

Christiania Roklub



ÅRBOK 1996

Christiania Roklub

ÅRBOOK 1996

Christiania Roklub stiftet 15. mai 1878

Arne S. Mørk — Oslo

Innhold:

Forord	3
CRs råd	5
CRs styre.....	6
CRs hederstegn	9
Formannen har ordet.....	13
In memoriam.....	15
Sekretærens beretning.....	17
Hussjefens beretning.....	22
Klubbssjefens beretning	23
Racematerialsjefens beretning.....	25
Tur- og mosjon materialsjefens beretning.....	27
Instruksjonssjefens beretning	28
Rosjefens beretning	31
Terminlisten.....	54
Mitt første OL	55
Junior VM i Skottland	59
Götaälvsrodden	60
Ulvøya rundt	62
Go'måårn, hva skal det være? (NM sett fra vaffeldisken)	63
Rokurs Eton College.....	65
Boston maraton	66
Rotur København - Oslo (Nesten)	69
Adas roår.....	72
Skisamling	73
Fjellturen.....	76
Veteranroere - årets resultater - og i perspektiv	80
FISA-tur i Russland	84
Tema "roing som aktiv idrett":	86
Hvem er Kristine Bjerknes (intervju).....	86
Syv i ro-Norge	89
En ung roers hverdag.....	93
24-timers utøveren.....	94
Konkurranseroer i Christiania roklub.....	95
Skader i roing	96
Kostholdets betydning for idrettsutøvere	102
Charlottes matsider.....	105
Resultater	109
Bruk av båter.....	116
Regnskap.....	119
Medlemsregister	125
Tur- og mosjonssjefens beretning	135

Er den ikke blitt fin?

Årboken for 1996 er nå ferdig. Full av spennende lesestoff, fine bilder og minner fra nok en opplevelserik sesong.

Som du vil se skiller den seg litt ut fra tidligere utgaver. I tillegg til beretninger og fast stoff har vi i år valgt å ta med artikler, innlegg og intervjuer knyttet til temaet "Roing som aktiv idrett"

Tre av våre unge roere forteller om sin hverdag, intervju av Kristine Bjerknes og syv andre i ro-Norge. I tillegg har vi artikler om skader, om kosthold, og sist men ikke minst Charlottes matsider.

Ønsket om en litt mer variert og interessant årbok gjorde at vi valgte denne vrien. I OL-året 1996 synes vi "Roing som aktiv idrett" var et naturlig tema.

Mange har skrevet innlegg, Sigurd Gullerud har også i år tatt mange av bildene, Ketil Rønne har tegnet, Monica Flatabø har lest korrektur.

En anonym papirgrossist leverte papir til boken, Skotvedt & Aanonsen A/S har stått for offsetplater. HVARING Pre Press har scannet forsidebildet. Firmaet Arne S. Mørk A/S har igjen stått for trykking.

Tusen Takk alle sammen !! Uten dere - ingen årbok.

Å lage den har vært utfordrende og gøy, og vi håper dere også vil glede dere over resultatet !!

*Cathrine Wilhelmsen
og
Eivind Enngebretsen*



Denne årbok er
trykt på

MultiArt Gloss

Christiania Roklubs råd

Opprettet 19. april 1928

Æresmedlemmer:

Bernhard Christiansen

Per Gustavsen

Magne Sølvberg

Tidligere formenn:

Sigurd Dürbeck

Willy S. Evensen

Gunnar Fredrikson jr.

Jens Grevstad

Øivind Haraldsen

Stein Randsborg

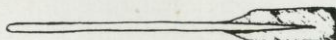
Bjørn Steinert

15 medlemmer valgt av generalforsamlingen:

Petter Narvestad	til 1997	Erik Osvoid	til 1998
Jan E. Thygesen	til 1997	Bjørn Lundin	til 1998
Per Arild Mørk	til 1997	Stein Mørk	til 1999
Hans K. Fleischer	til 1997	Morten Flood	til 1999
Arne Serck-Hansen	til 1997	Jon Moberaten	til 1999
Per Dahlstrøm	til 1998	Tor Westlie	til 1999
Gerhard Dürbeck	til 1998	Haakon Mathisen	til 1999
Øyvin Brøymer	til 1998		

Christiania Roklubs æresmedlemmer:

Konsul Axel Heiberg (†)	1911	Hovedagent Toralf Hagen (†)	1957
Skipsreder Christoffer Hannevig (†)	1917	Bestyrer Gunnar F.W. Fredrikson (†)	1968
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1918	Direktør Hans Blom (†)	1977
Agent Hannibal Feght (†)	1925	Direktør C.A. Christiansen (†)	1977
Gen.krigskommissær Jens Bratlie (†)	1928	Bernhard Christiansen	1982
Direktør Eskild Jensen (†)	1929	Magne Sølvberg	1988
Disponent Boye Schlytter (†)	1951	Per Gustavsen	1988
Grosserer Leif Mostue (†)	1954		



Styret i 1996:



Henning Cook
Forrmann



Tine Heien-Larssen
Visesformann



Øivind Haraldsen
Rosjef



Cathrine Wilhelmsen
Sekretær



Helge Bjonge
Race matr.sjef



Eivind Engebretsen
Tur- og mosj. sjef



Hans Engebretsen
Instruksjonssjef



Jan Hultgren
Hussjef



Terje Graver
Mosj. matr. sjef



Elsa Borch
Klubbsjef

Hovedstyret og utvalgene

Hovedstyret:

Henning Cook	Formann
Tine Heien Larssen	Viseformann
Cathrine Wilhelmsen	Sekretær
Øivind Haraldsen	Rosjef
Eivind Engebretsen	Tur og mosjonssjef
Helge Bjonge	Materialsjef, racematr.
Hans Engebretsen	Instruksjonssjef
Terje Graver	Materialsjef, turmatr.
Elsa Borch	Klubbsjef
Jan Hultgren	Hussjef

Kapproingsutvalget:

Øivind Haraldsen	Rosjef
Øyvind Wølle	1. viserosjef
Lars Jensen	2. viserosjef
Helge Bjonge	Materialsjef
Kristine Klaveness	5. medlem

Instruktørutvalget:

Det har i 1996 ikke vært noe instruktørutvalg.

Huskomiteen:

Elsa Borch	
Per Dahlstrøm	Liv Mangschau
Aud Engebretsen	Stein Mørk
Eivind Engebretsen	Inger Saghagen
Terje Graver	Fredrik Schiøler
Tom Høseggen	Ellen Stormyr

Materialutvalget:

Helge Bjonge	(Race matr.sjef)
--------------	------------------

Driftsutvalget:

Det har i 1996 ikke vært noe driftsutvalg.

Valgkomiteen:

Morten Flood
Øyvind Wølle
Øyvin Brøymer

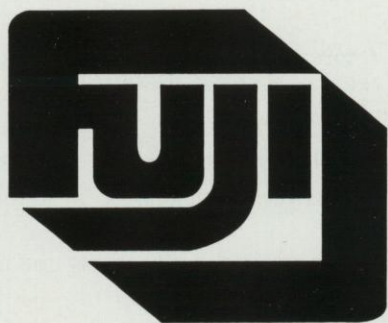
Revisorer:

Morten Flood
Erik Osvold

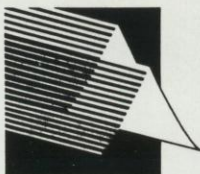
Rådets ordfører:

Øyvin Brøymer

Denne årbok
er trykket på



offsetplater
fra



SKOTVEDT & AANESEN AS
Nedre Rommen 5H, 0988 OSLO. Tlf.: 22 21 51 00 – Fax: 22 21 59 93



CHRISTIANIA ROKLUBS
HEDERSTEGN

Innstiftet 1908

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

Hederstegnet er tildelt følgende:

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

Direktør Per Fjåstad, Stockholm (†)	1930	Bankass. Wilhelm Haffner (†)	1953
Direktør Gustav Lütken (†)	1935	Avd. sjef Bredo Thorbjørnsen (†)	1953
Direktør Hans Blom (†)	1938	Skipsreder Anders Wilhelmsen (†)	1953
Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1938	Direktør Bo Kaiser, Stockholm	1953
Overrettsakf. Harald Rømcke (†)	1938	Kjøpmann Finn Bjønness (†)	1957
Ingeniør Fredrik Juell (†)	1938	Siv.ing. Bernhard Christiansen	1958
Konsul Reidar G. Wasteson (†)	1938	Økonom Helge Dalset	1958
Direktør Leif Sendrén (†)	1946	Disponent Jens Lyche	1958
Disponent Rolf Manskow (†)	1946	Salgssjef Anton Johansen (†)	1958
Direktør Jens Knudsen (†)	1947	Disponent Fr. Faye Knudsen (†)	1959
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. Krogh (†)	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 Sølvsberg	1982
Konsul H.R.Becker-Eriksen, Moss (†)	1953	Jon Mobraaten	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		

Innehavere an Norges Roforbunds gullmedalje

Utdrag av statuttens § 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 fremraende prestasjoner har bidratt til ro-idrettens sunne utvikling.*

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

Innehavere av Norges Roforbunds hederstegn

Asbjørn Løken (†)	1984
Thoralf W. Sandaker	1984

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

(Utddeles til roere som har vunnet 6 åpne internasjonale eliteløp eller NM, eller har startet i 18 internasjonale eliteløp eller NM, hvorav minst 4 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	Even Bakke (†)	1936
Fredrik Juell (†)	1906	Albert Heyerdahl	1938
Haakon Tønsager (†)	1910	M. Busch Christensen (†)	1938
Gustav Hæhre (†)	1912	Bernhard Christensen	1938
O. T. Krogh (†)	1912	Knut Gråbø (†)	1946
Fr. Lorentzen (†)	1914	Rolf Berg (†)	1949
Jens Knudsen (†)	1914	Arvid Eliassen	1949
Henry Larsen (†)	1915	Willy S. Evensen	1949
Th. Klem (†)	1918	Sigurd Grønli	1949
Kaare Heiberg (†)	1919	Arne Serck-Hanssen	1949
Johan Harbitz (†)	1919	Leif Gudim	1951
Birger Var (†)	1921	Bjørn Steimler	1951
Per Gulbrandsen (†)	1921	Viggo Winther (†)	1955
Alf Hafting (†)	1923	Robert Tank-Nielsen	1956
C. F. Klyve (†)	1923	Egil Schøyen-Nilsen	1957
Bernt Fossum (†)	1924	Aage Moen (†)	1957
Ernst Andersen (†)	1927	Arild Dyrre Moe	1957
Frank Schjeldrup (†)	1927	Per Håkon Ihlen	1960
Gert Heiberg (†)	1928	Tor Westlie	1960
Erik Brekke (†)	1931	Hans Engebretsen	1962
Helge Motzfeldt (†)	1931	Tore Andersen	1963
Gunnar Wessel (†)	1931	Robert Bjørgan	1963
Ove Roll (†)	1931	Bernt Christiansen	1963
Henrik Horn (†)	1933	Bjørn Lundin	1964
Martin Mehren	1933	Kjell Andersen	1965
Einar Astrup	1934	Bjørn Carlsen	1965
Jens Grevstad	1934	Øyvind Brøymer	1972
Rudolf Larsen (†)	1934	Stein Adel Randsborg	1973
Gunnar Schjøll (†)	1935	Finn Haug	1974
C. A. Christiansen (†)	1935	Arne Jahr	1975
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1935	Jan Sæderstrøm	1978
Trygve Rostrup	1935		

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull coxing

(Utdelles til styrmenn som har minst 60 starter i nasjonale eller internasjonale elite-, senior- og juniorløp. Det må ha startet minst 2 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		

Nordisk Roforbunds Æresmedlemmer

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



Innehavere av Boye Schlytters Plakett

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

Hannibal Fegth (†)	1963	Per Arild Mørk	1977
O. T. Krogh (†)	1964	Erik Bjonge	1977
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1964	Arne S. Mørk (†)	1978
H. R. Becker-Ericksen (†)	1965	Jan Edvard Thygesen	1980
Birger Storm-Johannessen (†)	1965	Odd Hansen	1981
Bernhard Christiansen	1966	Stein Randsborg	1982
Boye Schlytter (†)	1967	Stein Mørk	1983
Th. Hagen (†)	1967	Jon Hagen	1987
Per Håkon Ihlen	1968	Helge Bjonge	1987
Joakim Paulsen (†)	1968	Øivind Haraldsen	1988
Hilmar Toftager (†)	1969	Tine Heien Larssen	1991
Jens Grevstad	1971	Eivind Engebretsen	1995
Magne Sølvsberg	1973	Kristine Klaveness	1996
Hans Engebretsen	1974		

Formannen har ordet

Klokken. 0745 den 29. november 1996 underskrev Øyvind Brøymer og undertegnede kjøpekontrakten med Oslo Kommune om kjøp av Lahellegrunnen. Hvorvidt dette er et historisk tidspunkt i klubbens levetid får senere generasjoner avgjøre. Uansett vil det være et vendepunkt som vil gi oss en fullstendig uavhengighet i vårt videre arbeid til klubbens beste. Det er bare en liten hake ved det hele. Den politiske ledelse i Oslo Kommune har i skrivende stund ikke gitt sin endelige godkjenning av kjøpekontrakten, men vi forutsetter at dette bare er en formalitet. Jeg vil også benytte anledningen til å sende en takk til representantene fra Oslo Kommune, som har vist stor forståelse for at vi er en idrettsklubb og ikke en bedrift fra næringslivet. Den første taksten fra Oslo kommune var på kr. 4.500.000, mens vår laveste takst var på 1.600.000. Kommunen aksepterte 1.700.000!!

Avisen VG kåret den 27. november 1996 Norges 100 største sportsstjerner. Ikke uventet ble Bjørn Dæhlie den suverene ener, samtidig som rosportens representant, Steffen Skår Størseth, ble plassert på en 65. plass. Det er typisk for vår idrett. Ikke på topp blant folk flest, men vi kan glede oss over at roporten tross alt får en viss oppmerksomhet når våre helter oppnår gode resultater som de gjorde i Atlanta. Vår Kristine Klaveness - 7. plass i OL i dobbel var bare fantastisk. Norges ener Bjørn Dæhlie ber meg overbringe gratulasjoner. Kanskje noe av grunnlaget for dem begge ble lagt da de i 1994 rodde dobbelsculler på Bogstad. Det er også gledelig at vi fikk tre Nordiske juniormestre i Sondre Stokke Naadland, Espen Nytvædt og Brage Baklien. Sist men ikke minst, må vi nevne våre aktive veteraner og mosjonister, som bidrar til at vi har en viktig bredde i klubben vår. Selv om det til tider er en diskusjon om prioriteringer i forhold til de ulike gruppene i klubben, så understreker jeg at det er plass til alle. Det er det som skaper miljø og trivsel.

Under Norges Roforbunds Ting november '96 var et av punktene den økonomiske situasjonen for forbundet, som er alt annet enn hyggelig. Det er trist, samtidig som det er viktig å opprettholde et oppegående forbund til glede for hele ro-Norge. Derfor er det meget gledelig at alle Norges roklubber tar del i en økonomidugnad for å få redusert gjelden i forbundet. Jeg tror vi skal lete lenge etter et annet særforbund i Norge som klarer å skape et så solid engasjement og samhold. All ære til styret og sekretariatet i Norges Roforbund.

Når det gjelder vår egen økonomi vil jeg påstå at vi har det hele under kontroll selv om vi i 1996 presenterer et underskudd. I hovedsak skyldes dette betydelig mer vedlikehold og reparasjoner primært på Kongen, advokathonorarer i forbindelse med Lahellegrunnen og inngått avtale med Oslo Kommune om festeavgift for årene 1994-96. Disse merutgiftene vil i hovedsak være å betrakte som ekstraordinære, men helt nødvendig i forhold til vår klubb som skal ha sin eksistens for kommende generasjoner.

Avslutningsvis vil jeg takke styret, tillitsvalgte, aktive, mosjonister, ildsjeler og medlemmer - for all innsats i og for vår klubb i 1996 - og med håp om fortsatt suksess i og utenfor regattabanen i neste periode. Vi sender også våre gratulasjoner til våre naboer over fjorden - Norske Studenters Roklubb - som feirer sitt 100-års jubileum i 1997!

Henning Cook



Henning Cook mottar pokalen for beste klubb etter et vellykket NM

In Memoriam: Christian Lütken

Det var med sorg vi mottok meldingen om at Christian Lütken var gått bort. Lütken var klubbens eldste medlem, vel 94 år gammel. Ikke bare var han klubbens eldste, han var og det medlemmet som hadde lengst medlemskap, hele 78 år.

Christian var bare 16 år første gang han kom ned til CR i 1918. Klubbhuset lå den gang på Brandskjæret. Han fikk interesse for turroing og var en habil turroer i mange år. Vi som har vanket i klubben de siste 30-40 årene minnes Christian som en alltid positiv og hyggelig venn. Han viste til det siste stor interesse for klubben og den aktive roingen. Sin siste rotur hadde han med familien Mørk tur retur Middagsbukten nærmere 80 år gammel. På midten av 70 årene var han pokal- og flaggsjef i klubben. Et verv han skjøttet med stor glede, og titt og ofte var han igang med pussing av pokaler etter at han hadde heist flagget. I 1974 ble han tildelt klubbens Hederstegn for sin innsats for klubben

Han var ofte på Toppen på torsdagene sammen med resten av Old boys gutta. Dette var noe vi litt yngre satte stor pris på. Han var blid, og vi følte oss alltid på bølgelengde med Christian. Vi som den gang vanket på Toppen var alle på fornavn med Christian, selv om aldersforskjellen var både 40 og 50 år mellom oss. Ved Christians bortgang har mange av oss her i klubben mistet en god venn. Vi lyser fred over hans minne.

Stein Mørk

In Memoriam: Joakim Søderstrøm

Maskoten lille Joakim ble medlem i klubben i slutten av 1993. For å følge sin fars åretak, ble han med ned i klubben, både på Kongen og Bogstad. Selv om han trivdes best med å mate endene begge steder, fulgte han nøy med på vannet. Han fik til og med sitte bak i en trimmi, en båt som han og pappa "Søder" forærte klubben rett etter. Båten fikk selvfølgelig navnet JOAKIM Søderstrøm, og ble døpt av ham og pappa ved Åpningen

1995. Iført sin nye CR-blazer, genser og slips, med ditto bukse og cap, så lille Joakim svært så profesjonell ut i romiljøet. Han gikk ofte rundt i båthallen og kunne båttypene utenatt. En av hans mange gleder, var at vi kjørte innom klubben for å se på båtene. Hver gang han så nr. 268, sa han: "Denne er min, og den går fort!" Han elsket sjøen og sjølivet.

Joakim fikk mange venner i klubben i sitt lille liv, og da han døde av kreft bare 5 år gammel, etter 3 års kamp, stilte mange opp under hans gedigne begravelse i mai i år. Over 250 mennesker var møtt opp for å vise lille Joakim den siste ære. Blant alle disse var det mange CR-klubbvenner. De hadde laget en åreborg utenfor kirken og med hester fra Det Ridende Politi foran. Bærende på den lille kisten var dette en meget sterk opplevelse som varmet i en meget tung stund. Klubbens krans lå ved siden av Prins Albert av Monaco sin og det varmet et gammelt ro-hjerte å oppleve den nærhet og menneskelige forståelse og støtte min kjære klubb utviste i en sådan stund! Mange takk til dere alle!

Jan "Søder"



Sekretærens beretning

Den 117. generalforsamling ble holdt på Kongen den 21. mars 1996. Formannen, Henning Cook, ønsket på vegne av styret velkommen til de ca. 50 av klubbens medlemmer som var møtt frem. Det var ingen bemerkninger til innkallelsen. Ingeborg M. Danbolt førte protokoll, Per Dahlstrøm og Bjørn Lundiin ble valgt til å undertegne den.

Per Dalstrøm holdt minnetale over medlemmer som var gått bort siden forrige generalforsamling. Han uttrykte at det tynnes i rekkene blant våre seniorveteraner, og han nevnte dem i den rekkefølgen de har vært medlemmer i klubben: Harald Klyve, Per Olav Nymoen, Bredo Thorbjørnsen, Helge Elgethun og Andreas Knudsen. Det ble avholdt ett minutts stillhet til minne om de avdøde.

Rådets protokoll ble lest av Morten Flood og sekretærens beretning av Ingeborg M. Danbolt. Det ble kommentert at medlemsregisteret i årboken ikke er riktig, det er registrert fra i fjor. Hussjefens beretning ble lest av Jan Hultgren. En brann teknisk befarings av Kongen ble etterlyst fra salen.. Tur & Mosjons materiellsjefens beretning ved Terje Graver ble lest av Øivind Haraldsen. Alle ble oppfordret til å stille på dugnader.

Regnskapet ble gjennomgått av Jan Hultgren. Det ble stilt spørsmål om vi kan komme i konflikt med forsikringsselskapene, noe det ikke er noe fare for. Aktive roere er forsikret mot ulykker. Ledere og trenere bør være forsikret gjennom NIF. Vi bør gå gjennom tøy som er til salgs. Kanskje summen som står i regnskapet er for høy? Mye av tøyet er gammelt og kan antagelig ikke bli solgt.

Revisors beretning ble lest av Morten Flood. Alle beretningene ble godkjent.

Monica Flatabø, Øyvind Wøllo og Stein Mørk ble takket for arbeidet med årboken.

Stein Mørk minnet om andelslaget og oppfordret alle til å skrive seg på.

Valg ved Morten Flood:

Rådsmedlemmer til 1999:

Thor Westlie
Jon Mobråten
Stein Mørk
Haakon Mathiesen
Morten Flood

Styret:

Formann	Henning Cook	gj.valgt
Sekretær	Cathrine Wilhelmsen	ny
Klubbsjef	Elsa Borch	gj.valgt
Hussjef	Jan Hultgren	gj.valgt
Race materialsjef	Helge Bjonge	gj.valgt
Tur & Mosjonsjef	Eivind Engebretsen	gj.valgt
Tur & Mosjon materialsjef	Terje Graver	gj.valgt

Øyvin Brøymer orienterte om Lahellegrunnen. Vi er i forhandlinger om skjæret med kommunen. De har nå sagt at vi kan kjøpe grunnen, det er bare snakk om til hvilken pris

Utdeling av merker ved Tine Heien Larssen:

25 års merker: Gunnar Ø. j. Fredrikson og Jan Edvard Thygesen

40 års merker: Stein Mørk og Tor Westlie

Tine Heien Larssen orienterte om roskolen.

Ulf Hallen bemerket at materiellet vårt ikke er godt nok til å instruere nybegynnere i.

Vi har ikke noe tilbud spesielt til bedrifter og har heller ikke tenkt å gjøre noe med det. Vi har hatt det tidligere og det gikk meget hardt utover materiellet, så det er ikke ønskelig. Hver enkelt må være medlem.

Stein Mørk orienterte om at det ikke er noen endring i datoene for km-konkurransen.

Det er ønske om kjøp av flere romaskiner evt. bytte ut en av de vi har med en annen/bedre modell. Vi må først se hva Lahellegrunnen/utvidelse av treningsrommet vil koste.

Eivind Engebretsen orienterte om FISA-junior tur (16-20 år).

Tom Helge Westerling har gjort det bra i utlandet og takket for god oppfølging av juniorgutta.

Formannen takket Ingeborg M. Danbolt for hennes tid i styret.

Møtet ble avsluttet ca. kl. 21.30.

I styreperioden generelt:

Det vil ved generalforsamlingen 1997 være avholdt 9 styremøter i perioden. Møtene har funnet sted på Kongen. Styret har behandlet mange saker, spesielt bør det avsluttende arbeidet med kjøp av Lahellegrunnen nevnes. Ellers er roskolen, utleie og oppussingsprosjektet i "Tarmen", økonomidugnad i NR, sponsoravtaler, og arrangering av NM blant saker som har opptatt styret i år.

Høstmøtet

Det fant sted torsdag 17. oktober, 56 medlemmer hadde møtt frem. Formannen ønsket velkommen. Det var ingen kommentar til innkallingen. Cathrine Wilhelmsen førte protokoll og Stein Randsborg og Thore Wilhelmsen ble valgt til å undertegne protokollen.

Et sammendrag av fra rosjefens beretning ble lest av Øivind Haraldsen. Han trakk frem visse hovedlinjer fra sesongen. Rosjefens pokal ble delt ut til Sondre Stokke Naadland og Espen Nytedt. Stein Randsborg kommenterte at det var uvant med en kort beretning, men gleder seg til å lese den fullstendige beretningen i årboken. Beretningen ble godkjent.

Instruksjonssjefens beretning ble lest av Tine Heien Larssen. På roskolen har det vært 40 deltagere på våren og 25 på høsten. Stein Mørk hadde en kommentar til den videre oppfølgingen. Det er tydelig at det ikke er rekrutteringen det er noe problem med, men at det skorter på oppfølgingen.

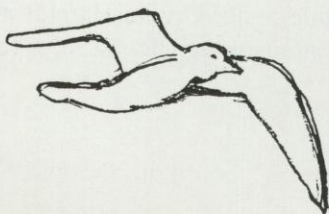
Øyvind Brøymer mente at de nye bør taes mer vare på, også gjennom vinteren.

Sekretæren informerte om at det ble sendt brev til alle deltagerne etter avsluttet roskole med tilbud om hjelp til å komme i gang med "selvstendig" trening, med fast dag og veiledning av en av klubbens medlemmer. Dette ga ingen resultater.

Tine Heien Larssen orienterte om opplegget rundt årets roskole, med bl.a. skriftlig tilbakemelding/vurdering fra deltagerne. Stort sett var deltagerne godt fornøyde med roskolen og klubbens innsats, men det var andre grunner til at de mange ikke ville fortsette med roing. Hun la vekt på at noe må gjøres, spesielt for turmosjonistene. Hun foreslår organisert sirkeltrening og kjøp av Concept II, for å ha et kontinuerlig mosjonsnivå hele året.

Andreas Reisegg orienterte om sitt opplegg da han var instruksjonssjef i 1955/56. Da beholdt de 50% av deltagerne fra roskolen. Han la vekt på viktigheten av at alle medlemmene tar hånd om de nye.

Beretningen ble godkjent.



Valg ved Øyvind Brøymer:

Valgkomitéens innstilling var følgende:

Rosjef: Morten Flood

1. *viserosjef:* Janka Nakken

2. *viserosjef:* Lars Jensen

instr.sjef: Sigurd Gullerud

5. *medl:* Kristine Klaveness

En motkandidat ble foreslått fra salen som nytt 5. medlem: Brage Baklien.

Etter skriftlig avstemning ble resultatet: Kristine Klaveness 30 stemmer og Brage Baklien 20, 3 stemte blankt. Valgkomitéens innstilling ble således fulgt.

Øivind Haraldsen går inn som revisor og valgkomitéens formann for Morten Flood, frem til generalforsamlingen.

Under opptellingen av stemmene holdt Jan Hultgren et uformelt foredrag om FISA-langtur i Russland. Til glede for de fremmøtte.

Øyvind Brøymer orienterte om Lahellegrunnen. CR kommer nå til å kjøpe grunnen av kommunen for 1.7 millioner kroner.

Avslutningsvis var det tid for takk, gratulasjoner og gaveoverrekkelser: Kristine Klaveness, Espen Nyttvedt, Sondre Stokke Naadland og Brage Baklien mottok gratulasjoner, blomster og CR-glass for henholdsvis 7. plass i OL og gull i Junior Nordisk.

Avtroppende rosje Øivind Haraldsen og instruksjonssjef Hans Engebretsen stor takk, blomster og CR-glass for flott innsats i styret.



*Han ble **valgt** !*

Formannen orientert om båtdugnad, rekeaften og juleavslutning. Eivind Engebretsen informerte om turroing (km-konkurranse) og refererte til plakater i båthallen. Han orienterte også om årboken.

Pål Svenson fortalte om km-konkurranse i Concept II, som foregår i tidsrommet 15/10-96 til 5/4-97. Skjemaer henger i gangen og leveres inn like før åpningen.

Per Helge Brun Svendsen orienterte om skisamlingen, og kommenterte også at det er behov for flere regattaantrekk, spes. i større størrelser.

Etter at møtet ble formelt avsluttet, var det nok et interessant foredrag. Nå var det Kristine Klaveness som fortalte og viste film fra OL.

Følgende medlemmer har hatt tillitsverv utenom klubben:

Øyvin A. Brøymer:	Viseformann i Forbundsstyret NR
Tine Heien Larssen:	Styremedlem i Forbundsstyret NR, Formann i Utdannings- og rekrutteringsutvalget NR
Helge Bjonge:	Medlem i Utvalget for OL-gruppen Treningsnemda NR
Per Helge Brun Svendsen:	Medlem i Utdannings- og rekrutteringsutvalget.
Preben Roll:	Medlem av ungdomsutvalget NR.
Eivind Engebretsen:	Tur & Trimansvarlig i Oslo Rokrets.
Morten Flood:	Kursansvarlig i Oslo Rokrets.

Medlemsstatistikk:

	Strøket:	Nye:	Antall ved årets slutt:
--	----------	------	-------------------------

Aktive		23	169
Passive			49
Livsvarige			66
Yngre avdeling		24	67
Tilsammen	70	47	351

Cathrine Withelsen

Hussjefens beretning

Det er mange år siden hussjefen har skrevet beretning til årboken. Når jeg nå endelig setter meg ned for å skrive vil jeg også ta med noen høydepunkter fra årene som har gått

Jeg starter med inneværende år som ga en budsjettsprekk på 250000 kroner. Årsaken var et sterkt ønske eller nærmest et opprør fra leietakerne i "restaurantdelen" pga. innetemperaturen om sommeren. I flere år har jeg håpet på overskyet vær slik at innetemperaturen hos leieboerne om sommeren skulle holde seg under 30 °C. Mine ønsker har ikke slått til. Klubben måtte derfor stå for utskifting av i alt 11 vinduer med åpningsmulighet samt utvendige persienner rundt hele "restaurantdelen". Slik montering foregår normalt via stige eller stillaser, men rundt Kongen er det kun vann av varierende dybde. Løsningen var innleie av et reparasjonsfartøy fra Oslo Havnevesen. Fartøyet var kun ledig i helgen, og ved hjelp av godt snakk samt ekstra betaling ble arbeidet fullført i løpet av en lørdag/søndag ved sporty innsats i sterk vind.

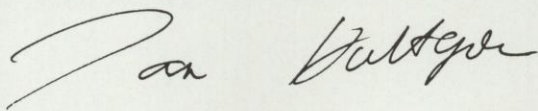
Våre egne klubblokaler har i mange år vært forsømt vedlikeholdsmessig. I året som har gått er første trinn i oppussingen av Toppen gjennomført til en kostnad på kr. 281 000. Etter planen skal oppussingen fullføres i løpet av 1977 med gardiner, fornyelse av vinduene, møbler etc.

I tillegg til ovennevnte arbeider er det også i år utført løpende vedlikehold som i noen grad er styrt av "akutt behov".

Som mange har observert er "Tarmen" blitt totalt renoverert i løpet av sommeren. Dette er muliggjort ved avtale med vår arkitektleietager som hadde behov for øket leieareal. Mot disponering av "Tarmen" for en periode har leietakeren lagt ned kr. 615 000 i dette prosjektet. Verdien for klubben tilsvarende en leiepris på ca. kroner 1350 pr kvm. over perioden.

Av prosjekter som er gjennomført tidligere år kan nevnes renoveringen av "restaurantdelen" som betalte seg i løpet av 3 år. Videre har vi i 1995 fått nytt rekkverk rundt Plenen samt at plattingen er reparert for murskader. Sist men ikke minst har vi fått ny flaggstang av stål. "Oslokrana" måtte til for å få den på plass.

Kongen byr stadig på utfordringer. Jeg trekker ikke frem alle de vedlikeholdsoppgaver som ligger der, men velger å glede meg over det som er utført og at Kongen kontinuerlig blir oppgradert.



Klubbssjefens beretning

Så er atter et år nesten gått og årsrapporten skal skrives. Før sesongåpning ble det gjennomført båtdugnad og en dags husdugnad.

Selve åpningen var søndag 28.4. I fint vårvær og med mange frammøtte ble det en spesielt gripende åpning må mange måter. Det var minnestund over lille Joakim Söderström som døde bare noen dager før åpningen. Det var gledestårer i forbindelse med båtdåp og utdeling av Boye Schlytters Plakett. Etterpå var det servering på Toppen med mange gode kaker som kunne nytes i det fine vårværet.

Vårens roskole hadde mange deltagere. Det ble prøvd et nytt opplegg. På første dag ble det gitt informasjon på Toppen av forskjellige sentrale personer i klubben. Aud Engebretsen og Liv Mangschau sa seg villige til å ha klubbaften for de nye roerne noen mandager i løpet av roskolen. Dette ble tatt godt imot av de nye roerne og var en fin måte å kunne bli kjent med klubben på og å føle seg hjemme helt fra starten av.

I løpet av sommeren ble det arrangert tre grillaftner med brukbar deltagelse. Ulvøya rundt var søndag 13. oktober. Ellen Stormyhr, Margerith Mørk og Eivind Engebretsen sto for den gode bevertningen på Toppen.

Høstmøtet ble avholdt 17. oktober med mange frammøtte. I tillegg til det vanlige programmet viste Kristine Klaveness video og fortalte om sine opplevelser som deltager i OL i Atlanta. Jan Hultgren fortalte om sine erfaringer fra sin deltagelse på FISA roturen i Russland.



Cathrine Wilhelmsen fikk en singelsculler oppkalt etter seg på Åpningen

Rekeaftern var i år fredag 8. november med mange deltagere og god stemning hele kvelden. Mens vi satt ved bordet og nøt rekene, fikk vi også underholdning av Hege Brenne, Tor Schlanbusch og Eivind Engebretsen som framførte en liten rorevy på en imponerende måte. Det var gøy!



Fra Rekeaftern 1996

Siste klubbtorsdag før jul 19. desember, ble det avholdt den etterhvert tradisjonsrike juleavslutningen på Toppen. Eivind Engebretsen var primus motor i år som i fjor. Det ble servert julegrøt og julekaker, gløgg og julegodter. Det var også sang og gang rundt juletreet. En stemningsfull og hyggelig førjulsstund.

Huskomitéen har i år bestått av Aud Engebretsen, Eivind Engebretsen, Per Dahlstrøm, Petter Narvestad, Terje Graver, Tom Høseggen, Liv Mangschau, Stein Mørk, Inger Saghagen, Fredrik Schiøler, Ellen Stormyr og meg selv.

Takk for nok et hyggelig år i Christiania Roklub og takk for all velvillig hjelp og samarbeide i 1996!

Elva Forch

Huskomitékalenderen 1997

Generalforsamling	20. mars
Åpning	20. april
Grillaften	12. juni
Bleikøya Rundt	19. juni
Grillaften	26. juni
Grillaften	21. august
Ulvøya Rundt	12. oktober
Høstmøte	16. oktober
Rekeaftern	14. november

Racemateriellsjefens beretning

Vårt trofaste reisefølge gjennom mange år, Henger'n, er byttet ut. Den er gitt til Norges Tur- og trimutvalg, som har sørget for full rehabilitering, og som skal bruke den til transport av tur- og mosjonsmateriell. Vår nye henger er fra Techau i Tyskland, som den gamle. Den er noe større, Christianiablå og har gjort en god jobb i året som har gått.

Hengerkjøpet ga ikke rom for ytterlige storinvesteringer på materiellsiden, men det ble døpt en båt på Åpningen i år også. Denne var en gave fra et medlem; en pent brukt Hasle plastsculler. Den fikk navnet Cathrine Wilhelmsen.

Ellers er det kjøpt tre par Big Blades årer, samt erstattet en som var brukket som følge av ubetenksomt bruk. En lett og tett (brukt) følgebåt er anskaffet, til bruk på Bogstad.

Juniorjentene vant til sammen 4000 kr (Utvidet Damenes poengpokal), som er brukt til å skifte ut 10 par årelommer fra aluminium til nylon. Årelommer i aluminium har vist seg å kunne brette uten forvarsel, sannsynligvis fordi de ikke tåler saltvann.

Vår stolthet, den 1½ år gamle åtteren Kongen, ble krasjet i Götaälvsrodden i år. Den traff noen armeringsjern på et gammelt båtvrak som såvidt lå under vann og fikk store skader i skrogets hele lengde. Etter mange runder med forsikringsselskapet og ymse "spesialister", fikk vi endelig klarsignal for å sende båten tilbake til fabrikkens i England.

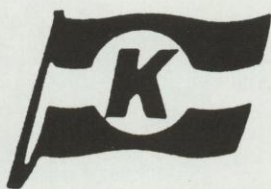


*"Kongen" En gang et vakkert syn.
Thilde, Kristine, Espen, Camilla, Ketil, Brage,
Jarle, Roy og Janne fra Åpningen 1996*

Vi har heldigvis unngått flere alvorlige skader på materiellet i år, men den generelle slitasjen er for stor. Naturlig slitasje som følge av mye bruk, er positiv slitasje. Men slitasje og skader som følge av sleivete bruk er noe ganske annet. Det siste er det dessverre litt for mye av. Her må det gjøres noe. Slik situasjonen er i dag, er forbruket større enn investeringene, og det kan vi ikke leve med.

Til slutt en takk til dere som forstår verdien av materiellbehandling preget av respekt og omsorg, og som har prøvd å følge opp der jeg ikke har strukket til.

Helge Bjonge



THE TORVALD

KLAVENESS

GROUP

Tur- og mosjon materialsjefens beretning

Det er avholdt to dugnader i 1996.

Vårdugnaden fant sted 14/4. Oppmøtet var bra. Det ble pusset og malt årer og vasket og polert trimmier. Dessuten ble mange av båtene skværet opp. Det var på høy tid.

Høstdugnaden fant sted 27/10. Denne gangen var dessverre oppmøtet elendig, kun 3 1/2 personer møtte opp. Vi fikk imidlertid gjort det nødvendigeste, nemlig pusset og malt åreblader og vasket trimmier. En del av årene må pusses og lakkes før sesongen starter 1997.

Det er utført diverse småreparasjoner og vedlikehold i løpet av 1996:

- En gjenganger er glassfiberreparasjoner av trimmier som slites foran og bak når de settes ut og tas opp på brygga.
- 4x+ nr. 212 har fått nye riggere og er blitt riktig bra å ro. Den har også fått bølgebryter.
- 1x trimmy nr. 224 har fått nye riggere etter at de gamle brakk.
- Alle båtene har nå egne, merkede sleider. Det gjelder bare at de som bruker båtene viser disiplin og ikke bytter om sleider mellom båtene.

Det er ikke blitt solgt eller kjøpt noen tur- og mosjonsbåter siste år, men det er behov for en firer og en dobbeltrimmy til. Det er spesielt mens roskolen pågår at vi trenger flere firere. Dobbelttrimmier er populære turbåter på søndagene.

Prioriterte oppgaver for 1997 er:

- Nye riggere til 2x+ nr 211.
- Bytte ut noen dårlige årer.
- Tette 4+ innrigger nr. 164.
- Legge metallist under kjølen på 4+ nr 226.
- Løpende reparasjoner for å holde materiellet flytende.
- Skaffe en skikkelig båttralle som passer alle firere. Vi fikk låne en tralle fra NSR for å se om den passet hos oss, men den var ikke helt slik som vi vil ha den, så vi må nok lage den selv.

Jeg vil rette en hjertelig takk til de som har deltatt på dugnadene og til de som har hjulpet til med båtreparasjoner ellers i året. Uten god assistanse blir jobben som materialforvalter for tidkrevende.

Terje Graver

Instruksjonssjefens beretning

Så er atter et år med nybegynnerinstruksjon til ende. Første kullet på våren var like fulltallig som tidligere. Det gledelige var at så mange kom på høsten.

I år håpet vi på å få festet et bedre grep på de nye. Det var ikke snakk om å sloss - vi skulle trekke de nye inn i klubben fra første dag, vise dem rundt og gi informasjon om forskjellige ting. En liten gjennomgåelse av klubbens historie ble foretatt av en godt opplagt Stein Mørk. Dette møtet ble holdt på Toppen og ledet av Tine med instruksjonssjefen stille sittende beundrende med foldede hender noe bak.

De nye virket meget positive til det hele, og kom stadig med spørsmål. Det hele foregikk i en hyggelig og positiv atmosfære. Av ansiktene å lese så det ut som om vi hadde skutt gullfuglen, men det gjenstår å se senere i høst; kanskje ikke før til sommeren.

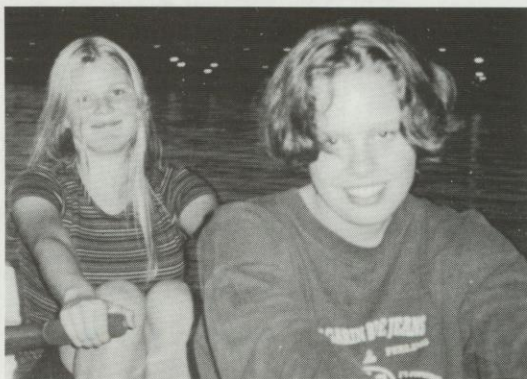


Roskolen (deler av) våren 1996

For undertegnede var vårkullet en lettelse med hensyn til instruktører da Tine hadde lagt alt til rette. Håndhilsingen var gjort unna sist, så nå var det godt nok med bare hei og et smil. Bæring og snuing av båt fra hall til brygge, ut på vannet og tilbake samt behandling av årer og sleider ble gjennomgått før noen kom på vannet.

Ute på vannet jobbet vi instruktører etter beste evne og så godt vi kunne. Kilen inn og kilen ut, og hvis fint vær ble det langtur. Litt lengre turer var populært. Dog ikke så lange turer at de nye ble sengeliggende i fjorten dager.

Vi skulle ikke bare mase roing inn i hodene på de nye, men også ha tid til å prate om ting og ha det hyggelig sammen. Dette er viktig da de nye slipper seg mer løs. Du kunne se på ansiktene deres at de var med. Fikk de litt kjeft av instruktøren, tok de gjerne igjen. Tonen var god. Når treningskvelden var over, stakk vi hodene sammen og pratet og hadde det gøy.



Martine og Martha, 2 av deltagerne på høstens roskole

Høstens roskolekurs ble avsluttet med en liten tilstelning på toppen arrangert av Liv Mangschau og Aud Engebretsen

Hans Engespetser.

NYHET: Dias på timen

BILDER PÅ TIMEN

- Farvebilder
- Farveforstørrelser
- Overheads i farver
- Laser farvekopier
- Direkte kopier

PÅ MAJORSTUEN, VIS-A-VIS SIGMUND RUUD
(KIRKEVN. 56, 0368 OSLO 3)

TIME FOTO

PÅ MAJORSTUEN • KIRKEVN. 56 • TLF: 22 60 41 32

KS regnskap ^{A/s}

- Regnskapsførsel (også hos Dem)



N • A • R • F

NORGES AUTORISERTE
REGNSKAPSFØRERES FORENING
MEDLEM

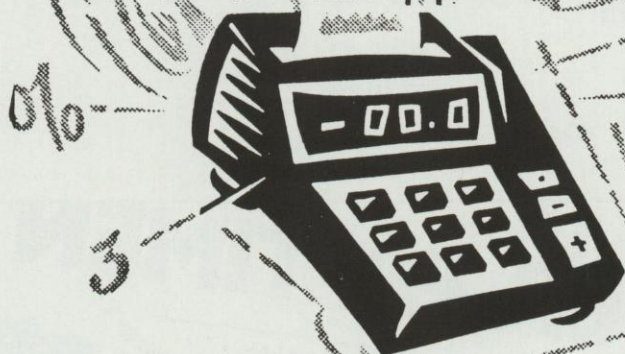
- Årsoppgjør

- Styrearbeiden

- Budsjettering

- Bedriftsetablering

- Utenlandsrapportering



TLF. 67 12 25 24

Gamle Drammensv. 45
1320 STABEKK

Rosjefens rapport 1996

Følgende roere har i år rodd for CR:

- Jr C: Elise Bugge, Johanna Gøranson, Cathrine Lien Jensen, James Clark, Joachim Gresslien, Christian Iversen, Eirik Stokke Naadland, Johan Årreberg
- Jr B: Marte Bliksøen, Karen Kristoffersen, Marianne F. Nordahl, Håkon W Abrahamsen, Kristoffer Bugge, Gaute Grønmo, Christian Lien Jensen, Hans Herman Leganger, Anders Nesteby, Henning Scheel, Erik Stormyhr, Christian Valdem
- Jr A: Janne Aronsen, Camilla Keim, Kristine Keim, Mathilde Myklebust, Thilde D. Stray, Brage Baklien, Espen Flood, Dag Gaute Gaasemyr, Thomas Knoph, Nikolai Næss, Sondre Stokke Naadland, Espen Nytvedt
- Senior Line Berteussen, Ingrid Gjessing, Kristine Klaveness, Janka Nakken, Anne Marte Valset, Esther Verburg, Charlotte Wilhelmsen, Henning Evensen, Roy Hagen, Lars Jensen, Jarle Roti, Ketil Rønne, Øyvind Wøllø
- Veteran: Øyvin Brøymer, Sigurd Dürbeck, Jon Fodstad, Øivind Haraldsen, Erik Hirsch, Bjørn Lundiin, Otto Narvestad, Stein Randsborg, Tor Westlie

Som trenere har Helge Bjonge fungert for senior damer, Per Helge Brun-Svendsen for senior herrer, junior jenter, junior A gutter samt noen av junior B guttene. For resten av junior B guttene samt vår økende stamme av junior C roere har Eivind Engebretsen og Inger-Johanne Gresslien hatt hovedansvaret, men med gledelig god hjelp av Janne Aronsen, Preben Roll og Roy Hagen (jeg håper ingen er glemt).

Skisamlingen -95 ble som sedvanlig arrangert i begynnelsen av desember, denne gang i Skei fjellandsby, Gausdal, med over 30 deltagere og stort utbytte, både sportslig og sosialt. Det avsluttende koldtbord til lunch søndag var meget rikholdig og populært. Skisamlingen 1996 vil bli på samme sted.

Concept ro-ergometer konkurranser blir stadig mer populært, vi stilte i år med 13 deltagere i uoffisielt NM i Horten. Oslo Open - i regi av

OKR - ble derimot avlyst p.g.a. manglende påmelding, selv om rosjeften selv var blant de interesserte.

Påskesamling i Danmark



Espen i full sving på kjøkkenet

Alle de aktive, med Per Helge som leder, tilbrakte påsken i Silkeborg i Danmark. Silkeborg Roklub stilte overnattings- og treningslokaler, samt følgebåt, til en overkommelig pris, og på tross av litt is om morgenen de første dagene, var roforholdene svært gode. I tillegg til de daglige ro-øktene, ble Himmelberget besteget i form av bakkeløp, og de svenske padlerne nesten slått i fotball. Sunn middag, komponert av Espen, ble servert hver dag og ukens høydepunkt var påske-egget fylt med godterier, kjøpt på båten. Alt i alt en svært vellykket samling, både sportslig og sosialt. Takk til Per Helge for en flott innsats.

Kristine Klaveness tilbrakte hele 3 uker i Silkeborg, og fikk også med seg en 6 kilometers langdistanseregatta i Odense. Lørdagen vant hun, men på søndagen ble hun nr. 3 etter to av Danmarks landslagsroere. Janka var lagleder, sekunderte og kjørte transport.

OL i Atlanta var det mest spektakulære mål for sesongen. Da Janka ble satt tilbake p.g.a. sykdom i løpet av vinteren, valgte hun etter noen regattaer på vårsesongen å avstå fra videre toppsatsing i år. Kristine Klaveness ble derfor tidlig "parret" med Kristine Bjerknes fra Drammen i dobbeltsculler, og resultatet derfra kjenner vi alle.

Det har imidlertid vært mye annet å glede seg over i år. 2 båter fra CR:, Brage Baklien i 1x og Espen Nytedt/Sondre Stokke Naadland i 2-, vant begge Nordisk juniormesterskap i Sorø. Brage ble videre tatt ut til junior VM i Strathclyde i Skottland i 2x. Også Mathilde Myklebust, Camilla Keim, Kristine Keim og Thilde Dalsmo Stray representerte Norge i junior Nordisk, i 4x. Rankinglisten for rosjeftens pokal, dvs. mestvinnende CR-roer i løpet av sesongen, viser hvor grovt disse sympatiske jentene forsynte seg av premiebordene i sommer.

Et av de øvrige aller største lyspunkter inntraff i et løp vi ikke vant - i senioråtterten i Norgesmesterskapet. Kun slått av NSR med 2 tiendedeler i et heat av 6 båter gir grunn for optimisme foran sesongen 1997.

At Emil Mørchs pokal, oppsatt til mestvinnende klubb i Norgesmesterskapsløpene, tilfalt Christiania med 35 poeng, foran Stavanger og NSR, begge med 24 gir et godt bilde av bredden i raceroerstallen i CR. Vi tok i alt 6 NM-titler i år, ble nr. 2 i Norgescupen, vant damenes poengpokal samt sto som arrangører av et vellykket Norgesmesterskap på Årungen.

I junior C gror det som nevnt godt. På den foran nevnte rankingliste rangerer 2 junior C roere blant de 8 beste, det er ikke mindre enn imponerende.

Er da alt bare rosenrødt? Vel, egentlig ikke. Denne beretning skal ikke tegne et urealistisk, plettfritt bilde av forholdene, men gjengi situasjonen så korrekt som mulig. Båt- og åremateriellet er dyrt, og derfor er det ikke tipp topp utstyr til alle. Det er grupper i racegjengen som føler at materiellfordelingen ikke gjenspeiler det sportslige prestasjonsnivå hos de enkelte roere og lag. Alle er vel kjent med at raceroere, og ikke minst veteraner, har primadonnanykker og ønsker seg bare gule båter og big blades. Det er alt annet enn lett å gjøre alle til lags når det gjelder materiellfordeling, og dette er en stor oppgave for det kommende kapproingsutvalg å løse.

Behandlingen av det dyre materiellet er også så som så hos noen raceroere - det må innpodes hver enkelt at dårlig materiellbehandling er en dårlig søknad om bedre materiell.

Startkontingentbudsjettet er blitt for stort. Etter min mening bør a/antall regattaer reduseres noe, til f.eks. Hver 14. Dag, og b/den enkelte roer/det enkelte lag må satse på færre løp, slik at man møter fullt rustet til hver start, og ikke ror i skytteltrafikk mellom brygga og start. Trenerne har et stort ansvar her.

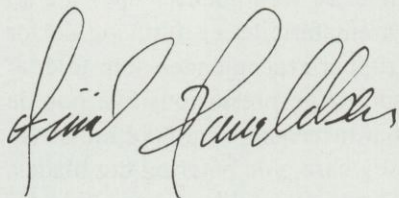
Før jeg går over til statistikk, vil jeg hedre de som hedres bør. Bortsett fra selvfølgelig deltagerne i OL/junior VM og junior nordisk, skal selvfølgelig alle de ovenfor nevnte trenerne ha stor takk, likeså mine kolleger i kapproingsutvalget. Jeg drister meg i dette epos til kun å nevne en helt spesiell person, uten hvis hjelp jeg hadde vært fraskilt og arbeidsløs: *Lars Jensen*. Lars har hatt ansvar for all transport til og fra regattaer, som mellom Bogstad og Kongen osv. han har hentet båter og ny henger i nord- og syd Tyskland, vært dykker i forbindelse med bøyestrekke på Bogstad, samt at han på si' har vært raceroer på en del regattaer - takk skal du ha, Lars - og Morten: ta vel vare på ham, han er gull verdt.

Antall starter i 1996: 228
Antall seire i 1996: 83
Seiersprosent på: 36%

Rosjefens pokal:

Espen Nytvedt og

Sondre Stokke Naadland : 15 seire



Sondre S. Naadland og Espen Nytvedt. Ett skritt på veien mot rosjefens pokal

TØMMERMESTER

HELGE BJONGE A/S

ENTREPRENØRFORRETNING

TLF. 22 69 51 52 – 22 69 51 53

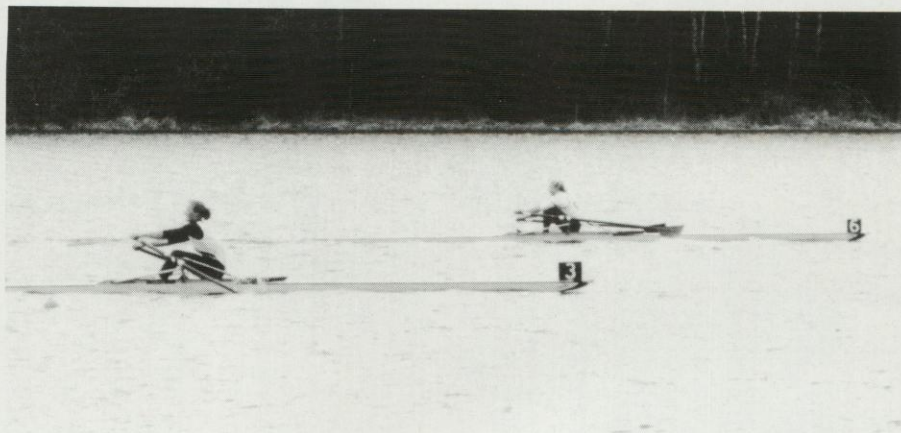
NM Concept, Horten

Av ti deltagere i HSLv ble Ketil nr. 2, 7/10 sek. bak OL-deltager Magne Kvalvik. Lars ble også nummer 2 i sin klasse, trim/bedrift. I DJA, av 8 deltagere, ble Camilla nr 1, Thilde nr. 2, Kristine nr. 3 Mathilde nr. 5. 31 deltagere stilte opp i HJB, Christian Lien-Jensen vant likegodt hele greia - Henning nådde ikke finale og ble nr. 21. Brage og Espen deltok i HJA, Brage ble nr. 2, Espen nådde ikke finale og endte på 8. Plass. Litt overraskende ble Kristine Klaveness og Janka Nakken bare nr. 3 og 4 i DSA, og Esther Verburg nr. 2 i DSLv.

Åpningsregattaen 11-12 mai

Det er noe spesielt med åpningsregattaen, årets første ordinære regatta. Christian Lien-Jensen fikk æren av å være førstemann ut. Han kvalifiserte seg lett til finalen i HJB plastsculler 1000m., Hvor han tok en meget klar 2. Plass. Nestemann ut var Brage Baklien. Etter forsøk og semifinale var han klar for finalen hvor han tok en overbevisende seier i herrer jr. A sculler. I herrer senior lettvekts sculler ble det rodd i syv baner i finalen - Ketil Rønne ble nr. 5.

På damesiden stilte vi med 3 båter i senior singelsculler. Kristine Klaveness vant foran Kristine Bjerknes (drammen) på andre - Janka Nakken tok bronse og Esther Verburg ble nr. 5 i et fullt finaleheat. I jr. A dobbeltsculler ble søstrene Camilla og Kristine Keim nr. 2 og Mathilde Myklebust/Thilde Dalsmo Stray nr. 3 av 3.



Kristine en halv båtlengde foran Kristine Bjerknes på Åpningsregattaen *Første duell mellom Klaveness og Bjerknes på Åpningsregattaen*

Espen Nytvedt og Sondre Naadland dro i land klubbens tredje seier i jr. A toer, og hadde fem båter av samme slaget etter seg i mål. Jr. C gutta Christian Iversen, Eirik s. Naadland, Johan Årreberg, James Clark og cox Joachim Gresslien rodde firer med cox mot herrer jr. B dobbeltsculler. De vant sin klasse og hadde båter bak seg i mål.

Søndag var igjen Christian L. Jensen først i ilden. Han kunne hente en ny sølvmedalje i jr. B plastsculler. Brage Baklien tok nok en overbevisende seier i jr. A sculler, men også toer-gutta Sondre og Espen klarte seg godt i selskapet med 20 junior A singelscullere og ble nr. 4 og 6 i samme finale.

Ketil Rønne hadde et bedre løp i lettvektsculler og ble nr. 2 av 4. Kristine, Mathilde, Thilde og Camilla prøvde seg i junior A damer sculler, de ble henholdsvis nr. 4, 5 og 6, sistnevnte nådde ikke finalen.

Kristine Klaveness, Janka og Esther stilte igjen i senior damer sculler. Løpet ble en reprise av lørdagens med henholdsvis 1, 3, og 5. Plass. Kristine og Janka rodde også senior 2x og vant klart. Junior C gutta i 4+ fikk heller ikke i dag likeverdig konkurranse og kunne hente gullmedaljene etter frisk innsats i dagens siste løp

Helge Bjonge



"Hodet opp, blikket frem, sitt opp!" Joachim Gresslien, Johan Årreberg, Christian Iversen, James Clark og Eirik S. Naadland i jr. C 4+ på Åpningsregattaen.

Københavnregattaen 18-19 mai

Idet andre fant frem pentøyet og glattet på flagget foran 17.mai-feiringen, tok Brage, Per-Helge, Esther og jeg turen over "fjorden" til Danmark for å prøve oss mot utenlandske motstandere. Etter en lang bil- og båttur, ble vi innlosjert på Bagsværd skole. Der måtte vi dele sovesal i et klasserom med danske og islandske roere. De islandske roerne hadde med seg sin italienske "mafiaboss look-alike"-trener. Han hadde gått ned 35 kg siden fjorårets Bagsværd tur, så Esther, Brage og Per-Helge kjente ham ikke igjen før han takket for sist.

Så var det på tide å ta dagens treningsøkt på Bagsværd ro-arena. Det blåste rimelig mye, men siden det var medvind var det ikke så farlig. Der-som været holdt seg slik til neste morgen, ville det kanskje være muligheter for en ny "pers". Etter endt treningsøkt var det bare å veie seg, spise, veie seg igjen, vinne over Brage i sjakk og så gå å legge seg for å samle krefter til morgendagens strabaser.

Etter en bedre frokost (morgenmad, dansk frokost er lunsj) og vei-ing, var det klart for dagens forsøksløp. Først ut var Esther. Hun ble nummer fire av fem i sitt forsøksløp. Hun rodde på 8.23.69 og var bare ti sekunder etter vinneren. Likevel var hun slått ut. Nestemann ut var undertegnede. Jeg ble også nummer fire av fem i mitt forsøksløp - og dermed slått ut. Brage, derimot, kom videre. Han vant sitt forsøksløp lett, og i finalen senere på dagen vant han sin klasse HJA 1x på tiden 7.29.92.

Neste dag gikk det ikke bedre for Esther enn at hun ble slått ut i forsøket igjen. Jeg rodde et løp med en meget spennende innsjutt. Dessverre viste målfoto at jeg ble slått ut enda en gang. Men på en - til da - ny "pers" på tiden 7.30.97. Brage hadde ikke forsøksløp, men vant sin finale senere på dagen på tiden 7.31.55. Deretter var det på tide å pakke båter og bagger og dra hjem for å trene mer.

Ketil Rønne

Årungregattaen 25-26 mai

Brage ble nr. 4 i HSB 1x etter 3 svensker. En annen Svenske fra Strømstad var eneste som slo Ketil i lettvekt, dog meget klart. Dobbeltfirerjentene tok 2. Og 3. Plass i 2x jr. A. Eirik og James vant gledelig HJC 2x foran 3 lag. Espen og Sondre ble nr. 2 i HJA 2- bak Stavanger. Lars understreket sitt image som 'den evige toer'. Et nytt lag; Karen Kristoffersen og Marte Blik-søen ble nr. 4 i DJB 2x, noe etter de øvrige. I HJA 1x tok Brage seieren i et

svært jevnt felt. I DJA 4x ble det seier på våre jenter.. Christian avsluttet lørdagen ved å bli nr. 2 i HJB 1x, og åpnet søndagen med å vinne samme klasse . Eirik “badet” ifølge resultatlisten i HJC 1x pl, James ble nr. 3 i neste heat.. Jr. A jentene ble nr. 2 og 4 i 2x. Brage revansjerte seg i HSB 1x, seier foran 2 svensker og en fra Horten. Espen og Sondre vant denne gangen 2- foran Stavanger. Ketil ble nr. 3 i HSLv denne gang. Henning Scheel og Erik Stormyhr ble nr. 5 i HJB 2x. Senior B seieren tok tydeligvis på Brage, kun nr. 3 i junior. Til slutt en noe skuffende 4. Plass i HJA 4x (for mange starter ?).

Per Helge Brun Svendsen

Østlandsregattaen 8 - 9 juni

Christian åpnet med 3. Plass i HJB 1x, Erik Stormyhr nr. 6. Eirik og James var igjen først i HJC 2x. Espen og Sondre var “halve havet” foran fana i HJA 2-. I HSA 1x ble Ketil nr. 3. Brage viste gryende “nordisk-form” og vant herrer jr. A single, det samme gjaldt jr. A jentene i 4x. Lars var nr. 4 i HVet/sen C 1x, men best av senior C roerne. Esther er landets beste lettvekter og understreket dette i kamp mot Beate Aas, Moss. I sin klasse, lettvekt, var det ingen som stoppet Ketil. Erik og Christian var noe bak vinneren i HJB 2x, en 6. Plass. Esther ble slått av fana i “tungvekt”.

Søndag ble Christian nr. 2 i HJB 1x og Erik nr. 6 i 2. Heatfinale. Ketil prøvde seg så i HSB “tungvekt” og ble 2. Mann. Lars avanserte en plass i vet/sen C sculler, igjen best av senior C-gutta. Eirik og James var alene om seieren i HJC 2x, det samme gjaldt Marte og Karen i DJB 2x. Camilla/Thilde og Mathilde/Kristine sørget for dobbeltseier i DJA 2x. Og seirene fortsatte: Christian og Brage i HJA 2x, Ketil i lettvekt og Espen og Sondre satte et flott punktum for CR i HJA 2-.

Øivind Haraldsen

Norgescupregatta og Voss i sentrum 22 - 23 juni

Christiania Roklub fikk en Norgescupseier på Vangsvatnet lørdag, i damer junior A dobbeltfirer med Mathilde, Camilla, Kristine og Thilde Tid 7.27, over et halvt minutt foran Aalesund.

De samme jentene prøvde seg også in senior 4x, og rodde på samme tid som i juniorløpet, men måtte her se seg slått med 20 sekunder av Aalesund som her stilte med et helt annet lag enn i juniorløpet.



Kristine Keim og Mathilde Myklebust i 2x på Østlandsregattaen



Ketil Rønne i aksjon på Østlandsregattaen

I mix nybegynner over 500 meter vant vårt firer guttelag med Nikolai Næss, Kristoffer Bugge, Christian Valdem og Håkon Abrahamsen over vår dobbelfirer med Cathrine Lien Jensen, Elise Bugge, Johanna Gøranson og Marianne Nordahl med 3 små sekunder: 2.24 og 2.27.

Herre junior A 2- vunnet av Sondre/Espen. Brage vant HJA 1x, Esther damer lettvekt 1x og sist men ikke minst ble HSC 1x også vunnet av Christiania.

Lørdagen ble også benyttet til bading og sightseeing i Voss sentrum, i et alldeles nydelig sommervær. Verst var det for Inger-Johanne som ble liggende syk lørdag kveld og søndag.

Søndagens Voss i sentrum regatta innbrakte to seire for Christiania: mix nybegynnere: Vårt B/C 4x jentelag slo nå de samme gutta de hadde rodd mot dagen før med 3 sekunder. Og vi vant igjen herrer junior A 2-. Søndagens regatta ble "avblåst" kl. 13.20 p.g.a. for sterk vind. Det var Voss denne gangen, og vi gleder oss allerede til neste års comeback på Vangsvatnet.

Lars Jensen

INTEROPTIK

Brillesentrum

Stortingsgt. 18

0161 OSLO, tlf. 22 42 49 27

Arne Jahr
Eddie Ellefsen

Offentlig godkjente
optikere

**STEDET FOR
KVALITET OG
PERSONLIG
SERVICE!**



Nordisk mesterskap for juniorer - Sorø 6-7 juli

Hele vinteren har Sondre, Espen, Brage, Mathilde, Camilla, Kristine og Thilde trent med det mål for øyet å kvalifisere seg til nordisk mesterskap for juniorer, som i år skulle foregå i Sorø, Danmark. Etter regattaen på Voss 22-23/6, ble det klart at alle var tatt ut. Etter Vossregattaen trente vi en uke på Bogstad før vi flyttet ut til Årungen. For jente-dobbeltfireren ble ikke oppladningen helt optimal. Thilde, stroke, ble syk og lå hjemme med halsbetennelse og penicillinkur, mens de andre rodde dobbelttreer på Årungen.

Fredag 5/7 var det klart for avreise med buss. Da vi var kommet vel over grensen til Sverige, fikk vi oss litt av et sjokk. NSR-fireren var sklidd av hengeren og brukket i tre deler. Vi ankom Sorø etter ca. 8 timer i buss. Etter å ha inntatt litt fast føde, dro vi for å se på regattabanen, og for å prøve båtene. Heldigvis var det ingen andre båter enn NSR-fireren som ble ødelagt under transporten. Det ble ordnet slik at NSR fikk låne en firer av Bagsværd roklub.

Etter en god natts søvn var dagen kommet. Først ute var fireren fra Horten, de endte til slutt på tredje plass. Dermed ble det klart for dobbeltfireren fra NSR. Ombord var tre av de som rodde i junior-VM i fjor. De endte på andre plass, klart slått av danskene. Så skulle våre gutter i aksjon, toeren med Espen og Sondre. De hadde bra resultater å vise til fra tidligere i år, og stilte til start med favorittstempleet. Guttene innfridde forventningene, og cruiset inn til en flott førsteplass, et hav foran danskene på andre. I dobbeltsculler stilte en Sarpsborg/Bergen kombinasjon.



Sondre Stokke Naadland og Espen Nytvedt mottar gullmedaljer for seier i junior toer uten i Nordisk

Etter en spennende innsputt kom den norske båten først over målstreken. Deretter skulle Brage i ilden. Brage viste hva han var god for, og feide unna all motstand. Han vant klart foran Danmark. Nå var det jentenes tur. I singelsculler stilte Vivi Lycke fra Moss, og hun endte på en fjerdeplass. I dobbeltsculler stilte to representanter fra Stavanger roklubb. De tok tredjeplassen foran Finland.



Thilde Dalsmo Stray, Kristine Keim, Camilla Keim og Mathilde Myklebust rodde på den norske junior dobbeltfireren i Nordisk mesterskap

Christiania-dobbeltfireren med Mathilde, Camilla, Kristine og Thilde kom i mål som tredje og siste båt, slått av Sverige og Danmark. Litt skuffet over resultatet i Sorø, har deler av båten planer om å komme sterkere tilbake.

Thilde, Camilla, Kristine, Mathilde

Vingersjøen, Kongsvinger 10 - 11 august

15 roere, noen med ferie-erfaring og noen uten, dro til Kongsvinger. I lørdagens løp ble Gaute og Erik slått ut i HJB 2x, Henning og Christian gikk videre. I HJA 1x gikk Sondre til A-finale, Espen Flood og Dag Gaute til B-finale. I HJB 1x pl kom Henning sist og Christian videre. Tom vant HSA 1x, Ketil ble nr. 3. I HJC 1x pl ble Eirik nr. 3. Thilde og Kristine vant DJA 2x. I HJB 2x ble Henning og Christian nr. 5. Tom vant HSB 1x, Ketil ble nr. 3. P.g.a. et par ferierende måtte Thilde og Kristine ro med to jenter fra Moss i DJA 4x. De bommet med ca. 10 hundredeler, men vant enkelt. I

HJA 1x vant Sondre lett, Dag Gaute ble nr. 8 og Espen f nr 9. Espen og Sondre tok seg av HJA 2-, og Christian ble igjen nr. 2 etter et nytt oppgjør med høy fra Moss.

Søndag åpnet med forsøk, Christian videre og Henning ut i HJB 1x pl, Espen f og Dag Gaute ut i HJA 1x. HJA 2x tok Espen og Sondre seg av, Kristine og Thilde det samme. Christian fikk igjen et par sekunder av høy. Tom og Ketil avsluttet en lengde bak Moss i HSA 2x. Christian, Henning, Espen og Sondre ga Aalesund 30 sekunder i HJA 4-. Thilde og Kristine ble nr. 2 i DSB 2x, Tom vant HSA 1x, Ketil nr. 4. I HJC 1x pl ble Eirik nr. 3, James nr. 5 og Joachim nr. 6.

DJA 4x var igjen en kombinasjon - 35 sekunder foran. Espen og Sondre tok 2- senior. I mix 2x junior vant Kristine og Espen n foran Thilde og Sondre. Mange seire på to dager og mange poeng i søndagens Norgescup. Kan vi bli nr. 2 og slå NSR ?

Per Helge Brun Svendsen

Stokkavannsregattaen, Stavanger 24-25 august

Christiania dro over med en "minitropp" til Stavanger i år. Regattaen led for øvrig av dårlig deltagelse, da kun Horten kom fra østlandet, i tillegg til oss.

Janka og Esther rodde DSA 1x begge dager, Janka vant og Esther ble nr. 2 begge dager, av i alt 3 deltagere. Lars og rosjefen prøvde seg i h vet 2x, mot kombinasjon Horten/Terje Viken, uten særlig hell. Lars mestret ikke den sterke vinden og måtte bryte i h vet/sen C 1x

Ungdomsmesterskapet i Horten, 14. og 15. september

Til Horten MÅ vi bare hvert år, uansett hva som skjer, uansett vær, selv om alle andre klubber blir hjemme. Også i år stilte arrangørene med tradisjonell velvilje, men med et helt utradisjonelt vær; helt stille, varmt og godt.

Christianias følge til Horten bestod av en slunken båthenger, 9 gutter, masse godt humør pluss to ledere: Inger Johanne og Eivind.

Førstemann ut var Gaute i HJB81 1x. Han hadde lite erfaring i 1x fra før og det hjalp slett ikke å stille nybadet og fin til start i forsøket. Ingen finale på ham.

I HJC 2x gikk begge våre båter direkte til finalen James/Eirik og Joachim/Johan. I HJC 1x fikk James og Eirik hver sin 3. plass, men med hhv. 2. og 1. plass i oppsamling ble det finale likevel.

I HJA 1x fikk Espen F. 4. plass i forsøk, men fikk fri etter oppsamlingen.

Gaute fikk en ny sjanse sammen med Anders i HJB 2x. Med siste plass i forsøket ble det oppsamling. Det gikk mye bedre: 3. plass, men ingen finale.

Lørdag kveld i Horten: Diskotek og video i bingolokalene. Neste dag merket jeg meg at i alle fall én av gutta tydeligvis hadde benyttet kvelden til å skaffe seg en liten, men ivrig lokal fanklubb bestående av 2 unge damer. Jeg skal ikke røpe hvem av gutta det var, for jeg vet at James ikke vil like det, beskjeden som han er.

Søndagen kom brått på bingosalgulvsovende roere; allerede 12:10 startet HJC 2x. Begge CRbåtene var med i en spennende finale: James/Eirik ledet, men med en avsporet sleide ble ikke seieren altfor stor. Joachim/Johan hadde en annenplass mesteparten av tiden, men ble slått i den aller siste innspurten av Horten, og endte på tredjeplass.

Få minutter senere var James og Eirik i ilden igjen i HJC82 1x. Eirik kjempet bra i et hardt heat og fikk sølv. James var sliten, og fikk en 5. plass.

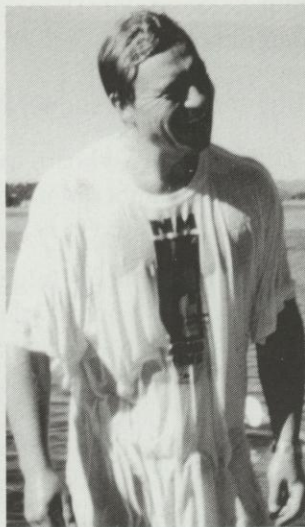
I HJA 2x startet Espen/Thomas. Horten la beslag på 1. og 2. De klarte å hive seg først over målstreken av de 4 båtene som kom i en tett klynge. Erik var ikke så heldig i HJB 1980 og kom sist.

I siste løpet, HJC 4-. trodde jeg ikke på seier, så jeg lovet at fikk kaste meg i vannet dersom de vant (i mangel av cox). Til min store glede eller noe sånt rodde de respektabelt, og sjøen var faktisk deilig i Horten, selv i september.

Eivind Engebretsen



Johan, Eirik, James og Joachim vant HJC4-



Litt vått og litt salt kanskje.

Tunevannet, Sarpsborg lørdag 7 september: NOR sprinten

I år var værgudene på arrangørenes side i Sarpsborg, men deltagelsen var heller liten her også. Christiania reiste nedover med i alt 24 roere og ganske så full båthenger.

Første start for oss var forsøk i HJA 1x : Brage, Espen og Dag Gaute startet. Brage kom greit til finalen. I forsøk HJB 1x Startet Christian, Erik og Hans Herman. Her kom Christian videre.

Esther var første ut i finale, men ble slått med 2 sekunder av Tønsberg. 500 meter var kanskje litt i korteste laget for Esther.

Brage derimot hadde sekundene på sin side og vant HJA 1x foran Kongsvinger.

I DJA 1x ble Kari Mette fra Stavanger for sterk for våre jenter Thilde og Kristine Keim, men de tok 2. og 3. plass.

I HJC 1x startet Eirik og Joachim for oss i et fullt heat. Eirik var uti og kjente på vannet før start, men fant det best å komme seg opp i båten igjen og gjennomføre løpet pr. båt. Det gikk ganske bra: 3. plass til Eirik og 5. til Joachim.

Marte og Karen stilte som eneste deltagere i DJB 2x. De slo i alle fall de jr C de rodde sammen med ganske klart.

I HJB 1x ble Erik Høy fra Moss for sterk for Christian som fikk en fin 2. plass.

4 jenter stilte til start for CR i et fullt finaleheat i DJA 2x; Thilde og Kristine Keim vant klart foran Moss, mens Camilla og Mathilde rodde inn til en bra 4. plass.

Løpene 16 og 21 hadde de samme startende lagene i samme båttype: toer uten. Christiania med Espen Nytvedt og Sondre mot Stavanger. I juniorløpet vant våre gutter med ca 3 desimeter, i seniorløpet vant de med 2 desimeter.

Espen Flood og Thomas stilte for første gang opp i jr A dobbel, men måtte ta til takke med den mest beskjedne plasseringen, bare ett sekund bak Horten.

Tom vant senior single foran Horten med Ketil på 4. plass.

Hans Hermann hadde begynt å ro igjen etter et år i utlendighet og tok sammen med Henning en klar 4. plass i HJB 2x i et heat der det var lite som skilte de 4 første båtene. Våre 4 jenter ble slått av Stavanger i DJA 4x så vi sier ikke noe mer om det. Vi sier ikke noe om HSA 2x heller vi, annet enn at Ketil og Tom var med, og det er jo det som teller, eller hva?

Om kvelden lørdag er en av våre 2 tradisjoner å dra til Peppes Pizza i Gamlebyen i Fredrikstad, det gjorde vi i år også. Da det kunne virke kompromitterende for Tom dersom han skulle finne det for godt å tre inn i de



Sondre Stokke Naadland, Espen Nytvedt, Brage Baklien og Christian Lien Jensen i Junior forer uten på Tunevannet

voksnes rekker en gang, skal jeg ikke referere til hva som skjedde der i noe særlig detalj, annet enn at vi hadde det jo faktisk ganske gøy, og i år slapp vi å vente på maten også.

Søndag 8. september: Tunevannsregattaen

Søndagen opprant så altfor alt for tidlig om morgenen som den pleier. Langt å ro var det også: nesten full distanse.

Brage og Dag Gaute rodde forsøk klokken 10 i HJA single, Brage gikk greit videre, og det var neimen ikke mye om å gjøre før Dag Gaute hadde kommet til finalen heller. Erik (Stormyr) kom på 3. plass i sitt forsøk og dermed ble det finaleplass på ham. Christian/Brage kom til finalen i jr A dobbel, mens Espen Flood og Dag Gaute måtte være tilskuere resten av tiden.

Line som hadde fått tilbakefall til roingen samt Kristine Klaveness og Janka kom også for å sanke noen seire, og det gjorde de, (unntatt der de måtte ro mot hverandre).

Jentene: Kristine Klaveness, Janka og Esther rodde i den rekkefølgen over målstreken i senior singelsculler. Synd det ikke var noen andre med.

Brage vant klart i dag også, 6 sekunder foran Kongsvinger i HJA 1x. Neste løp for CR hadde heller ikke den store deltagelsen. Thilde fra oss mot Kari Mette fra Stavanger. Stavanger gikk av med en grei seier.

Erik hadde nådd sitt mål: å komme til finalen i HJB single. Andre - med Erik Høy fra Moss i spissen rodde fort, og Erik kom på 5. plass.

Marte og Karen hadde ikke konkurranse i DJB 2x og rodde sammen med DJA 2x. De vant selvsagt jr B, og kom ikke sist når man tar med jr A båtene heller.

I damer senior 2x fikk CR de 2 første plassene: Kristine Klaveness og Thilde foran Janka og Line. Nå fulgte en serie annenplasser til oss: Espen/Sondre i senior toer uten, Christian/Brage i jr 2x og Tom i senior 1x. Ketil rodde alene i sin lettvektsklasse.

Da var det godt at de yngste gutta: Eirik og Joachim slo til og vant HJC 2x foran Moss og Sarpsborg. Deretter fikk vi en 2. plass i HJA 4- og en 3. plass i HSA/B 1x før Janka, Esther, Thilde og KK satte punktum for regattaen ved å vinne DSA 4x.

Tidene har jeg sagt veldig lite om. Grunnen til det er at arrangøren hadde litt problemer med akkurat den siden av arrangementet, men vaflene var såvidt jeg husker gode.

Eivind Engebretsen



En del av roerne samlet foran henger'n på Tunevannet

Norgesmesterskapet 21-22 september, Årungen

NM-dagen åpnet med CR-regattaen. I HJB 2x var årets comeback og årets novise klart best - Hans Herman og Henning Scheel. Eirik og James viste fin fremgang med seier i junior C 2x.

NM-løpene bar preg av noe usikkerhet og nye motstandere. I ja 1x ble Brage nr. 2 etter NSR, Christian var i semi'n og Dag Gaute ble uplassert. Unge Klaveness leverte en solid søknad om kongepokalen med 14 sekunders margin til sin olympiske makker. I juniorklassen fikk Thilde en 4. Plass og Kristine en 5. Plass. Esther hadde hatt en "berg-og-dal-bane" sesong men var i dag klart best i den lette klassen. Ketil gjorde et meget godt løp og splittet de olympiske lettvektene. I den tunge klassen var det intet å gjøre med bekken og tuftene, Tom rodde inn til målfoto og delte tredje plassen med Bergens Hundven. Juniortoen med Espen og Sondre har hatt en problematisk ettersesong og måtte, til tross for iherdig innsats, se Stavanger foran seg i mål.

Søndag var James første CR-mann ute, og vant 1. Heat i HJC 1x. I 2. Finaleheat gikk Eirik hen og kopierte bedriften. Cathrine Lien-Jensen rodde kombinasjon med en Tønsbergroer i DJC 2x pl, en 3. Plass. Rådsformann øyvin Brøymer stroket forbundsstyre-kollega Tone Pahle Devor suverent til seier i vet mix 2x.

Så fortsatte NM og startet for CR med 5. Plass til Tom og Ketil i HS 2x. Så fortsatte imidlertid gullrushet: seier til Kristine Keim og Thilde i DJ 2x, det samme til Esther, Line Berteussen, Janka og Kristine Klaveness i ds 4x, med en 4. Plass til vårt annetlag: Janne, Charlotte, Anne Marte og Ingrid - 8 båter stilte til forsøksløp - kjempe-populært ! I HJ 4- ble vi "bare" nr 2 etter NSR.

Junior B roerne Henning og Hans Herman måtte ta til takke med 6. Plass i HJA 2x. Camilla, Mathilde, Kristine og Thilde ble deretter Norgesmestere i DJ 4x. Janka og Kristine Klaveness var halvminuttet foran Aalesund i NM ds 2x. Det avsluttende återløpet ble spennende og en veritabel oppløftning for CRs mannlige roere: nr. 2, 26/100 sek. Etter NSR, i et felt med 6 båter. Det er en evighet siden vi gjorde en så god innsats i återløpet i NM - hva er neste - en junioråtter i junior NM 1997 ?

Kristine Klaveness fikk ikke uventet kongepokalen etter sitt sterke løp i scullerløpet, Tor Albert Ersdal fikk herrenes for sitt løp i lettvekt single.

Per Helge Brun Svendsen



Noen jakter på medaljer, Øyvind Brøymer foretrekker fisk.



Johanna Gøranson, Cathrine Lien Jensen og Elise Bugge som tilskuere under NM



Eirik Stokke Naadland tar som regel medaljer, også i CR-regattaen



Mathilde Myklebust, Camilla Keim, Kristine Keim (eller omvendt) og Thilde Dalsmo Stray vant junior damer dobbelfirer

NM



Og Hans Herman Leganger og Henning Scheel gratuleres av formann Henning etter junior dobbelløpet



"Gamle" roere blir som nye: Janne Aronsen, Ingrid Gjessing, Anne Marte Valset og Charlotte Wilhelmsen stilte opp i damer dobbelfirer.



Men Kristine Klaveness, Janka Nakken, Esther Verburg og Line Berteussen vant.

NYHET: Dias på timen

BILDER PÅ TIMEN

- Farvebilder
- Farveforstørrelser
- Overheads i farver
- Laser farvekopier
- Direkte kopier

PÅ MAJORSTUEN, VIS-A-VIS SIGMUND RUUD
(KIRKEVN. 56. 0368 OSLO 3)

TIME FOTO

PÅ MAJORSTUEN • KIRKEVN. 56 • TLF: 22 60 41 32



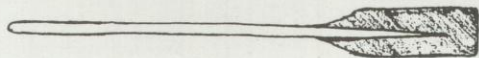
Thilde Dalsmo Stray og Kristine Keim vant junior dobbel



“Nestenoverraskelse” Christianias åtter med Brage Baklien, Ketil Rønne, Henning Evensen, Tom H. Westerling, Roy Hagen, Espen Nytvedt, Sondre Stokke Naadland og styrmann Egil Andresen Wold var kun 30 cm. bak vinneren i NM



Kristine Klaveness fikk Kongepokalen for sitt singelløp. Tor Albert Ersdal (Terje Viken) fikk sin for singelsculler lettvekt.



Terminliste 1996

Dato	Hovedregattaer	Øvrige norske regattaer	Norske turløp og langturer	Internasjonale regattaer	Internasjonale turløp og langturer
10-11/5	Sesongåpningsregattaen m/Norges Cup / Årungen		Fjord og fjell / 90 km + ski Ålesund	Ghent Prediluco Essen Linz	Nordiska Roforbundets Långtur Stockholm
17-18/5					
24-25/5	Østlandsregattaen m/Norges Cup og veteranmesterskapet / Årungen				
31/5 - 1/6				München (World Cup)	
7-8/6				Hazewinkel	
14-15/6	Christiansregattaen m/Norges Cup / Årungen		Skageraklekene / 20 km Kristiansand og Arendal	Mannheim	
21-22/6			19/6: Bleikøya Rundt/10 km Oslo	Paris (World Cup)	
28-29/6		Ungdomsmesterskapet / Horten	Roing i midnattsolen Langtur i Nord-Salten	Henley Women's Regatta Nordisk Mesterskap Tammerfors Amsterdam	
5-6/7				Henley	
12-13/7				Lucerne (World Cup)	Sulkava Fixed Seat Rowing Reg. 65 km / Sulkava, Finland
19-20/7				Henley Veteran's regatta	
26-27/7			Barnen Rundt / 20 km Risør	Nations Cup, Milano	
2-3/8			Grensemaraton / 42 km Halden	Scandinavian Open, København	
9-10/8				Jun-VM, Hazewinkel	
16-17/8	Vingversjø regattaen m/Norges Cup				
23-24/8		Sprintmesterskapet / Os og Fana	Sjoormenlopet / 20 km Tonsberg		
30-31/8		Drammensregattaen			
6-7/9	Tinnvannsregattaen m/Norges Cup			VM, Aiguebelette	
13-14/9				FISA European Masters Regatta München	
20-21/9	Norgesmesterskapene Årungen				
27-28/9					
4-5/10			Elveløpet Skien-Porsgrunn 9 km / 21 km		Götaälvssvømmen / 20 km
11-12/10			Ulvøya rundt / 15 km		

Mitt første OL

Helt siden jeg som junior fikk delta i internasjonale roarrangementer har OL vært en drøm. Jeg begynte å ro for 6 år siden, og har i høst og vinter trent 8-10 økter i uken. Vinteren har ellers bestått av 2 rosamlinger: 2 uker i Italia med forbundsgruppen og 3 uker i Danmark med juniorene i roklubben.

Vi har vært tre jenter som har slåss om de to plassene i båten, Kristine Bjerknes fra Drammen, Janka og jeg. Dessverre fikk Janka den grusomme "kyssesyken" i februar, noe som satte henne mye tilbake, selv om hun var relativt raskt på beina igjen. Det nasjonale uttaket fant sted på den første norske regattaen på Årungen 11. og 12. mai. Vi rodde da singelscullere mot hverandre, og det skilte kun ett sekund mellom Kristine og meg, med Janka litt etter. Kristine og jeg fikk dermed prøve oss i dobbel.



Kristine Klaveness på Årungen

Turen gikk så til Duisburg i Tyskland (17. til 19. mai) hvor vi første dagen ikke kom til finalen, men var kun 6-7 sekunder bak de regjerende verdensmestrene fra Canada. Den andre dagen var heatene noe annerledes satt sammen, og vi slapp å møte Canada. Dermed var finaleplassen et faktum. Den norske ledelsen syntes vi hadde overgått oss selv, og det som ble dagens store overraskelse var at vi hadde mer på lager. Etter en, som vanlig, noe treg start, tok vi igjen lag etter lag og endte til slutt på en tredje plass, kun 5,5 sek. bak Canada og 2 sek. bak Tyskland. Med denne plasseringen overrasket vi både den norske troppen, våre konkurrenter og ikke minst oss selv!

Neste internasjonale styrkeprøve fant sted i Luzern (1. og 2. juni), hvor vi måtte være blant de 8-12 beste (krav fra Norges Olympiske Komité). Vi rodde et bra forsøk, hvor vi blant annet slo New Zealand (6.pl. i Luzern og OL), men ble slått av Tyskland. I semifinalen ble det et bikkjeslagsmål mellom Nederland, Tyskland 2 og Australia, som vi ikke klarte å henge med på, men som vi allerede nå har "forhåndspåmeldt" oss på med tanke på neste år! I B-finalen kjempet vi jevnt med Canada 2 (et lag vi slo i Duisburg) til over 1500 meter, men denne gangen var det de som hadde den tøffeste sluttspurten. Vi endte altså på en 8. plass totalt.

Påfølgende helg, 8. og 9. juni, skulle de to kvoteplassene som var igjen deles ut. Etter et meget godt løp, og ny pers (6.55), endte vi som nr. 2 etter USA, og hadde dermed innfridd alle "offisielle" krav.

Etter en meget god treningsperiode (Drammen/Årungen/Bogstad) under kyndig veiledning av Helge og Knut Amundsen, treneren til Kristine, vendte vi snuten mot USA. En uke før lekene startet, var vi på plass i Augusta i en såkalt "pre-camp". Der vendte vi oss til varmen (som ikke var så grusom som alle skulle ha det til) og tidsforskjellen. I Augusta gjorde vi også unna "super-compen".

Røbegivenhetene fant sted på Lake Lanier i Gainesville, 1,5 time utenfor Atlanta, og da vi kom dit fant vi raskt ut at OL er stort! Bortsett fra distansen vi ror, er alt mye større! Tribunen som tok 18000 tilskuere, fasilitetene og servicen for utøverne, antall pressefolk, TV-kameraer, sikkerhetskontroller og autografjegere.



Kristine Klaveness, Helge Bjonge og Kristine Bjercknes i Atlanta

I forsøket møtte vi Nederland, New Zealand og Ukraina, og etter et middels godt løp endte vi på en fjerdeplass, og måtte dermed ro oppsamling. Vi var likevel ikke altfor nedtrykte da vi så at vi hadde åttende beste tid totalt, altså bedre tid enn to av lagene som hadde gått direkte til semifinalen. Oppsamlingen vant vi, og vi var klare for semifinalen. Her møtte vi Kina, Nederland, Tyskland og Ukraina. Mot Kina og Nederland var vi sjanseløse, men vi ledet på Tyskland over 1000 meter, og gjorde det svært spennende for den norske delegasjonen. Tyskerne hadde tydeligvis mer på lager, og ved 1250 satte de inn en forrykende spurt, som vi ikke klatre å svare på. Det var likevel et godt løp, og vi gledet oss begge til å ro B-finalen. Som de andre løpene ble også B-finalen sendt på TV, men her var det én av tilskuerne som stjal mye av showet. I og med at denne nyfriserte tilskueren ønsker å være anonym, vil jeg bare nevne (for de som var i tvil) at han heiet på oss. Seieren i B-finalen ble i hvert fall en flott avslutning, som jeg sent vil glemme.

Dette har vært en fantastisk sesong for meg, og jeg setter svært stor pris på den oppmerksomheten som jeg har fått fra styret, blant annet flotte blomster etter OL-uttaket, samt den interesse og entusiasme dere alle viser på mine vegne. Spesielt vil jeg nevne Verdens Sprekeste Veteraner: Øivind, Terje og Tor som har kjørt 2-minuttersirkel med meg i hele år, og Roy som aldri slutter å forbause meg med sin sporty innstilling når han sier ja til å matche meg på trening enten det er langintervaller eller race! Det har også vært inspirerende å få trene sammen med Per-Helges gjeng, og uten Janka og Esther hadde jeg ikke klart å holde det gående en hel vinter. En takk til Lars som stadig kjører båter, og ikke minst har vært helt sør i Tyskland for å hente den nye båten min.

I år som i fjor er det imidlertid Tine og Helge som skal ha en kjempetakk. Tine, for sin store tålmodighet og velvilje, det betydde svært mye for meg at Helge fikk dra til USA, midt i familie- og fellesferie, og Helge for de utallige timene i følgebåt og i treningsrommet, samt all tiden han bruker for å legge forholdene best mulig til rette for meg. Uunnværlige er de mange råd han gir, samt støtten og motivasjonen når treningsperiodene er tøffe, og ikke minst når jeg ikke får trent, noe som er de *aller* tøffeste periodene for meg ! Et supporter-team som Tine og Helge skal man lete lenge etter for å finne, og jeg håper at de blir med fire nye år, så jeg sakte, men sikkert kan klatre høyere opp på resultatlisten!

Kristine Klaveness

En god bankforbindelse tenker mer på kundene enn kundene tenker på banken!

Vi har alternativer til kunder som kjennetegnes
ved at de har andre og flere behov for
finansielle tjenester.



Foto: David de Lossy/The image Bank

**Ta kontakt med oss i
DnB Kundesenter Oslo Vest
Drammensveien 40
telefon 22 54 99 50**



Den norske Bank

Vi har mulighetene. Du har valget.

Junior VM i roing, Skottland

Sammen med Christian Krohn-Hansen fra Bergens Roklubb greide jeg å kvalifisere meg til junior-VM, sesongens store mål, i dobbeltsculler på tiden 6:32. Etter en solfylt uke med trening på Årungen satte vi nesen vestover mot Skottland. Vi mellomlandet i London, der traff vi den danske troppe som allerede hadde vært der i 8 timer. Senere på dagen landet vi i Glasgow. British Airways hadde selvfølgelig greid å rote bort bagasjen min, så jeg måtte klare meg uten noen dager. Vi, svenskene og alle roerne fra Østblokklandene bodde "on campus" på Caledonian University. Så var det ut å prøve banen. På forhånd hadde jeg hørt at den var meget utsatt for bølger, men det stemte overhode ikke. Innsjøen var smal, og sidene var vinklet slik at eventuelle bølger ikke kunne reflekteres.

I forsøket greide vi nesten å komme rett til semifinalen, det ville spart oss for mellomheatet dagen etter. Det var veldig overraskende hvor jevnt nivået var. At alle båtene rodde nesten like fort var noe jeg ikke hadde vært med på før, verken i Danmark, Tyskland eller Norge. Også i mellomheatet ble vi nummer to, men det var bra nok for semifinalen. I semifinalen var det kraftig sidevind, og vi gjorde vårt dårligste løp. Stampflien hellet over mot den ene siden, og vi hadde store problemer med å holde banen. Neste morgen sto C-finalen for tur, det var sidevind så vi håpet på masse regn. Regnet kom og vi fikk en utrolig bra start. Alle de andre båtene lå ved siden av hverandre ved 500 meter, men vi lå en baugball foran de andre. Etter 1500 meter hadde situasjonen snudd, da lå vi nemlig sist. Det likte vi dårlig og tok igjen Russland i spurten. Det endelige resultatet ble 17. plass av 29 båter.

Vi avsluttet turen med flott bankett og shopping.

Brage Baklien



Brage - under NM på Årungen

Midt på sommeren fikk jeg telefon fra Per-Helge, om at klubben ville satse på en åtter i NM i september. Den skulle besettes med både juniorer og seniorer. Klubben har (hadde) jo en flunkende ny Stampfli åtter, og et relativt høyt sportslig nivå på guttesiden, så dette tente jeg umiddelbart på. For meg var det også veldig morsomt å få ro sammen med Henley-90 gjengen igjen: Roy, Henning og Øyvind. Det skulle vise seg at vi gamlingene bare var kalt inn som ballast og reserver, for det var mange gode aktive som også kjempet om plassene i båten: Sondre, Christian, Kjetil, Henning, Tom og Espen. Mannskapet varierte litt fra trening til trening.

Det skulle vise seg at båten gikk veldig bra på trening, og etter en nestenseier i NM (2 tiendedeler fra seier), var det klart at Gøtaelvseirene fra 1990 og 1991 fristet til gjentagelse.

Vi kjørte noen lange, harde distanse-økter ukene før avreise til Sverige, og båten gikk rett og slett styggfort. Optimismen var stor, og lagets selvtilit skyhøy. Fjorårets vinner, Falkenberg, var ikke levnet store håpet.

Vi reiste grytidlig fra Oslo. For å slippe de vanlige problemene med Roys vekkerklokke som alltid streiker på akkurat denne dagen, sørget vi for ekstra god tid, og nøkkel til optiker Hagens hus. Vi hadde god tid, og fikk ingen fartsbøter på veien nedover.

Vel fremme i Kungelv ble båten rigget, og de siste forberedelser gjort. Som vanlig blåste det ganske hardt, og vi ble etter rådslagning enige om å forhøye kantene på båten ved hjelp av tape. Den nye åtteren er litt for liten for et slikt løp med så høy sjø som det pleier å være i Gøtaelven. Dette skulle også vise seg å bli skjebnesvangert.

Vi fikk bange anelser da vi kom ut i "åpen sjø" dvs. startområdet i Gøtaelven. Bølgene skvulpet faretruende høyt opp langs kantene på båten, og vi så at våre antatt hardeste konkurrenter, Møldal, Falkenberg og Øresjø, hadde forberedt seg bedre når det gjaldt forsvar mot høy sjø.

Starten gikk, og som vanlig ble det et rotterace de første 3 km før broen, der elven blir smalere. Det er noe av det som er spesielt med dette løpet, og det er den totale mangel på respekt for de 17 km som skal roes etter denne vanlige hinsides ville startspurten. Takten tangerte 36 slag i minuttet, og sjøsprøyten sto. Etterhvert som vannet slo inn, var det klart at vi hadde problemer mer å holde oss på høyden med Falkenberg og Øresjø. Allerede etter 500 m hadde jeg vann til over ankene, og vi merket hvordan

den ellers så lette og responsvillige båten bare ble tyngre og seigere. Vi måtte konsentrere oss om å holde oss på høyde med Møldal, og forsøke å sikre 3. plassen ved inngangen til det smalere partiet.

Det klarte vi, og de sakkett en del akterut. Falkenberg og Øresjø mistet vi kontakten med den andre veien, og de øvrige lagene utgjorde ingen trussel overhode. Det ble derfor et spennende løp, der avstanden både forover og bakover var såpass stor at bare et uhell kunne endre på stillingen. Og det gjorde det! Vi lå som sagt i et vakuum, og det var helt klart at det var en amper og skuffet stemning ombord. Vi hadde nok hatt mye høyere forventninger enn situasjonen så brutalt viste. Vi forsøkte noen halvhjertede rykk nå og da, men avstanden var og ble for stor.

Etter ca. 17 kilometer skjedde katastrofen: Vi kom litt nære land i en innersving, og p.g.a. den høye vannføringen i elven så ikke coxen vår et gammelt båtvrak som lå såvidt under vannflaten. Vi hørte en spjærene lyd, og innså straks at vi hadde revet opp bunnen i båten vår i hele båtenes lengde. Det var noen armeringsjern som hadde stått rett opp fra vraket. Vi brukte lang tid på å komme oss løs, og merkelig nok sank vi ikke fullstendig. Det er en del vannrette skott i båten som fortsatt holdt oss flytende så vi bestemte oss for å padle ned til mål. Vi ble jo da selvfølgelig passert av flere lag.

Så i år ble nok hele Gøtaelvsrodden en stor nedtur. Imidlertid var ikke humøret dårligere enn at stemningen steg mot toppen igjen da planleggingen av den sedvanlige byturen ble gjort i badstuen.

Jarle Roti

KLUBBAVTALE gjelder for alle
Christiania Roklubs medlemmer

Ved kjøp fra kr. 200,- til kr. 1.500,- ÷ **10%**

Ved kjøp over

kr. 1.500,- ÷ **15%**

NB! GJELDER IKKE TILBUDSVARER

**BESØK BYENS MEST
KOMPLETTE SPORTSBUTIKK!**

**Oslo
Sportslager**^{as}

TF. 22 20 59 85



... VELKOMMEN TIL
TORGGATEN 20
SPORTSBUTIKKEN
FOR FOLK FLEST

Ulvøya rundt

Som vanlig var vi alle spente da vi kom ned til Kongen den andre søndag i oktober for å se om værgudene var med oss slik at det igjen kunne bli en vellykket ro-regatta rundt Ulvøya - den 29. i rekken. Alt lå vel til rette Kilen lå nesten speilblank med et lite østlig drag

Av deltagere fikk vi besøk av 13 blide og sterke roere fra Sverige. De representerte 7 forskjellige klubber og fyllte godt opp savnet av de norske eliteroerene etter at Porsgrunn Roklub hadde endret tidspunktet for sin egen regatta til samme weekend som vårt Ulvøyaarrangement.

Hansemann sto som vanlig i bresjen for det hele selv om han fremdeles deltar med bravur i selve konkurransen også. Årets medhjelpere var de vanlige: Morten, Gerhard og Anders pluss Jostein og Tor (Schlanbusch.)

Til start klokken 10:00 lå det 31 scullere på linje, hvorav 16 var fra CR. I yngste herreklasse var Fredrik Hultén fra Strømstad utilnærmelig. Selv med en liten feilmanøvrering vant han klart foran Ketil Rønne og supermosjonist av året Roy Hagen.

Janka Nakken vant en klar seier i dameklassen. CR vant 6 av 8 klasseseiere i vårt tradisjonsrike høstløp.

Øyvin Brøymer



Beste 5-manns lag var fra CR: Ketil, Roy, Brage, Espen og Terje

Go'måarn, hva skal det være?

(Et NM arrangement sett fra vaffeldisken)

Før den "store" regattaen på Årungen ble alle huskomitéens medlemmer innkalt til et møte på Toppen. Oppgaver ble utdelt. Noen skulle kjøpe inn pølser og hamburgere, mens andre ble bedt om å stille opp med hver sin 10-liters bøtte med vaffelrøre, samt bæreposer fulle av rundstykker og boller. Foreldrene til våre roerne måtte stille med hver sin kake. Det er nemlig ikke lite som går med av vått og tørt når CR skal arrangere NM. Det kommer ikke så mange tilskuere, men de som kommer spiser desto mer, for ikke å snakke om hva roerne kan legge i seg.

Kyelden før regattaen er hektisk. Mye husgeråd fra kjøkkenet og Toppen skal fraktes ut til Årungen. Stein og Elsa hadde jobben i år. Elsa trenger ingen liste, - hun har alt i hodet: Vaffeljern, skjøtekabel, servietter, kjøleskap, lomper, pappkrus, grill, kulepinner, tørkeruller, termokanner, tennveske, tape, grillkull, saks, sukkerbiter, grillforklær, kokeplate, et vaffeljern til, smør, kaffetrakter, kakespader, søppelsekker, ørten bruskasser, vaffelrøreøse, papirduker, fløtemugger, syltetøy og en del småting til ble lesset inn i Steins bil på Kongen, kjørt til Årungen, og lesset ut i sirlig orden i den delen av båthallen vi har okkupert til kioskformål.

Lørdag morgen opprant tidlig. Liv Mangshau, en bøtte vaffelrøre, en bjørnefontene og jeg selv stod og ventet en kort stund på Majorstuen før Stein kom og hentet 3 av oss. Fontenen hadde han ikke plass til, og hvis ingen andre har hentet den siden, ja så står den vel der ennå. Da vi ankom Årungen var Elsa, Aud og Inger allerede i full sving. Flere kom til etterhvert, så jeg trakk meg tilbake for å komme sterkere tilbake neste dag.

Neste dag: Elsa, Aud og Ebba var naturligvis allerede i full gang da de morgenfriske rundstykkene og jeg ankom.



"En dobbel McFredrik, takk!" Tor tar en velfortjent matbit under NM

Ebba er mammaen til en av roerne og egentlig ikke medlem av huskomitéen, men hun har det med å møte opp og jobbe både sent og tidlig i kiosken. Og hvis det beror på en eller annen misforståelse, så vil vi sette pris på om hun fortsetter i sin villfarelse; for vi er veldig fornøyd med at hun gjør det faktisk. Så ikke si noe til henne da! Salget gikk strykende. Pølser, Hamburgere á la Fredrik (vår eminente grillsjef) og vafler ble revet bort. Ved lunsjtid var det en sann trengsel foran den lille kiosken vår. Sulten er den beste kokk sies det, og når den kombineres med duften av nystekte vafler og grillete hamburgere kommer kundene. Mange benyttet også anledningen til å skaffe seg årets NM t-skjorte fra kolleksjonen til Christiania i år.

Tro det eller ei, kvelden kom til slutt. Den siste hamburger var forlenget fortært, og tomme kakefat og ditto vaffelbøtter prydet vår lille bod. Den siste roer hadde vendt nesen hjemover sammen med tilskuere, dommere, båtholdere og tidtakere. Da er det at oppgavene virkelig topper seg for huskomitéens medlemmer. Da skal plenene ryddes og gulvene skrubbes i båthaller og garderober og dusjer og toaletter og måltårn. Og da alt endelig var gjort, og vi kunne kjøre hjemover i det bleke måneskinnet, var vi alle enige om at dette hadde vært en vellykket helg.

Ellen Stormyhr



En del av familien Christiania samlet under NM

Røkurs - Eton College

Etter å ha overbevist foreldrene mine om at dette var en god idé, fant jeg meg selv på flyet som hadde destinasjon London, Heathrow. Jeg ble møtt av en av arrangørene som kjørte meg til Eton College.

Jeg kom frem uten noen problemer og ble henvist til rommet mitt. Det første som stod på programmet var svømmetest. Heldigvis greide jeg kravet. Deretter bar det ned til elven.

Jeg hadde aldri sett så mange båter i et klubbhus før. Vi fikk vår egen personlige båt som vi skulle bruke frem til regattaen, - regattaen som skulle bevise vår ferdighet og bestemme hvilken gruppe vi skulle havne i. Jeg kom inn til en femtendeplass. Jeg var veldig fornøyd med plasseringen fordi jeg hadde konkurrert mot gutter og jenter som var fra alderen 10 til 18 år. De første 25 ble invitert til å begynne i Master Gruppen. Det var den beste gruppen. Vi ble forflyttet til et annet klubbhus der de beste båtene lå klar til vår bruk. Alle skulle bruke blant annet "big blades". Det hadde jeg aldri prøvet å ro med før. Det ble mange fisk først, men etterhvert ble det bedre.

Den vanlige dagen bestod av:

- 7.30 måtte vi stå opp.
- 8.05 var det frokost.
- 9.15 begynte første roøkt.
- 12.45 var det lunch
- 13.15 hadde vi fri til-
- 14.00 var det klasseundervisnings om roteknikk
- 16.15 hadde vi fri / arrangerte leker
- 18.15 middag
- 19.15 en økt til på vannet.
- 21.15 fri tid til-
- 22.15 til sengs.



James (på Årungen)

Det var en veldig lærerik sommerferie, og jeg møtte ungdommer fra hele verden: USA, Frankrike, Italia og Japan. Det var mange tøffe økter, men det var mye morsomt også. Jeg har alt begynt å overtale mamma og pappa til å sende meg dit neste sommer også.

James Clark

Boston maraton til lands og til vanns

Denne gang kommer Boston referat fra ytterste sidelinje - "supportergjengen" Liv og Elsa. Turen til England er blitt en tradisjon og en kombinasjon av regatta og ferie ilagt kulturelt innslag, som besøk i en gammel ærverdig engelsk by. En tur vi jentene får som et gode av at mennene ror, sies det. Sannheten er at de rett og slett ikke greier seg uten oss. Hvordan skulle de ellers fått saker og ting fraktet fra ende til annen?? Hvem skulle sørge for de gode klapp underveis med kjærlige tilrop som får dem til å stå på videre og føle at takene letter flere kilo? Jeg bare spør.

Turen begynner med planlegging av hvor feriedelen skal gå og hva vi kan finne og se. Hvordan reisen vil gå, avhenger av hvordan båttidene passer inn. I år ble det Göteborg - Harwich med retur Newcastle - Stavanger.

Dagen er kommet og starter grytidlig, klokken 04.30 må vi opp. Vi skal møte Elsa og Terje kl 06.00 ved bensinstasjonen på E6 ved avkjøring til Ormøya. De skal hente Hansemann. Han stiller i år for 10. gang i regattaen Lincoln - Boston. I år utfordrer han hjertet, medisiner, seg selv og oss andre som er med. Vi kan ikke fri oss for litt engstelse.

Alle er i rute, vi treffes, og turen er igang. Vi når Göteborg i god tid - tror vi - før Øivind tar av feil sted. Det ender godt - vi når båten. Det alltid spennende punkt er: godtar de båtene på taket? Også det går greit. Vi er ombord. Hansemann er ikke særlig glad i båtturen (han liker de smale lange best), og for hans del tilbringes mye tid på lugaren. Vi andre nyter butikker, barer, restauranter og det båten har å by på.

I England har jeg familie, og disse nyttes flittig. Øivind og jeg drar derfor innom Clacton, 1/2 time fra Harwich, mens de andre shopper underveis videre til Holbeach, hvor vi bor hos en annen slektning av meg - James - som driver en pub. Vi møtes underveis og drar dit sammen. Der har James forberedt roermat: spaghetti med kjøttsaus. Han har lært etter flere år med roerbesøk fra Norge.

Vi har en dag før den store dagen. Hansemann skulle nok helst ha rigget og prøvet båt, men nei. Vi skal på tur. Biltur til The Wash, en bukt der flo og fjære gir store forskjeller. Været er strålende, vi er utrolig heldige. Det er sommervarme og vindstille. Vi koser oss. Neste dag starter tidlig, James legger grunnlaget med stor engelsk frokost, og alle spiser, her er det ingen bønn: 2 egg, bacon, pølse og toast. Så er vi i Lincoln og båten gjøres klar, det er full aktivitet over alt. Elsa og jeg treffer et par mannlige "venner" fra i fjor, de forklarer oss veien til første stopp på landeveien så vi

er sikre på hvor vi skal. Hans treffer igjen sin gamle venn fra Boston roklubb, og alle er klare. Vi beordrer Hans til å ta det rolig, og minner om sangen: "Bare, bare, bare ta det rolig, og gi deg god tid, du når det nok". Han nynner strofene idet han tar de første takene ut fra start, godt forberedt med pilleboksen i sokkene. Så er det Øivind og Terjes tur, de starter etterhvert som de er klare, så det er bare å sette igang. Elsa bærer årer, sko og flasker, jeg tar video.

Så er det bare å pakke alt sammen og også for oss å komme oss av gårde. Vi skal til Bardney Lock, hvor roerne må bære båter over slusen. Elsa er kartleser - hun er god - får med seg hver sving og

sidevei. Akkurat til første stopp er veien grei. Vi kommer frem i tide, men krise: begge båtene kommer samtidig, og jeg må jo filme! Elsa løper til. Øivind skriker: "Liv, kutt ut det der og hjelp til å bære!" Vilt kaos et øyeblikk, men så bærer det av sted. Vet ikke helt hvem som bærer eller blir båret, jeg henger med som et slips. Så er de på vannet igjen og vi løper til bilen. Nå er det om å gjøre å finne riktig vei til Kirkstead Bridge. Derfra går veien langs elven i flere kilometer. Vi greier det. Puh! Det er varmt. Øivind og Terje er først ute. Vi roper og heier, skriker Christiania så det ljommer og ønsker god tur videre. Det tar sin tid før Hansemann kommer og jeg går inn på en pub og kjøper cola. I mellomtiden kommer Hans. Vi raser videre for å ta ham igjen lenger nede, vi må jo filme. Vi kjører i full fart på den smale veien og holder venstre side. Der er han. Jeg får filmet. Så bærer det videre. Kanskje tar vi igjen Øivind og Terje. Vi greier det, roper og hoier gjennom bilvinduet og tuter med hornet så de stakkars andre roerne nesten hopper ut av båtene. Mer film blir tatt. Vi raser videre igjen denne gang bort fra elven, og Elsa må lese kart for alvor. Det går så det uler både på vann og



De Tre barske karene: Terje, Hansemann og Øivind før start i Boston

på land. Vi klarer oss bra og får gitt gutta tilrop både her og der. Siste stopp før mål får vi beskjed av Terje og Øivind om å vente til Hans har passert. Det varer og rekker, og vi forstår at vi ikke får vært der når Øivind og Terje kommer i mål. Lydige som vi er blir vi til Hans kommer. Det er ca. 4 km. til mål .Nå er Hans tydelig sliten. Han enser ikke at vi tilbyr drikke. Så kjører vi til mål vi også og møter Øivind og Terje, som er vel fornøyd med løpet sitt. Endelig kommer Hans. Han blir behørlig mottatt over høyttaleren. Premieutdelingen skjer etter en velfortjent dusj. Det er byens borgermester som deler ut. Øivind og Terje får "sølv"fat denne gang. De vant sin klasse. Hans ble nr. 2 . Vi feiret begivenheten på kinarestaurant, tradisjonen tro, før vi dro hjem til James. Han syntes det var forsmedelig at Hans ikke hadde fått premie og donerte en fl. Whisky fra baren. Den tok Hans med hjem til Aud. Det ble mange drinker den kvelden, og som vanlig fortalte James stolt til alle sine pubgjester om sin families store bragd. Han er veldig stolt av sine norske roere.

Neste dag tok vi det rolig og dro til Durham etter en god frokost. Denne byen er en gammel middelalderby ca. en time syd for Newcastle. Her overnattet vi på Bed and Breakfast etter å ha besett byens natteliv. Dagen etter var det shopping og severdigheter. Turer i trange brostenslagte gater viste byens alder sammen med de gamle tradisjonelle bygningene med bindingsverk. Vi så domkirken, den eldste i Europa og universitetet. (Hvor klubbens medlem Line Berteussen studerer) Tur langs elven ble det også i idylliske omgivelser. Så måtte turen gå videre igjen.

I Newcastle var det besiktigelse av båtene og måling av lengder og venting før vi fikk klar signal og ok. Det som gjorde at vi fikk ok, var at båtene var plassert så genialt, på hver sin side av taket på de to bilene, slik at de på den måten kunne kjøres helt opptil hverandre på båten. Vi tok selvfølgelig æren av å være smarte og tenkte alle: FLAKS!

Etter en nydelig båttur hjem kjørte vi videre over fjellet opp Setesdalen. En anbefalelsesverdig tur. Dessuten var vi nesten alene på veien. ATTER EN FIN OPPLEVELSE. Så, TAKK gutter, for at dere trenger oss!

Hilsen Liv Haraldsen



Rotur København - Oslo (Nesten)

Årets rotur var planlagt i flere år. Helt siden Ihlen & Co rodde Oslo - København for ca. 10 år siden, har denne turen for meg stått som den store utfordringen. De to siste årene har jeg rodd på Sørlandet med sønner og med Osvolds. Begge turer i meget fint ro-vær og med stort utbytte for alle roere.

Turen ble annonsert i årboken (dessverre med meget tynn påmelding av roere) og gjennom å gå på "Langturstyrmannskurs" med bestått karakter. Vel det ble til at Lars tok med seg sin venn fra speideren. Etter en par turer på fjorden, var vi enig om at Andreas var velkvalifisert for denne langturen.

Lørdag 5. juli var alt klar til start. Jeg hadde fått låne en meget egnet henger til båten. Da fergen la fra kai hadde vi plassert vår båt på bildekket med skumgummi klosser under på to steder. Han var heller sur han langtransportsjåføren som sto igjen på land uten plass ombord. Vel vi reiser jo kun en gang.

Søndag kl 10.00 bar vi i land vår båt og ut på kaien. Der fant vi et ypperlig sted hvor vi fikk satt båten på vannet. Etter en time med pakking og påkledning var vi klare til de første takene nordover. Andreas på stroken, Lars på bau og gammer'n selv på coxeplassen. Vi hadde medvind lett duskregn og ca. 15 grader. Vi rodde i kjente farvann og med fint driv forsvinner København bak oss. Vi er på vei.

Vi skifter plasser etter 45 eller 60 min. Da er det og tid til en liten sjokoladebit. Tiden og kilometerne går unna, snart er vi i Helsingør, hvor vi tar oss en matbit. Her på roklubben var det ikke en roer å se, så vi kommer oss avgårde i det fine roværet. Det er fint rovær og vi krysser over til Sverige og ser oss om etter en teltplass og det er ikke vanskelig her nede. Her er det sandstrand så langt øye kan se. Innenfor ligger gressvollene. Vi går i land i Svaneback i en aldeles nydelig solnedgang. Vi får opp teltene spiser og går fornøyde i soveposene. Vi har startet hardt, men det gikk jo så bra. Vi har rodd i 9 timer og har kommet 64 km. nordover. Bra 1, etappe gutter. God natt.

Mandag morgen kommer med topp rovær, stille og skyfritt. Vi kommer oss avgårde og rekker Kullen før kl. 12. Herfra til Tylö, som er neste mål er det hele 50 km. over to lange bukter. De første timene går raskt unna og vi nyter det fine været. Vi møter noen seler som titter på oss, men eplebitene våre spiser de ikke, så vi ror videre til Hallands Väderö. Her går vi i land og spiser middag. Men vi må videre. Vi sikter oss inn på Tylö og

setter avgårde. Etter et par timer kommer vinden . Det blir nordavind og det er rett imot. Vi får en stri turn inn til Tylö. Vi er ikke i land før det er mørkt. Vi får igjen opp teltene og stuper trøtte i posene.

*T*irsdag morgen våkner en ved at vinden uler rundt teltene. Det blåser meget og vi innser at det ikke er mulig å komme nordover med vinden rett imot i kuling styrke. Vi setter båten på vannet og ror i medvind inn til stranden og butikken. Der får vi nye matforsyninger og en strek på bena. Det er lovet meget vind og det er 16/17 m. i kastene og det rett imot. Vi kommer oss over til øya vår , etter at vi fikk 50 liter vann ombord da vi går ut fra stranden. MEN, vi hadde alt under kontroll, redningsvestene var på og øsekaret var.....i skottet ! Senere på dagen kom regnet og det blåser meget. Er mann først landfast ,er Tylö et fint sted. Vakker natur, fin teltplass og utsikten inn til en 6 km. lang fin badestrand er et syn. Tiden går med til stein kasting på pinne . Vi blir etter hvert meget treffsikre. Til middag blir det makaroni m / kjøttsaus. Vi går tidlig til sengs, idet vi håper morgendagen vil gi oss bedre vær. Det har og begynt å regne, sov godt gutter.

*O*nsdag morgen ; vind, vind og atter vind. Nå er det bare Windsurferne som trives, de har stor konk. ut på fjorden. Dette er ikke rovere , vi får vente. Senere på dagen minker vinden og vi bestemmer oss for å stikke avsted. Vi kommer oss et stykke av sted, men så kommer en sikkerlig sidevind og vi må søke nødhavn. Vi må gjennom 2 m. høye bølger for å nå stranden. Vi tar fart og frykter det verste... men hva skjer, jo vi havner rett i et elveutløp og vi får ikke en dråpe vann i båten. Vi snakker med folk på stranden som sier: nå blir det vind i 3 uker. Slik vil det holde seg i minst 4 dager. Og så til sist: Neeei denne vil holde seg lenge. Vi går til sengs heller triste. Er det stopp her ???

*T*orsdag morgen : Det blåser liten kurling (eller mer ?) Vi bruker dagen til matinnkjøp og tar en tur rundt og ser på golfbanene som ligger her. Etter at vi har spist finner vi ut at vinden faktisk har løyet en hel del. Vi pakker raskt og kommer oss ut gjennom dønningene som slår mot stranden. Vi ror og vi ror og denne gangen kommer vi oss helt til Glommen en strekning på 39 km. Her er det en fiskehavn og den ligger helt i ly for vinden. Før vi legger oss får vi kjøpt de siste pølsene på stedets kiosk for en rimelig penge. Det smakte meget godt og så er det å komme seg i seng.

*F*redag. Opp kl. 10. Det er fremdels en masse vind, men vi skal til Varberg i dag. Vi har hele tiden motvind og det går ikke fort selv om det ikke er noe å si på mannskapet. Nei når sant skal sies må jeg si de har vist styrke og utholdenhet. Etter 3,5 timers roing går vi i land på bryggen til

Varberg Roklubb. Klubben er 100 år og har et 10 års gammelt klubb- hus med mange båter, bl.a. flere Haslescullere. Men det er i kajakkklubbens ½ part av huset der er aktivitet. Etter mat og hvile finner Stein ut at det har løyet og vi setter igjen båten på vannet. Men, det blåser fremdeles meget. Etter at vi har vært igjennom en masse store bølger, ser vi at vi har mistet vårt norske flagg. Men vi har et i reserve , dette tjores fast i båten. Det går tyngre nå og etter 18 km. roing må vi søke på nytt nødhav på Knarrskjær. Her treffer vi noen ungdommer som kan fortelle oss at dette er det beste stedet på mils omkrets for oss som søker nødhavn. Vi blir her natten over og ser rett inn til kjernekraftverket Ringhals.

Lørdag. Vi våkner til pent vær og..... en masse vind. Vi innser at dette ikke går og vi bestemmer oss for å ro tilbake til Varberg. Tilbake i klubben blir vi buden på badstue hos kajakkgutta og det var deilig. Nydusjede og rene dro vi til byen. Her traff vi en svensk snekker ??? Og han hadde den fine tilhenger akkurat stor nok til vår toer. Han var snill nok til å ta oss tre + båt opp til Gøteborg Roddforening. På vei ringte han klubbens sekretær som møtte oss ved roklubben. Nok en gang en takk til snekker Clas Palmgren. G.R. hadde et gammelt klubbhus som lå på en 500 m2 øy. Inne i klubben hadde de flere nydelige robilder fra ca. 1900 Særlig var et ,et fantastisk syn; 2 x 4 m. Bildet viste 4-5 innriggere på vei ut fjorden en solfylt morgen. Må sees !!!!

Søndag. Etter å ha hørt at det blir kuling de neste tre dagene, bestemmer vi oss for at vi må kutte turen. Stein tar toget til Oslo og henter båtengeren. Lars og Andreas blir igjen og går på Liseberg og hygger seg ellers i Gøteborg.

Mandag. Stein slapper av med å ro 22 km. på Bogstad. Om kvelden treffer han kona som kommer hjem fra Sveits. TIRSDAG. Stein tar bil og henger og kjører til Gøteborg. Her venter guttene og vi drar til Halden, hvor vi møter Arild Mørk som tar tilhengeren tilbake til Oslo. Takk for hjelpen Arild. Halden Roklubb er som for 30 år siden ikke mye nytt her. Dessverre er aktiviteten liten i øyeblikket og det er nesten kun vektrenere der . Klubben har liggende en 2. og 4 . for Danske Roforbund. En båt er nå til utlån. Et dansk lag, som vi ikke treffer, trener til Grense Maraton. Vi bestemmer oss for å komme tidlig avsted neste morgen kl. 0700.

Onsdag. Kl 0700 drar vi avgårde i helt stille vær og båten gjør ca 10 km. i timen. Slik skulle vi ha hatt det hele tiden. Etter 3 timer spiser vi frokost på en øy, vi har rodd 26 km.. Det har igjen blåst opp og vi har motvind. I Hankø sundet treffer vi båtbygger Hasle som er ute og padler i sin egen modell. Det gå lite av Haslescullere kun 50 stk , men han laget hele

47 Dobbeltrimmier til Irland. I alt 1600 kajaker er det blitt i år. Oppover langs kysten blåser det meget frisk motvind. Middagen fortæres på Neset. Andreas får kjøpt inn den siste provianten. Utover kvelden friskner vinden meget på og vi rekker ikke til Moss Roklubb som planlagt. Kl. 2300 går vi i land på Revlingen, som er en fin øy litt syd for Moss. Denne dagen ror vi 86 km (meget bra?) men så har vi og sittet 14 timer bak årene, (heller dårlig uttelling?)

Torsdag. Igjen mye motvind, men vi ror til Moss Roklubb, hvor vi spiser frokost. Oppover mot Hvitsten minker vinden og da vi går i land på hytta er det blikk, for første gang på 10 dager. Vi spiser middag på hytta og ror i topp rovær til Håøya Her er vi på kjente tomter. Vi er alene og nyter solnedgangen.

Fredag. Så har vi bare Sjøarmøretappen igjen. Det er en aldeles fin dag. Lett medvind og skyfritt. Vi bruker 2.56 til Kongen. På klubben var det ingen, men det var vi jo vandt til fra de andre klubbene vi har besøk. Etter at båten var meget bra rengjort tok vi farvel med årets rotur. Det hadde tross for meget vind vært en hyggelig tur . Vi har rodd 410 km og sittet minst 60 timer i båten. Selv om vi denne gangen ikke klarte hele distansen København - Oslo så var vi enig om at dette hadde vært en meget fin tur , rik på VIND og fine stunder. Til slutt vil jeg takke Andreas og Lars for at jeg fikk oppleve denne turen og for den innsatsen de hele tiden viste. Alltid i godt humør og klar til en økt bak åra. Kanskje prøver vi oss en gang til en gang i fremtiden. Dere skal vite at en langtur klarer vel ikke jeg si nei til. TAKK FOR TUREN GUTTER

Stein Mørk

Adas roår

Hei!



Den nasjonale kilometer-konkurransen ble for 1996 annerledes for noen av oss. Roforbundet hadde endret på konkurransereglene før sesongen startet. Noen av konsekvensene ble at flere av oss måtte ro flere kilometer enn tidligere for å kunne oppnå bestemte roforbundsmerker. For meg ble det f.eks. 300 km å ro for et bronsemerke, mot tidligere 100 km. Det synes jeg er for mye og hoppet av denne karusellen. Jeg ror når jeg har lyst og

anledning, etter været. Det blir spennende å se på vår oppslagstavle etter nyttår hvor FISA-tur 1997 vil bli arrangert.

I år har jeg hjulpet til med instruksjon på roskolen og hatt fine turer med nye mennesker. De ble samtidig introdusert til den nye rokonkurransen: Ro-orientering i Oslofjorden. Sammen fant vi flere poster som ble notert. Nest siste tur på roskolen fant vi en post på Nakholmen og en post hos Oslo Kvinnelige Roklubb. Hos OKR ble vi tatt hjertelig imot på bryggen og ønsket velkommen inn i klubbhuset. Vi ble servert te og kaker og koste oss veldig denne septemberkvelden. Langs roruten så vi flere badende mennesker i sjøen. Neste år tror jeg at fler vil delta på ro-orienteringen. Noen av roskeleturene ble avsluttet med samling på Toppen der Liv og Aud sto for velsmakende servering. Ellers deltok noen av oss på Bleikøya rundt og fikk nye bilder med oss hjem. Aud og jeg avsluttet sesongen med en sluttspurt i båten 211.

Som vanlig var det dans hos NSR i januar ved Svaes Danseskole og fine skiturer til Frøshaughytten.

Til slutt vil jeg på vegne av flere få ønske en julepresang: En båtrulle på bryggekannten, noe som vil lette båtbæringen og spare våre rygger, samt redusere slitasjen på båtskrogene.

Roerhilsen, Ada Spæren

Skisamling-96

Skisamlingen sto for tur, og i år skulle det hele skje i Skei Fjellandsby 3½ times kjøring fra Oslo. Morten hadde ordnet skyss for alle oss som ikke kjørte egen bil. Etter mye stress og mas for å finne ski og pakke dobbelt skift varme klær innfant vi oss fulltallige utenfor Kongen klokka 5 fredag ettermiddag. Vi bandt fast ski og stablet bagasje og doruller på Eivinds tilhenger. Men BMW'en hans klarte ikke å trekke den, så hengeren ble plassert bak Terje Graver. Til slutt, etter litt krangel og dytting angående hvem som skulle sitte hvor i bilen, kom vi oss av gårde.



*Martine og James
(James nederst)*

Det første vi gjorde da vi kom fram var å gi James en real dynk. De fleste hadde noe uoppgjort med ham, og resten hevnnet seg for det han eventuelt ville komme til å gjøre i framtiden. Dette var en fornøyelse som ble gjentatt flere ganger på turen.

Det var -100 grader ute så vi flyktet inn i spisesalen hvor det til vår store glede ble servert pizza til sultne Christiania-roere. Her var alle samlet, også de som hadde dratt opp litt tidligere. Etter å ha fortært et uendelig antall av pizzaer, ble nøklene delt ut, og vi drasset alle sekkene og bagene inn i varme hytter med dusj, oppvaskmaskin og farge-tv. Det var ikke måte på hvilken luksus vi fikk for bare 350,-. Litt omplussing ble det riktignok fordi Espen N. og Sondre simpelthen måtte sove i samme hytte som

Camilla, Thilde, Johanna, Elise og Mathilde. Men selv om det sannsynligvis ble litt trangt, var sluttresultatet tilfredsstillende for alle parter.

Om kvelden var det sosialt samvær, og alle med litt utadvendte tendenser samlet seg i en av hyttene. Resten ble på sine egne hytter og så på TV.

Morgenen etter våknet vi av at Per-Helge løp inn og kastet snø på oss og åpnet alle vinduene. Dagen hadde definitivt fått en dårlig start, og vi skyndet oss smågretne opp til frokosten som besto av cornflakes med syltetøy eller brød med kjøttpålegg for de som ønsket det. Det første lyspunktet kom først da alle de hjelpsomme klubbkameratene hjalp oss heller uproffe skigåere med både å glide og smøre skiene og vi endelig kom oss ut for å gjøre hva vi egentlig var der for å gjøre, nemlig gå på ski.

Spreke som bare en ekte Christiania-roer kan være gikk de fleste et par mil. Bare noen av oss rotet oss bort i en 6 km lang løype, men for all del; det var trening nok for oss. Vi kan jo ikke alle være racere, noen må jo holde på de gode, gamle kvikk-lunsj-tradisjonene også.

Så var det kjøttkaker og poteter til lunsj. Vi skiftet til tørre klær og så på Bjørn Dæhlie som mista skien. Dette satte i gang en heftig diskusjon angående hvilket skimerke som var best. Salomon, Fischer eller Madshus? Det er det store spørsmålet. Jeg personlig sendte varme tanker til mine Kandahar turski uten spenst.

Dagens andre tur gikk til Austlid hvor vi kunne gå rundt et vann så mange ganger vi ville. Da vi i baktroppen kom fram til vannet hadde de andre allerede tatt et par runder og det var begynt å skumre. Vi tok allikevel

en runde, noe som førte til at det var fullstendig mørkt da vi kjørte hjemover. Bortsett fra krasj med et par trær og utforkjøringer kom vi rimelig uskadet fra det. Så var det førstemann i dusjen og litt rydding og tre timers venting før det var middagstid. Vi trøstet oss med daimkuler og melkesjokolade til en dyr penge i resepsjonen. Alle irriterte seg over Espen F. som hadde tatt med CDer og ingen



En del av gjengen ved matbordet

CDspiller, men vi kan jo ikke alle tenke like langt. Tiden gikk mens vi i spenning så Espen Bredeesen drite seg ut og Lasse Ottesen ta sølv.

Endelig middag. Vi tok for oss av steken og potetene, og med gelé til dessert var det fullkomment. Etter en stund begynte mannen ved firmajulebordet ved siden av å holde tale, men siden han hverken var flink eller sjarmerende, forsvant vi etter å ha takket den sure serveringsdama for maten. Vi møtte noen Lillehammerfolk, men siden det bare var én kjekk og edru gutt der, (som Karen kapret etter kort tid) så vi ingen grunn til å henge sammen med dem.

Vi hadde istedenfor putekrig og andre former for fysisk utfoldelse på en av hyttene helt til Mathilde og Sondre kom inn klokka 11 og krevde at vi måtte være stille for nå skulle de sove. Så vi flytta oss til en annen hytte hvor vi foretok diverse personlige betroelser mens vi spiste opp godteriet til Espen F. og Thomas. Kvelden fikk en perfekt avslutning med natreprisen av The Julekalender hvor alle så klart sang med til It's hard to be a nissemann.

Søndagens frokost var rester etter gårsdagens julebord og falt mer i smak enn tørt brød. Friske og opplagte (Vi hadde ikke sluppet Per Helge inn i dag) suste vi ut på bakglatte ski som vi måtte stoppe og smøre med blå ekstra. Turen var flott og det eneste triste var at vi snart skulle hjem. Det ble pakket og vasket, og madrassene ble plassert på deres respektive plasser før vi inntok vårt siste måltid i Skei Fjellandsby; kylling og salat.

Espen F. spiste salat for å være sunn. Det han ikke tenkte på var at dressingen han dynket salaten i sannsynligvis var noe av det mest usunne han kunne få tak i på de kanter.

Så tok vi farvel med Skei og kjørte hjemover, denne gangen på bare 3 timer. Vår stakkars sjåfør måtte holde ut med jentepprat inneholdende fyldige diskusjoner om både kjente og ukjente gutter, men forbi Hamar sovnet vi av utmattelse og våknet ikke før vi kjørte i rundkjøringa for Kongen. Vel framme lesset vi av alt pikkpaket og takket for turen. Vi gledet oss allerede til neste skisamling.

Martha Helgeland

Fjellturen

Jeg ankom Bygdin fra Trondheim en stund før resten av turdeltakerne. Da dette var den første fjellturen jeg deltok i, fortalte en ekkel magefølelse meg at jeg hadde glemt alt det viktigste, men likevel klart å få med meg altfor mye. Jeg gikk opp til veikanten for å se etter milliongliset til Eivind. Istedenfor den, ble jeg møtt av en romslig varebil og så straks lettere på hjemturen. Da jeg hadde mottatt en del viktig informasjon om hvem som skulle sitte hvor, dro vi videre innover Valdresflya. Der inntok vi et overdådig måltid med bokselapskaus. Angående oppakningen min påpekte Eivind at jeg kunne ha spart litt på maten (3 brød, 2 Gräddoster, 1 Norvegiaost, 1 pk. salami, 1 pk smør, 6 stk. New Energy) .

Vi begynte å gå litt før Eivind og Esther. Været var fint. Etter å ha gått litt, stoppet vi ved en elv for å vente på Eivind og Esther. Luften var svart av mygg. Elven lot til å komme fra en bre, og med sin svale temperatur og delikate melkehvite farge, var den fristende flaskefor. Erik nevnte noe om at brevann ikke var godt drikkevann, men ble kun mottatt med protester fra tørste turfeller. Jeg og Espen nøyde oss med å fylle flaskene, mens Erik ikke ville røre vannet. Joachim fikk i seg en liter før Eivind kom og vi gikk videre. ("Bare vent !" var beskjeden Joachim fikk fra Erik) Vi fortsatte et stykke opp i Leirungsdalen før vi slo leir for natten. Noen spesielt lang etappe ble det ikke denne første dagen.



En av (de mange) pausene andre dagen: Litt slitne, litt varme, litt kalde. Gaute Grønmo, Esther Verburg, Erik Stormyr, Joachim Gresslien og Espen Flood.

Andre dag:

Etter en knudrete og skjev natt, følte jeg meg likevel rimelig uthvilt. Myggestikkene fra i går var hovnet opp, men utover det hadde jeg ingen bekymringer. Målet for dagen var Gjendebu, og vi skulle gå via Leirungsdalen og Svartdalen. Det var ganske ulendt terreng, og med flere dramatiske elvekryssinger. (Esther ble ganske våt på føttene) Etterhvert som vi gikk lenger og lenger, hadde jeg snart gitt opp håpet om å se Gjendebu dukke opp bak neste bakke. Jeg var i lykkerus da jeg kunne si seg ned på en stein foran hovedinngangen, og vite at jeg hadde lagt den verste turen bak meg. Vi fikk innkvartert oss i hytta vi hadde leid for natten, og gikk for å ta en lenge etterlengtet dusj. Jeg vet ikke om rommet kunne kvalifisere til betegnelsen "dusj", men jeg klaget ikke. Vannet var ihvertfall varmt. Etterpå ventet en middag inne på kantinen. Den besto av medisterpølse, surkål, og poteter. Appetitten min var dessverre en smule svekket. Da jeg la meg den kvelden, kjentes føttene mine som om de hadde hatt time hos en psykotisk akupunkturlege, og jeg var nesten for trøtt til å sovne. Jeg klarte det heldigvis likevel.

Tredje dag:

Over en ganske god frokost kranglet vi om hvor dagsturen skulle gå. Espen og Esther orket ikke å gå opp Svartdalspiggen (2137 m.o.h) som planlagt, og Joachim sa at literen med brevvann hadde meldt seg i løpet av natten. Ansiktet hans hadde faktisk antatt en grønnere farge en før. Så Eivind foreslo at vi skulle dele oss. Erik, Eivind og jeg skulle gå opp Svartdalspiggen, mens Joachim & co. nøyde seg med Gjendetunga. (1516 m.o.h) Hvordan det gikk med dem, vet jeg ikke, men turen opp Svartdalspiggen var ganske hard. Vi begynte å gå opp Svartdalsoksla, og det var flere vanskelige strekninger med litt småklating. Som enda et avskrekkende element, fant vi de avspiste og blekede hoftebena til en stakkar som hadde prøvd samme stigningen som oss. Størrelsen tilsa at det var villrein eller en tysk turist. Etter litt kom vi opp til et slakere parti. Erik sa han hadde kaloriunderskudd, og jeg delte gladelig den ene Gräddosten med ham. Innen vi nådde toppen hadde han spist den opp. Etter å ha nytt utsikten, spist matpakken og tatt et par bilder, dro vi ned på samme måte som vi kom, bare omvendt.

Fjerde dag:

Vi skulle gå til Memurubu over Bukkelegret og sendte sekkene med båten nedover Gjende. I kiosken på Gjendebu var XL-1 druesukkertabletter



Gaute og Erik på toppen av Svartdalspiggen

fremdeles å få kjøpt. I sportsforretningene er de gått ut av salg, så jeg bunkret opp med 9 pakker á 30 tabletter. Espen kjøpte også et par pakker. Det holdt akkurat til turen over Bukkelegret, med ca. 1 tablett i minuttet. Vi gikk uten sekker og med utsikt til eget rom med bad, så jeg var ganske lett til sinns den dagen.

Om kvelden vurderte jeg eventuelle bivirkninger jeg kunne få etter inntak av 270 druesukkertabletter på én dag, men alt så ut til å gå bra.

Femte dag:

Vi gikk opp på Surtningssui, over Rauhamrane på veien opp, og Memurudalen hjem igjen. Det var en ganske lang tur, og jeg savnet XL-1 tablettene mine. Det var mye snø da vi nærmet oss toppen, og vi tråkket gjennom hele tiden. Det tok motet fra Espen, som snudde rett før han nådde toppen. Erik og jeg bare bannet litt mer og fortsatte. Da vi endelig kom til toppen, 2369 moh. og skulle slappe av litt, sa Eivind at vi skulle ned igjen. På turen ned var Erik i dårligere humør enn jeg trodde gikk an å være for noe menneske. Jeg var faktisk ikke så lykkelig selv heller. Jeg tok igjen Espen etter en kort stund. Han gikk i en slags rus, og fantaserte om skiheiser og gigantiske pizzaer. Det varte ikke lenge før jeg gjorde det samme. Erik hadde tatt seg sammen, og tok oss igjen et par kilometer før vi nådde Memurubu.

Sjette og siste dag

Vi skulle gå over Besseggen til Gjendesheim, der klubbilen ventet. Men ettersom Eivind hadde gått i forveien og ikke kunne hindre oss, var båten et meget fristende alternativ. Så det endte med at alle tok båten. Jeg var for sliten til å ha dårlig samvittighet.

Gaute Grønmo



Veteranroere - årets resultater - og i perspektiv

Årets veteranmesterskap ble avholdt i Budapest i september - uten seire denne gang for CR - så for ikke å trette leserne med detaljbeskrivelse av løp som resulterte i fjerde -og femteplasser skal jeg heller skrive om noe annet.

Hvorfor er veteranroere til - og har klubben en gjennomtenkt filosofi og strategi rundt "fenomenet" veteranroere - disse grå pantere som ikke ser ut til å ville gi seg ?

I alle former for virksomhet, det være seg en bedrift eller klubb, som ønsker seg stabilitet og fremgang må man ha visse planer å arbeide etter, og bak disse må det ligge noen resonnementer som bør være gjennomtenkt.

Vi har tanker rundt nyrekruttering, opplæring og hva som skal til for å beholde dem som nye medlemmer. Videre har vi strategi rundt raceroing det være seg treningsmetoder, konkurranser og materiell. Det sosiale liv i klubben har også en påaktet og absolutt nødvendig plass i klubbens styre og stell, likeledes tur og mosjon som er et enestående tilbud med mange muligheter.

Hva så med veteranroere -

hvorfor ikke også sette dette begrep på dagsorden?

For vår del savnes hele ro-generasjonen før oss, og det er noe vi synes er meget leit.

Kan CR og selvfølgelig også andre roklubber i landet, ved aktivt og målrettet engasjement i større grad sørge for at generasjonene forblir, til beste for miljø, alderssammensetning, verv og kontingentinngang?

Altså burde man, ikke for veteranroernes skyld, men for romiljøets skyld sette veteranroingen på den strategiske dagsorden.

Det skal egentlig ikke så meget til: Oppmuntre roere som er ferdig med sin første ro-karriere til å fortsette å dyrke sin sport på et annet plan, men nå tilpasset familie, jobb, andre interesser, venner og fysisk kapasitet.

Romateriellet har selvfølgelig også betydning for motivasjon og resultater. Vi forventer selvfølgelig ikke å kunne trene med det beste, men vi synes nok at dersom materiellet er ledig når vi skal delta i vår årlige store styrkeprøve, ja da kunne vi få tilgang til noe av det bedre vi har, helst med en eller to treningsøkter i det på forhånd. Det er ikke alltid at materiellet spiller noen rolle for våre resultater, - i år hadde det faktisk ikke spilt noen som helst rolle når vi snakker om å vinne, men vi har alle opplevet å være

noen hundredeler fra førsteplassen med gamle tunge trebåter og treårer, mens våre konkurrenter har rodd i det siste av det siste. Betydningen av kvaliteten på det vi ror med vet vi altså ikke på forhånd, men i flere tilfelle har det vært ergelig å konstatere den ved passering av mållinjen.

Det må imidlertid innskytes at vi noen få ganger har fått med oss bra materiell, men vi må alltid også låne båter og årer av andre klubber.

Rent teknisk kan nok veterangruppen også utvikles. Det er ca 30 år siden vi fikk den siste instruksjon.

Nå forventer vi ikke resursbruk på oss i denne sammenheng, men når først følgebåten ligger ved siden av banen med noen av landets beste trenere ombord og venter på andre lag som er langt unna, og veteraner ror forbi i sin treningsøkt, ja da hadde det vært hyggelig og fornuftig at vi kunne blitt tilropet noen korreksjoner eller fått et lite hint når vi kom på land. Vi skal jo utenlands for å konkurrere og representere Christiania Roklub!!

Som man sikkert har erfart er det mange veteranroere som stiller seg til disposisjon for å ta i et tak - men selvfølgelig ikke alle - av ulike årsaker. Slik vil det alltid være i en gruppe eller forening i et hvert miljø. Men ett er sikkert - hvis ikke et miljø finnes, vil det ikke være noe som helst å hente til ulike formål. Desto større gruppen er, jo flere vil de være mulig å engasjere - før eller senere - til tidsavgrenset hjelp eller i et mer langsiktig verv. Dessuten skal man vel heller ikke se bort i fra at mange har tatt i et tak i tidligere år.

*H*va betyr det så å være i en veterangruppe?

La det med en gang være klart - vi som er der føler oss sterkt privilegerte som har en slik mulighet gjennom en klubb som Christiania Roklub, vi har tilgang til materiell, vi kan få lov til å ro i det praktfulle parkanlegget som Bogstadvannet er en del av, og ikke minst - vi har vært så heldige å ha helse til å kunne holde på med roing og ikke minst konkurranse gjennom ca. 40 år.

Det er for mange av oss vår trang til å konkurrere som gjorde at vi en gang meldte oss inn i klubben. Trangen til dette er der fortsatt, det være seg i båt, på romaskin, på ski eller under trening i joggesko.

Romiljøet og CR er krumtappen i bevaringen og stimulansen av det vennskap vi etablerte i våre ungdomsår. Vi har årlige sosiale begivenheter både i og utenfor klubben, og med et ønske om å opprettholde høy standard i vår idrett, trener vi jevnere og mer systematisk enn vi ellers ville ha gjort.

Dette privilegium håper vi også mange andre kan få oppleve og oppnå, men vi håper altså et bevisst engasjement fra klubbens side - til felles glede og nytte både for dagens miljø og roere, og de kommende ro-generasjoner.

Men for å gi et lite begrep om veteranroingens utvikling, deltagelse, og steder hvor roere fra CR og en rekke andre norske klubber jevnlig har deltatt:

År	By	Land	Seats (roere over banen)	Nasjoner
1974	Bern	Sveits	1000	12
1975	Wien	Østerrike	764	14
1976	Berlin	Tyskland	1137	15
1977	Amsterdam	Nederland	1400	17
1978	Tours	Frankrike	1300	17
1979	Nottingham	England	1350	20
1980	Kerteminde	Danmark	1520	20
1981	Heidelberg	Tyskland	1788	20
1982	Amsterdam	Nederland	1500	21
1983	Praha	Tsjekkoslovakia	1950	23
1984	Gent	Belgia	2403	20
1985	Toronto	Canada	1236	14
1986	Bled	Jugoslavia	2015	20
1987	Lilla Edet	Sverige	1987	20
1988	Glasgow	Skottland	2751	23
1989	Vichy	Frankrike	3244	26
1990	Viareggio	Italia	3700	25
1991	Miami	USA	3307	26
1992	Køln	Tyskland	6370	31
1993	Wien	Østerrike	6989	31
1994	Groningen	Nederland	7024	31
1995	Bled	Slovenia	5300	30
1996	Budapest	Ungarn	5429	34

Som man vil se har deltagerantallet vært noe lavere når roingen har foregått i østblokklandene, men de beste er alltid på plass. Dessuten, reisene til disse landene har vært blant de mest spennende.

Deltagerantallet i Budapest var på 2290 roere, men ellers er dette benevnt som seats - d.v.s. antall roere over banen. Det er vanligvis ikke oppgitt antall roere, men det kan antas at den gjennomsnittlige roer deltar i tre løp over to dager ordinær regatta og en ½ dag mixed regatta. Det går forøvrig et løp hvert fjerde minutt i 2 ½ dag!

Og båtparken - ja den er gigantisk i mengde, kvalitet og det absolutt siste i utvikling.

Hva slags nivå kan man vente? For å gi en liten pekepinn gjengir jeg årets vinnertider i de årsklasser og båttyper som er mest relevante for oss 1000 meter.

Klasse	Gj.sn.alder	1X	2X	4X	4-	8
B	36	3,45	3,21	3,07	3,12	3,05
C	43	3,47	3,22	3,15	3,22	3,02
D	50	3,47	3,23	3,13	3,27	3,09
E	55	4,01	3,25	3,19	3,31	3,12

Det kåres som kjent en vinner for hvert heat. Heat-sammensetningen kan derfor være spennende - treffer vi likemenn eller tidligere VM eller OL vinnere?

Årets "tropp" fra CR besto denne gang av følgende roere:

Øyvind Brøymer
Sigurd Dürbeck
Jon Fodstad
Erik Hirsch

Otto Narvestad
Stein Randsborg
Tor Westlie
Bjørn Lundiin

I år vant vi altså ikke, men det viktigste er at ambisjonsnivået fortsatt opprettholdes, at vi trener, treffes, dyrker vennskapet, - og finner hverandre på Kongen!.

Bjørn Lundiin

NYHET: Dias på timen

BILDER PÅ TIMEN

- Farvebilder
- Farveforstørrelser
- Overheads i farver
- Laser farvekopier
- Direkte kopier

PÅ MAJORSTUEN, VIS-A-VIS SIGMUND RUUD
(KIRKEVN. 56, 0368 OSLO 3)

TIME FOTO

PÅ MAJORSTUEN • KIRKEVN. 56 • TLF: 22 60 41 32



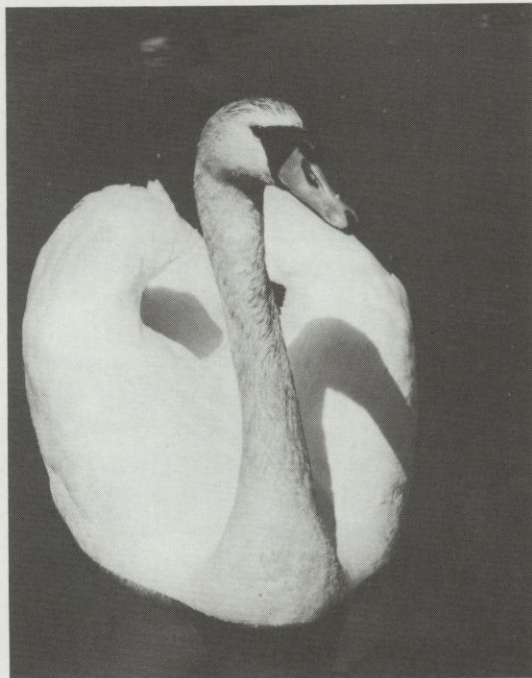
FISA Langtur i St. Petersburg

Sjelden har jeg blitt møtt av så stor vennlighet som den jeg ble møtt av ved årets FISA tur. Den strakte seg fra påmeldingen, som var problemfri selv på sterk overtid, til bilder og hilsner jeg i etterkant har mottatt fra andre av roerne.

Stor var også gjensynsgleden blant "veteranene". Her var det nevetak og klemming i all vennskapelighet før velkomstmiddagen, og etterpå observerte jeg enkelte som drakk champagne fra en damesko. Fest med andre ord!

Som nybegynner følte jeg at jeg hadde kommet midt i en kjempestor familie der alle tok godt vare på hverandre. Og familien var virkelig stor: 105

personer fra 14 forskjellige nasjoner. Den norske kontingenten var på 6 roere + 3 familiemedlemmer.



På kvelden i balletten så vi muligens "Svanesjøen" eller no' sånt.

Selve turen var preget av god planlegging, men manglende evne til gjennomføring. Av de planlagte 250 km. vi skulle ro, endte vi opp med ca. 130. Selv om arrangementet på denne måten var preget av planøkonomi etter den gode gale sorten, som skar seg som vanlig, var det intet som ble spart da det gjaldt kulturelle arrangementer. Vi opplevde å være hedersgjester med egen politieskorte, festforestillinger i forsamlingshus, taler og middager gitt av ordførere, en kveld i balletten og utallige

museumsbesøk. Til sluttvar vi så lei av å se glitter og gull istedet for vann at det nærmet seg opprør.

Roturen startet på Ladoga, verdens 3. største innsjø. Første dagen rodde vi på en elv som gikk parallelt med denne, ca. 1 km inn i landet. Hele dagen ble vi fulgt av en sanger, og han opptrådte overalt vi viste oss. Båtene var greie, men manglet dekk, og dermed gikk andre dags etappe i vasken fordi sjøen var for grov.

Tredje dag rodde vi nedover Neva, elven som munner ut i Finskebukta ved St. Petersburg. Her gjorde vi god fart med strømmen, og dro 45 kilometer før vi fikk sukk for oss. Sannsynligvis rodde vi fra lunsjen også, den dukket ihvertfall ikke opp. Likevel gikk etappen greit, bleike og medstrøm var en nyopplevelse for en som vanligvis sliter med bølger over Lysaker'n. Denne dagen kom vi helt fram til St. Petersburg.

Hele fjerde dagen var vi på utflukt. Det startet allerede dagen før da vi ble skyssset ombord i en luksuscruiser. Vi våknet opp ved Valamo, en samling øyer nord i Ladoga som engang var Finsk. På øyene var det et utall klostre, et antall innfødte og noen munkeordner.

Femte dagen rodde vi rundt øyene som dannet elveøset mellom Neva og Nevska(lille Neva). Som så mange andre av etappene ble dette en kortversjon slik at vi skulle rekke alle museene på ettermiddagen.

Sjette dagen tilbragte vi med å ro rundt på kanalene i det historiske sentret av St. Petersburg. Det var fantastisk å se byen fra denne siden. Her fikk vi også øye på en "Pizza Hut", og brukte ganske lang tid på å finne igjen denne på land. Desperate som vi var etter litt vestlig mat.

Nest siste dagen skulle vi ro fra St. Petersburg til Kronstadt. Igjen var det bølgene som ble vår bane, eller kanskje det var tanken på 100 utlendinger svirrende rundt militære installasjoner. Roturen ble i hvert fall erstattet med en intetsigende busstur til Kronstadt.

Siste dags roing ble opprinnelig avlyst; Båtene ble rigget ned og satt på hengere. Heftige protester førte imidlertid til at alt utstyret kom fram igjen, og vi fikk en liten tur.

Alt i alt var årets FISA tur en verdifull opplevelse. Vi lærte mye om russisk kultur, organisasjon eller eventuelt mangel på denne, og vi fikk mange nye venner.

Fredrik Schiøler

Tema: "Roing som aktiv idrett"

Som nevnt i forordet har vi i denne boken tatt med litt ekstra i forhold til hva som har vært vanlig. Meningen var å gjøre boken mer interessant og brukbar som "oppslagsbok". Både for egne medlemmer og for potensielle nye medlemmer som lurer på hva roing går ut på, om det tar mye tid, om det er farlig og så videre.

De første artiklene er et intervju av Kristine Bjerknes og 7 spørsmål til 7 i ro-Norge, det er alltid morsomt å vite hva andre mener.

De tre neste er først og fremst myntet på nye som lurer på hvor mye tid det tar å være aktiv roer. Tre av våre unge roere på forskjellige nivåer forteller om sin trening.

Skader, er det mye av det i roing? Vi kan røpe allerede nå at det er det ikke. Sammenlignet med andre idretter er det svært lite skader, likevel er det en del ting man bør passe på...

Til slutt litt om kosthold. Vi har fått Kristine Helle Bjønness, ernæringsfysiolog og roer til å skrive om hva man bør spise generelt og spesielt hvordan man bør spise når man trener og konkurrerer.

Til slutt: Rosinen i pølsa for oss som liker mat. Charlotte Wilhelmsen, som utdanner seg til kokk, har betrodd oss noen av sine oppskrifter.

Hvem er Kristine Bjerknes?

Forsidebildet i årets årbok gav seg i grunnen selv. Kristine Klaveness, klubbens egen topproer, kjenner de fleste av oss. Men hvem er så hennes makker i denne båten? - "Kristine Bjerknes", Jo, dét vet vi, men hvem er hun egentlig?

I et stort treningsrom i Drammen Roklubb treffer jeg henne, minner fra flere påskesamlinger i Drammen flyr gjennom meg. Det nye klubbhuset har jammen blitt flott.

Jeg lurer så på hva som fikk Kristine til å begynne med roing.

- Det var ganske naturlig å ta en tur ned i roklubben. Faren min hadde rodd og en av søstrene mine rodde på den tiden, for seks år siden. Førsteinntrykket av denne sporten var ikke særlig bra, og jeg bestemte meg for at dette ville jeg ikke drive med. En telefon fra klubben et halvt år

senere skulle bli avgjørende. En ny jente hadde begynt i roklubben, og det hadde vært så fint om det var noen hun kunne ro sammen med.... Jeg lot meg overtale, men betingelsen var at jeg maks skulle trene en gang i uken!

Vel vel, det var den gang. Nå har hun tilbakelagt en flott rosesong og er i full gang med forberedelsene til enda flere.

Hvordan har du blitt så god som du er i dag?

- Trent masse, kommer det umiddelbart. I tillegg vil jeg legge vekt på den gode juniorgjengen som trente da jeg var junior. I blant annet Christiania var det mange juniorer som satset, og dette påvirket også oss i Drammen. Satsingen mot junior-VM gav meg utrolig mye.

Da junior-VM nærmet seg, sesongens regattaer var igang og mange tunge økter var tilbakelagt, hende noe som skulle forandre Kristines planer for sesongen -93. "Kysseyken" rammet denne flotte jenta. For de som kjenner denne sykdommen kan den henge i kroppen i lang tid, og det gjorde den! Resten av rosesongen inklusiv jr.-VM foregikk uten Drammens Kristine. Som konkurrent var det vemodig å kripe ett hakk oppover på resultatlisten fordi en av de beste juniorene ikke kunne delta. Men som vi alle har sett, hun kom meget sterkere tilbake! Masse trening og lite skader er hovedgrunnen, sier hun selv.

Ja, for denne sesongen har nok vært spesiell. Det første OL har blitt gjennomført på en utrolig flott måte. "Kom til OL fire år for tidlig," var det å lese i Aftenposten i sommer. Fire år før det langsiktige målet, men likevel absolutt ikke for tidlig, er min kommentar. En syvendeplass står det stor respekt av!

Hvordan er det å ro og samarbeide med CRs Kristine?

- Det går bra! Vi har felles mål og fungerer bra sammen selv om vi på mange måter er ganske ulike. Døgnrytmene våre er for eksempel forskjellige. Jeg sover ikke om dagen, og når vi bor sammen på hotell ol. slapper jeg av og ser jeg på TV uten lyd når Kristine sover. Men slike forskjeller er mer som krydder i rohverdagen. Om vinteren trener vi ikke så mye sammen, høst/vår trener vi sammen i perioder, både i Oslo og i Drammen. Om sommeren invaderer jeg Kristines hus i Oslo, og da blir hun ikke kvitt meg før høsten kommer.

Du nevner mål, hva slags langsiktige mål har du for roingen din?

- Medalje i år 2000, men jeg tenker likevel lengre enn det. I tillegg har jeg delmål på veien, naturlig nok. For sesongen som kommer er målsetningen å ro i finalen i VM og i finalene i verdenscup-regattaene, i dobbeltsculler.

En toppidrettsutøver med slike ambisjoner har ganske sikkert en annen hverdag enn de fleste andre. Hvordan påvirker rosatsingen livet ditt ellers?

- Jeg vil helst gå på skole i Drammen, for det er her jeg føler at jeg får trent best, det er lettere å motivere seg her. Dette gjelder spesielt når jeg trener alene. Ellers så tar jeg utdannelse, gartnerskole, over dobbelt så lang tid for å få trent to ganger om dagen. Det er godt miljø på skolen, så jeg føler meg ikke fremmed der selv om jeg er der lite. Penger er noe jeg ikke har så mye av. Det blir ikke tid til å jobbe, så jeg bor hjemme foreløpig, og det er ikke holdbart i lengden.

Ellers så er jeg av og til ute på by'n, men jeg drikker lite alkohol og må være hjemme før 1.30 for at kroppen skal fungere bra neste dag. På matfronten har matinntaket økt parallelt med treningsmengden. Alt må være MASSE! Husmannskost er jeg vokst opp på, så havregrøt til frokost og sunn mat generelt har alltid vært naturlig. Men en ting husker jeg at jeg ble mer bevisst på da jeg trente som junior, og det var viktigheten av nok søvn og vann. Nå har det blitt en naturlig tankegang.

Jeg trives veldig godt med et aktivt liv, og jeg har aldri følt at jeg har ofret noe for treningen, det er jeg veldig glad for. Vennene mine forstår heldigvis mine tidsprioriteringer og at jeg er glad i dem selv om jeg ikke har så mye tid til å se dem.

Det er altså ikke bare på treningen det riktige må gjøres for å nå langt i en idrett. Jeg undrer meg om du ikke blir lei av all treningen av og til, og hva gjør du i tilfelle da?

- Det er klart jeg blir litt lei av og til, men jeg vet at det snart går over, så da fortsetter jeg å trene. Det som er gøy er å være god, og for å ha det gøy må jeg bli bedre.

Etter OL tok jeg meg en pause og gjorde bevisst andre ting. Det tror jeg er viktig. Sannn ellers tar jeg fri fra trening dersom jeg er veldig sliten, jeg har blitt flink til å lytte til kroppen.

Spesielt i løpet av den siste sesongen har det vært publisitet rundt de to norske Kristinene, i aviser og på TV. Jeg kan ikke dy meg og må spørre om dette har blitt et problem. - Blir du kjent igjen på gaten og rent ned av sponsorer og journalister?

- De få gangene jeg blir kjent igjen på gaten er det i Drammen, og gjerne fordi jeg på en eller annen måte har truffet dem før. Når det gjelder sponsorer er det en ønskedrøm og ikke akkurat noe problem. Journalister liker jeg egentlig ikke, og ialle fall ikke TV-kamera, så det er greit å få Kristine K. til å prate for oss.

Avslutningsvis lurer jeg på hva du gjør om 10 år?

- Kanskje går jeg på idrettshøgskolen, utdannelsen kommer til å ta lang tid. Eller så jobber jeg muligens som anleggsgartner på deltid. For om 10 år da skal nemlig KK og jeg ta flere OL-medaljer (gull?) og må bruke tid på å trene, sier Drammens Kristine med humor i stemmen. Men jeg aner en seriøs undertone.....

I tillegg vil Kristine gjerne få frem at hun er en fast leser av CRs årbok, men innrømmer at det er først og fremst den aktive delen som blir viet litt tid. Prioriteringer må til i en toppidrettsutøvers hverdag, så vi godtar det likevel.

Cathrine Wilhelmsen

7 spørsmål til 7 i Ro-Norge

Av og til kan det være nyttig å gå ut av egne rekker for å få svar på spørsmål. Det kan også være morsomt å få vite hva andre egentlig mener om oss. Vi gikk ut og spurte 7 nesten tilfeldige mennesker:

Spørsmålene vi stilte:

- a) Hva forbinder du med CR?
- b) Hva er den største begivenheten på rofronten?
- c) Er du fast leser av CRs årbok?
- d) Hva liker du ved roporten?
- e) Hvor lenge har du rodd?
- f) Hva husker du best fra din karriere?
- g) Hva er ditt ønske for ro-Norges fremtid?

- e) Begynte i 1962
- f) VM-gull i 2x med Alf i 75. Før den tid hadde ikke Norge VM eller OL seire.
- g) At NR får mer sving på økonomien, så det blir mulig å få gjort en skikkelig jobb. Nå er f.eks. den økonomiske satsingen på jr/rekruttering praktisk talt null.

Frank Hansen

(Ormsund, tidligere landslags- roer, og trener)

- a) For min generasjon var CR den klubben i Norge med de beste resultatene fra gammelt av.
- b) Olympiske leker.
- c) Ja!
- d) Jeg liker å trene hardt, dessuten lagfølelsen i en større båt.

Peter Michael Kolbe

(Tidligere Tysk topproer, nå rosje i Ormsund)

- a) Et stort hus like ved Kielfergen
- b) Olympiske leker
- c) Nei.
- d) Å bevege meg på vannet med egne krefter.
- e) Lang tid, - startet i 1966.
- f) Da jeg vant singelsculler i Amsterdam i 1975 ble jeg heiet frem av et hundretalls syklist

som syklet langs regattabanen, bare noen meter fra.

- g) At man finner frem konkurranseformer i regattaer, og lokalt i klubbene, som tiltaler ungdom; slik at vi får flere roere.

Lars Bjønness

(Ormsund, gammel landslagsroer, - og populær TVkommentator under OL)

- a) Blått. Stilige karer.
b) OL.
c) Nei.
d) Miljøet, dessuten den totaltreningen (hele kroppen) som roingen kan gi. Ikke bare roingen, men også variasjonen i treningen: Sykling, ski, løping. Mye ute i frisk luft..
e) Siden jeg var 8 år.
f) VM i 89 og 94 (2x med Rolf) samt OL-ene.
g) At økonomien blir bedre. Større bredde. Større anerkjennelse av topputøvernes prestasjoner.

Tor Albert Ersdal

(Terje Viken, Lettvektsroer i elitegruppen)

- a) Kongen. Det er noe kuult med treningsrommet der; røft, du føler at du trener hardt der.
b) Olympiske leker
c) Nei.
d) Veldig godt miljø. Store utfordringer, men likevel overkommelig for de fleste som har bestemt seg for å satse på roing.

e) Siden 1982

f) Ja, - nå er eg medlem av korttidsminneforeningen, så det må bli noe av det siste: Kongepokalen i lettvekt singel i år.

g) At flere begynner å ro og fortsetter med det.

Steffen Størseth

(Stavanger, eliteroer)

- a) "Christiania, Christiaaaaania" fra hylende jenter på Årungen. Hvite singletter. Masse roere. Veronika Vogler!
b) Luzern, fordi det er en spesiell atmosfære, - alltid gjort det bra der: 1. og 2. plass, god stemning, flott båtplass
c) Nei, aldri lest den, vil gjerne bli det.
d) Masse damer. Livsstilen - mye reising, trening. Ikke så gøy å konkurrere. Livet rundt roingen, kamerater, opplevelser. Følelsen du får når det går bra, ganske bra.
e) 8 år, startet som 13.
f) ... Dårlig hukommelse. Vant i Luzern i 95 i 2x med Kjetil. Ja og så OL da selvsagt.
g) At roerne prøver å redde verden. Gratis båter. Lønn til roerne. Tak over Årungen. Større rekruttering av flott norsk ungdom.

Lis Schjøtt

(Kommer fra Danmark, verv i forbundet, nå formann i Bærum, turroer)

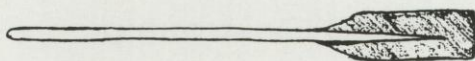
- a) Tradisjonsrik, stor, hyggelig klubb med godt miljø.
- b) Begivenhet: OL.
Å få ro selv er det største, gjerne langtur i naturen, uten regn.
- c) Ja!

- d) Ute i frisk luft. Bruker hele kroppen. Jobber i lag - samarbeid
- e) Begynte i 1960
- f) Prestasjonsmessig så husker jeg best da Norge tok 2 VMgull i 82.
For egen del: Langturroing i Bosporos stredet. Å ro der i motstrøm.
- g) At flere får gleden av å ro. At vi blir mangedoblet.

Kjell Emblem

(Generalrektretær i Roforbundet i alle år, i hvertfall mange)

- a) En av de mest tradisjonsrike klubber i landet. Men burde hatt flere roere på nasjonalt og internasjonalt toppnivå i forhold til ressursene klubben har og har hatt.
- b) VM fordi dette er et årlig arrangement.
For mosjonister er den årlige FISA langturen en begivenhet, i 1977 arrangeres det tur i Salten, et kjempeartig initiativ.
- c) Ja!
- d) Miljøet er veldig bra, tett og fint både nasjonalt og internasjonalt. "Fair play" er regelen fremfor unntaket der konkurrenter trener sammen, og gjerne låner ut båt til de argeste motstanderne på regattabanen.
- e) Har rodd til fiskeskjær. . .
- f) Husker best da Norge tok gull i både 2x og 2- i VM 1982.
- g) Vi må få snudd den nedadgående trenden, få større bredde og flere roere.



HENGI- KABEL

FRA



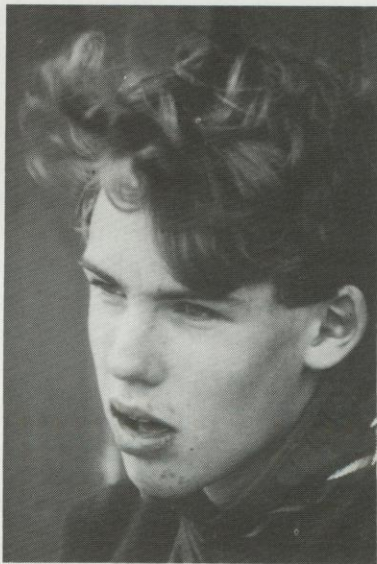
A/S Elektrosalg

En ung roers hverdag

Det er sikkert mange som har lyst til å begynne å ro, men som ikke helt vet om det blir for mye å gjøre når de samtidig går på skole og er sammen med venner. Her er et lite regnestykke over en uke : I en uke er det til sammen 168 timer, 63 av disse bruker vi på å sove, 30 timer på å gå på skole og ca. 15 timer på lekser. Til slutt bruker man ca 30 timer på andre nødvendige og unødvendige ting. Det vil si at det er 30 timer igjen. Du kan jo selv tenke deg hvor mange av disse timene du bruker på å sitte i sofaen. Hva med å trene litt i stedet?

Da jeg begynte å trene i 1995 søkte jeg en idrett som ikke tok for mye tid, en man ble i god form av og en klubb som hadde godt miljø. Roing i CR passet perfekt!

I løpet av en uke trener jeg 3 ganger. På mandagene er det styrketrening. Vi varmer opp i 30 minutter og deretter følger vi et treningsprogram i treningsrommet. Vi starter treningen klokken 18.30, så jeg får alltid tid til å gjøre lekser først. På tirsdagene er jeg som regel sammen med venner. Onsdagene er den morsomste dagen, og den mest slitsomme. Da har vi nemlig sirkeltrening med jr. og senior jentene. En virkelig oppkvikker midt i uken. Fram til søndag har jeg mer enn nok tid til å kjede meg. På søndagene er det langtur med enten sykkel, ski eller bare vanlig jogging. Mange tror sikkert det er kjedelig med langtur, men dette er noe av det morsomste. Man finner alltid en som holder samme tempo.,



Joachim i et filosoferende øyeblikk.

Joachim Gresslien



24-timers utøveren

Olympiatoppen lanserte for et par år siden uttrykket “24-timers utøveren”, og spesielt det siste året har jeg lett kunnet identifisere meg med dette begrepet. I tillegg til de fysiske øktene, har en toppidrettsutøver svært mange ikke-fysiske, men idretts-relaterte gjøremål på programmet. “24-timers utøveren” innebærer at utøverens liv blir lagt opp etter treningen. For meg er det få avgjørelser som blir tatt uten at jeg tenker trening. Til og med familieferien blir innrettet slik at jeg får trent mest mulig optimalt. På samme måte bestemmer jeg timeplanen på skolen.

I høst har jeg trent 9 økter i uken. 6 av disse sammen med de andre jentene, enten på klubben eller Toppidrettssenteret. 3 økter alene. Disse 18 timene inneholder alt fra sirkel A, via intervaller på Gjessing, Consept og med vekter til intervaller eller langturer på ski eller beina. Den fysiske delen har vist seg å gi resultater, godt treningsprogram og kvalitet i treningen er nøkkelordene her. Det er likevel mange faktorer som ikke er skrevet i et treningsprogram, men som kan være avgjørende for et godt sluttresultat.

Det viktigste for meg som topputøver er å holde meg frisk. Derfor sover jeg 9-10 timer hver natt + en halv time etter morgenøkten. Mellom øktene må jeg få nok restitusjon og hvile, og for de som kjenner meg med mitt tempo og alle mine prosjekter, skjønner at dette kan være min verste fiende. Det som imidlertid ikke byr på store problemer er all maten jeg må spise: 10 brødskiver i løpet av dagen i tillegg til stor frokost og middag. Jeg prøver også å drikke 5 liter vann om dagen, samt alltid være varm på beina og hodet.

Min tid går med til å organisere hverdagen. Det kommer stadig opp møter av ulik art (evaluering av sesongen, om høydehus, med sponsorer, kostholdseksperter osv.), årer eller båter som må bringes eller hentes, tøy/nøkler/ info som må hentes på forbundskontoret, rapporter som må skrives, massasjetimer som skal nås. I tillegg organiserer både forbundet og Olympiatoppen diverse samlinger. Det viktigste er imidlertid aldri å stresse, for det svekker immunforsvaret!

Etterhvert som jeg øker treningsmengdene, vil denne ikke-fysiske delen også bli viktigere. I kampen om marginale fremskritt, er den fysiske delen er svært viktig, men likevel kun en del av et stor helhet som må fungere for å kunne nå til topps.

Kristine Klaveness

Konkurranseroer i Christiania

Mitt navn er Christian Lien Jensen, født i 1980 og er første års junior-A denne sesongen. Jeg er blitt bedt om å skrive litt om mitt liv som aktiv roer i Christiania.

Ved første tegn på isfri fjord setter vi ut med båtene våre. Og i påsken, i år som i fjor, blir det treningssamling i utlandet. Så utover i april går vi over til åtte-ni økter i uken på vannet. Med tanke på reisetiden min er det mye bedre å trene på Kongen, for jeg bor på Bygdøy og sykler ut på ti minutter. Det blir annerledes når isen går på Bogstad, og med isen går også det meste av sosialt samvær med venner utenfor klubben. Da er det rett hjem etter skolen, hive i seg litt mat, pakke sekken og kaste seg på sykkelen. På turen fra Bygdøy til Bogstad, bruker jeg fra en halvtime til 40 minutter. Vel fremme underkaster jeg meg Per Helge Brun Svendsens harde program. Det er han som er sjefen (og det er det ingen tvil om). Etter vel to timer på vannet karrer vi oss tilbake til bryggen. I helgene og ferier har vi to økter per dag. Etter første økt spiser vi, slapper av og sover litt før vi starter på andre økt.

Slik fortoner det meste av sommeren min seg. På slutten av en slik sommer, kan det skorte på motivasjonen. Men så har vi regattaene. Det er de som får meg til å fortsette dag ut og dag inn hele året.

Regattaene er ikke bare konkurranse. Det sosiale rundt, særlig når vi er utenbys er viktig. Da ligger vi på en eller annen campingplass, drar ut og spiser pizza om kvelden (vi spiser alltid pizza). På regattaene blir vi også godt kjent med andre roere fra alle landets klubber.

Men det er selvfølgelig løpene som er av størst interesse. Når man ligger opp til start, glemmes kameratskapet, og alle er hver for seg. Alt som teller er å vinne. Slik ble det nå ikke for meg, alltid 2. plasser. Av sikkert 15 singelløp tok jeg 14 andreplasser. Så kom avslutningen på rosesongen med den tradisjonsrike Götaälvsrodden. Christiania stilte i år senior dame- og herrelag. I en utrolig våt og forblåst Götaälv stabiliserte vi oss på en tredjeplass, langt bak 2. båt, men langt foran båt nr. 4. Bare noen få hundre meter fra mål crashet vi med noen jernstenger som lå like under vannflaten. "Kongen" løfter seg, vi hører en hjerteskjærende skrapelyd og skjønner at vår kjære (dyre) åtter er stygt skadet. Vi kommer oss "kravlende" inn over mål og kan siden konstatere at "Kongen" aldri vil bli seg selv igjen. For en måte å avslutte sesongen på!

Så begynner tilvenningen til vinteren med løping, vekter og romaskin (lenge leve Dr. Gjessing). Om vinteren tilbringes mesteparten av tiden i treningsrommet på Kongen, klimakammeret som vi kaller det. Der kan det bli en del ufine lukter når 10 gutter jobber for fullt. Men vi er også ute og løper på ski og på bena i skog og mark. I alt får vi ut en 6-7 økter i ukene om vinteren.

Nå har jeg fortalt litt om hvordan jeg gjør det som konkurranseroer i Christiania. For å holde seg i toppen i dag må man trene ca. hver dag. Da har man også tatt et valg som kan gå på bekostning av skole og venner utenfor romiljøet. Det gjelder å være strukturert for å komme seg gjennom dagen. Men det er best jeg vil bli, så det hele er snakk om prioritering.

Christian Lien Jensen



Fritidsproblemer sier du??



Sykdom og skader i roing

Disponerer roing for skader?

Roeren sitter fastspent med føttene, setepartiet sitter på sleiden og armene holder i åre som igjen er fiksert i vannet. Bevegelsene er langsomme og kontrollerte. Med unntak av lenderyggen og delvis knærne belastes leddene lite i ytterstilling. Dette virker sannsynligvis skadeforebyggende. Roing har tradisjonelt vært en idrett med lite skader. De siste 10 - 20 årene har man begynt å se flere skader. Dette gjelder spesielt ryggskader.

Forekomst av skader i roing

	Roing	landtrening	totalt	tapte treningsdager	
• Rygg	9	21	30	486	(5 > 3 uker)
• Håndledd	6	1	7	42	
• Kne	0	7	7	48	
• Skulder	1	3	4	61	
• Andre	4	6	10	247	(2 > 3 uker)

Snitt 12.8 dager ute av trening pr. skade

(Budget & Fuller 1989)

Dvs. ryggproblemer utgjør halvparten av skadene. I denne undersøkelsen er det angitt at de fleste ryggskadene oppsto under landtrening (vekttrening, løping). Imidlertid ror man kontinuerlig hele året i England så det er tvilsomt hvor sikkert dette er.

Risiko pr 1000 timer aktivitet

• Roing (i båt)	0,4
• Roing (all trening)	1,0
• Løping	5,0
• Vektløfting (ungdom)	3,0
• Fotball	4,1
• Håndball	8,3
• Rugby	32

(Budget & Fuller 1989)

Konklusjon: Lite skader i roing sammenlignet med andre idretter.

Ryggskader

- Undersøkelse fra USA: 82% hadde hatt ryggproblemer
- Fra 60 - 70 tallet: Økning i treningsmengde
- Fra 60 - 70 tallet: Lengre rotak
 - økt fleksjon av ryggen
 - økt rotasjon i enåret roing
- Fra 1992: Nye åreblad ("Big blades")

Som nevnt synes forekomsten av ryggskader blant roere å øke. 80 % av befolkningen har ryggsmelter minst én periode i livet. En studie blant amerikanske eliteroere: 82 % hadde hatt ryggproblemer - alle under 30 år. En viktig årsak til økningen av ryggskader er utvilsomt at treningsmengdene har øket betraktelig etter ca 1970. Først i DDR, men Norge var også tidlig ute. Trolig har det også sammenheng med at roteknikken har endret seg ved at man har tilstrebet spesielt lange tak. Graden av dette har variert, og varierer, fra trener til trener - det er ulike "skoler". De siste årene har man fått

større åreblad med en litt annen form (Big blades) som sitter mer “kontant” i vannet i isettet. Uten at det er dokumentert synes dette også å gi en viss økning i skadefrekvensen.

Økt lengde på takene gjør at ryggen bøyes maksimalt. I tillegg ved enåret roing får man en rotasjon. Hvis det er ubalanse i båten som f.eks. ved urolig vann kommer en sidebøyning i tillegg.

- ◇ sjelden nødvendig å slutte med idretten
- ◇ sjelden nødvendig med kirurgisk behandling
- ◇ problemet vil sannsynligvis komme igjen

Årsaker til ryggsmarter

- Skiveskade- skivebuking (protrusjon) - skiveutglidning (prolaps)
- Muskelskade/overbelastning
- Brudd i virvelbue/spondylose - sjelden i roing
- Ileosacralledd - Ledd mellom korsben og bekkenben (obs Bechterews sykdom)
- Symptomer fra bueledd/leddbånd

Ryggsymptomer hos roere

- Kommer oftest gradvis
- Oftest i lenderyggen (ofte kalt korsryggen, men korsryggen sitter egentlig lengre ned)
- Kan stråle ned i setemuskulatur og evt. ned på baksiden av lårene, sjelden nedenfor kneet.
- Kommer i perioder med mye roing, eller i forbindelse med vekttrening

Ved ryggsmarter uten utstrålinger er det ofte vanskelig å si noe sikkert om hvilken struktur som er årsaken til plagene.

Mellomvirvelskiven er sårbar med maksimal bøy fremover kombinert med rotasjon. Man kan tenke seg akutte skader ved en ekstrem belastning i et enkelt rotak eller ved vekttrening.

Repeterte små skader (“mikrotraumer”) gjennom mange rotak er trolig en vanlig forklaring.

Bueleddene kan tenkes å overbelastes evt “låses” ved maksimal rotasjon i vannfatningen, eller ved plutselig sidefleksjon for å kompensere ubalanse i båten.

Utredning

- Undersøkelse hos lege eller fysioterapeut
- Videre utredning når:
 - ◊ man må holde opp å ro i mer enn 2 uker
 - ◊ mistanke om trykk på nerverøtter (isjias)
 - ◊ Spesielt sterke smerter
- Øyeblikkelig hjelp:
 - ◊ akutt rygg (lammelse av blære, endetarmsfunksjon, økede lammelser i bena)

Supplerende undersøkelser

- (Røntgen)
- CT
- (MR)
- (Scintigrafi)
- (HLA B27)

Behandling ved ryggsmarter (Akutt/nesten akutt)

- Hvile/alternativ trening
- Se det an ved kortvarige symptomer
- Betennelsesdempende medikamenter
- Behandling hos fysioterapeut avhengig av grad og type skade
 - ◊ manipulasjon/mobilisering
 - ◊ Massasje/varmebehandling
 - ◊ traksjonsbehandling
- pass på belte / 3 punktskorsett.

Behandlingen må selvsagt individualiseres. I hovedtrekk vil man følge et helt tradisjonelt behandlingsopplegg. Imidlertid vil mange roere etter noen år stadig ha plager og lærer ryggen sin å kjenne. Mange vil ha en del smerter etter trening og noen har også i perioder rodd med noe smerter i perioder.

Videre behandling/rehabilitering

- Tøyninger og aktive øvelser
- Styrketrening
- Tilbake til roing:
 1. ergometer
 2. paråret roing
 3. enåret roing
- Unngå urolig vann i starten

- * Operativ eller percutan (suge ut skiveinnholdet gjennom nål) behandling av skiveprolaps er sjelden nødvendig.

Forebygging av ryggskader:

- Korrigere teknikk (unngå ekstremt lange tak)
- Riktig teknikk ved vekttrening
- Riktig påkledning
- Tøyninger - spesielt hamstrings
- Korrigere evt. benlengdeforskjell
- Gradvis øking av treningsmengder

Forebyggende tiltak:

- ⇒ Tilstrebe en teknikk hvor takene ikke blir ekstremt lange. En mer oppreist posisjon der mer lengde taes ut i kne og hoftelodd.
- ⇒ Riktig teknikk ved vekttrening. Spesifikk styrketrening m.h.p. å stabilisere ryggen.
- ⇒ Påkledning: Man sitter med ryggen mot fartsretningen og er utsatt for kald vind og sprut fra kaldt vann. Man må ha nødvendig med tøy og med vindtett lag ytterst og unngå "glippe" i korsryggen
- ⇒ Tøyninger: Tøye baksiden av lårene slik at man kan hente ut maksimal bøy i hofteloddene. Evt. strekkbehandling (traksjon) ved å henge opp ned - inversion therapy
- ⇒ Hvis benlengdeforskjell kan man forsøke å korrigere denne i båten.
- ⇒ Unngå overdosering av en aktivitet. Unngå for rask økning i aktiviteten.

Seneskedebetennelse i fingrenes strekkesener

- Vanligst hos nybegynnere/yngre utøvere.
- Typisk problem om våren
- Behandling
 - I. Må kutte ut roing til man er bra.
 - II. Alternativ trening
 - III. Betennelsedempende behandling (tabletter, nedkjøling)

Diagnosen er lett: Ømhet over strekkesenene omkring handleddet, evt. hevelse, varmeøkning og følelse av å ta på kram snø eller potetmel.

Det er absolutt nødvendig å kutte ut roing til man er bra. Kroniske tilstander kan bli svært langvarige og kan være vanskelige å behandle.

- ⇒ Trene alternativt.
- ⇒ Repetitiv nedkjøling (eks. 20 min x 3)

Forebyggende tiltak:

- ⇒ riktig grep i åra (avslappet - rett handledd)
- ⇒ vri med "ytte" hånd i avslutningen av taket

Tretthetsbrudd av ribbein

- Gravis økende smerter over noe tid, man har som regel kjent en lett smerte i lengre tid før det blir umulig å ro.
 - Oftest lokalisert litt baktil på brystkassen.
 - Diagnosen bekreftes ved skjelettscintigrafi
- ⇒ behandling: 4 - 6 uker alternativ trening

Andre skader i roing

- Kneproblemer (oftest smerter omkring kneskåla - ikke menisk eller båndskader)
- Akutte thorakale ryggsmarter (kan være ledd mellom ribbein og ryggvirvel som låser seg eller glipper delvis ut av ledd)
- Tennisalbue
- Vannblemmer/sår
- Trykksmerter eller sår i seteregionen
- Drukning/nedkjøling

Kneproblemer:

- oftest unge jenter

Behandling/forebyggende tiltak

- ⇒ Endre teknikk: Unngå maksimal bøy i knærne i vannfatningen.
- ⇒ Trening/taping i samarbeid med fysioterapeut
- ⇒ Alternativ trening

Smerter fra ledd mellom ribben og ryggvirvel:

- uklar årsak
 - kommer oftest akutt
 - går oftest over i løpet av 48 timer
- ⇒ Behandling: betennelsesdempende behandling (is, tabletter) evt. manipulasjon

Trykksmerter i setepartiet evt. med smerter eller prikking ut i foten som tegn på trykk mot isjasnerven. Kan unngås ved at sleiden og avstanden mellom hullene tilpasses individuelt.

Sykdommer i roing

- Overtrening
- * Britisk spørreundersøkelse: 53 av 69 hadde i løpet av et år en sykdomsperiode med gjennomsnittlig treningsavbrekk på 9 dager. Hovedsakelig øvre luftveisinfeksjoner. (Budget & Fuller 1989)

Sverre Løken (dr. med)

Kostholdets betydning for idrettsutøvere

Kostholdet er avgjørende for prestasjonsevnen til idrettsutøvere. Et riktig kosthold er spesielt viktig for toppidrettsutøvere, men også mosjonister vil ha nytte av å spise riktig. Et riktig kosthold styrker kroppens immunforsvar slik at kroppen blir mer motstandsdyktig mot sykdom og skader. Restitusjonstiden forkortes når du spiser riktig, og risiko for overtrening og nedsatt prestasjonsevne på treningen blir dermed mindre. I tillegg til fysisk arbeidskapasitet påvirker kostholdet også den mentale arbeidskapasiteten. Et dårlig kosthold kan gi mangel på noen næringsstoffer. Slike mangler vil medføre at idrettsutøveren fungerer dårligere, mister overskuddet og får redusert sin prestasjonsevne.

*A*v næringsstoffene er det karbohydrat som har størst betydning for prestasjonsevnen under trening og konkurranse. Karbohydrat lagres som glykogen i lever og muskler, og det er dette glykogenet som gir muskelcellene energi til å utføre hardt arbeid. Karbohydrat er derfor idrettsutøverens viktigste energikilde. Prestasjonsevnen er avhengig av størrelsen på kroppens glykogenlagre. Det er direkte sammenheng mellom prestasjon i utholdenhetsidretter, som f.eks. roing, og lager av muskelglykogen. Vi har relativt små lagre av karbohydrat/glykogen i kroppen. Velfylte glykogenlagre rekker vanligvis til en til to timers trening, avhengig av intensitet. Trening utover dette vil tømme glykogenlagrene og prestasjonsevnen vil reduseres fordi musklene ikke får nok energi til å arbeide maksimalt.

Størrelsen på glykogenlagrene dine og hvor raskt de tappes under trening avhenger av karbohydratinntaket ditt. Det gjelder både hvor mye karbohydrat du spiser og når du spiser det. Ved å innta mye karbohydrat, både før, under og etter trening kan du i stor grad påvirke prestasjonsevnen din. Et stort karbohydratinntak betinger at du inntar mye mat (energi) i løpet av dagen og at du har en stor andel karbohydrat i kostholdet ditt. Tilførsel av karbohydrat med jevne mellomrom under langvarig trening vil "spare" glykogenlagrene slik at du kan trene lenger med høyere intensitet. Inntak av karbohydrat umiddelbart etter treningsøkten gir store glykogenlagre fordi lagringen er mer effektiv de første timene etter trening enn senere. En rask glykogenlagring gjør at du restituerer deg forttere etter trening og bedrer prestasjonsevnen din på neste treningsøkt.

Måltidsmønster

Du bør spise fire hovedmåltider og noen mellommåltider i tillegg i løpet av dagen. Dersom du spiser kun tre hovedmåltider pr dag, får du vanskelig dekket ditt behov for energi og karbohydrat. Det er viktig at du spiser nok mat før trening slik at du trener med god energistatus. Det gir bedre kvalitet på og effekt av treningen.

Bruk av matvarer

Et variert kosthold med en tilstrekkelig energitilførsel vil dekke ditt behov for næringsstoffer. For å sikre en tilstrekkelig tilførsel av samtlige næringsstoffer, bør du innta matvarer fra følgende matvaregrupper hver dag: brød og kornvarer; poteter, ris eller pasta; grønnsaker; frukt eller bær; fisk, kjøtt eller egg; meieriprodukter (melk, yoghurt, ost etc.); matfett.

Frokost, lunsj og kveldsmåltid

Mengde mat i de tre måltidene vil avhenge av energibehovet ditt, men følgende tre alternativer vil gi deg et stort inntak av karbohydrat: havregrøt med syltetøy/frukt og melk til; kornblanding med syltetøy/frukt og melk/yoghurt til; tykke skiver grovt brød med variert pålegg og melk til. I tillegg bør du innta rikelig med drikke i form av vann eller fruktjuice.

Middag

Alle middager bør inneholde enten fisk, kjøtt/fjærkre eller egg for at du skal få et tilstrekkelig inntak av fullverdig protein. Fisk er det beste middagsalternativet fordi det er kilde til flerumettede fettsyrer og vitamin D som du får for lite av dersom du ikke spiser fisk regelmessig. Du bør alltid spise mye poteter, ris eller pasta til middagen for at du skal få et stort karbohydratinntak. Brød som tilhører til middagen, vil tilføre ekstra karbohydrat. Det skal alltid være kokte/rå grønnsaker eller salat til middagen fordi de er kilder til vitaminer og mineraler som du ellers får lite av.

For å sikre at middagsmåltidet gir deg mye karbohydrat, skal du fylle opp tallerkenen slik:

- 1/4 med fisk, kjøtt/fjærkre eller egg
- 1/4 med grønnsaker eller salat
- 1/2 med poteter, ris eller pasta

Mellommåltider

Følgende alternativer til mellommåltid gir deg ekstra tilførsel av karbohydrat: frisk frukt; yoghurt med kornblanding; brød/knekkebrød/kjeks med brunost/syltetøy. I tillegg er det viktig å innta mye drikke mellom måltidene slik at væskebalansen opprettholdes.

Praktiske råd om tilførsel av karbohydrat

1. For å sikre fulle glykogenlagre før trening, må det siste måltidet før trening inneholde mye karbohydrat. 2-3 timer før trening bør du derfor spise mat som brød med pålegg, kornblanding/havregrøt eller middag med mye ris/pasta/poteter og mindre fisk/kjøtt.
2. På treningsøkter som varer lenger enn 1 time, skal du innta karbohydrat. Det kan være sportsdrikk eller lettfordøyelig mat som banan, loff med syltetøy eller sportsbar. Det er en fordel å velge drikke fremfor mat fordi den samtidig erstatter væsketapet, er praktisk enklere å innta og gir mindre sjanse for mageproblemer.
3. Du bør innta noe karbohydratrik drikke (sportsdrikk) og mat (banan, brødskive, sportsbar) umiddelbart etter trening, gjerne før du går i dusjen. I tillegg bør du spise neste hovedmåltid innen 1-2 timer, og det skal inneholde mye karbohydrat.

Christine Helle (ernæringsfysiolog)

Tannlege Stein Randsborg

M.N.T.F

Klinikk:

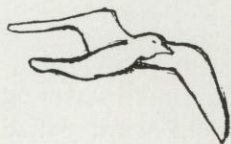
Bogstadveien 46 B

22 22 96 78

Privat:

Hoffsjef Løvenskiolds vei 56 B

22 52 09 65



Charlottes matsider

Disse første matsidene skal inneholde sunne og deilige retter til hverdags og fest. Det er viktig for oss roere at vi holder den såkalte "slanke linjen" i alle fall i noen perioder av året. Av og til kan man jo skeie ut skikkelig. Tips til kaloribomber kommer på neste side. Håper disse sidene vil friste mange kokkeinteresserte CR-roere. Lykke til!!!

Forslag til en sunn og lekker 3-retters meny for 4 spreke roere + cox:

Forrett

vårlig skinkesalat

Hovedrett

Laksefileter med broccoli, minimais og skalldyrmix

Dessert

Fruktsalat



Charlotte Wilhelmsen i arbeidsantrekk

Den sunne siden

Forrett

1 salathode
1 bunt reddiker
½ slangeagurk
150 g skinke
100 g mild ost
1 ss vineddik
4 - 5 ss olivenolje
salt, pepper
½ fedd hvitløk

1. Skyll salaten. Rist av alt vann.
2. Skjær reddiker og agurk i skiver og dryss med litt salt. Skjær skinke og ost i tynne strimler og bland alt.
3. Rist sammen en dressing av eddik, krydder, knust hvitløk og olje. Drypp dressingen over salaten.

Serveres med pariserloff

Hovedrett

1 kg laksefilet
3 bt broccoli (400 g)
1 boks minimais
Blåskjell, reker
(hvis ønskelig)

Fiskesaus:
60 g smør
60 g hvetemel
8 dl fiskebuljong
salt og pepper

1. Del fiskefiletene i skiver à 100 gram. Trekkes i godt saltet vann i ca. 10 min.
 2. Kok broccoli og minimais hver for seg i saltet vann.
 3. Damp blåskjell
 4. Lag Fiskesaus: Smelt smør, rør inn mel og spe med fiskebuljong. Tilsett fløte/melk til passende konsistens. Smak til med salt og pepper
- På hver tallerken legges 2 fiskefileter, 3 - 4 buketter broccoli og 2 minimais. Pynt med blåskjell, evt. reker. Hell over fiskesausen. Kokte poteter eller ris serveres til.

Dessert

2 appelsiner
4 kiwi
1 boks ananas
2 epler
1 - 2 bananer

Kutt opp frukten i passe små biter. tilsett ananas-saften. Bananen taes i til slutt i tynne skiver. Is og krem smaker godt til.

Vel bekomme !

Kaloribombesiden

Her kommer siden som alle har gledet seg enormt til. Pass på dosene så de ikke blir for store!

Isparfait

6 porsjoner:

4 eggeplommer
1 dl sukker
1 dl vann
4 dl kremfløte

Smakstilsetninger

vaniljesukker 1 ss
knust ananas 1 dl
mosede bær 3 dl
kaffepulver 2 ss
eller likør 3 ss

Denne isen må lages i god tid før servering

1. Bland eggeplommer, sukker og vann. Tilsett gjerne vaniljestang
2. Visp blandingen kraftig under oppvarming til det blir en tykk krem. Kremen må ikke koke.
3. Avkjøl kremen og visp i den av og til.
4. Stivpisk fløten.
5. Ha den i sammen med én av smakstilsetningene.
6. ha røren i en avkjølt form som rommer 1 liter. Frys den i ca 4 timer.
7. Hvelv parfaiten og pynt med pisket krem, frukt, bær, eller revet sjokolade.

Myk sjokoladecake

4 egg
5 dl sukker
200 g smeltet smør
8 ss kakao
(eller 150 g kokesjokolade)
2 ts vaniljesukker
3 dl mel

1. Pisk eggedosis av egg og sukker
2. Dersom kokesjokolade benyttes: smelt i vannbad, avkjøl, bland med eggedosis før resten av det tørre blandes inn.
3. Stekes i 30 min i ovn 200°C
4. Dekkes med alu-folie. Stekes 5-10 minutter til.
5. Står i formen til den er kald.

Kaloribombevaffer

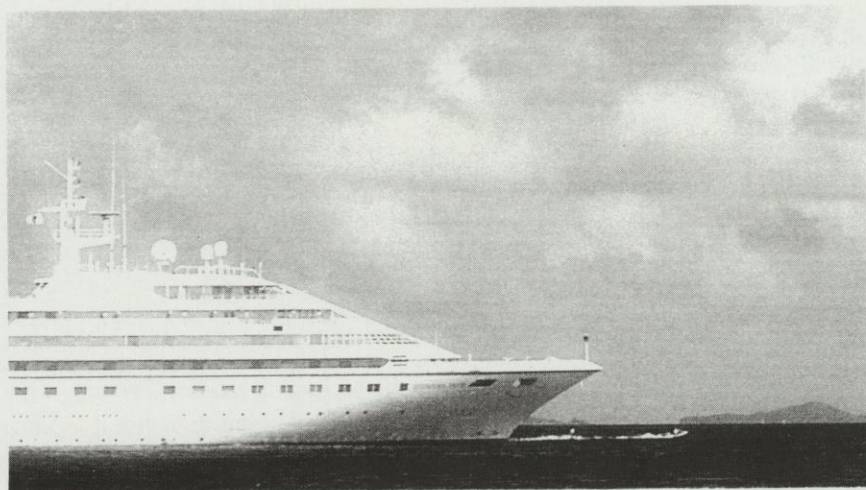
6 dl kefir
6 dl H-melk
400 g smør
400 g sukker
6 dl hvetemel
3 egg
litt salt
litt vaniljesukker

1. Smelt smør - avkjøl
2. bland annenhver gang tørt og vått til jevn røre

PS

Husk at havregryn ikke kan erstatte noen av disse ingrediensene som er nevnt ovenfor.

CRUISESHIP DESIGN



PETTER YRAN & BJØRN STORBRAATEN ARCHITECTS AS

Frognerstranda 2, 0271 Oslo, Norway
tel: (+47) 22 55 76 50 fax: (+47) 22 43 43 61

Resultatliste Ulvøya Rundt 1996

Damer Sciff:	Maksimaltid	1.11.46
1. Janka Nakken		1.13.35
2. Johanna Meinhard, Göteborg R.K.		1.14.24
3. Anna Hedberg, Sollerø I.F.		1.18.06
4. Anna Bengtson, Helsingborg R.K.		1.18.32
5. Christina Erikson, Halmstad		1.19.30
6. Elisabeth Larson, Falckenberg		1.20.45
7. Kristine Keim, CR		1.21.03
8. Thilde D. Stray, CR		1.26.21
9. Sandra Svensson, Uddevalla R.K.		1.35.20

Herrer Sciff 35 år og yngre	Maksimaltid	1.09.46
1. Fredrik Hultén		1.03.20
2. Ketil Rønne, CR		1.05.27
3. Roy Hagen, CR		1.05.31
4. Tobias Wallerius, Vestervik R.K.		1.06.25
5. Brage Baklien, CR		1.07.02
6. Anders Holmberg, Falkenberg R.K.		1.08.00
7. Espen Nytvedt, CR		1.09.42
8. Kristoffer Karlsson, Møldals R.K.		1.10.09
9. Carl Olof Bernsand, Lilla Ed R.K.		1.15.07
10. Nicklas Damm, Falkenberg R.K.		1.17.33
11. Tony Axelson, Strömstad		1.20.24

Herrer plast 35 år og yngre	Maksimaltid	1.11.46
1. Lars Jensen, CR		1.19.59
2. Svein Billy Brager-Larsen, CR		1.23.04

Herrer trimmy 35 år og yngre

1. Dag Gaute Gaasemyr, CR	1.44.30
---------------------------	---------

Herrer 43-49 år	Maksimaltid	1.16.46
1. Arne Lindstøl, Risør (plast)		1.05.32
2. Terje Graver, CR (sciff)		1.10.37
3. Øyvinn Brøymer, CR (sciff)		1.11.25

Herrer 50-59 år	Maksimaltid	1.19.16
1. Jon Fodstad, CR		1.15.13

2. Harald Nøvik, Drammen	1.16.59
3. Stein Mørk, CR	1.17.31

Herrer 60-69 år **Maksimaltid** **1.21.46**

1. Hans Engebretsen, CR	1.26.10
-------------------------	---------

Herrer 70 år og eldre **Maksimaltid** **1.24.16**

1. Magne Sølvberg, CR	1.47.16
-----------------------	---------

Resultatliste Ulvøya Rundt 1995

Resultatlisten for Ulvøya Rundt 1995 kom dessverre ikke med i fjorårets årbok, derfor tar vi den med i år:

Damer Sciff: **Maksimaltid** **1.10.30**

1. Maria Brandin, Kungelv	1.04.09
2. Kristine Klaveness, CR	1.04.55
3. Janka Nakken, CR	1.07.19
4. Charlotte Wilhelmsen, CR	1.08.11
5. Line Andresen Tønsberg	1.13.40

Damer Plast **Maksimaltid** **1.12.30**

1. Camilla Keim, CR	1.18.31
2. Marie Ecklund, Kungelv	1.20.01
3. Thilde Dalsmo Stray, CR	1.27.23
4. Kristine Keim, CR	1.35.43
5. Mathilde Myklebust, CR	1.35.43

Beste 3-damers lag:

1. Christiania Roklub	3.20.25
-----------------------	---------

Laget bestod av: Kristine Klaveness
Janka Nakken
Charlotte Wilhelmsen

Herrer Sciff **Maksimaltid**

1. Roy Hagen, CR	1.02.11
2. Kjell Lierhagen, Ringsaker	1.03.29
3. Ketil Rønne, CR	1.04.42
4. Terje Graver, CR	1.06.00

5. Brage Baklien, CR	1.06.58
6. Espen Nytedt, CR	1.07.12

Herrer plast 35 år og yngre Maksimaltid 1.10.20

1. Sondre Stokke Naadland, CR	1.10.25
2. Sam Gangly, Kungelv	1.11.54
3. Nicklas Hildeson, Kungelv	1.13.05
4. Svein Billy Brager-Larsen, CR	1.17.39
5. Trond Ingvaldsen	1.21.22

Herrer trimmy 35 år og yngre

1. Thomas Røn, CR	1.27.32
2. Trygve Amundsen, CR	1.36.11

Herrer 36-42 år Maksimaltid 1.12.50

1. Arne Lindstøl, Risør (plast)	1.04.20
---------------------------------	---------

Herrer 43-49 år Maksimaltid 1.15.20

1. Øyvin Brøymer, CR	1.08.47
2. Morten Flood, CR	1.19.57

Herrer 50-59 år Maksimaltid 1.17.50

1. Jon Fodstad, CR	1.11.24
2. Stein Mørk, CR	1.14.54
3. Peter Narvestad, CR	1.16.39

Herrer 60-69 år Maksimaltid 1.20.20

1. Hans Engebretsen, CR	1.22.54
-------------------------	---------

Herrer 70 år og eldre Maksimaltid 1.22.50

1. Magne Sølvberg, CR	1.33.42
-----------------------	---------

Beste 5-manns lag

1. Christiania Roklub	5.27.03
-----------------------	---------

Laget bestod av:

Roy Hagen
Ketil Rønne
Terje Graver
Brage Baklien
Espen Nytedt

Kilometerkonkurransen 1996

1. Hans Engebretsen	1837	gull
2. Terje Graver	1386	gull
3. Stein Mørk	1215	gull
4. Petter Narvestad	1000	gull
5. Jon Fodstad	978	gull
6. Stein Randsborg	928	gull
7. Øyvinn A. Brøymer	846	gull
8. Morten Flood	760	gull
9. Elsa Borch	631	gull
10. Lars Mørk	600	gull
11. Gerhard Dürbeck	564	gull
12. Tor Westlie	530	gull
13. Trygve Amundsen	502	bronse
14. Kjell Andersen	500	gull
15. Aud Engebretsen	310	gull
16. Ulf Hallén	205	sølv
17. Annelise Hem	308	gull
18. Ingeborg Hallén	185	bronse
19. Einar Hauge	161	bronse
Totalt	13446	

Adelskallenderen 1996

	Gull	Sølv	Bronse
1. Stein Mørk	20	1	1
2. Ingeborg Hallén	13	2	3
3. Terje Graver	13	1	1
4. Hans Engebretsen	13	0	0
5. Stein Randsborg	13	0	0
6. Ulf Hallén	12	4	5
7. Øyvinn Brøymer	11	4	3
8. Kjell Andersen	10	10	1
9. Øivind Haraldsen	9	2	3
10. Elsa Borch	9	1	1
11. Tor Westlie	9	0	0
12. Ada Spæren	8	1	4
13. Eivind Engebretsen	7	2	1
14. Petter Narvestad	6	3	0

15.Aud Engebretsen	5	7	3
16.Jon Fodstad	5	0	0
17.Trine Randsborg	4	0	2
18.Torill Rørtveit	4	0	1
19.Annelise Hem	4	3	3
20.Gerhard Dürbeck	4	1	3
21.Knut Backer	3	2	3
22.Ivar Mørk	3	1	3
23.Morten Flood	3	1	2
24.Stein Hødnebo	3	1	2
25.Hege Brenne	3	0	1
26.Odd Hansen	2	3	2
27.Lars Mørk	2	1	3
28.Anders Værang	2	1	2
29.Espen Flood	2	1	0
30.Einar H. Hauge	2	1	1
31.Trygve Amundsen	2	0	1
32.Svein Billy Brager-Larsen	2	0	0
33.Bjørn Lundiin	1	5	0
34.Tom Høseggen	1	3	0
35.Odd Steinar Ellingsen	1	2	2
36.Ingeborg Danbolt	1	3	1
37.Tor Dokken	1	1	0
38.Per Håkon Ihlen	1	1	0
39.Jens Petter Trondskar	1	0	2
40.Trond Hansen	0	3	0
41.Jan Hultgren	0	3	0
42.Erik Osvold	0	2	3
43.Gro Flatabø	0	2	0
44.Jon Hagen	0	2	0
45.Lone Jørgensen	0	2	0
46.Alf Skolem	0	1	3
47.Sigurd Dürbeck	0	1	2
48.Olav Nygaard	0	1	2
49.Inger Saghagen	0	1	2
50.Nicolay Horn	0	1	1
51.Margrith Mørk	0	1	1
52.Jon Mobråten	0	1	1
53.Ellen Stormyhr	0	1	1
54.Jostein Greve	0	1	0
55.Per Gustavsen	0	1	0

56. Benedicte Hvalbye	0	1	0
57. Kjell Kråkenes	0	1	0
58. Martin Osvold	0	1	0
59. Fredrik Schiøler	0	1	1
60. Gro Smistad	0	0	4
61. Marte Marit Wirstad	0	0	4
62. Cecilie Ragner	0	0	2
63. Anders Brøymer	0	0	1
64. Bente Gravningen	0	0	1
65. Liv Mangschau	0	0	1
66. Hans Petter Olsson	0	0	1
67. Rune Sundgott	0	0	1
68. Elisabeth Tostrup	0	0	1



**Spesialisten i
storkjøkkenhygiene**

DOSERINGSUTSTYR OG KJEMIKALIER

*** Dekontaminatorvæske**
*** Rengjøringsmidler**

*** Maskinoppvask**
*** Spesialmidler**

Tlf. 22 68 18 00

Fax. 22 68 20 50

TRYKKS SAKER

RING 22 11 06 09

FAX 22 20 91 25

ARNE S. MØRK ^A/_S
TRYKKERI PAPIRINDUSTRI

Chr. Kroghsgt. 30 - 0186 OSLO

Bruk av båter:

Total bruk av båter	1992	1993	1994	1995	1996
Turmaterell	411	410	527	377	388
Alt materiell	2011	2088	1760	1909	2103

Båtklasse	1992	1993	1994	1995	1996
Trimmy	199	140	235	181	151
Db. Trimmy og 2. 3/4	138	144	178	110	125
4 3/4	55	72	72	49	66
Racemateriell:					
8+	21	9	19	14	22
4+ & 4-	225	113	77	102	95
2-	9	1	0	1	72
2x	303	405	283	252	361
1x	506	618	495	689	669
1x pl.	403	331	359	474	496

For de med ekstrem interesse for tall: Bruk av båter spesifisert.

Båttype	Nr.	Båtnavn	1994	1995	1996
8+	265	Kongen	-	10	16
	214	Reidar Knoph	12	4	3
	165	Dick	7	0	3
4+	191	Asbjørn	0	0	2
	183	Arne S.	2	5	0
4-	235	Hans Metelmann	0	0	11
	195	Gus	18	6	1
	170	Hans Blom	1	0	0
4x	257	Stein Randsborg II	11	35	35
	256	Helge Bjonge II	20	37	11
	245	Irene Aaberg	9	18	16
	219	Bjørn Steinert	18	1	9
3x	172	Bernhard	2	0	0
2-	248	Odd Hansen	0	1	72
	188	Chr. Lutken	0	0	0
2x	259	Thor Westlie	29	20	17
	258	Henning Cook	24	24	52
	255	Eivind Engebretsen	28	18	33

Båttype	Nr.	Båtnavn	1994	1995	1996
2x	240	Petter Mjelva	44	36	11
	236	Rolf Manskow II	0	0	0
	230	Jan Tygesen	32	67	79
	221	Øivind Haraldsen	0	0	39
	209	Søder	0	0	0
	208	Erling Storm Sr.	0	2	4
	204	Gunnar Fredrikson Jr.	40	19	48
	200	Th. Hagen	72	52	72
1x		Privat	14	14	6
	270	Christiania	--	--	
	266	Tor Westlie	--	36	49
	260	Inger Johanne Gresslien	13	27	10
	254	Tine Heien Larsen	45	142	86
	250	Helge Dalset	49	54	11
	249	Per Dahlstrøm	27	16	122
	247	Terje Graver	52	81	80
	244	Øyvin Brøymer	103	50	29
	239	Helge Bjonge	8	26	36
	203	Ve Ve	1	35	26
	192	Hansemann	22	0	0
1x pl.		Privat	205	222	220
	269	Cathrine Wilhelmsen	--	--	16
	263	Ada Spæren		59	56
	262	Margit Mørk	1	49	58
	261	Ivar L. Hageness	43	48	9
	252	Roy Hagen	43	60	10
	251	Torill Rørtveit	24	5	53
	246	Geir Bentzen	--	30	0
	243	Morten Lindholt	13	32	0
	242	Bjørn Lindholt	22	61	0
	237	Jon Hagen	73	49	60
	234	Jon Mobraaten	32	73	30
	233	Olav Nygaard	92	--	122
	232	Bjørn Lundiin	3	8	1
	231	Stein Mørk	14	0	81
	218	Erik Bjonge	0	0	0
	206	Bernt Fossum	0	0	0
1x kl.	194	Kasper II	0	0	0
4 Innr.	164	Elsa Borch	1	14	17

Båttype	Nr.	Båtnavn	1994	1995	1996
4 Innr.	150	NN	32	15	23
Konebåt	160	Erik Jaer	2	8	2
4. 3/4	253	Finn Larsen II	10	8	16
	226	Morten Flood	34	18	23
	212	Willy Evensen	24	23	27
2. 3/4+	211	Jens Grevstad	35	21	29
	210	Andreas Knutsen	0	0	0
	187	NN	0	0	0
db trim	267	Magne Sølvberg	--	45	65
	222	Erik Osvold	98	33	30
Trimmy	268	Joakim Søderstrøm	--	24	46
	224	Steven	50	35	37
	223	H.C. Haug	79	41	36
	219	H. O. Elgetun	78	27	10
	202	Odd	28	8	13
	196	Ulf	0	0	0

STATSAUTORISERT REVISOR

THORE WILHELMSSEN AS

Medlemmer av Norges Statsautoriserte Revisorers Forening

Thore Wilhelmsen

Besøksadresse:

Hoffsveien 15, 0275 Oslo

Trond Syversen

Telefon: 22 50 55 10

Telefax: 22 50 36 80

Regnskap

DRIFTSREGNSKAP 1996

INNTEKTER		1996	1995
Inntekt fra klubbvirksomhet			
Medlemskontingent		83.000	66.635
Salg av merker og tøy	15.000		
Innkjøp/medgått	15.000	0	326

Nedskrevet varebeholdning		0	- 11.000
Salg klubbkvelder etc netto		15.740	18.821
		-----	-----
Sum		98.740	74.782
		-----	-----

Inntekter fra «Kongen»

Leieinntekter lokaler		1.295.215	1.205.230
Leieinntekter kai/bro		297.593	295.461
		-----	-----
Sum		1.592.808	1.500.691
		-----	-----

Bidrag/gaver etc

Salg varmeputer		0	3.300
Oslo Kommune		16.100	0
Overført fra fonds		11.800	14.750
Premie Norgescup		3.500	0
Utlån båtmatriell		0	1.300
Sponsing Statoil/Grieg		123.250	48.000
		-----	-----
Sum		154.650	67.350
		-----	-----

Årboken

Annonser	8.500		
Kostnader	- 4.800	3.700	4.990
	-----	-----	-----
Sum		3.700	4.990
		-----	-----

	1996	1995
Regattaer etc. arr. av CR		
Ulvøya Rundt (undersk.)	- 513	471
CR-regatta (oversk.)	9.956	11.224
	-----	-----
Sum	9.443	11.695
	-----	-----
 Sum driftsinntekter	 1.859.341	 1.659.508
	-----	-----
 KOSTNADER		
Administrasjon		
Rekvizita og trykksaker	7.180	5.255
Porto og telefon	12.329	10.595
Møter/Tinget etc.	10.223	8.566
Bidrag vedr. dugnad Årungen	4.000	0
	-----	-----
Sum	33.732	24.416
	-----	-----
 Matriell etc.		
Kjøp båtmatriell	127.761	219.738
Reparasjon og vedlikehold	29.746	16.692
	-----	-----
Sum	157.507	236.430
	-----	-----
 Trening og kapproing		
Konkurranser i Norge	46.212	85.414
Konkurranser i utlandet	34.130	51.320
Forsikring båter/roere	32.176	27.518
Diverse instruksjon,samlinger etc	192.555	179.715
	-----	-----
Sum	305.073	343.967
	-----	-----
 Premier etc.		
Premier og utmerkelser	10.199	7.807
Oppmerksomheter	8.676	8.426
	-----	-----
Sum	18.875	16.233
	-----	-----

	1996	1995
Drift Bogstad		
Vedlikehold	33.319	8.653
Strøm	29.797	4.444
Forsikring	4.625	4.551
Rekvisita	1.123	467
	-----	-----
Sum	68.864	18.115
	-----	-----

Drift «Kongen»		
Jubileum	0	12.247
Rekvisita	20.913	19.727
Vedlikehold og reparasjoner	644.337	311.024
Elektrisitet	89.931	49.832
Fyring	29.428	27.942
Forsikringer	39.145	37.606
Offentlige avgifter	26.883	24.275
Festeavgift 1994-1996	308.000	0
Forretningsførsel incl. regnskap	45.000	45.000
Avskrivninger kai/bro	175.642	175.642
Advokathonorar etc.	142.292	0
Vaktmester	12.915	0
Refusjon fellseutgifter	- 41.276	0
	-----	-----
Sum	1.493.210	703.295
	-----	-----

Sum driftskostnader	2.077.261	1.342.456
	-----	-----
Driftsresultat(Undersk.)	(217.920)	317.052
	-----	-----

FINANSINNTEKTER OG FINANSKOSTNADER

Rentekostnader	(42.572)	(50.115)
Renteinntekter	5.664	3.756
	-----	-----
Sum	(36.908)	(46.359)
	-----	-----
Resultat før skatt (Undersk.)	(254.828)	270.693
	-----	-----
Skatter	71.729	243.936
	-----	-----

	1996	1995
Årsresultat(Undersk.)	(326.557)	26.757
Disponeres som følger:		
Fra tilbakeføringsfond	(60.248)	(60.247)
Fra disposisjonsfond	(266.309)	87.004
Sum	(326.557)	26.757

STATUS PR 31/12-96	1996	1995
OMLØPSMIDLER		
Kasse	200	200
DNB	37.323	32.999
Postgiro	782	777
Beholdning av merker og tøy	20.000	35.000
Beholdning klubbsjef	1.000	1.000
Debitorer	158.975	30.068
Sum	218.280	100.044

ANLEGGSMIDLER

Båtmatriell	100	100
Inventar	100	100
Robase Bogstad	1.005.577	
Nedskrevet tidl.	262.551	743.026
Klubbhus «Kongen»	222.000	
Oppskrevet tidl.	700.000	922.000
Kai/bro	4.710.926	
Tidl. avskrevet	1.900.642	
Årets avskr.	175.642	2.634.642
Sum	4.299.868	4.475.510
Sum eiendeler	4.518.148	4.575.554

1996

1995

KORTSIKTIG GJELD

Kreditorer	21.269	1.852
Beregnet betalbar skatt	71.732	243.936
Mellomregning fonds	200.956	192.633
Påløpne ikke forfalte renter	12.300	2.250
Påløpet ikke forfalt festeavgif 1994-1996	308.000	0
Sum	614.257	440.671

LANGSIKTIG GJELD

Pantegjeld H. Feghts Fond	17.500	17.500
« Livsvarige medl. fond	130.000	130.000
Lån	340.000	50.000
Lån fra LIFI A/S (Rentefritt nedbet. over 23 år)	2.916.512	3.110.946
Sum	3.404.012	3.308.446

EGENKAPITAL

Tilbakeføringsfond	0	60.248
Disposisjonsfond	499.879	766.189
Sum	499.879	826.437
Sum gjeld og egenkapital	4.518.148	4.575.554

Henning Cook
Formann

Jan Hultgren
Forretningsfører

Revidert:
Morten Flood
Erik R. Osvold

REGNSKAP FOR KLUBBENS FONDS PR 31/12-96	1996	1995
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1-96	20.999	19.181
Renter 1996	1.600	1.818
Beholdning pr 31/12-96	22.599	20.999
Boye Schlytters legat		
Beholdning pr 1/1-96	25.093	31.332
Renter 1996	1.533	2.281
Plakett utdelt	- 8.930	- 8.520
Beholdning pr 31/12-96	17.696	25.093
Hannibal Feghts fond		
Beholdning pr 1/1-96	99.250	91.818
Renter 1996	7.940	9.182
Overført klubben	- 1.400	- 1.750
Beholdning pr 31/12-96	105.790	99.250
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1-96	130.000	130.000
Renter 1996	10.400	13.000
Overført klubben	- 10.400	- 13.000
Beholdning pr 31/12-96	130.000	130.000
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1-96	65.791	32.870
Innbetalt 1996	2.145	28.223
Renter 1996	5.435	4.698
Beholdning pr 31/12-96	73.371	65.791
Sum beholdning ovenstående fonds	349.456	341.133
Ovenstående fonds er disponert som følger:		
Obligasjon Landkreditt	1.000	1.000
Pantelån Christiania Roklub	147.500	147.500
Mellomregning Christiania Roklub	200.956	192.633
Sum	349.456	341.133
Helge Dalsets fond		
Beholdning pr 1/1-96	66.417	64.419
Renter 1996	1.993	1.998
Beholdning pr 31/12-96(Separat bank-konto)	68.410	66.417

Medlemsregister

Aarvik, Charles	Løvenskioldsgt. 23, 0260 Oslo	22442124	96 D
Aavatsmark, Paal I.	Drammensveien 116, 0273 Oslo	22559709	96 A
Abrahamsen, Håkon Weum	Tennisveien 10 D, 0386 Oslo	22144541	96 D
Akre, Hanne Cecilie	Hammerstadgt. 12A, 0363 Oslo	22569575	89 A
Aksland, Charlotte	Jegeråsen 6, 1347 Hosle	67142533	95 A
Amundsen, Trygve	Randemfaret 28, 1540 Vestby	64951574	94 A
Andersen, Kjell	Dalbakkvn. 102, 0682 Oslo	22268586	55 C
Andersen, Stein Tore	Hvalfaret 3, 1400 Ski		59 C
Andresen, Jan Kjell	Gulleråsveien 31, 0389 Oslo	22143714	36 C
Andresen, Line	Politi høgsk/Majorstua Politist, Sørkedalsvn.		96 A
Arnesen, Knut	Glassverkveien 3, 1322 Høvik	67536783	47 C
Aronsen, Janne	Smedhaugen 15, 0754 Oslo	22521654	93 D
Arvesen, Jannik	Bryggegt. 22, 0250 Oslo	22836345	89 A
Aubert, Christian J.	Majorstuveien 17 C, 0367 Oslo	22606852	90 A
Backer, Knut M.	Hellerskilvn. 2, 4950 Risør	37150162	36 C
Bakken, Sissel	Betzy Kjeldsbergsvei 11	22711813	96 A
Baklien, Brage	Ullernvn. 7 B, 0280 Oslo	22524131	92 D
Bellamy, Sigrid	Furulundtoppen 23, 0282 Oslo	22523984	92 A
Bentzen, Geir	Sigurd Iversens vei 27, 0275 Oslo	22734448	74 A
Berger, Therese	Damlihaugen 4, 0275 Oslo	22504856	92 A
Berteussen, Line Marianne	Blåsbortvn 17, 0873 Oslo	22950087	90 A
Bjerke, Per	Stovneren 42 C, 0982 Oslo	22107104	65 B
Bjorge, Erik	Vibesgt. 1, 0356 Oslo	22491531	69 C
Bjorge, Helge	Stasjonsveien 1 B, 1300 Sandvika	67546092	69 A
Bjorge, Ingrid Heien	Stasjonsveien 1 B, 1300 Sandvika	67546092	94 D
Bjorge, Mikkel Heien	Stasjonsveien 1 B, 1300 Sandvika	67546092	93 D
Bjønness, Knut	Binnevn. 11, 0387 Oslo		38 C
Bjorgan, Robert	Protonvn. 9B, 0690 Oslo	22771875	57 A
Bjørshol, Trond	bygdø Alle 20, 0262 Oslo	22444415	94 A
Bliksøen, Marte	Øvre Smestad vei 50, 0378 Oslo	22146515	96 D
Bohwim, Knut	Furulundtoppen 17, 0281 Oslo	22730350	47 B
Boman, Jan Henrik	Båstøjordet 81, 1322 Høvik	67534742	45 C
Borch, Elsa	Jernbaneveien 85, 1320 Stabekk	67531296	85 A
Borchgrevink, Astrid Knoph	Neuberggt. 1, 0367 Oslo	22551570	76 B
Borhaug, Frode	Ole Vigsgate 6, 0357 Oslo	22566848	91 A
Boye, Knud	Blåbærstien 35B, 1450 Nesoddtangen	66914589	84 A

Braathen, Geir Ole	Melkevn. 1B, 0386 Oslo	22490010	69 A
Braathen, Inger Pande	Melkevn. 1B, 0386 Oslo	22490010	82 A
Braathen, Johan Solberg	Bjerkebakken 29, 0756 Oslo	22504036	34 C
Brager-Larsen, Svein Billy	Hølandsgt 24, 0655 Oslo	22673165	94 A
Brand, Johan	P. T. Mallingsvei 44, 0286 Oslo	22438042	94 D
Bratberg, Leif	Betzy Kjeldsbergsv. 11, Leil. 1012 Oslo	22159484	46 C
Brenne, Hege	Schøningsgate 24 A, 0362 Oslo	22599447	83 A
Broymer, Anders	Hasselveien 21, 1344 Haslum	67538888	94 D
Broymer, Øyvinn A.	Hasselvn. 21, 1344 Haslum	67538888	64 A
Budsberg, Silje	Hovsetervn. 36 A, 0768 Oslo	22495640	93 D
Bugge, Arvid Apenes	Fjordvn. 79B, 1322 Høvik	67534914	39 C
Bugge, Elise	Løchenveien 13 A, 0286 Oslo	22438070	96 D
Bugge, Kristoffer	Binneveien 13 B, 0387 Oslo	22149463	96 D
Bull, Georg	Winton Bardsea, Nr. Ulverst, Cumb LA129 QL Englend		62 B
Børnick, Pål	Skiringsalvn. 23, 3200 Sandefjord	33462897	76 B
Christiansen, Bernhard	Hoslevn. 21, 1342 Jar	67140444	37 A
Christiansen, Carl Robert	Akersborg terr 4, 0852 Oslo	22694565	91 D
Christiansen, Ellen-Johanne	John Brandsvei 17 B, 0860 Oslo	22234414	78 B
Christiansen, Jo	Akersborg terr 4, 0852 Oslo	22694565	91 A
Clark, James Henri	Gråbeinberget 19, 1450 Nesoddtangen	66918836	95 D
Clark, Peter	Gråbeinberget 19, 1450 Nesoddtangen	66918836	95 A
Cook, Henning	Stasjonsvn. 14, 0387 Oslo	22493218	74 A
Daae, Hans	Bogstadvn. 22, 0355 Oslo	22603735	45 B
Dahle, Jan	Box 176, Vindern 0319 Oslo	22463776	91 A
Dahlstrøm, Per Kristian	Åmotvn. 13 B, 0880 Oslo	22230393	57 A
Dalset, Helge	Stasjonsvn. 71, Leil 601, 0768 Oslo	22148896	35 C
Danbolt, Ingeborg Marie	Telegrafalleen 6, 3500 Hønefoss	32128123	85 A
Dokken, Tor	Hoffsjef Løvenskioldsv. 18, 0382 Oslo	22505601	89 A
Durbeck, Gerhard	Asbjørn Klostersv. 9 B, 1472 Fjellh.	67903954	61 A
Durbeck, Sigurd	Lillevannsv. 70 I, 0391 Oslo	22148892	61 A
Eliasson, Arvid	Kremlevei 65, 1476 Rasta	67905721	45 C
Eng, Rolf Ørnulf	Midtstugrenda 119, 0391 Oslo	22491496	31 C
Engbretsen, Aud	Nordalvn. 50, 0580 Oslo	22630702	82 A
Engbretsen, Eivind	Olaf Bulls vei 66, 0765 Oslo	91317731	86 A
Engbretsen, Hans	Nordalvn. 50, 0584 Oslo	22630702	55 C
Evensen, Henning	Arthur Nordlies vei 3 C, 0956 Oslo	22256842	89 A

Evensen, Jon Victor	Vestre Holmen v 12, 0376 Oslo	22495594	93 A
Evensen, Willy S.	Kirkeveien 473, 3143 Kjøpmannskjær	33386403	39 B
Evnum, Jan-Erik	Friggs vei 6, 0588 Oslo	22224966	96 D
Faye-Schjøll, Pål	Trettebakken 1, 0755 Oslo	22732205	91 A
Fegth, Robert	Trosterudvn. 63, 0386 Oslo	22143871	39 C
Flatabø, Gro	Cort Adelers gt. 2, 0254 Oslo	22430603	89 A
Flatabø, Monica	Vibes gate 15 oppg 5, 0356 Oslo	22568616	88 A
Fleischer, Hans K	Prof. Dahls gt. 25A, 0353 Oslo	22444007	41 C
Flood, Espen	Ullemvn. 12 D, 0280 Oslo	22524104	93 D
Flood, Morten	Ullemvn. 12D, 0280 Oslo	22524104	61 A
Fodstad, Jon	Bjerkebakken 73 E, 0756 Oslo	22501327	89 A
Fossum, Bernt	Voksenkollvn. 23, 0393 Oslo	22921988	38 C
Fossum, Per Wedel	Setravn 11, 0390 Oslo	22147770	38 C
Fougner, Hansi	Hoffsj Løvenskioldsv. 37 A, 0382	22502644	29 C
Fredrikson, Bjørn	Storgt 27, 1440 Drøbak	64932734	59 C
Fredrikson, Bård	Storgaten 27, 1440 Drøbak		88 C
Fredrikson, Gudrun	Råkeløkkvn. 12, Leil 202		
	1440, Drøbak	64934356	76 C
Fredrikson, Gunnar F.	Jegervn. 12, 0386 Oslo	22145563	59 C
Fredrikson, Gunnar Ø. J.	Jegervn. 12, 0386 Oslo	22145563	71 C
Fredrikson, Morten	Kråkenesvn 63, 5042 Fjøsanger	55126087	59 C
Fredrikson, Tonje Jystad	Jegervn. 12F, 0368 Oslo	22145563	86 A
Gaasemyr, Dag Gaute	Sognsveien 39, 0851 Oslo	22695614	95 D
Gabriel, Ellen Spørck	Bygdø alle 57, 0265 Oslo	22550041	95 A
Geschwill, Hubert	Eyckscestrasse 44,		
	47574 GOCH Tyskland		88 B
Gjessing, Ingrid	Holmen v 72, 0376 Oslo	22146310	91 D
Graver, Terje	Jernbaneveien 85, 1320 Stabekk	67531296	83 A
Gravningen, Bente	Jens Bjelkesgate 15, 0562 Oslo	22684116	93 A
Grebstad, Sissel	Louisesgt. 11 B, 0169 Oslo	22601847	88 A
Gresslien, Inger-Johanne	Rom 714, Tårnbygget Sogn Studby		
	Sognsveien 85 0858 Oslo	22188414	90 A
Gresslien, Joachim	Arnebråtvn. 54, 0385 Oslo	22920890	95 D
Gresslien, Thor-Øyvind	Arnebråtvn 54, 0385 Oslo	22920890	95 A
Greve, Jostein	Dælenenggaten 14 B, 0567 Oslo	22379082	88 A
Grevstad, Jens	Majorstuveien 25B V, 0367 Oslo	22462477	30 C
Grønli, Sigurd	Fallanvn. 16 B, 0495 Oslo	22229680	45 A
Grønmo, Gaute	Abbediengen terr. 1, 0280 Oslo	22520890	95 D
Gulbrandsen, Per Bernt	Båntjernvn. 1, 0389 Oslo	22144310	49 C
Gullerud, Sigurd Chr.	Regnbuevn 25, 0664 Oslo	92054453	79 A
Gustavsen, Per	Postboks 123, 0321 Oslo	22147798	51 C

Gøranson, Johanna	Sophus Lies gate 6 B, 0264 Oslo	22552238	96 D
Haga, Jens Tore	Eventyrveien 23, 1827 Hobøl	69920345	96 A
Hagen, Dag	Hasselstien 113, 1370 Asker	66904453	83 A
Hagen, Jon Audun	Rasmus Mortens vei 24, 1370 Asker	66902185	80 A
Hagen, Roy	Kåres vei 26B, 1185 Oslo	22283895	78 A
Hallen, Ingeborg	Thv. Meyers gt. 59, 0552 Oslo	22355413	79 A
Hallen, Lillian	Heer Terrasse 36 E, 1445 Heer	64932027	76 C
Hallen, Ulf Th.	Thv. Meyers gt. 59, 0552 Oslo	22355413	46 C
Hansen, Hartvig	Ullern Gårdsvei 7-9, Oslo	22501756	96 D
Hansen, Hilde	Trygve Strømborgsvei 13 A	22610938	96 A
Hansen, Odd	Solligrenda 84, 0491 Oslo	22154612	65 A
Hansen, Trond Arve	Box 1380 Vika, 0114 Oslo	22438924	91 A
Haraldsen, Liv	Snovn. 3, 1322 Høvik	67530290	78 B
Haraldsen, Øivind	Snovn. 3, 1322 Høvik	67530290	62 A
Harr, Johan C. C.	5 Prentice Street, Lavenham, Suffolk, C010 9RD, England		90 B
Haug, Bjørn	Holmenkollvn. 70 D, 0391 Oslo	22149212	65 A
Haug, Finn	Husebyvn. 6B, 0379 Oslo	22524872	65 A
Haug, Hans Chr.	Morkelvn. 14A, 1473 Skårer	67901156	51 C
Haug, Petter	Hoff Terrasse 11, 0275 Oslo	22507476	51 C
Hauge, Einar	Korterudvn. 20, 2830 Raufoss	61191683	87 B
Heggemsnes, Ingrid	Åsstubben 60, 0381 Oslo	22509220	76 B
Heiberg, Erik	Thomas Heftyesgt. 14, 0264 Oslo	22555176	30 C
Heide, Henrik	Bygdø Alle 125 B, 0273 Oslo	22551442	46 A
Helgeland, Martha Knutzen	Bygdøy Alle 69, 0265 Oslo	22493773	96 D
Hem, Annelise	Asbjørn Klosters vei 9B, 1472 Fjellh.	67903954	83 A
Hermansen, Arild	Frognerveien 48 B, 0266 Oslo	22556152	96 A
Hevrøy, Eirik	Wldm Thranes gt 42 C, 0171 Oslo	90162596	96 A
Hirsch, Erik	Krags vei 3 B, 0391 Oslo	22148915	87 A
Hjelmås, Ketil	Møllefaret 32 D, Oslo	22371810	96 D
Hjelt, Werner	Stasjonsveien 48, 1300 Sandvika	67564345	88 A
Hjort, Ove	Røahagan 17, 0754 Oslo	22500075	87 A
Hjort, Ove Johan	Røahagan 17, 0754 Oslo	22500075	87 A
Holm, Fritz	Elinborg, Onsøy, 1620 Gressvik	69332122	47 C
Holme, Ann-Christin Aimee	Valkyriegt. 15 B, 0366 Oslo	22564425	96 A
Holter-Sørensen, Erik	Rytterfaret 24, 1347 Hosle	67147273	38 C
Horn, Nicolay	Gaupefaret 6, 0387 Oslo	22490182	82 A
Hornby, Nigel	Huitfeldtsgt 8 b, 0253 Oslo	22436383	91 A
Hultgren, Jan	Ullern Alle 53, 0381 Oslo	22731746	67 A
Hunseid, Stellef	Olav Aukrustsv. 24, 0390 Oslo	22143734	61 B
Hvalbye, Benedicte	Drammensveien 93 B, 0271 Oslo	22449576	95 A

Hvalen, Ola Ivar	Lindbeckveien 43 E, 1163 Oslo	22281774	96 A
Hvatum, Lise Brøgger	Sigurd Iversens vei 27, 0275 Oslo	22734448	78 A
Hødnebo, Stein	Observatorie Terr 5 B, 0270 Oslo	22436193	82 A
Høseggen, Tom	Gabelsgate 47, 0262 Oslo	22446298	91 A
Ihlen, Per Håkon	Langnesvn 125, 1800 Askim	69883138	52 C
Ingvaldsen, Håkon	Vardeveien 88, 2020 Skedsmokorset	63879123	69 C
Irgens, Johannes K.	Eikskollen 2B, 1345 Østerås	67140582	45 C
Iversen, Christian	Holgerslystveien 8 A, 0280 Oslo	22500832	96 D
Iversen, Håkon	Rugdefaret 25 D, 1312 Slependsen	67549978	86 A
Iversen, Terje	Wldm Thranesgt. 42 C, 0171 Oslo	22436167	95 A
Jahr, Arne	Bakken, 1914 Ytre Enebakk	64924700	64 A
Jahr, Sidsel	Bakken, 1914 Ytre Enebakk	64924700	76 B
Jensen, Christian Lien	Bygdøynevn 33, 0286 Oslo	22551104	94 D
Jensen, Lars J.	Vidars vei 17 C, 1342 Jar	67580767	94 A
Jensen, Thorleif	Nils Lauritssøns vei 50, 0870 Oslo	22235953	53 B
Johannson, Johan	Måltrosvn. 24, 0390 Oslo	22144519	29 C
Johnsen, Tim	Shønningsgate 24 B, 0362 Oslo	22590811	95 A
Jørgen, Svein Erik	Odvar Solbergsvei 182, 0973 Oslo	22100623	85 A
Keim, Camilla Bøen	Melumv. 59, 0751 Oslo	22500298	93 D
Keim, Kristine Bøen	Melumveien 59, 0751 Oslo	22500298	93 D
Klausen, Anne-Mette	Skogbrynet 17 F, 0283 Oslo	22525601	96 D
Klaveness, Kristine	Måltrosvn. 16A, 0390 Oslo	22148290	90 A
Klaveness, Tom E.	Måltrosvn 16 A, 0390 Oslo	22148290	91 B
Kloster, Eric	Thomas Heftyesgt. 42 C, 0264 Oslo	22442861	96 D
Klouman, Hans H.	Smestadveien 3 B, 0376 Oslo	22149981	77 A
Knoph, Thomas L.	Ankerveien 42, 0390 Oslo	22490272	96 D
Konkoly-Thege, Stefan	Abbediengen Terrasse 3, 0280 Oslo	22508984	96 D
Korsvold, Martin	Hafsrfsjordsgt. 18, 0268 Oslo		92 D
Krause, Jens	Sontheimstr. 41/3, D-74223 Flein		
	Tyskland	7131570590	93 B
Kristoffersen, Anders	Bogstad Gård, 0758 Oslo	22521845	90 D
Kristoffersen, Karen	Bogstad Gård, 0758 Oslo	22521845	93 D
Krohg, Olaf	Skogvn. 27, 1342 Jar		77 C
Krohg, Otto jr.	Skogvn. 27, 1342 Jar	67535084	43 C
Kråkenes, Kjell A.	Betzy Kjeldsbergsv. 18 C, 0486 Oslo	22672582	92 A
Langhelle, Jorun	Dronningensgt 26, 0154 Oslo	22416642	95 A
Larsen, Vidar	c/o Vila AS, Pb 7589 Skillebekk	22561511	93 A
Larssen, Tine Heien	Stasjonsvn. 1B, 1300 Sandvika	67546092	82 A
Leganger, Erik	Th. Heftyes gt. 64C, 0267 Oslo	22553884	87 A
Leganger, Hans Hermann	Thomas Heftyesgt. 64 C, 0267 Oslo	22553884	92 D
Lien Jensen, Cathrine	Bygdøynevsveien 33, 0286 Oslo	22551104	96 D

Lindholt, Bjørn	Leiv Erikssonsgt. 5, 0271 Oslo	22522525	70	A
Lindholt, Morten	48 Cranford Ave Knutsford, Cheshire WA16, England		70	A
Lombardo, Sylvain Leonardo	Drammensveien 50 D, 0271 Oslo	22444558	96	A
Lund, Tor Sverre	Trondheimsvn. 100, 0565 Oslo	22281159	54	B
Lundh, Erik	Vækeroåsen 12, 0281 Oslo	22503974	45	B
Lundiin, Andreas	Velliveien 21, 1342 Jar		87	B
Lundiin, Bjørn Fredrik	Velliveien 21, 1342 Jar	67145567	57	A
Løvenskiold, Cathrine	Pilotveien 8, 0384 Oslo	22920382	84	A
Magnussen, Bjørn W.	Gyldenløvesgt. 16, 0260 Oslo	22447427	50	C
Mangschau, Liv	Harald Hårfagesgt 10 D, 0363 Oslo	22607573	95	A
Mathiesen, Haakon	Eiksvn. 48, 1343 Eiksmarka	67140657	46	C
Mehren, Martin	c/o Lillesole, Slemdalsv.63, 0373 Oslo	22492493	29	C
Mjelva, Petter	Voksenkollveien 114 C, 0394 Oslo	22138904	69	A
Mobråten, Jon	Hvalstadåsen 15, 1364 Hvalstad	66901467	67	A
Moen, Birgitte	Valkyriegt. 15 B, 0366 Oslo	22564425	96	A
Moen, Torill	Starvn. 10A, 1088 Oslo	22107942	78	A
Munthe-Kaas, Martine	Dr. Holms vei 18 C, 0391 Oslo	22492866	96	A
Myklebust, Mathilde	Rugdevn 9, 0386 Oslo	22490444	94	D
Mørch, Arne B.	Undelstadvn. 79B, 1370 Asker	66781076	29	C
Mørk, Arne	Husebyveien 60, 0379 Oslo	22523244	95	D
Mørk, Ivar	Underhaugsvn. 32A, 1342 Jar	67590339	79	C
Mørk, Lars	Underhaugsvn. 32A, 1342 Jar	67590339	77	C
Mørk, Margerith	Underhaugsvn. 32A, 1342 Jar	67590339	77	C
Mørk, Per Arild	Husebyvn. 6D, 0379 Oslo	22523244	51	C
Mørk, Stein Ragnvald	Underhaugsvn. 32A, 1342 Jar	67590339	56	C
Naadland, Eirik Stokke	Vækerøveien 118 B, 0383 Oslo	22501588	95	D
Naadland, Sondre Stokke	Vækerøveien 118 B, 0383 Oslo	22501588	92	D
Nakken, Janka	21 A 113 Fjellbirkeland, Sognsveien 218, 0864 Oslo	22187102	94	A
Narvestad, Otto	Haugerudbråten 34, 3408 Tranby	67546030	52	A
Nestebø, Anders	Fagertunveien 12, 0285 Oslo	22500392	95	D
Nielsen, Carsten Kaare	Sofiesgt. 16, 0170 Oslo	22690299	21	C
Nielsen, Jørgen Steen	Frognerveien 50, 0266 Oslo	22554388	94	A
Nilsen, Lisbet	Frydens gt. 3 B 0564 Oslo		90	B
Nordahl, Marianne Fernholt	Holmenkollveien 135 B, 0391 Oslo	22141282	96	D
Norstad, Knut Arthur Mosnes	Askum Bachesvei, Boks 2145 3001 Drammen	32832561	86	B
Nygaard, Olav	Askevn. 29, 1430 Ås	64942984	67	A
Nymo, Roger	Pb 4628, Sofienberg, 0506 Oslo	90623975	96	A

Nytvedt, Dag	Ostadalsvn. 60, 0753 Oslo	22520852	93 A
Nytvedt, Espen	Ostadalsv. 60, 0753 Oslo	22520852	92 D
Oftebro, Ole Andre	Ths Heftyesgate 64 B, 0267 Oslo	22449287	96 D
Oftebro, Selje	Ths Heftyesgate 64 B, 0267 Oslo	22449287	96 D
Olsen, Jul Gunnulf	Nordåsvn 23, 2380 Brummunddal	62342059	63 B
Olsson, Christopher	Eilert Sundts gt 32, 0259 Oslo	22443829	93 D
Olsson, Hans Petter	Folke Bernadottes vei 28, 0862 Oslo	22278502	89 A
Olsson, Henrik	Eilert Sundts gt. 32, 0259 Oslo	22443829	89 D
Ommundsen, Jan B	NKS, Pb. 5358 Majorstua 0308 Oslo		96 A
Opsvik, Andreas	Landingsveien 80, 0767 Oslo	22499978	96 D
Osvik, Svein	Brageveien 1, 0452 Oslo	22698252	89 A
Osvold, Erik R.	Borkenvn. 5B, 1313 Vøyenenga	67133656	64 A
Osvold, Martin	Borkenvn 5 B, 1313 Vøyenenga	67133656	95 D
Pedersen, Arild	Larsheimen 9, 7800 Namsos	74273288	67 B
Pedersen, Christin	Starveien 14 B, 1088 Oslo	22213491	94 A
Platon, Isabella	Drammensveien 116, 0273 Oslo	22559709	96 A
Poulsen, Ole Heltborg	Munkerudvollen 38B, 1165 Oslo	22290369	70 A
Pran, Erik	Arildsvingen 12, 0491 Oslo	22200935	78 A
Qvale, Jan	Nordheimbakken 22, 0378 Oslo	22146508	49 B
Ragner, Cecilie	Trudvangveien 31, 0363 Oslo	22690968	94 A
Randsborg, Stein Adel	Hoffsj Løvenskioldsv.56B,0382 Oslo	22520965	64 C
Randsborg, Trine	Hoffsj Løvenskioldsv.56B,0382 Oslo	22520965	79 A
Reine, Hege Aarstrand	Fallaksøy Gård, Killingrudalleen 3057 Solbergelva	32870580	90 A
Reisegg, Andreas	Holmenkollvn. 32 E, 0376 Oslo		42 C
Reusch, Hans Georg	Voksenkollveien 88, 0394 Oslo	22494681	96 D
Riktor, Rolf Espen	Morellsvei 17, 0487 Oslo	22710236	81 A
Ringnes, Lars	Bjørn Farmandsgate 12, 0272 Oslo	22548013	96 A
Roll, Preben Kandahl	Olaf Bullsvei 6 a, 0765 Oslo	22147072	91 D
Roti, Jarle	Gravdalsveien 12 M, 0756 Oslo	22438711	81 A
Ryen, Svein Ager	Fiolveien 7, 1182 Oslo	22688847	62 B
Rynning, Erik Lorents	Kirkevn. 108, 0361 Oslo	22602414	80 A
Rønne, Jahn	Konventveien 32, 0377 Oslo	22509649	93 A
Rønne, Ketil M.	Konventvn. 32, 0377 Oslo	22509649	92 A
Rose, Bjørn	Alneveien 25, 0855 Oslo	22951904	89 A
Sabel, Peter B.	Veritashammeren 37, 4007 Stavanger	51522824	93 B
Saghagen, Inger	Erlends vei 8, 0669 Oslo	22270217	93 A
Samuelsen, Knut	T. H. Løvstads vei 1, 0286 Oslo	22430175	61 B
Sandaker, Thoralf	1401 North Central Avenue, Glendale CA91202 9984 U.S.A.		46 C
Sandborg, Gunnar	Midtstugrenda 43, 0391 Oslo	22496191	45 A

Scheel, Henning	Ths. Heftyes gt. 33, 0264 Oslo	22438490	95	D
Schiøler, Fredrik	Grensevn 75 H, 0663 Oslo	22653203	94	A
Schjønshby, Henning	Gimle Terrasse 10, 0264 Oslo	22441001	93	A
Schjøtt, Lis	Smedstadkroken 69, 1314 Skui	67134015	94	B
Schlanbusch, Tor Næss	Niels Juels gt. 42, 0257 Oslo	22440985	67	A
Selmer, Ellen	Tennisvn. 12 B, 0386 Oslo	22142606	90	A
Serck-Hanssen, Arne	Olaf Bullsv. 22, 0765 Oslo	22492824	46	A
Skjøren, Bjørn-Erik	c/o EDBLF, Oslo Mil/Akersh. 0015	94308660	93	A
Skolem, Alf Sverre	Ths. Heftyesgt. 64C, 0267 Oslo	22430204	45	C
Smistad, Gro	Kildevn 26 c, 0590 Oslo	22658416	90	A
Smith, John	Midtåsen 2, 1166 Oslo	22289168	35	C
Smitt-Amundsen, Per	Bestumveien 2 M, 0281 Oslo	22732837	78	A
Spæren, Ada	Drammensveien 37, 0271 Oslo	22446894	82	A
Standal, Torstein Grodås	Huitfeldtsgt 16 B, 0253 Oslo	22442481	92	A
Steinert, Bjørn	Nils Bays vei 6, 0876 Oslo	22230941	51	B
Stoltenberg Hildal, Petter	Morgedalsveien 8 A, 0378 Oslo	22490885	96	D
Storm, Erling	Vettaliveien 16B, 0389 Oslo	22147856	57	C
Storm, Johan Herman	Vettalivn. 16B, 0389 Oslo	22147856	82	C
Stormyhr, Bjørn Erik	Stranden 51, 0250 Oslo	22837040	90	A
Stormyhr, Ellen	Schwachs gt 1, 0360 Oslo	22691333	90	A
Stormyhr, Erik	Stranden 51, 0250 Oslo	22837040	94	D
Stormyhr, Liv Beate	c/o Reidar Vatløstad, Stølen 14, 5800 Sogndal	57674793	88	A
Storsveen, Sara	Høvikveien 2 C, 1322 Høvik	67110890	89	B
Stray, Thilde Dalsmo	Gml Trondhjemsvei 42, 1481 Hagan	67061768	93	D
Sundfør, Hans Olav	Reichweinsgate 1, 0254 Oslo	22557634	96	A
Svange Victor, Edvard	Glassverkveien 23, 1322 Høvik		96	A
Svensson, Pål	Nyveien 26, 3470 Slemmestad	31281277	89	A
Søderstrøm, Jan Robert	Vekerøveien 132 A, 0383 Oslo	22524482	61	C
Søgaard, Odd	Grensevn. 30C, 0571 Oslo	22379891	48	B
Sølvberg, Magne	Vollsvn. 206, 1343 Eiksmarka	67141675	49	C
Sørbye, Odd	Viggo Hansteens vei 10, 0376 Oslo		50	C
Sørli, Egil	Ekravn. 44, 0756 Oslo	22504762	52	B
Tandberg, Turid	Postboks 123 Slemndal, 0321 Oslo	22140759	93	A
Thorkildsen, Morten	Listuvn. 3A, 1343 Eiksmarka	67157350	91	A
Thorkildsen, Rolv Petter	Lybekkvn 4 b, 0385 Oslo	22494881	90	A
Thorsrud, Andreas	Bjørnvn. 6 B, 0387 Oslo	22141355	87	A
Thygesen, Jan Edvard	Nes Terrasse 23, 1360 Nesbru	66846114	71	A
Thygesen, Rudolph	Sørkedalsvn. 223, 0754 Oslo	22525630	56	B
Tischendorf, Kristen jr.	Ullern Alle 67, 0381 Oslo	22523616	47	C
Titland, Stine Høvding	Grimelundsvn. 3 C, 0387 Oslo	22147204	90	D

Toftager, Per	Munthesgt. 38, 0260 Oslo	22525630	49	B
Tollefsen, Mads	Astrids vei 2, 0275 Oslo	22447607	95	D
Tostrup, Elisabeth Amble	Majorstuvn. 17C, 0367 Oslo	22603288	86	A
Tronskar, Jens Petter	DNV Technology Centre, 10 Science Park Drive Singapore 8511		69	B
Tømte, Lasse	Reichweinsgate 1 B, 0254 Oslo	22559212	96	A
Ugelstad, Torstein	Møllefare 68 E, 0750 Oslo	22500783	96	A
Valdem, Christian	Dalsveien 74 B, 0387 Oslo	22141159	96	D
Valset, Anne Marte	Trosterudveien 11, 0386 Oslo	22490867	90	D
Verburg, Esther	Midtveien 9, 0583 Oslo	90869360	94	A
Vogler, Veronika Elisabeth	Aspevn. 6, 1343 Eiksmarka	67144709	91	A
Vold, Reidar Ingier	Harald Hårfagesgt. 10C, 0363 Oslo	22693179	26	C
Vårvik Kahrs, Martine	Melumveien 16, 0753 Oslo	22503033	96	D
Værang, Anders Ragnar	Grevlingåsen 9 B, 1347 Hosle	67143845	91	A
Wahlund, Leif	Snovn 3 B, 1322 Høvik	67537578	62	A
Wahlund, Ragnhild	Snovn 3 B, 1322 Høvik	67537578	78	B
Walker, Carl Fredrik	Melumvn. 95, 0751 Oslo	22522478	90	D
Wasteson, Egil	Geitmyrsvn. 73 E, 0455 Oslo	22352144	41	C
Westerling, Kjell G.	Bergrådveien 3, 0873 Oslo	22234458	93	A
Westerling, Tom Helge G.	Bergrådveien 3, 0873 Oslo	22234458	92	D
Westlie, Tor	Dammansvei 1, 0286 Oslo	22437503	56	A
Wibye, Margaretha Bjelke	Vidarsgt 4, 0452 Oslo	22468637	95	A
Wiedswang, Cornelius	Maridalsveien 122, 0461 Sagene	22719959	96	A
Wikdahl, Lars	Frognervn. 22, 0263 Oslo	22560934	50	B
Wilhelmsen, Arne	Måltrostvn. 23, 0390 Oslo	22140919	38	C
Wilhelmsen, Astrid	Slemdalsveien 54 D, 0373 Oslo	22144445	93	A
Wilhelmsen, Cathrine	6 A 315 Kringsjå studentby, Sognsvn. 218 0864 Oslo	22188893	90	A
Wilhelmsen, Charlotte	Trøndergt. 8, 0477 Oslo	22154051	90	A
Wilhelmsen, Gjert	Postboks 15, Slemdal 0321 Oslo	22141119	38	C
Wilhelmsen, Henrik	Slemdalsvn. 54 D, 0373 Oslo	22144445	93	D
Wilhelmsen, Preben	Gardeveien 2 D, 0363 Oslo	22441447	94	A
Wilhelmsen, Thore	Slemdalsveien 54 D, 0373 Oslo	22144445	93	A
Wilson, Hans Nickolas	Brennalia 78, 1481 Hagan	67078343	96	A
Wiser, Jean-Paul	Odinsgate 21, 0266 Oslo	22548813	96	D
Wold, Egil Andresen	Øvre Smestad vei 21 B, 0378 Oslo	22148231	90	D
Woldseth, Karl Erik	7723 Follefos	07759057	56	B
Wyller, Sverre	Bjørn Farmannsgate 10, 0271 Oslo	22448046	96	A
Wøllø, Aud	Abbedikollen 5, 0280 Oslo	22507552	93	B
Wøllø, Finn	Abbedikollen 5, 0280 Oslo	22507552	93	B
Wøllø, Øyvind	Gullkroken 5, 0377 Oslo	22733340	86	A

Ytterbø, Mette	Uelandsgate 8, 0175 Oslo	22205501	96 A
Zajc, Lise	Borgenvn. 6A, 0369 Oslo	22692708	90 A
Zajc, Ludvig	Borgenvn. 6A, 0369 Oslo	22692708	90 A
Øhrstrom, Per Bye	614 W. Sigwalt Street, Arlington Heights Ill. 60005 U.S.A.		92 B
Østby, Fredrik Grundt	Nedre Silkestrå 21, 0375 Oslo	22524776	96 D
Østmo, Ragnhild Hærem	Geitmyrsveien 1 B, 0171 Oslo	22466420	95 A
Øvrebø, Espen	Kringsjø Studenthjem, Sognsvn. 218, Blokk 12 A 204 0864 Oslo	22182877	93 A
Årreberg, Johan Jørgensen	Gråkamvn 21 D, 0389 Oslo	22146204	95 D

Årboek neste år?

Meld adresseendring hvis du flytter!



Mange nye ansikter på Rekeaften.

Tur- og mosjonssjefens beretning

Det er ikke så lett å sette seg ned etter endt sesong og spørre seg selv: Hvordan gikk det egentlig på mosjonsfronten i år da? Dvs. spørre kan man saktens; det er verre å svare.

Det ene året er mer eller mindre som de andre årene. Noen revolusjon har ikke skjedd på Kongen i år heller. Den generelle aktiviteten har om mulig gått noe ned, i alle fall om vi skal dømme etter innrapporterte antall kilometre til klubbens og forbundets konkurranser, samt deltagelsen i våre mosjonsregattaer.

Deltagelsen på regattaene er for såvidt veldig væravhengig og med så få deltagere kan tilfeldigheter slå veldig ut. Dessverre har de ansvarlige for tur og mosjon i forbundet gjort reglene enda mer innviklede i år enn de var i fjor, og dette har nok hatt litt å si for innrapportering av rodde kilometre. Vi har nå fått 7 forskjellige aldersklasser for kvinner og menn, dvs 14 til sammen og dersom man tar med vår egen konkurranse, med skuteglass som premier var det i år 3 forskjellige intervaller det skulle regnes ut kilometre for. Siden undertegnede ikke ville ha jobben med å gå gjennom turprotokollen og summere kilometre, med hver enkelts alder i bakhodet, måtte jeg pålegge hver enkelt denne oppgaven. Dessverre var det ikke alle som fikk med seg det. Noen har sagt: "Dette gidder jeg ikke være med på", andre fant ut at de måtte ro såvidt langt at de ga opp på forhånd. Synd! Likevel vant CR vandrepokalen for kilometerkonkurransen i år igjen.

Men for alle oss som liker å ro en tur på fjorden fordi vi liker å ro, fordi vi liker å være ute i sol eller regn i frisk luft, fordi vi synes det er godt å bli litt slitne, fordi det er hyggelig å komme ned på Kongen og ro sammen med andre og så slappe av på toppen etterpå og få sagt alt det man tenkte på turen, men var for andpusten til å uttrykke der og da. Fordi, fordi Alle grunner for å ro er tillatt. Hva var det jeg skulle si? Jo - for alle oss, har sesongen 96 vært en fin sesong. Men vi kunne gjerne rodd litt mer kanskje.

En ulempe med å ro bare for å ro er at det kan bli litt kjedelig og rutinepreget i lengden; man ror på de samme gamle stedene. Hvor skal vi ro i dag da: Bestumkilen, Kjeholmen eller Ulvøya rundt?

For å få noen andre mål enn antall kilometer, innførte vi i fjor en ny konkurranse: Ro-orientering. Oppslutningen ble litt bedre i år, ca et dusin deltagere. Idéen er at man skal få sett mer ukjente deler av fjorden. Og for å legge til et lite ekstra moment ble bare en til dels meget omtrentlig posisjon oppgitt for 5 av postene. Så måtte folk lese oppgaven nøye, tolke den litt og så

ro ut for å lete. De fleste av disse postene var satt ut ganske nær byen og begrunnelsen var at da kan de som ikke ror så langt også få samlet mange poeng.

Men tilbakemeldingene jeg har fått er ganske negative: Enkelte rodde 4 turer til Paddehavet, paddlet rundt der i timevis og ble paddesure hver gang, før de kom på å rette blikket rett opp idet de rodde under Ormsundbroen.

Vi vil prøve ro-orientering igjen til neste år og ta tilbakemeldingene ad notam. Jeg håper også at mange mosjonister fra klubben melder seg på noen av de FISA-turene som arrangeres. Og at alle ror mer neste år enn de har gjort i år, bruker klubben mer i det hele tatt.

Resultater fra mosjonsregattaene:

(Kilometerkonkurransen og adelskalenderen er lengre bak i boka)

Bleikøya rundt torsdag 6. juni

1. CR 4 $\frac{3}{4}$ +	(cox Espen)	41.20
2. OKR 4 $\frac{3}{4}$ x+		41.29
3. CR 4 $\frac{3}{4}$ x+	(cox Ada)	44.31
4. CR 4 innrigg	(cox Annelise)	44.42
5. CR 4 $\frac{3}{4}$ x+	(cox Gerhard)	46.08
6. NSR 4 innrigger		47.52

Ulvøya rundt søndag 13 oktober

4 $\frac{3}{4}$

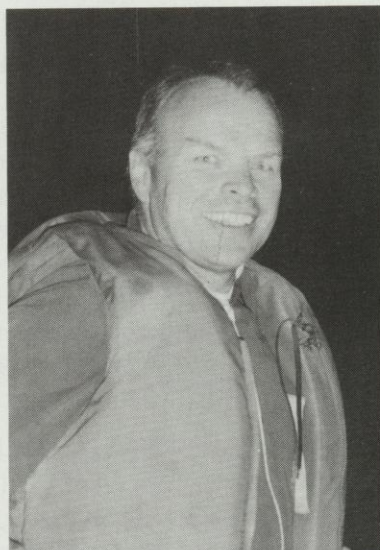
1. ARO	1.28.09
--------	---------

4 $\frac{3}{4}$, junior

1. CR (Charli, Eric, Martine, Martha, cox Joachim)	1.35.09
---	---------

Utenfor konkurranse:

1. Christian/Sondre (2-)	1.07.38
2. Mathilde/Camilla (2x)	1.15.37
3. OKR Tone/Grete (2x)	1.16.55



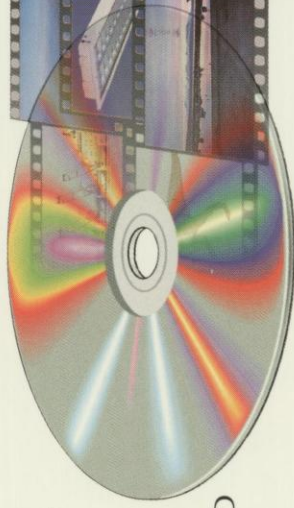
Eksempel på korrekt antrukket mosjonsroer.



Eivind Engelbrektson

Billedarkiv systematisk lagret på CD

De fleste kjenner til hvor vanskelig det er å opprettholde et billedarkiv. Bilder legges ikke tilbake på riktig plass. Bilder forsvinner, eller bilder ødelegges. Hvarings PrePress as har utviklet en løsning for systematisk, digitalt billedarkiv lagret på CD



Spar penger

Ved å lagre bildene permanent på CD sparer du penger.

Repro er gjort én gang for alle og du slipper nye scanninger hver gang bildene skal benyttes.

Bildene er alltid tilgjengelige, uten tidsforbruk for å lete de frem.

Du unngår alt vedlikehold av billedarkivet, bilder forsvinner aldri og blir aldri ødelagt.

Bildene er ferdig til bruk og skal ikke konverteres eller bearbeides på noen spesiell måte.

Kan brukes til alt

Uansett om du bruker PC, Macintosh eller Unix-maskiner kan samme CD-plate benyttes, og alle typer programvare, f.eks.: Word, PowerPoint, CorelDraw, PageMaker, QuarkXpress, PhotoShop, Live Picture etc. etc.

Bruksområdene er ubegrenset, bildene kan gjengis i alle typer kvalitetstrykksaker, annonser, plakater, brosjyrer, kataloger osv.

Bildene er også skreddersydd til f.eks. Internet-distribusjon, fargeprinter, sv/hv printer, overhead-transparenter etc.

Høyeste kvalitet

Bildene scannes på trømmelscanner i meget høy kvalitet og lagres på CD, som filer tilpasset de ønskede bruksområder. Avhengig av type bilde og størrelse, kan det lagres inntil 500 bilder på hver CD.

CD-platene leveres med eget cover, med din egen design og logo.

Det leveres databaseløsning for større billedarkiv, som muliggjør enkle og effektive søk.

Ta kontakt for ytterligere informasjon:

