berge-Madsen	Phillip Gabriel	1/1/2011	Sognsvannsveien 27 E, 0372 Oslo	phillip2941@hotmail.com	46912197
Berge-Madsen	Marianne	1/1/2009	Sognsvannsveien 27 E, 0372 Oslo	marianнемads1@gmail.com	98819348
Bettum	Ola Asbjørn	1/1/2006	Berggrådsveien 1, 0873 Oslo	ob@inby.no	91325994
Billet	Pierre	02.06.2023	Testveien 1, 0115 Oslo	billettumthor@gmail.com	+33662719442
Birkeland	Fanny Hélène	15.01.2021	Skådalsveien 22 A, 0781 Oslo	fanny.h.birkeland@gmail.com	45054416
Bjercke	Trond Andreas Johannessen	1/1/2006	Pilestredet Park 12 B, 0176 Oslo	lempor@gmail.com	95260627
Bjerke	Per Reidar	1/1/1965	Stovnerveien 42 C, 0982 Oslo	bjerke@perbjerke.no	94128425
Bjertnes	Sverre	21.08.2022	Pilestredet Park 20, 0176 Oslo	sbjertne@online.no	90811043
Bjone	Elisabeth Vold	10.05.2022	Ullevålsveien 81, 0454 Oslo	Elisabeth@bjone.net	93204864
Bjonge	Ingrid Heien	1/1/1994		ingrid.bjonge@hotmail.com	93032342
Bjonge	Tine Helene Heien	1/1/1982	Stasjonsveien 1 B, 1365 Blommenholm	tine.bjonge@outlook.com	93441380
Bjonge	Erik	1/1/1969	Holmenkollveien 18 A, 0376 Oslo	ebjong@gmail.com	95243719
Bjonge	Helge	1/1/1969	Stasjonsveien 1 B, 1365 Blommenholm	helge@bjonge.com	
Bjurstrom	Karl Hagen	1/1/2007	St. Jørgens Vei 53, 0662 Oslo	kbbjurstrom@gmail.com	46420463
Blakstad	Eirik	1/1/2018	Fastings Gate 4 A, 0358 Oslo	blakstad@me.com	98059000
Blecher	Liron Ben Zion	24.06.2022	Urtogata 36 A, 0187 Oslo	liron.blecher@yahoo.com	48954614
Bohne	Mina Fredrikke	23.08.2020	Elisenbergveien 32, 0265 Oslo	minabohne@hotmail.com	45865156
Borbe	Jan-Erik	1/1/2016	Zinoverveien 393, 0758 Oslo	jeborbe@gmail.com	40610034
Borgen	Hugo	29.01.2021			
Borthen	Erik Christian	1/1/2003	Sørkedalsveien 61, 0369 Oslo	ecborthen@gmail.com	97761035
Boye	Knud Erik Nicolai	1/1/1969	Blåbærestien 35 B, 1456 Nesoddtangen	knudboy51@gmail.com	
Brackmann	Stephan Andreas	5/18/2019	Drammensveien 98, 0273 Oslo	stephan.brackmann@gmail.com	40044360
Brenne	Hege	1/1/1983	Schönings Gate 24 A, 0362 Oslo	hege.brenne@bringdialog.no	92692000
Brown	Anna Cathrine	10/8/2017	Snippen 25 A, 0566 Oslo	acbrown@online.no	45035601
Brox	Anita Abrahamsen	1/1/2015	Gullhaugveien 121, 1354 Bæums Verk	anita.brox@hotmail.com	90098658
Bruusgaard	Ragnhild	8/2/2018	Skovveien 39 A, 0258 Oslo	ragnhild@smallfilm.no	41471761

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMEDELING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Bryhni	Johan Isak	2/27/2018	Skjerstadveien 4 B, 0378 Oslo	ck@bryhni.com	93288885
Bryhni	Haakon	08.02.2022	Skjerstadveien 4 B, 0378 Oslo	haakon@bryhni.com	95223048
Bryhni	Samuel Tobias	08.08.2023			
Bryhni	Rakel Elina	01.06.2021			
Brøymer	Ada	1/1/2011	Neuberggata 6 C, 0367 Oslo	ada.broymer@hotmail.com	46966538
Brøymer	Øyvind Anders	1/1/1964	Thomas Heftyes Gate 28, 0264 Oslo	obroymer@online.no	90551041
Brøymer	Anders	1/1/1994	Lønnåskollen 14, 1362 Hosle	broymer@gmail.com	93206816
Brøymer	Jonas Elsetrønningen	1/1/2012			
Brøymer	Mads Elsetrønningen	1/1/2012			
Brøymer	Tobias Elsetrønningen	1/1/2012			
Brøymer	Mathilde Elsetrønningen	1/1/2011			
Brøymer	Elsa Sofia	1/1/2011			
Brøymer	Amalie Elsetrønningen	1/1/2011			
Brøymer	Alma	1/1/2011	Risalléen 23, 0374 Oslo	cathrinebroymer@hotmail.com	
Bull	Georg Sigvald	1/1/1962	Heradvegen 14, 3550 Gol	ge-bull@hotmail.com	95731237
Byberg	Karen Nakamoto	20.09.2022	Inkognitogata 9, 0258 Oslo	mikea@arnebyberg.com	97555141
Børnick	Pål	1/1/1976	Furutoppen 23, 3580 Geilo	p-boerni@online.no	90556339
Christensen	Reidar Holst	02.03.2022	Leiv Eirikssons Gate 5, 0271 Oslo	reidarc@gmail.com	92464301
Cook	Henning	1/1/1976	Gabels Gate 39, 0272 Oslo	henning.cook@online.no	
Couto	Elisabeth	1/1/2010	Fredriksborgveien 19 A, 0286 Oslo	elisabeth.couto@cantab.net	40100414
Couto Mota	Elliot	28.08.2020			
Couto-Mota	Nicolas	3/1/2019	Fredriksborgveien 19 A, 0286 Oslo	d.f.mota@astro.uio.no	40100755
Dahl	Ulla Stang	15.08.2022	Hølandsveien 1181, 1960 Løken	usdahl@hotmail.com	45494623
Dahl	Ylva Espolin Storo	10.06.2022			
Dahlstrøm	Per Kristian	1/1/1957	Thorleifs Allé 17, 0489 Oslo	perkdahlstrom@gmail.com	93449886
Dalheim	Finn	1/1/2001	Strømsborgveien 39 H, 0287 Oslo	finn.dalheim@gmail.com	93438600
Danielsen	Elisabeth Bjerke	1/1/2005	Gamlelinja 27 D, 1254 Oslo	elisabethdanielsen@yahoo.no	41694973
Dingsør	Atle	1/1/2010	Alexander Langes Vei 12, 1384 Asker	atle.dingsor@gmail.com	47322783
Dragsnes	Ingve	1/1/2006	Solbergbekken 53, 1337 Sandvika	ingve.dragsnes@gmail.com	99605408
Dürbeck	Gerhard Rasmus Evje	1/1/1961	Kirkeveien 19, 0260 Oslo	gerhard.evje@gmail.com	91626067
Dürbeck	Sigurd	1/1/1961	Lillevannsvæien 70 F, 0788 Oslo	sdurbeck@hotmail.com	92245726
Eide	Stephan Michal Wold	9/1/2019	Konglefare 37 A, 1359 Eiksmarka	smweide@gmail.com	95754926
Eide	Cecilia Maria Brodtkorb	8/28/2019	Konglefare 37 A, 1359 Eiksmarka	ceciliamariaeide@gmail.com	97088766
Eidsvold	Marius	10.07.2023	Drammensveien 67, 0271 Oslo	mariuseidsvold@gmail.com	97075875
Eilertsen	Knut	1/1/2000	Hagaveien 12 G, 0980 Oslo	knu-eil@online.no	92405732
Ellingsen	Tom Sverre	1/1/2013	Bygdøy Allé 73 B, 0268 Oslo	tom@polar.no	90579248
Ellingsen	Peik	1/1/2006	Borgenveien 53 B, 0373 Oslo	peikell@online.no	90916867
Ellingsen	Karen Anniken Borgen	01.01.2002	Vækerøveien 130 H, 0383 Oslo	anniken.ellingsen@roing.no	95796303
Elvestad	Kjersti	1/1/2007	Framnes Terrasse 1 A, 0270 Oslo	kjersti.elvestad@finanstilsynet.no	91198369
Enersen	Torill	1/1/1997	Tappen 40, 1337 Sandvika	torill.enersen@redcross.no	99486514
Engdahl	Tone Cecilia	28.08.2023	Svaldergata 4, 0271 Oslo	teng@mfa.no	90236131
Engbretnsen	Aud Marie	1/1/1982	Nordalveien 50, 0583 Oslo		91143281
Engelvoorn	Stella	16.08.2023			
Engvik	Mia Rølland	12.01.2022	Gjerdegata 15, 6003 Ålesund	Mia.engvik1@gmail.com	46907556
Erasmus	Anton Carl	1/1/2009	Sennerudtøppen 2, 1920 Sørumsand	anton@ysa.no	97505187
Eriksen	Anne-Lene	1/1/2013	Haakon Tveters Vei 38, 0686 Oslo	a-elene@hotmail.com	91566121
Evensen	Henning	1/1/2009	Store Strandgate 13, 1550 Hølen	mr.henning.evensen@gmail.com	90091610
Fagerbakke	Gry Bystøl	9/13/2017	Hagaliveien 31 A, 1358 Jar	gryf@hotmail.no	92450413
Falch	Janicke	1/1/2012	Uranienborgveien 26, 0259 Oslo	Janicke.falch@online.no	95260191
Finborud	Liv Mørch	1/1/2010	Elisenbergveien 28, 0265 Oslo	lmfinbo@online.no	90715173
Flatabø	Monica Randi	07.06.2020	Hofftunet 3, 0377 Oslo	monica.flatabo@gmail.com	93245382
Flood	Morten Arne	1/1/1961	Harbitzalléen 29, 0275 Oslo	flood@online.no	90858246
Flood	Espen Bordewick	1/1/1993	Ullernveien 12 D, 0280 Oslo	espenflood@gmail.com	95144718
Fordal	Arnt Ove	27.02.2023	Børsteveien 3, 0585 Oslo	aofordal@gmail.com	
Fossum	Per Wedel	1/1/1938	Dagaliveien 54, 0783 Oslo	per.w.fossum@stormbull.com	90157689

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMEDELING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Fossum	Bernt Julius	1/1/1938	Ullern Allé 41, 0381 Oslo	bernt.fossum@hectorinvest.no	91549250
Fredrikson	Bård	1/1/1988	Jerpefaret 3 D, 1447 Drøbak	bard@unicus.no	64932734
Fredrikson	Bjørn Erling	1/1/1959	Råkelokkveien 12, 1440 Drøbak	befredrikson@gmail.com	90949064
Fredrikson	Gunnar Øyvind Jystad	1/1/1971	Borgenveien 66, 0373 Oslo	nution@hotmail.com	92256244
Gallet	Bastien Gaston Benoit	1/1/2011	Lindebergveien 7 B, 1358 Jar	bastiengallet@gmail.com	46809501
Garaas	Sigurd Rønsen	29.06.2023			
Geiger	Matthias Alexander	02.06.2023	Vækerøveien 181 G, 0751 Oslo	geiger.matthias@siemens-energy.com	45223800
Gerner	Tom Ivar	4/19/2017	Gjønneshagen 5, 1357 Bekkestua	tgerner@vikenfiber.no	92483146
Geyer	Michael	9/24/2018	Møllergata 47 A, 0179 Oslo	mg@ratioark.no	41018629
Gilje	Oskar Eriksen	10.06.2022			
Glesne	Julie Bjøre	04.02.2019	Skjelderups Gate 16, 0559 Oslo	juliebjoere@hotmail.com	95232224
Graver	Terje	1/1/1983	Gamle Ringeriksvei 43 A, 1357 Bekkestua	t-graver@online.no	45249367
Graver	Elsa Liv Borch	1/1/1985	Gamle Ringeriksvei 43 A, 1357 Bekkestua	ebgraver@icloud.com	90967563
Greaker	Alexander Rydberg	31.08.2022	Leiv Eirikssons Gate 1, 0271 Oslo	alexander.greaker@gmail.com	94858530
Grorud	Ingunn Rode	10/1/2018	Stensgata 38 A, 0358 Oslo	ingunn.rode.g@gmail.com	97786646
Gronlund	Eirin Nævik	07.11.2022	Bentsebrugata 29 A, 0469 Oslo	eiringronlund@gmail.com	94845652
Grosfeld	Mathias	25.09.2023	Boganeset 17, 0420 Stavanger	mathias@grosfeld.com	45839262
Grotta	Ingebjørg	1/1/2000	Strandveien 33 B, 3132 Husebysund	i-groett@online.no	92206785
Gullerud	Thea Fredrikke	01.01.2017	Regnbueveien 25, 0664 Oslo	sigurd.gullerud@crossmark.no	92054453
Gullerud	Sigurd Christian	1/1/1979	Regnbueveien 25, 0664 Oslo	gullerud@crossmark.no	92054453
Gullerud	Nina Granith	1/1/2004	Marta Steinsviks Vei 12 B, 1283 Oslo	ngullerud@gmail.com	98293671
Gundersen	Hilde Nedrelo	26.06.2023	Hagaliveien 31 B, 1358 Jar	hilde@motionoslo.com	99517468
Hagen	Haakon Gunnerius Johnsrud	1/1/2017	Svaleveien 7 A, 1182 Oslo	hgunnerius@hotmail.com	40494643
Hagen	Jacob Balder	3/4/2017	Hasselhaugveien 36, 0851 Oslo	Jacob.balder.hagen@gmail.com	46448966
Hagen	Jon Audun	1/1/1980	Rasmus Mortensens Vei 24, 1387 Asker	jon@hdc.no	91581001
Hagen	Roy	1/1/1978	Olaf Bulls Vei 19, 0765 Oslo	roy.hagen@dnb.no	91689357
Hagen	Cathrine Monrad	1/1/1990	Fjellknattveien 1, 0495 Oslo	cathrinemhagen@hotmail.com	92024585
Hagen	Petter Johnsrud	3/19/2016	Hasselhaugveien 36, 0851 Oslo	ph@carnegie.no	93409384
Hagen	Benjamin Haug	6/24/2019			
Hallén	Mats Thorleif Letnes	1/1/2013	Eliesons Gate 4, 3044 Drammen	matshalln@gmail.com	41447996
Hallén	Lillian Leibnitz	1/1/1976	Høgliveien 15, 1850 Mysen	lillianhallen@live.no	97766485
Hals	Morten	1/1/2002	Holmeveien 95, 3145 Tjøme	morten.hals@bakerhansen.no	22921214
Hammer	Elias	1/1/2014	Maridalsveien 72 D, 0458 Oslo	eliashammer@yahoo.de	48474084
Hansen	Odd	1/1/1965	Solligrenda 84, 0491 Oslo	oddhansen1@gmail.com	90762522
Hansen	Hans-Erik	1/1/2003	Dugnadveien 4 K, 1346 Gjøttum	hans-e-h@online.no	92430116
Hansen	Karine Thorsell	1/1/2015	Lysehagan 3 A, 0383 Oslo	kth_hansen@yahoo.no	92693623
Haraldsen	Liv	1/1/1978	Gamle Ringeriksvei 43 A, 1357 Bekkestua	li-har@online.no	91165508
Haraldsen	Øyvind	1/1/1962	Gamle Ringeriksvei 43 A, 1357 Bekkestua	oeiv-har@online.no	
Harket	Agneth Berentsen	1/1/2013	Ruglandveien 8 A, 1358 Jar	agneth.berentsen@gmail.com	90552803
Haug	Finn	1/1/1965	Husebyveien 6 B, 0377 Oslo	fi-haug2@online.no	91125793
Heggemsnes	Ingrid	1/1/1965	Åsstubben 58, 0381 Oslo	inheggem@gmail.com	99266348
Hegnes	Atle Wehn	02.08.2022	Sofies Gate 86, 0454 Oslo	atlewh@yahoo.no	92890319
Heiberg	Madeleine	3/25/2017	St. Edmunds Vei 29, 0280 Oslo	madeleine.heiberg@gmail.com	90777188
Heiberg	Henrik	6/20/2017	Dagaliveien 25 C, 0776 Oslo	heheib@online.no	91747724
Helgeland	Jon	30.04.2014	Gustav Vigelandss Vei 40, 0274 Oslo	helgelandjon@gmail.com	91582585
Hellenes	Søren Oscar	04.05.2023	Wessels Gate 12, 0165 Oslo	oscar.hellenes@gmail.com	98089424
Henden	Marit Liaset	10.06.2022			
Henriksen	Samantha	02.06.2023	Kronveien 7C, 1169 Oslo	sammiehenriksen@berkeley.edu	
Hjemdal	Tyra Eklo	11.11.2021	Fjordveien 16, 0139 Oslo	tih@doga.no	40093621
Hoem	Edvard Arnt	1/1/2003	Elisenbergveien 32, 0265 Oslo		95932110
Hoff	Anna Sofie Lindvik	04.05.2023	Folke Bernadottes Vei 27 H, 0862 Oslo	anna.sofie.hoff@gmail.com	91696478

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMEELDING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Hoff	Stein Gunnar	30.05.2018	Fjordsvingen 22, 3427 Gullaug	steinghoff@gmail.com	97179605
Hofsvang	Siv	22.06.2023	Fredrikke Qvams Gate 23, 0172 Oslo	siv_hofsvang@yahoo.com	92050787
Holager	Andreas	1/1/2008	Heissnageveien 10 B, 2015 Leirsund	andreas.holager@gmail.com	90121463
Holman	Per Arne	1/1/2002	Damplassen 25, 0852 Oslo	perarneholman@gmail.com	98207631
Holta	Elise Mona	08.08.2023			
Hornnæs	Morten Erik	11/2/2018	Tidemand's Gate 7, 0266 Oslo	mh@mavenhead.com	91358767
Hov	Else Caroline Kielland	26.06.2023	Elgefaret 35, 1362 Hosle	carolinekhov@gmail.com	99579757
Hultgren	Jan Christoffer	1/1/1967	Strandveien 33 B, 3132 Huseøysund	medial@medial.no	92497372
Hødnebo	Stein	1/1/1982	Kirkeveien 90 C, 0364 Oslo	stein.hodnebo@gmail.com	90535109
Høeg	Henrik Melhus	17.08.2021			
Høffgen	Christine	1/1/2001	Olaf Bulls Vei 1 B, 0765 Oslo	christine@posivator.no	46944914
Høy	Iver Harald	1/1/2003	Holsteineveien 29, 0860 Oslo	iverhoy@hotmail.com	93446957
Høysæter	Eldar	5/10/2018	Hafsrjodgata 24 A, 0268 Oslo	eldar_hoysater@outlook.com	
Ibrekk	Pål Arne Ytrehus	14.06.2021	Lybekkveien 18 F, 0772 Oslo	p.ibrekk@gmail.com	98622032
Ingvaldsen	Håkon	1/1/1969	Torggata 11 B, 2000 Lillestrøm	hin@farco.no	90939099
Inntjore	Hanna Gailis	9/10/2017	Kokleheia 5, 4630 Kristiansand S	hanna.gailis.inntjore@gmail.com	45918991
Iversen	Martin Emil Andresen	09.03.2022	Akersbakken 7, 0172 Oslo	martinivers13@gmail.com	99447424
Jahr	Arne	1/1/1964	Osloveien 463, 1914 Ytre Enebakk		90188286
Jahr	Sidsel	1/1/1976	Postboks 7, 1914 Ytre Enebakk		
Jensen	Lars Jørgen	1/1/1984	Hovseterveien 52 A, 0768 Oslo	iksf1234@yahoo.no	93434377
Johannessen	Kristin Mellum	15.05.2022	Løkendalen 32, 2019 Skedsmokorset	krimjoh@yahoo.no	99759554
Johansen	Emil Martin Bülöw-Berntzen	12.07.2023	Kalvetangveien 90 A, 3132 Huseøysund	emil@bulow-johansen.no	40724347
Johansen	Per	1/1/2002	Jonsrudveien 1 C, 0274 Oslo	per.johansen39@outlook.com	91617589
Johansen	Petter Georg	1/1/2015	Bergensgata 10 B, 0468 Oslo	petterjohansen2201@hotmail.com	92814752
Johnson	Karen Kristina Nyvold	01.01.2009	Kristoffergården 1, 6017 Ålesund	karen.johnson93@gmail.com	40414515
Johnson	Ana Patricia	01.01.20152	Reppeveien 61, 8370 Leknes	ana.johnson@criptext.com	96831222
Jonassen	Pål Prestegård	6/20/2018	Holmengrenda 1 B, 0771 Oslo	paaljonassen@hotmail.com	92606559
Jordet	Reidar Øystein	1/1/2010	Ekebergveien 162 D, 1177 Oslo	Jordet.reidaroystein@gmail.com	90895699
Jørgensen	Nikolai Napier	1/1/2009	Ole Vigs Gate 16, 0366 Oslo	n.n.jorgensen@gmail.com	46903074
Kallevig	Tove Christine	1/1/2010	Arild Wahlstrøms Vei 92 B, 3077 Sande i Vestfold	tove.kallevig@gmail.com	90764220
Kallevig	Karsten August	6/4/2018	Grimelundshaugen 9 B, 0374 Oslo	karsten.kallevig@gmail.com	95996088
Kalvik	Sivert Magnus	1/1/2014	Sandakerveien 88, 0484 Oslo	Sivert.kalvik@gmail.com	98257876
Kankaanpää	Heli Anita	8/15/2019	Sofienberggata 55 A, 0563 Oslo	Heliplatina@gmail.com	99705127
Karlseng	Agnes	1/1/2007	Lindealleen 20 B, 0487 Oslo	agnes.karlseng@hotmail.com	90041763
Kavli	Lars Fredrik	25.04.2022	Bernhard Herres Vei 32 D, 0376 Oslo	lfk_no@yahoo.no	95970219
Kavlie	Inger Seim	1/1/2012	Hertug Skules Gate 10, 0652 Oslo	inger.kavlie@gmail.com	91815371
Kersten	Christian	03.08.2020	Mauds Vei 98, 4633 Kristiansand S	christian.kersten@roche.com	91339443
Kinck	Inger Christina	1/1/2004	Lybekkveien 27 A, 0770 Oslo	c.kinck@gmail.com	93021428
Kirmess	Melanie	1/1/2003	Lensmannsjordet 52, 1352 Kolsås	logoped.m.kirmess@gmail.com	95129142
Kjelsrud	Geir Håvar	01.10.2023	P.B 2007, 2811 Hunndalen	geir@bagnordic.com	96005054
Klavness	Tom Erik	1/1/1991	Bjørnveien 101 B, 0773 Oslo		22149046
Klavness	Kristine	1/1/1990	Ruglandveien 28, 1358 Jør	krkla@online.no	41474071
Kleive	Sjur	05.09.2023	Lindemans Gate 6, 0267 Oslo	sjur.kleive@gmail.com	90801307
Knoph	Thomas Laache	1/1/1996	Prinsessealleen 13, 0276 Oslo	thomas.knoph@hotmail.com	95743929
Knutzen	Simen	1/1/2007	Aslakveien 28 B, 0753 Oslo	simenknutzen@hotmail.com	90204676
Knutzen	Maria	1/1/2001	Landingsveien 16, 0767 Oslo	maria.knutzen@gmail.com	94898180
Knutzen	Håkon	1/1/1999	Vålerenggata 22 A, 0657 Oslo	hakon.knutzen@gmail.com	95765130
Kox	Camilla Wold	1/1/2000	Aspeveien 4, 1359 Eiksmarka	camilla.kox@gmail.com	40349435
Kristiansen	Ivar Andre	11/19/2017	Caspar Wessels Vei 15, 1542 Vestby	ivar.kristiansen@swisslife-am.no	98269110
Krohg	Olaf N	1/1/1977	1 Longmeadow Way, 01982 Massachusetts	okrohg@mba1992.hbs.edu	+16179572577
Krohn	Dag Eric	6/18/2018	Jon Smestad's Vei 10, 0379 Oslo	dagkrohn@gmail.com	91751319
Kveseth	Helga Marie Løvenskiöld	3/19/2017	Gjellum Terrasse 7 A, 1389 Heggedal	helga-m@hotmail.com	97084992

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMELDING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Kåsa	Irene Uldal	1/1/1999	Brøløsvegen 74 A, 3840 Seljord	irene.kasa@mesta.no	90833597
Lande	Martha Knutzen Helgeland	1/1/1996	Landingsveien 38, 0767 Oslo	martha.h.lande@gmail.com	41160512
Langeland	Hans Kristian	1/1/2001	Bjønnefossli 4, 3656 Atrå	hklangeland@gmail.com	99244547
Larsson	Björg Krogstad	1/1/2003	Nobels Gate 20 B, 0268 Oslo	bjorglarsson@hotmail.com	92243130
Lilledahl	Eirik Borstad	01.01.2007	Ruglandveien 28, 1358 Jar	eirik.lilledahl@gmail.com	92050372
Lilledahl	Nils Petter	1/1/1999	St. Georgs Vei 43, 0280 Oslo	npilledahl@gmail.com	92222792
Lilledahl	Haakon	1/1/2003	Rastaveien 12 C, 1461 Lørenskog	haakonlil@gmail.com	93288870
Lilledahl	Anna	1/1/2012			
Lilledahl	Ingrid	1/1/2010			
Lilledahl	Harald	1/1/2008			
Lindeman	Camilla Charlotte	22.06.2023	Ruglandveien 31 E, 1358 Jar	camilla.lindeman@gmail.com	45451775
Lindemann	Truls Halvor	1/1/2005	Slålåmveien 3 G, 1410 Kolbotn	truls.lindemann@gmail.com	90142024
Lindholt	Morten	1/1/2016	48 Cranford Avenue, Knutsford, Cheshire Wa16 0Eb,	lindeholt@gmail.com	+447930925018
Lindholt	Bjørn	1/1/1970	Leiv Eirikssons Gate 5, 0271 Oslo	b.lindholt@outlook.com	93006601
Lindstrøm	Nicoline Lovise	19.03.2017	P. A. Munchs Vei 6 A, 0870 Oslo	nicoline.lovise.l@gmail.com	91308742
Lorentzen	Kristoffer	1/1/2005	Nadderudveien 115 D, 1359 Eiiksmarka	kristoffer.lorentzen@gmail.com	97797293
Lucas	Mathilde Elizabeth	20.11.2019	Dragveien 30 A, 1363 Høvik	christinlu@viken.no	90591504
Lundiin	Bjørn Fredrik	1/1/1957	Syd-Fossum 57, 1359 Eiiksmarka	genn@online.no	92056202
Lunke	Ole Christian	11/20/2000	Midtbygdsvegen 303, 2636 øyer	oc.lunke@gmail.com	95705449
Lysdahl	Tore	1/1/2010	Midgarveien 7, 1358 Jar	lysda@online.no	46412064
Løfman	Kristina	1/1/2005	Ullevålsveien 55, 0171 Oslo	Kristina.lofman@gmail.com	48490917
Løken	Ingrid Bye	1/1/2013	Vallegata 3 B, 0454 Oslo	ingrid.bye.loken@dnv.com	96209962
Lønning	Ingeborg Anna	1/1/2013	Dybwards Gate 1, 0367 Oslo	iannalon@hotmail.com	93643320
Mace	William John	05.08.2022	Ekraveien 30, 0756 Oslo	williammace@hotmail.co.uk	+447989059810
Mace-Meyer	Trude	1/1/2007	Ekraveien 30, 0756 Oslo	trude-meyer@hotmail.com	92632585
Madsen	Erle Nordhagen	31.12.2021	Lambertseterveien 36 D, 1152 Oslo	Hilde_nordhagen@hotmail.com	91776994
Madsen	Ragnar Arne	10/14/2019	Sognsvannsveien 27 E, 0372 Oslo	ragnar.madsen@april.no	92848402
Magnussen	Bjørn Walter	1/1/1950	Gyldenløves Gate 16, 0260 Oslo	bjorn.w.magnussen@gmail.com	41288689
Mahler	Tobias	1/1/2004	Haralds Vei 4, 0576 Oslo	tobias.mahler@jus.uio.no	92642545
Marthinussen	Rune Edvin	07.08.2023	Skovveien 35, 0258 Oslo	runeedvin@outlook.com	
Masch	Karoline Rydland	10/14/2019	Lorentzens Vei 7, 3413 Lier	maschkaroline@gmail.com	47715362
Mcmahon	Timothy Michael	20.09.2022		tokmcmahon@gmail.com	93674012
Melander	Johan Andreas	13.12.2021	Drammensveien 104 J, 0273 Oslo	andreas@sharespaces.no	47400125
Mjaaland	Nina	1/1/2005		ninamjaaland@hotmail.com	47309331
Mjåtvedt	Ole	5/6/2017	Munkengveien 5 A, 0376 Oslo	olem@vikenfiber.no	
Mobråten	Jon	1/1/1967	Hvalstadåsen 15, 1395 Hvalstad	jonmobraten@gmail.com	95106161
Mocek	Stephan	02.06.2023	Liaveien 17, 1369 Stabekk	Stephan.Mocek@hydro.com	41751283
Moldestad	Svein Jakob	1/1/2009	Nokiaveien 12, 1516 Moss	svein.moldestad@gmail.com	41404545
Moldestad	Håkon	1/1/2009	Solgangsbrisen 2, 1364 Fornebu	hmoldestad@gmail.com	45256106
Morsund	Charlotte Monrad	1/1/1990	Roahellinga 6, 0755 Oslo	cmorsund@online.no	92423156
Myklebost	Tanja Menes	26.06.2023	Hagaliveien 31 A, 1358 Jar	tanja.myklebost@gmail.com	
Myrliid	Kristine	1/1/2003	Ostadsalsveien 13 C, 0753 Oslo	kristine.myrliid@gmail.com	40065438
Myrliid	Eivind Engebretsen	1/1/1986	Ostadsalsveien 13 C, 0753 Oslo	eivind.myrliid@gmail.com	91317731
Mysterud	Tora Drolshammer	01.06.2021	Landingsveien 18, 0767 Oslo	tomya002@osloskolen.no	91662188
Mørk	Per Arild	1/1/1951	Niels Juels Gate 64, 0259 Oslo	arild@morktrykk.no	22523244
Mørk	Lars	10/18/1977	Ovenbakken 23 C, 1361 østerås	larsmork@me.com	41034069
Mørk	Stein Ragnvald	1/1/1956	Gamle Ringeriksvei 21 C, 1356 Bekkestua	imoerk@online.no	41234851
Mørk	Margrith Elsbeth	1/1/1977	Gamle Ringeriksvei 21 C, 1356 Bekkestua	imoerk@online.no	67590339
Mørk	Ivar	1/1/1979	Underhaugsveien 32 A, 1358 Jar	ivmoer@online.no	95225241
Mørk	William Wielgosz	1/1/2013			
Mørk	Malin Wielgosz	1/1/2011			
Naadland	Eirik Stokke	1/1/1995	Skogfaret 16 C, 0382 Oslo	naadland@gmail.com	

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMELDING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Narvestad	Otto Peter	1/1/1952	President Harbitz' Gate 23 A, 0259 Oslo	op-narve@online.no	91566992
Narvestad	Otto Peter	1/1/2003	Firkloverveien 7, 0377 Oslo	onarve@gmail.com	95832718
Nerdal	Brage	6/23/2017	Dagaliveien 2 K, 0776 Oslo	Brage.nerdal@outlook.com	90213434
Nerdal	Hedda	25.04.2022			
Nordahl	Marianne Fernholt	1/1/1996	Holmenkollveien 135 B, 0787 Oslo	mariannefn@hotmail.com	98057914
Nygaard	Olav	1/1/1967	Holmåsén Terrasse 1, 1440 Drøbak	olavnygaard@hotmail.com	90173082
Næss	Anna Moldestad	1/1/2006	Bjørnemyrveien 18 B, 1415 Oppegård	anna.moldestad@gmail.com	45273516
Næss-Ulseth	Herman	1/1/2013	Langviksveien 10, 0286 Oslo	herman@hectron.no	48400656
Nævestad	Trine Merete	1/1/2008	Hasselbakken 2 B, 3189 Horten	trine_naevestad@hotmail.com	98014756
Oldenburg	Jan	1/1/2000	Bispebakken 9, 1362 Hosle	oldenburg.jan@gmail.com	95094528
Olsen	Jul Gunnulf	1/1/1963	Bestum Skolevei 9, 0280 Oslo	jul.g.olsen@gmail.com	90843967
Pahle	Tone Astrid	1/1/1998	Tåjeveien 20, 1340 Skui	t.pahle@online.no	95751501
Pedersen	Arild	1/1/1967	Udbyes Gate 12 A, 7030 Trondheim	arild91134012@gmail.com	91134012
Pedersen	Sissel Ose	1/1/2012	Skovveien 35, 0258 Oslo	sisselose@hotmail.com	92882296
Pihl	Pernille	1/1/2003	Hvålsveien 40, 3160 Stokke	p.pihl@online.no	48238339
Poulsen	Ole Heltborg	1/1/1970	Munkerudvollen 38 B, 1165 Oslo	heltbor@online.no	22290369
Pran	Lorentz Andreas Rogge	1/1/2016	Gråbrødreveien 4 C, 0377 Oslo	erik.pran@gmail.com	90099608
Pran	Erik	1/1/1978	Gråbrødreveien 4 C, 0377 Oslo	erik.pran@gmail.com	90099608
Pulpan	Thomas Frank	07.06.2023	Munkedamsveien 77 A, 0270 Oslo	pulpan@kaffebrenneriet.no	97162991
Ranberg	Erik Sebastian	1/1/2008	Hoffsjef Lovenskiolds Vei 25 A, 0382 Oslo	erik.s.ranberg@gmail.com	90090534
Randsborg	Christine	1/1/1998	Vesteråsveien 34 A, 0382 Oslo	christine.randsborg@hotmail.com	90730477
Randsborg	Trine	1/1/1979	Hoffsjef Lovenskiolds Vei 56 B, 0382 Oslo	stein.randsborg@gmail.com	95431297
Refsum	Helge	1/1/2007	Løkkalia 5, 0783 Oslo	refsum.helge@gmail.com	41525835
Reite	Frank Ove	17.02.2023	Emanuel Mohns Veg 17, 6007 Ålesund	fr@convert.no	91580604
Reite	Mads	10.07.2023	Emanuel Mohns Veg 17, 6007 Ålesund	rigmor.reite@gmail.com	95894081
Reite	Fredrik	3/29/2017	Emanuel Mohns Veg 17, 6007 Ålesund	fredrik.reite@hotmail.com	97092453
Rekkedal	Torstein	1/1/2007	Korsvoll Terrasse 15 B, 0881 Oslo	torstein.rekkedal@gmail.com	90672822
Riktor	Marit Dalseth	6/24/2019	Morells Vei 17, 0487 Oslo	marit@riktor.no	48149717
Riktor	Rolf Espen	1/1/1981	Morells Vei 17, 0487 Oslo	espen@riktor.no	97728075
Roti	Jarle Kristen	1/1/2013	Gravdalsveien 13, 0756 Oslo	jroti@online.no	91384199
Rødsten	Henrik	11.05.2022			
Røksund	Håvard	1/1/2016	Brochmanns Gate 9, 0470 Oslo	haavardroksund@hotmail.com	90772212
Rønne	Jahn Richard	1/1/1993	Konventveien 32, 0377 Oslo	jroenne@online.no	47314892
Rønne	Ketil Martin	1/1/1992	Engen 10, 1825 Tomter	kmronne@gmail.com	98227513
Sandbu	Maren Kristin Bertelsen	1/1/1997	Holmensletta 10, 0770 Oslo	marensandbu@hotmail.com	97115701
Sandli	Pål	20.06.2018	Hotvetveien Vest 33 A, 3023 Drammen	sandli@elbyggta.no	95030700
Sanner	Olav	30.06.2022	Frederik Stangs Gate 5 A, 0272 Oslo	Olav.sanner@gmail.com	92836081
Schjøtt	Lis	1/1/1994	Rølsbuktalléen 4 B, 1364 Fornebu	lis@concept2.no	90045395
Schlanbusch	Tor Næss	1/1/1967	Niels Juels Gate 42, 0257 Oslo	t-ns@online.no	95118117
Schrader	Hans Petter	1/1/2014	Sarpsborggata 1 F, 0468 Oslo	hanspetterschrader@gmail.com	40041879
Sen	Sagar	1/1/2013	Løkkeveien 9 D, 0253 Oslo	sagarsen@gmail.com	45276936
Skaane	Alexander Georg	30.07.2021	Cappelens Vei 2 A, 1162 Oslo	alexander.g.skaane@gmail.com	+447384620600
Skaane	Haakon	23.09.2021	Cappelens Vei 2 A, 1162 Oslo	haakon.skaane@googlemail.com	45918574
Skarstein	Birgit Lovise Røkkum	1/1/2013	Gydas Vei 18, 0363 Oslo	birgitskarstein@gmail.com	45288410
Skei	Marte Morgenlie	1/24/2017	Glads Vei 44, 0489 Oslo	marte.morgenlie@gmail.com	46764775
Skorgevik	øyvind	10.08.2022	Skåvålenga 12, 2000 Lillestrøm	oyvind.skorgevik@kpmg.no	40639270
Skorgevik	Oline Brune	13.01.2022	Skåvålenga 12, 2000 Lillestrøm	olineb.skorgevik@gmail.com	95764487
Sletten	Ole Jakob	28.03.2022	Bjørn Farmanns Gate 14 B, 0271 Oslo	olejakobsletten@gmail.com	92821699
Smedsrud	Anders Jordal	1/1/2004	Lille Bislett 26, 0170 Oslo		41109401
Smedsrud	Tor Herman	1/1/2002	Wilhelm Færdens Vei 13 B, 0361 Oslo	tor.smedsrud@gmail.com	90816877
Sogn	Bendik	8/8/2017	Ullevålsveien 17, 0165 Oslo	sogn.bendik@gmail.com	47390411
Solbu	Birgitte	1/1/2013	Ola Narr 5, 0563 Oslo	birgitte.solbu@gmail.com	99530644
Solhaug	Hanne-Sophie Ystgaard	1/1/2014	Jerpefare 22 B, 0788 Oslo	hannesophiesolhaug@gmail.com	95843238

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMELDING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Solstad	Henrik Jarlsbo	01.07.2020	Bygdøy Terrasse 5 A, 0287 Oslo	jarlsbosolstad@gmail.com	94080251
Sommerset	Michelle Mølgaard	1/1/2008	Ankerveien 38 B, 0785 Oslo	michelle.sommerset@gmail.com	91317969
Spilling	Janne	1/1/2000	Hoffsjef Løvenskiolds Vei 31 E, 0382 Oslo	jaspilling@gmail.com	48204654
Spæren	Ada Wibeche	1/1/1982	Drammensveien 37, 0271 Oslo	ada.sparen@gmail.com	95058677
Starheim	Hans Jacob	6/24/2019	Langerudsvingen 7 F, 1187 Oslo	Hans-Jacob.Starheim@nordea.no	41105050
Stokke	Perann Sylvia	1/1/2013	Munkedamsveien 75 A, 0270 Oslo	peranns@online.no	91182626
Stokke	Grete Isachsen	1/1/1998	Vækerøveien 118 B, 0383 Oslo	grisach@gmail.com	91338845
Storm	Johan Herman	1/1/1982	Vettaliveien 16 B, 0781 Oslo	johan.herman.storm@accenture.com	92449344
Storm	Katharina Dahl	1/1/2003	Wilhelm Færdens Vei 15 A, 0361 Oslo	kds_87@hotmail.com	92662182
Storm	Henriette Dahl	1/1/2012	Nils Bays Vei 84, 0855 Oslo	henriette_storm@hotmail.com	93891169
Storm	Jack Moland	16.09.2019			
Storm	Olav Louis Moland	4/1/2017			
Storm	Erling	1/1/1957	Holmenveien 5 B, 0374 Oslo	estorm@stormelektro.no	
Stray	Thilde Dalsmo	1/1/1993	Gamle Trondheimsvei 42, 1481 Hagan	thilde.stray@gmail.com	47668926
Stray	Fredrik	1/1/2012	Anthon Walles Vei 15, 1337 Sandvika	hq@biral.no	
Stray-Pedersen	Asbjørge	28.06.2020	Sørkedalsveien 251 A, 0754 Oslo	astrayped@gmail.com	48125234
Strømme	Jan Eilif Nyquist	04.02.2022	Tunfaret 8, 0373 Oslo	hjemhjem@hotmail.com	95740141
Stubbs	Oliver Alexander Petterson	18.04.2023	Gangstuveien 12, 0952 Oslo	oliverstubbs1998@gmail.com	94089537
Sundsdal	Toril	21.06.2023	Fredrikke Qvams Gate 23, 0172 Oslo	toril_s@hotmail.com	97098342
Svensson	Pål	1/1/1968	Tappen 40, 1337 Sandvika	paal.svensson@gmail.com	95118316
Søderstrøm	Jan-Robert	1/1/1961	Vækerøveien 132 A, 0383 Oslo	jansoder@online.no	90959159
Søderstrøm	Snorre Robert ørneberg	12/4/1998	Olav Aukrusts Vei 15 B, 0785 Oslo	snorresoder@hotmail.no	91842414
Sørenssen	Marte	1/1/2003	Bestum Skolevei 9, 0280 Oslo	marte.soeren@gmail.com	99729681
Sorlie	Roger	06.12.2023	Kremlegrenda 45, 1352 Kolsås	rogersorlie2@gmail.com	90831865
Sørskar	Andreas Dugstad	1/1/2013	Guvernørens Vei 16, 0284 Oslo	andreas.sorskaar@gmail.com	41529364
Tamburplass	Amelia	8/20/2018	Nordengveien 31 B, 0755 Oslo	amelia.tamburplass@hotmail.com	41641181
Thomassen	Laila Margrethe	01.01.2013	Mogens Thorsens Gate 11, 0264 Oslo	lailamthomassen@gmail.com	90757450
Thomsen	Anja	1/1/2007	Ekraveien 40, 0756 Oslo	anjanorway@hotmail.com	41043894
Thon	Jostein Eriksen	1/1/2016	Nordengveien 33 C, 0755 Oslo	josteinthon@gmail.com	41145630
Thygesen	Jan Edvard	1/1/1971	Rambergveien 35, 3115 Tønsberg	janthyg@online.no	90030502
Tokstad	Kjersti	18.06.2023	Wolffs Gate 4, 0358 Oslo	kjtoksta@online.no	97570257
Toreng	Tore Håvard	1/1/2017	Gråkamveien 10 D, 0779 Oslo	tore.toreng@gmail.com	95880471
Tostrup	Elisabeth Amble	1/1/1986	Majorstuveien 17 C, 0367 Oslo	Elisabeth.Tostrup@aho.no	97118356
Tronskar	Jens Petter	1/1/1969		jens.p.tronskar@dnvgl.com	+6591777605
Trubbach	Saskia	8/20/2019	Sporveigata 35 B, 0354 Oslo	saskia.trubbach@sciencespo.fr	+33604128367
Tveita	Elise	1/1/2013	Filerveien 10, 0684 Oslo	elise.tveita@gmail.com	95047133
Tvenge	Kristian Notto	1/1/1997	Holmenkollveien 86, 0784 Oslo	kristiannotto@gmail.com	97060772
Tønnessen	Siw Heidi	1/1/2016	Einars Vei 26, 0575 Oslo	siwtønnessen@gmail.com	99296100
Ulstad	Birk Andreas	9/21/2019	Ullevålsveien 59 C, 0171 Oslo	birkulstad@gmail.com	92606252
Undset	Kjetil	6/20/2017	Åsengveien 5, 1341 Slepender	kjetilundset@hotmail.com	91640129
Vaktskjold	Erik	10.01.2023	Furuflaten 21, 5212 Søfteland	erikvakt@gmail.com	95770663
Valstad	Ragnhild Marie Falkenberg	1/1/2002	Markveien 31 A, 0554 Oslo	ragnhild.valstad@gmail.com	92662507
van de Broeck	Kwinten Filip	18.11.2021	Gamle Isveien 27, 3475 Sætre	kwintenvdb@gmail.com	90869975
van Tiggelen	Marijnus Johan	1/5/2020	Holmenveien 49 C, 0376 Oslo	mvantig@gmail.com	48210723
Veiby	Linda Lovise	09.05.2023	Bygdøy Allé 73 A, 0268 Oslo	linda.veiby@ra.no	91815515
Verburg	Esther	1/1/1994	Hovseterveien 44 A, 0768 Oslo	dro69@gmail.com	94867408
Vestrheim	Arne Rio	10.06.2022	Gaustadveien 10 A, 0372 Oslo	arne.r.vestrheim@gmail.com	93218814
Vestvik	Simon Helge Aavatsmark	5/5/2017	Løvenskiolds Vei 14 D, 1358 Jar	simon.veaa@gmail.com	92881108
Vinje	Sverre	1/1/2008	Brekkelia 3 B, 0882 Oslo	sverrevinje@gmail.com	91757253
Vinje	Harald	1/1/2009	Frognersterveien 58 B, 0776 Oslo	haraldvinje@gmail.com	91762735

ETTERNAVN	FORNAVN	INNMELDING	ADRESSE	E-POST	TELEFON
Vinterstad	Joran Anita	01.01.2012	Thereses Gate 35 B, 0354 Oslo	joanvinters@gmail.com	94178810
Visser	Eline Jacomine	9/17/2017	Rathkes Gate 7 B, 0558 Oslo	eelienu@gmail.com	48499949
Vogler	Veronika Elisabeth	1/1/1991	Elmholt Allé 10, 0275 Oslo	veronikavogler@hotmail.com	
Vuoskoski	Jonna Katariina	9/1/2017	Holmenveien 49 C, 0376 Oslo	jonna.vuoskoski@gmail.com	40627396
Wahlund	Ragnhild Sidselrud	1/1/1978	Bærumsveien 240, 1357 Bekkestua	rwahlund@online.no	95760436
Wahlund	Leif	1/1/1962	Bærumsveien 240, 1357 Bekkestua	Leif.Wahlund@online.no	97057976
Wang-Norderud	Valentin	6/14/2017	Frognersterveien 40 A, 0776 Oslo	info@wark.no	95296191
Wang-Norderud	Jan Andreas	1/1/2016	Frognersterveien 40 A, 0776 Oslo	info@wark.no;info@w-n.no	99241829
Wangsmo	Richard Bjørnstjerne Selvaag	09.05.2023	Wilhelm Færdens Vei 1 C, 0361 Oslo	richard.bornstjerne@gmail.com	93093181
Watle	Mille Sofie Viksmoen	20.03.2023			
Webb	Cecilie Elise Fossum	1/1/2004	Industrigata 58 A, 0357 Oslo	cecilie.e.webb@gmail.com	90950266
Wende	Tabea	1/1/2014	Hertug Skules Gate 12, 0652 Oslo	tabeawende91@gmail.com	45381156
Wernskog	Erlend Bjørge	1/1/2011	Rugveien 28, 0679 Oslo	erlend_wernskog@yahoo.com	99722036
Westerling	Tom Helge Grimstad	1/1/1992		tom@westerling.net	+447798834144
Wiik	Nicolai Astrup	1/1/2009	Markveien 30 A, 0554 Oslo	nastrupwiik@gmail.com	98020640
Wilhelmsen	Peter Preben	1/1/2003	38 Sheffield Rd, 00 London		+447796173147
Wilhelmsen	Hermine Elise	01.01.2012	Hans Hauges Gate 23, 5033 Bergen	Hermine.wilhelmsen@hotmail.no	91850204
Wilson	James Roderick	1/1/2008	Nadderudveien 128 D, 1359 Eiiksmarka		97508257
Winther	Ragnhild Wilhelmine	1/7/2018	Odins Gate 28, 0266 Oslo	ingried@online.no	91822813
Winther	Ingeborg Margrethe	15.08.2023			
Wolff	Christopher	1/1/2014	Traverveien 32, 0588 Oslo	christopher.wolff@magnatcenter.no	91732432
Wollo	Øyvind	1/1/1986	Skaustranda 65, 3209 Sandefjord	oyvind.wollo@gmail.com	99164128
Yasuda	Ann Ayame	27.10.2020			
Zeyan	Andrea Sveen	1/1/2003	Tomterstien 6, 2009 Nordby	andrea.sveen.zeyan@outlook.com	45268480
Ziesler	Christian Alexander øxnevad	07.09.2023	Ullevålsveien 56 C, 0454 Oslo	chrziesler@gmail.com	99117313
Zouganeli	Evi	1/1/1997	Inkognitogata 2, 0258 Oslo	evi.zouganeli@gmail.com	95134757
Ødegaard	Harald	02.03.2022	Ullernkammen 22, 0380 Oslo	hodegaard@outlook.com	90160213
Økern	Cornelius Varden	15.09.2020			
Øyehaug	Øystein	5/5/2017	Bjørn Farmanns Gate 1, 0271 Oslo	oystein@oyehaug.com	46955253
Ælveborn	Kari Andrea Solli	1/1/2007	Rådyrveien 3 A, 0595 Oslo	elveborn@hotmail.com	40201062
Aasaaren	Ingrid Hauge	1/1/2003	Ullevålsalléen 32, 0852 Oslo	ingrid.aasaaren@gmail.com	48205210
Aasness	Oddbjørn Aarestrup	1/1/2009	Haakon Den Godes Vei 29, 0373 Oslo	oddbjorn3@hotmail.com	99404718

TERMINLISTE 2024



	Nasjonal regatta	Arrangørklubb	Internasjonal regatta	Sted
JANUAR				
13. januar	NM Concept2	Horten		
APRIL				
12.-14. april			World Rowing Cup 1	Varese ITA
20.-21. april	Drammen River Cup Regatta	Drammen		
25.-28. april			EM	Szeged HUN
MAI				
4.-5. mai	Årungenregatta	NSR		
11.-12. mai	Kr. himmelfart			
18.-19. mai	17. mai + pinse			
25.-26. mai	Stokkavannsregatta	Stavanger	World Rowing Cup 2	Luzern SUI
JUNI				
1.-2. juni			U19EM	Kruszwica POL
8.-9. juni	Østlandsregatta	Moss		
15.-16. juni			World Rowing Cup 3	Poznan POL
22.-23. juni	Christianiaregatta	Christiania	EM Coastal and Beach Sprint	Gdansk POL
JULI				
6.-7. juli	Sorø		Nordisk Mesterskap	Sorø
27.juli- 4. aug.			OL	Paris
AUGUST				
9.-11. aug			Coup de La Jeunesse	Racice
17.-18. aug	Tunevannsregatta og Mastermesterskap	Sarpsborg	U23VM / U19VM	St.Catharines CAN
24.-25. aug.	NM Coastal	CR / Tønsberg	U23VM / U19VM	St.Catharines CAN
30. aug.-1.sept	Kjørboregatta	Bærum	Paralympic Games	Paris
SEPTEMBER				
6.-8. sept	Ungdomsmesterskapet	Os	U23EM / WR Coastal	Edirne TUR Genoa ITA
13.-15. sept			World Rowing Masters Regatta WR Coastal Beach Sprint	Brandenburger GER Genoa ITA
20.-22. sept	Norgesmesterskapene	Horten		
28.-29. sept			Baltic Cup	Årungen NOR

DETTE SKJER I 2024

MARS	
Roerlangrennet	3. mars
Oslo Rokrets årsmøte	12. mars
Generalforsamling	21. mars
APRIL	
Concept-regatta	13. april
Første rodag	15. april
Dugnad Kongen	24. April
Åpning	28. april
MAI	
Roskole	4. - 5. mai
JUNI	
Eskaderoing Solodden	2. Juni
Geita rundt	6. juni
Bleikøya rundt	13. juni
Christianiaregattaen	22. - 23. juni
Vi griller på Toppen	27. juni
AUGUST	
ARO-mila	19. august
Roskole	31.august - 1. september
SEPTEMBER	
Superweekend	31.august-1. september
Ramberg 8-ern	8. september
NM Årungen	20.- 22. september
Ulvøya rundt	22. september
OKTOBER	
Siste rodag	15. oktober
Høstmøte	24. oktober
NOVEMBER	
Rekeaften	8. november
DESEMBER	
Grøtkveld	19. desember
MARS 2025	
Generalforsamling 2025	27. mars

Vi kan:
Fasadeboards
Storformat
Print



CROSSMARK AS

Kontakt Sigurd

www.crossmark.no 22 97 53 00 Strømsveien 195, 0668 Oslo



INTERTRADE SHIPPING A/s



BOKS 98 SKØYEN, 0212 OSLO

E-mail: obroymer@online.no



KLAVENESS STIFTELSEN

BESØKSADRESSE: Harbitzalléen 2A, 0275 Oslo

POSTADRESSE: Postboks 399, Skøyen, 0213 Oslo



SÅ HVA MED
VINTERSTID?

DIGGE JULEBORD

WINTER PARTIES

Good vibes guaranteed



SAUNA

SOFTIS

NATT-MAT

FORLENGET
ÅPNINGSTID

DJ'S

PROJEKTOR

& LERRET



www.kongenmarina.no/booking