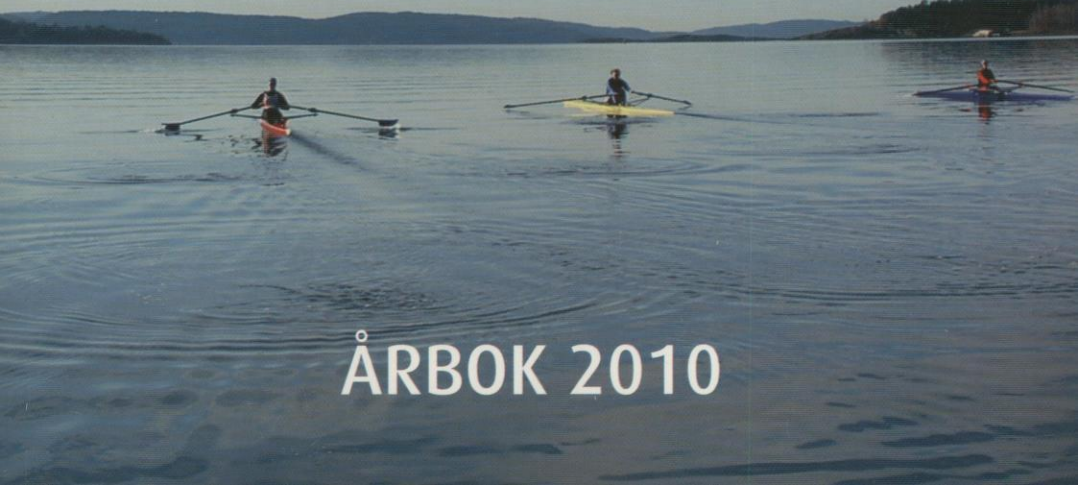




Christiania Roklub



ÅRBOK 2010

Nye kontorer

energi klasse A på Vinderen!

Ferdig 3. kvartal 2012.

Moderne, lyse fine lokaler midt på Vinderen,
med T-bane og buss rett utenfor bygget.

Enkeltkontorer, eller større areal mulig.

Alt du trenger av butikker finnes på Vinderen.



KONTAKT:

Storm Eiendom AS

Erling Storm

Rasmus Winderens vei 39

Boks 166 Vinderen

0319 Oslo

MOBIL: +47 920 88 200

E-POST: estorm@stormelektro.no

Christiania Roklub

ÅRBOOK 2010

Christiania Roklub stiftet 15. mai 1878

Innhold

Forord	3
CRs råd	5
CRs styre	6
CRs hederstegn	8
Formannen har ordet	13
In Memoria	16
Sekretærens beretning	19
Verv i rosporten	27
Rosjefens beretning	29
Resultater	32
Klubbssjefens beretning	52
Instruksjonssjefens beretning	59
Tur- og mosjonssjefens beretning	61
Intervjuet	70
Kilometerkonkurransen	75
Adelskalenderen	76
Materialsjefens beretning	77
Bruk av båter	79
Bogstadsjefens beretning	83
FISA-tur Australia	87
Nordisk mesterskap	89
Junior VM	93
VM i Kystroing, Istanbul	96
World Rowing Masters Regatta 2010 i Canada	101
Head Race-roing	103
Götaälv: Gode som gull	105
Årsrapport fra Masterutvalget	109
Kongen – Risør	111
Arendal – Kongen	114
Vikersund	118
København	121
Mitt første år i CR	126
Lutefisken	128
Bøyene på Bogstad	130
Tirsdagsklubben	132
CR for 100 år siden	133
Concept II-sesongen 2009/2010	135
Concept adelskalender 1996–2010	136
Christiana «Open Concept Marathon 2010»	137
Christiana Roklubs regnskap for 2010 og klubbens fond	140
Trenende mannskaper	144
Medlemslisten	147
Terminlisten, Norges Roforbund	159
Hva skjer i CR i 2011	160

KLUBBENS ADRESSE: Frognerstranda 2, 0250 Oslo

HJEMMESIDE: www.christiania-roklub.no

BANKGIRO: 7020.05.00235

Forord fra redaktøren

Når året 2010 i Christiania Roklub skal oppsummeres, kan det gjøres på flere måter. Det ene er å nevne de faktiske hendelsene, det vil si deltakelser og resultatlister eller gjennomførte aktiviteter til lands og til vanns. Det andre er beretninger fra de ulike «sjefene» eller referat fra turer og opplevelser. Innholdet i denne årbokutgaven er nettopp en oppsummering av både det ene og det andre. Om det har vært et godt eller et moderat år, får hver enkelt vurdere ut fra sitt ståsted, men redaksjonen har i hvert fall forsøkt å sette mer farge på tilværelsen med årets bilder.

Når jeg, som ny årbokredaktør, samler og leser beretninger, referat og muntre beskrivelser fra mosjonsturer og mesterskapsdeltakelser, blir jeg svært imponert over aktiviteten i klubben. Da får det så være om rosjeften melder om færre innløste lisenser enn året før. Selv har jeg lite forutsetning for å vurdere aktivitetsnivået sammenlignet med tidligere – og om det er grunn til bekymring for fremtiden. Sikkert er det at klubbens aktivitetsnivå ikke opprettholdes uten stor innsats fra medlemmene. Klubben trenger bredde av mosjonister og entusiaster og den trenger roere som markerer seg i mesterskapene. Det handler om alt fra stadig rekruttering av nye medlemmer til treningsopplegg og støtteapparat for dem som satser. Det skal blant annet bli spennende å følge opplegget for å få frem noen enere, slik det ble orientert om under høstmøtet.

Det er også andre spennende prosjekter på gang, ikke minst mudringsplaner på Bogstad. Når vi er over i 2011, er formannsperioden til Erling Storm over. Den varte i åtte år. Nå venter andre utfordringer i Norges Roforbund. Ingen er vel i tvil om at han vil gjøre en god jobb som forbundets president når vi ser hva han har stått på for i Christiania. Han får «Takk, og lykke til» med på veien. Men hvis noen skal hedres for å holde Christiania Roklub levende, er det like mye støtteapparatet av frivillige – ildsjelene i klubben, som fortjener honnør. Dem er det mange av.

Det er likevel én jeg ser grunn til å fremheve i denne sammenhengen, min forgjenger Stein Mørk. Når jeg ser hva arbeidet med årboken innebærer, er jeg imponert over hans innsats på den fronten, når jeg samtidig vet hva han ellers tar ansvar for i klubben. Stein, jeg håper du blir fornøyd med resultatet i boken. Noen endringer har jeg tillatt meg, slik som bilder i farger, men det var liten grunn til revolusjon.

En årbok har flere funksjoner. Den skal oppsummere årets aktivitet og gi medlemmene innsikt i hva «de andre» har drevet med. Like viktig er det at boken er et historisk dokument, som noen kan finne interessant om hundre år – eller kanskje allerede i 2078.

Jahn Rønne

Redaksjonen har bestått av Nina Samuelsen, Olav Nygaard og Sigrid Vinje med god tilstedeværelse, veiledning og råd fra Stein Mørk. Morten Hernæs har som vanlig bistått med det grafiske arbeidet med boken. Dette mot et bidrag. Takk til Arne Flaaten for hjelp med bearbeiding av bilder.



ARCHITECTS
DESIGNERS

INTERIOR ARCHITECTS
INTERIORS

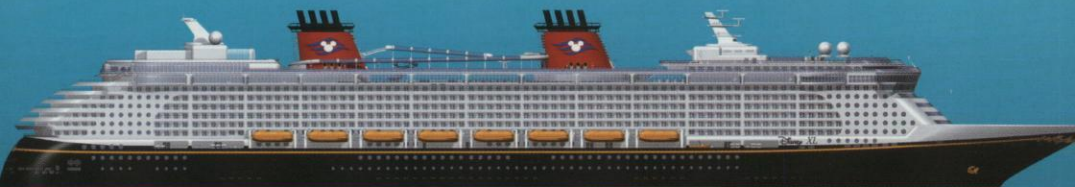
PLANNING

EXTERIORS
GA'S
FURNITURE

ARTWORK

SIGNAGE

PROJECT ANALYZIES



www.ysa.no

PETTER YRAN & BJØRN STORBRAATEN, ARCHITECTS AS

KONGEN, FROGNERSTRANDA 2, 0250 OSLO

T 23 01 44 00 yskongen@ysa.no



Christiania Roklubs Råd

Opprettet 19. april 1928

Æresmedlemmer:

Per Gustavsen
Magne Sølvberg
Stein Mørk

Tidligere formenn:

(nålevende)

Sigurd Dürbeck	Stein Randsborg
Gunnar Fredrikson jr.	Henning Cook
Øivind Haraldsen	Bernt Christiansen

15 medlemmer valgt av generalforsamlingen:

Leif Wahlund	til 2011	Jan Söderström	til 2012
Jon Mobraaten	til 2011	Veronika Vogler	til 2012
Cathrine Monrad Hagen	til 2011	Per-Kristian Dahlström	til 2013
Pål Svensson	til 2011	Bjørn Lundin	til 2013
Morten Flood	til 2011	Øyvin Brøymer	til 2013
Elsa Borch Graver	til 2012	Tine Heien Bjonge	til 2013
Peter Narvestad	til 2012	Gerhard Dürbeck	til 2013
Per Arild Mørk	til 2012		

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.krigskommisær Jens Bratlie (†)	1928	Bernhard Christiansen (†)	1982
Direktør Eskild Jensen (†)	1929	Magne Sølvberg	1988
Disponent Boye Schlytter (†)	1951	Per Gustavsen	1988
Grosserer Leif Mostue (†)	1954	Stein Mørk	2005

Styret 2010



Formann
Erling Storm



Viseformann
Kristine Klavenes



Økonomisjef
Katinka Sundnes



Tur & mosjonssjef
Kjersti Elvestad



Sekretær
Torild Wraalsen



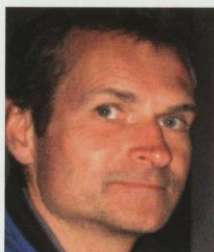
Rosjef
Nils Petter Lilledahl



Klubbsjef
Maiken Hertzum



Materialsjef
Lars J. Jensen



Instruksjonssjef
Paul Bencze



Bogstadsjef
Per Arne Holman

Hovedstyret og utvalgene 2010

Hovedstyret:

FORMANN	Erling Storm
VICEFORMANN	Kristine Klaveness
ROSJEF	Nils Petter Lilledahl
TUR OG MOSJONSSJEF	Kjersti Elvestad
MATERIALSJEF	Lars J. Jensen
INSTRUKSJONSSJEF	Paul Bencze
BOGSTADANSVARLIG	Per Arne Holman
KLUBBSJEF	Maiken Hertzum
ØKONOMISJEF	Katinka Sundnes
SEKRETÆR	Torhild Wraalsen

Kapproingsutvalget:

ROSJEF	Nils Petter Lilledahl
1. VISEROSJEF	Eirik Stokke Naadland
2. VISEROSJEF/TRANSPORTSJEF	Sigurd Gullerud
MATERIALSJEF	Lars Jørgen Jensen
JUNIORREPRESENTANT	Gard Rystad
AKTIVREPRESENTANT	Nina Mjaaland
VETERANREPRESENTANT	Grete Stokke

Huskomiteen:

Eivind Engebretsen	Morten Flood
Elisabeth Wiik	Per Dahlstrøm
Per Arne Holman	Anja Thomsen
Peter Narvestad	Stein Mørk
Ingvild Eriksen	Melanie Kirmess
Christine Couturier	Janne Spilling
Torill Enersen	Elisabeth Danielsen
Nina Samuelsen	Ellen Haug
Øivind Haraldsen	Kjersti Elvestad
Elsa Graver	Sigrid Bellamy
Jan Hultgren	Ingebjørg Grøtta
Grete Stokke	Peik Ellingsen
Karoline Nystrom	Jesper Sommerseth
Maiken Hertzum	Michelle Lange

Valgkomiteen:

Øivind Haraldsen	Tone Pahle
Bjørn Lundiin	Bjørn W. Magnussen

Revisor:

Morten Flood	Gerhard Dürbeck
--------------	-----------------

Rådets ordfører:

Øyvinn Brøymer



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

Direktør Hans Blom) (†)	1938	Kjøpmann Finn Bjonness (†)	1957
Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1938	Siv.ing. Bernhard Christiansen (†)	1958
Overrettsakf. Harald Rømcke (†)	1938	Økonom Helge Dalset (†)	1958
Ingeniør Fredrik Juell (†)	1938	Disponent Jens Lyche (†)	1958
Konsul Reidar G. Wasteson (†)	1938	Salgssjef Anton Johansen (†)	1958
Direktør Leif Sendrén (†)	1946	Disponent Fr. Faye Knudsen (†)	1959
Disponent Rolf Manskow (†)	1946	Sosialsjef Knut M. Backer (†)	1959
Direktør Jens Knudsen (†)	1947	Agent Jens Grevstad (†)	1962
H.r. advokat Leif S. Rode (†)	1947	Speditør Bjørn Steinert (†)	1962
Insp. Birger Storm Johannessen (†)	1948	Salgsrepresentant Johan Aubert (†)	1967
Agent Hein Øhlckers (†)	1948	Kontorsjef O. T. Krogh (†)	1968
Direktør Leif Sørvik, Göteborg (†)	1950	Regnskapssjef Willy S. Evensen (†)	1968
Avd. sjef K. A. Soelberg (†)	1950	Asbjørn Løken (†)	1973
Avd. sjef Johs. Quale (†)	1950	Christian Lütken (†)	1974
Båtmann Haavald Siljan (†)	1951	Direktør Per Gustavsen	1978
Disponent Erik Jaer (†)	1951	Hilmar Toftager (†)	1979
Boktrykker Arne S. Mørk (†)	1952	Helge Olav Elgethun (†)	1980
Gross. André Filtenborg, Københ. (†)	1953	Magne Sølvberg	1982
Direktør Vagn Jensen, Københ. (†)	1953	Jon Mabråten	1987
Direktør Henry Larsen, Tønsberg (†)	1953	Jan Hultgren	1988
Konsul H.R.Becker-Eriksen, Moss (†)	1953	Stein R. Mørk	1993
Direktør Gunnar Schjøll (†)	1953	Stein Randsborg	1994
Direktør C. A. Christiansen (†)	1953	Øivind Haraldsen	1998
Advokat Sverre Vedeler (†)	1953	Helge Bjonge	2001
Represen. Poul Kragh, Københ. (†)	1953	Per Håkon Ihlen (†)	2003
Bankass. Wilhelm Haffner (†)	1953	Øyvinn A. Brøymer	2003
Avd. sjef Bredo Thorbjørnsen (†)	1953	Henning Cook	2003
Skipsreder Anders Wilhelmsen (†)	1953	Hans Engebretsen	2005
Direktør Bo Kaiser, Stockholm (†)	1953		

Innehavere av Norges Roforbunds gullmedalje

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

- 1. Personer som i særlig grad har arbeidet for ro-idrettens fremgang og trivsel.*
- 2. Roere som ved særlig fremragende prestasjoner har bidratt til roidrettens 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	Tone Pahle	1999
Thoralf W. Sandaker	1984		

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

(Utdeles til roere som har vunnet 6 åpne internasjonale eliteløp eller NM, eller har startet i 18 internasjonale eliteløp eller NM, hvorav minst fire seire, eller har startet i 24 internasjonale eliteløp eller NM. Det må ha deltatt minst to lag i løpene, og roeren må ha deltatt i åpne løp for elite, senior eller junior i minst fire sesonger,)

Hannibal Fegth (†)	1905	M. Busch Christensen (†)	1938
Fredrik Juell (†)	1906	Bernhard Christensen (†)	1938
Haakon Tønsager (†)	1910	Knut Gråbø (†)	1946
Gustav Hæhre (†)	1912	Rolf Berg (†)	1949
O. T. Krogh (†)	1912	Arvid Eliassen	1949
Fr. Lorentzen (†)	1914	Willy S. Evensen (†)	1949
Jens Knudsen (†)	1914	Sigurd Grønli	1949
Henry Larsen (†)	1915	Arne Serck-Hanssen	1949
Th. Klem (†)	1918	Leif Gudim	1951
Kaare Heiberg (†)	1919	Bjørn Steimler (†)	1951
Johan Harbitz (†)	1919	Viggo Winther (†)	1955
Birger Var (†)	1921	Robert Tank-Nielsen	1956
Per Gulbrandsen (†)	1921	Egil Schøyen-Nilsen (†)	1957
Alf Hafting (†)	1923	Aage Moen (†)	1957
C. F. Klyve (†)	1923	Arild Dyre Moe (†)	1957
Bernt Fossum (†)	1924	Per Håkon Ihlen (†)	1960
Ernst Andersen (†)	1927	Tor Westlie	1960
Frank Schjeldrup (†)	1927	Hans Engebretsen	1962
Gert Heiberg (†)	1928	Tore Andersen (†)	1963
Erik Brekke (†)	1931	Robert Bjørgan	1963
Helge Motzfeldt (†)	1931	Bernt Christiansen	1963
Gunnar Wessel (†)	1931	Bjørn Lundin	1964
Ove Roll (†)	1931	Kjell Andersen	1965
Henrik Horn (†)	1933	Tor Ahlsand	1965
Martin Mehren (†)	1933	Bjørn Carlsen	1965
Einar Astrup (†)	1934	Erik Hirsch	1968
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	Tone Pahle	1976
Trygve Rostrup (†)	1935	Jan Søderstrøm	1978
Even Bakke (†)	1936	Helge Refsum	1984
Albert Heyerdahl (†)	1938	Gunnar Sandborg	2008

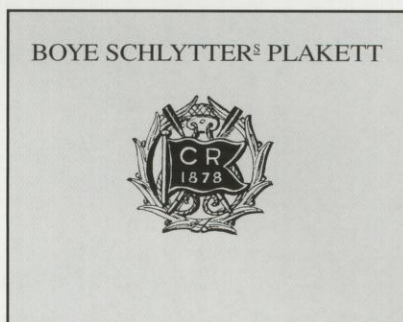
Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull coxing

(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	Arne S. Mørk (†)	1978
O. T. Krogh (†)	1964	Jan Edvard Thygesen	1980
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1964	Odd Hansen	1981
H. R. Becker Ericksen (†)	1965	Stein Randsborg	1982
Birger Storm-Johannessen (†)	1965	Stein Mørk	1983
Bernhard Christiansen (†)	1966	Jon Hagen	1987
Boye Schlytter (†)	1967	Helge Bjonge	1987
Th. Hagen (†)	1967	Øivind Haraldsen	1988
Per Håkon Ihlen (†)	1968	Tine Heien Bjonge	1991
Joakim Paulsen (†)	1968	Eivind Engebretsen	1995
Hilmar Toftager (†)	1969	Kristine Klaveness	1996
Jens Grevstad (†)	1971	Martha K Helgeland	1999
Magne Sølvsberg	1973	Cathrine Monrad Hagen	2001
Hans Engebretsen	1974	Sigurd Chr. Gullerud	2003
Per Arild Mørk	1977	Robert Bjørgan	2005
Erik Bjonge	1977	Jan Søderstrøm	2005



ROERE VET - BALANSEN ER VIKTIG FOR RESULTATET

BDO er en revisjons- og rådgivningsvirksomhet med 600 ansatte ved kontorer over hele landet. Internasjonalt er BDO til stede i over 100 land og teller mer enn 45 000 ansatte.

Vår kundemasse spenner fra små bedrifter til store børsnoterte konsern og vi har lang erfaring med både private og offentlige virksomheter, samt stiftelser og organisasjoner.

Vi tilbyr tjenester innen forretningsområdene;
REVISJON - RÅDGIVNING - SKATT OG AVGIFT - REGNSKAP OG LØNN

Vil du vite mer om hva vi kan hjelpe deg med?
Ta kontakt med oss på telefon 23 11 91 00 eller se våre nettsider:

www.bdo.no

|BDO

Formannen har ordet

For siste gang skriver jeg disse linjer for årboken. Tittelen er ikke dekkende, det er eks-formannen som har ordet. 21. november 2010 ble jeg valgt til president i Norges Roforbund. Det kan lett bli uforenlig med det å inneha formannsrollen i en av roklubbene i forbundet. På styremøtet tirsdag 21. desember 2010 vedtok derfor styret å frita meg for mine oppgaver som formann i CR og ba viseformannen Kristine Klaveness overta frem til generalforsamlingen 24. mars 2011.

Dette føles litt rart. Oppgavene i CR-styret er på mange måter blitt en del av min hverdag. Alle e-poster til klubben har kommet til meg, jeg har lest raskt gjennom og videresendt dem til rette vedkommende. Det gir mye info om hva som forventes av klubben både fra medlemmene og fra omgivelsene. Jeg kan love – det forventes mye!

Christiania Roklub har godt renommé. Det viser den gode responsen vi har møtt hos myndighetene når vi har trengt støtte til reparasjoner på Kongen, nytt tak, nye dragere og pilarer, utbyggingen på Bogstad, og nå prosessen med mudringen. Hele veien har vi fått den støtten vi har bedt om. Ofte har vi hatt befaringer. Opplevelsen er at de vi har på besøk blir imponert over orden og skikkelighet i treningsrom, båthall, garderober og klubblokaler. Dette er områder styret har prioritert. Jeg håper dette viser at vi har lyktes med vår ambisjon, som vi vedtok rett etter at jeg ble formann i 2002, og som er:

«CR skal være en ryddig og seriøs idrettsforening som gir alle aldersgrupper et godt trenings- og rotilbud i gode båter av alle typer. Klubbmiljøet skal være åpent og inkluderende».

Jeg må innrømme at det også har vært noen upopulære beslutninger i min formannsperiode, særlig på det økonomiske plan. Kontingenten ble oppjustert og egenandeler ble innført for at de som bruker klubben mest skal bidra litt mer. Sammen med Bogstadavgiften betyr det at raceroerne i større grad er med på å dekke kostnadene ved raceroingen. Dette var et viktig skritt å ta for å kunne fortsette å prioritere raceroingen. Før vi økte medlemmenes bidrag, ble ca åtte prosent av klubbens totale utgifter dekket av medlems-



kontingenten. I de siste årene har det vært ca 17 prosent, men fortsatt ikke mye i forhold til hva det koster å drive CR. For å si det på en annen måte: Man får mye for pengene i roklubben!

Det har vært mange veldig hyggelige oppgaver. Fordi klubben har hatt et samlet styre som har jobbet godt, har nødvendige oppgaver blitt gjort. Vi har et godt kapproingsroutvalg som tar ansvaret for konkurranseaktiviteten; og ikke minst et trenerteam som følger opp roerne hver dag. Tur- og mosjonsmiljøet på Kongen er bra. Vi har vært heldige og hatt flinke folk til å ta seg av de mange oppgavene som løses utenfor styret. Den ekstrajobben regnskapsfører har hatt som «byggeleder» på Kongen i hele sommer, må nesten nevnes særskilt.

... noen upopulære beslutninger

Driften og utleien på Kongen er det Lahellegrunnen AS som tar seg av. Når alt dette fungerer, og alle poster er besatt, har det vært litt ledig kapasitet for formannen til andre ting, som utbygging på Bogstad, mudringsprosjekter, omreguleringer i Frognerkilen, kommunikasjon med andre klubber, med Roforbundet, med klubbens medlemmer. Nå blir det kanskje også tid til å trene litt selv.

Jeg synes CR har hatt en bra utvikling i det siste ti-året, både aktivitetsmessig og økonomisk. Vi har vært heldige å ha dyktige, entusiastiske trenere. Det har også vært litt omdiskutert. Skal vi ha trenere for roere vi ikke har? Svaret er «ja». Mangler vi raceroere, må vi rekruttere. Da er det viktig at mottakerapparatet er klart.

Roskolen har i disse årene «bestått» i dobbelt betydning. Den har vært drevet på forskjellig vis av de forskjellige instruksjonssjefene. Noen med veldig mange deltakere, nå i det siste mer konsentrert for færre deltakere. Hva som gir oss flest nye medlemmer over tid er jeg faktisk ikke sikker på. Helt sikkert er det at roing er for de spesielt interesserte, som orker litt ekstra. Da må vi akseptere frafall. Jeg mener vi har et godt mottakerapparat både for mosjonister og for dem med konkurranseambisjoner.

Det har også vært diskusjoner om båtkjøp. Særlig har de siste återkjøpene vært gjenstand for samme debatten. Skal vi kjøpe ny åter til et lag vi ikke har? Mange av båtene har vært finansiert med pengegaver, i stor grad fra roerne selv. Vi har, takket være en meget ivrig materialsjef i mange år, fått en fornyelse av hele klubbens båtпарк.

Norgesmesterskap er det alltid spennende å følge. Det var i 2010, som året før, mange åter påmeldt, og uttaking. Både i herre- og dameklassene. Gledelig var det å se at vår herreåtter igjen er i nærheten av NSR i NM. Jentene vant som vanlig mye, i mange klasser. Kampen om Emil Mørchs pokal er viktig. Vi vant i år med meget god margin, kanskje tidenes beste; 53 poeng mot neste klubb på 22!

Det er på jentesiden vi i mange år har høstet flest seire nasjonalt og internasjonalt. Det som vel rager høyest, er Marthas Jr VM-gull i 2X. Som president i Norges Røforbund håper jeg virkelig at CR igjen kan stille topp mannskap til forbundslag, som er veien til internasjonale mesterskap.

På tur og mosjonssiden har vi i hele perioden dominert pokalhøsten for flest rodde km, både på vann og på Concept. Det er imponerende innsats fra veldig mange. Du skal prioritere mye roing for å passere 500 km på en sesong.

I en særstilling står Stein Mørk. Han stiller stadig trofast opp. Jeg fleiper av og til med: «Hva gjør vi ikke for Steins skyld: Isbader, ror til Håøya, en liten omvei for å få med et par ro-orienteringsposter, og så bare en ekstra tur inn i Kilen før vi ror inn til brygga.» Det er lett å ta for gitt den innsatsen han gjør for å spre gleden ved turroingen. Det var derfor en glede å foreslå å utnevne ham til æresmedlem.

For å klare å nå de gode resultatene på vannet, er det viktig å legge et godt grunnlag på vinteren, både med skigåing og vekter. Det er mulig at fasilitetene på Kongen ikke er like fine og flotte som på andre treningsstudioer, men fordelene på Kongen er at der er det mye bra organisert trening for alle grupper. Takk til trenere og andre som får oss til å yte litt ekstra på Concepten og sirkeltreningen.

Jeg har aldri lagt skjul på min begeistring for huskomiteen. Rundt 20 ivrige medlemmer som sørger for at det er servering på Toppen hver eneste torsdag hele året, som arrangerer rekeften, og som sørger for at alle andre arrangementer vi har funnet på, blir gjennomført med stil. Det gleder meg hvert år å kunne gi alle i huskomiteen en rose på rekeften som takk.

Jeg pleier å si at «det å drive roklubb er å drive ungdomsarbeid», og det innebærer en viktig oppdragerrolle. I all roaktivitet er det å møte til avtalt tid, for alle, en forutsetning. Få idretter og aktiviteter har denne særegenhet. Det er mye læring i å ro på lag. Tenk hvilken betydning slik læring i unge år har for resten av livet!

**det å drive roklubb er å
drive ungdomsarbeid**

Det er erkjennelsen av at mange mennesker får en fantastisk start i livet som er med på å gjøre styrearbeidet i klubben meningsfylt. Det er etter hvert mange av våre beste roere som har fått idrettsstipend til studier i USA. Det er en fantastisk mulighet og veldig stor økonomisk støtte til den enkelte. Mitt håp er at de som er unge i dag, om noen år vil føle like stor glede som jeg har følt ved å drive klubben, enten i styret eller i utvalg.

Det har vært åtte fantastisk morsomme år. Takk for tilliten jeg er blitt vist, og stor takk til alle som bidrar til det gode livet i vår kjære Christiania Roklub! Sees i klubben!

Erling Storm

Annelise Hem 1935–2010



Jeg ble kjent med Annelise gjennom roingen i Christiania Roklub for ti år siden. På det tidspunktet var hun den første kvinnelige leder av klubben gjennom tidene. Annelise var en fargerik og inkluderende person. Vi vil alle savne hennes nærvær.

Vi bestemte oss vinteren 2001 for å bli master-roere. Siden jeg var nybegynner, ble det hun som instruerte. Mange var turene på fjorden fra Kongen sammen med meg – og også med andre i større båter. Særlig gledet det henne å se den vakre naturen om våren, se blomster og trær grønnes.

Da det ble isfritt på Bogstadvannet, ble mye av treningen der. Det var ikke lett å ro i konkurransebåter, men vi ga ikke opp. Båtrigging er vanskelig, men Annelise hadde sin egen teori og fulgte den, da repliserte hun fornøyd: Sånn er det med den saken.

Som master-roere reiste vi til utlandet årlig for å delta i regattaer og hadde hyggelig, sosialt samvær med de andre klubbmedlemmene. Annelise rodde etter hvert på internasjonale lag, hvor hun «håvet» inn gullmedaljer.

Turroingen på Kongen fortsatte hun også med. Når hun var cox der, var det ingen som gjorde det bedre enn henne. På dugnader var alltid Annelise og Gerhard til stede, enten på Kongen eller Bogstad.

Annelise, din familie var viktig for deg. Gerhard sto deg nær – og også dine barn Selje og Olve med barn. Barnebarna og du fikk mange ferieturer både innenlands og utenlands.

Annelise hadde mange interesser utenom roingen. Hun deltok på seminarer/kurs i inn- og utland om selvutvikling. Under sykdomsforløpet brukte hun disse metodene. En annen interesse var kunst, særlig maling. Annelise underviste barn i flere år i bilde- og malekunst. Hjemme hos Annelise og Gerhard henger det mange flotte selvutførte kunstverk.

Blant mange gode minner vil bildet av henne der hun ankommer på sin røde moped på Bogstad, stå sterkt igjen: Hun skifter raskt til rotøy, har en mørkeblå/lyseblå Christiania-jakke med mange påsydde gulldistansemerker på, rosa caps, årene på skulderen og med faste skritt går hun mot bryggen for en rotur.

Christiania Roklub har mye å takke Annelise Hem for. Hennes interesse for klubben var unik, både i sport og i det sosiale. Vi lyser fred over hennes minne.

Janne Spilling

Gro R. Flatabø 1940–2010



Hun døde 12. april 2010 bare 69 år gammel. Gro ble medlem i 1989 og kom straks med i styret. Der satt hun som sekretær i fire år. Hun hadde ingen erfaring med ro-sporten fra før, men hun ble en habil mosjonsroer. Lysten til å lære var der hele tiden. Sammen med sin datter Monica lærte hun raskt å ro dobbeltsculler, og målet om å ro singel ble etter hvert oppfylt.

Gro var flink til alt. Da hun ikke kom inn på fotolinjen i ungdomsårene ved første forsøk, tok hun like godt gymnaset på ett år. Hun var da så ung at hun måtte søke Kongen om tillatelse til å ta eksamen artium. Hun fikk deretter sitt fagbrev som fotograf. Gros eventyrlyst bragte henne ut i verden. Hun utdannet seg også som telegrafist og seilte på alle hav.

Gro ble ansatt som informasjonssjef på Ullevål sykehus for 17 år siden og bygget opp informasjonsavdelingen der. Hun gjorde et særdeles godt inntrykk på sine kolleger på sykehuset, og også overfor alle dem som var berørt av hennes arbeid, som for eksempel pressen. Da hun 15 år senere ble pasient på kreftavdelingen, ble hun husket og ble tatt godt vare på av sine tidligere kollegaer.

Etter Ullevål ble Gro ansatt som informasjonssjef i Norges Røde Kors og senere i Høyesterett. Sistnevnte var selve drømmejobben.

Som styremedlem i CR var hun meget arbeidsvillig. Gro laget systemer og strukturer i rollen som sekretær. Engasjementet hennes var stort. Tok gjerne initiativ til at styremøtene i CR kunne holdes i hennes hjem, hvor hun også kunne bidra som vertinne. Alltid med et smil og en positiv holdning til de oppgaver som skulle løses. Hun var en av flere som arrangerte CR-regattaen i mange år, og da CR arrangerte NM, var hun igjen pressesjef. Hun fikk pressen til å komme til NM, og mesterskapet fikk god dekning både i aviser, radio og TV.

Vårt klubbantrekk har ikke endret seg veldig mye gjennom årene. Men på Gros initiativ ble det laget nytt treningstøy, med nytt snitt for jentene og flere nye plagg i kolleksjonen. Vi takker Gro for alt det gode arbeidet hun gjorde for medlemmene og alt hva hun har betydd for klubben. Vi lyser fred over hennes minne.

Erling Storm og Henning Cook



ENERGI OG HELSE I HVER SKIVE

Grovt speltbrød



Med våre helsebrød
yter du mer

HANSENS SUPERGROV



Vår spesialitet er helsebrød rike
på kostfiber. De er 100% grove
og bakt på naturlige ingredienser.

www.bakerhansen.no

1861 BAKER HANSEN

Besøk oss i Oslo, Bærum, Drammen og Hønefoss

Sekretærens beretning for 2010

Referat fra ordinær generalforsamling i Christiania Roklub

25. mars 2010 klokken 19.30 på Kongen

Godkjenning av innkalling, saksliste og forretningsorden

Formann Erling Storm åpnet Generalforsamlingen.

Det var 51 medlemmer til stede.

Innkalling, saksliste og forretningsorden ble godkjent uten kommentarer.

Generalforsamlingen var dermed lovlig satt.

Valg av ordstyrer, referent og to til å undertegne protokollen

Formann Erling Storm ble valgt til ordstyrer.

Sekretær Torild Wraalsen ble valgt til referent.

Jon Mobråten og Gunnar Fredrikson ble valgt til å undertegne protokollen.

Behandling av roklubbens årsmelding

herunder beretningen fra sekretæren, bogstadsjefen, tur- og mosjonssjefen og klubb-
sjefen, referat fra høstmøtet med beretningen fra rosjeften, materialsjefen og instruk-
sjonssjefen, samt Rådets protokoll.

Styrets beretning(er) er gjengitt i årboken, som før Generalforsamlingen var distri-
buert til alle klubbens medlemmer. Erling Storm gikk gjennom beretningene fra de
enkelte styremedlemmene; sekretæren, klubbsjefen, tur- og mosjonssjefen, og mate-
rialsjefen. Bogstadsjefen gikk selv gjennom sin rapport samt ga en kort redegjørelse
for spørsmål til mulig fremtidig bruk av Bogstadvannet.

To faktiske feil i styrets beretning ble kommentert av Generalforsamlingen; i over-
sikten over verv står det feilaktig at Cathrine Monrad Hagen er leder av Larvik Ro-
klubb, det korrigeres til domsutvalget. Det skal i tillegg tilføyes at Jan Sørderstrøm
er medlem av Rosportens Venner. I listen over bruk av båter skal staving av navnet
Naadland rettes.

Generalforsamlingen vedtok styrets beretning.

Rådets protokoll ble gjennomgått og godkjent.

Behandling av regnskap med revisors beretning

Regnskapet for 2009 er gjengitt i årboken, på sidene 128 til 132. Erling Storm gjenga hovedpunktene i regnskapet. Det fremkom ingen innsigelser til regnskapet for 2009.

Revisjonsberetning ble lest opp av Morten Flood.

Generalforsamlingen godkjente regnskapet for 2009.

Behandle innkomne forslag og saker som mottatt av styret senest to uker før Generalforsamlingen. Styret vil fremlegge til behandling av følgende saker:

- endring av roklubbens lover
- godkjenning av lån fra Lahellegrunnen AS

Formann Erling Storm redegjorde for prosessen for utredning av nye lover for klubben, og gikk gjennom forslaget. Fremlagt forslag til roklubbens lover ble vedtatt. De nye lovene blir sendt til Norges Idrettsforbund til godkjenning.

Styret fikk godkjenning av låneopptak fra Lahellegrunnen AS.

Fastsettelse medlemskontingent for 2011

Styret foreslo følgende kontingentsatser:

- aktive medlemmer kr 1100,-
- passive medlemmer kr 400,-
- livsvarige medlemmer 15 x aktiv kontingent = kr 16 500,-

Styrets forslag til kontingenter ble vedtatt.

Budsjett 2010 og fullmakt for Rådet til å forvalte roklubbens fond

Erling Storm gikk gjennom budsjettet for 2010, som viser et overskudd på kroner 395 465,-. Det fremkom spørsmål om enkelte poster i budsjettet, som ble løpende avklart av Erling Storm. Det fremlagte budsjettet ble deretter vedtatt.

Rådet fikk fullmakt til å forvalte roklubbens fond.

Behandling av organisasjonsplanen

Ny organisasjonsplan, som er utformet i henhold til de nye lovene, ble fremlagt. Den fremlagte organisasjonsplan ble vedtatt.

Valg

Valgkomiteens innstilling ble lest av Bjørn Lundiin. Innstillingen var som følger:

FORMANN/LEDER	Erling Storm (gjenvalg)
VICEFORMANN	Kristine Klaveness (ikke på valg)
SEKRETÆR	Torild Wraalsen (gjenvalg)
ØKONOMISJEF	Kathinka Sundnes (gjenvalg)
TUR- OG MOSJONSSJEF	Kjersti Elvestad (gjenvalg)
KLUBBSJEF	Maiken Hertzum (gjenvalg)
BOGSTADSJEF	Per Arne Holman (gjenvalg)
VALGKOMITÉ:	Bjørn Lundiin (gjenvalg)
	Tone Phale (gjenvalg)
	Bjørn Walter Magnussen (gjenvalg)
	Øivind Haraldsen (gjenvalg)
REVISORER:	Morten Flood (gjenvalg)
	Gerhard Dürbeck (gjenvalg)
RÅDETS ORDFØRER	Øyvin Brøymer

I tillegg ble følgende innstillinger fra høstmøtet bekreftet valgt av Generalforsamlingen:

ROSJEF	Nils Petter Lilledahl
FØRSTE VISEROSJEF	Eirik Stokke Naadland
ANNEN VISEROSJEF	Sigurd Gullerud
MATERIALSJEF	Lars J. Jensen
INSTRUKSJONSSJEF	Paul Bencze

3 AKTIVE REPRESENTANTER

MASTER	Grete Stokke
SENIOR	Nina Mjaaland
JUNIOR	Anders Smedsrud

Valg på rådsmedlemmer hvor følgende ble valgt for tre år:

Øyvin Brøymer
Per Christian Dahlstrøm
Bjørn Lundiin
Gerhard Dürbeck
Tine Heien Bjonge

Erling Storm orienterte i tillegg om at følgende posisjoner er besatt:

WEBREDAKTØR	Paul Bencze
MEDLEMSREGISTER	Marianne Gran
FLAGG- OG POKALSJEF	Melanie Kirmess

Det ble påpekt at klubben igjen har fått en utmerket årbok, og årets komité for årboken fikk varme ord og stor applaus.

Alle ble valgt ved akklamasjon. Erling Storm takket alle tillitsvalgte og valgkomité for innsatsen.

Fullmakt for styret til å utpeke representanter til ting og møter

Styret ble gitt fullmakt til å utpeke representanter til ting og møter.

Vedta innkalling til høstmøte 27. oktober 2011

Høstmøtet ble fastsatt til 27. oktober 2011.

Formannen takket huskomiteen for innsatsen, og Generalforsamlingen ble deretter hevet.

Referat fra høstmøtet i Christiania Roklub

28. oktober 2010 klokken 19.30 på Kongen

Viseformann Kristine Klaveness åpnet høstmøtet. Æresmedlemmene Per Gustavsen og Stein Mørk ble hilst spesielt velkomne. Hun ga i tillegg en kort orientering om høstmøtets funksjon og at fra inneværende år vil høstmøte bli avholdt som en ekstraordinær generalforsamling for å tilpasse oss til Norges Roforbunds lovmaler. Valgene vil foregå som på en ordinær generalforsamling. Alle som har betalt kontingent har stemmerett. Det var 57 medlemmer til stede.

Godkjenning av innkallingen og saksliste

Innkalling og saksliste ble godkjent med et tillegg til sakslisten i form av valg av varamedlem. Høstmøtet var dermed lovlig satt.

Valg av møteleder og referent, og to til å underskrive protokollen

Viseformann Kristine Klaveness ble valgt til ordstyrer.

Sekretær Torild Wraalsen ble valgt til referent.

Melanie Kirmess og Jahn Rønne ble valgt til å undertegne protokollen.

Styrets orientering om rosesongen, ved rosjef, instruksjonssjef og materialsjef

Rosjef Nils Petter Lilledahl leste sin beretning fra sesongen som inneholdt mange svært gode resultater. Klubben gjør det godt i både dame- og herreklassene i både



STAFETT: Svein Moldestad overtar som rosjeff og blir ønsket til lykke med utfordringene av avtroppende sjef Nils Petter Lilledahl.

junior og senior. Christiania Roklub ble beste klubb i NM, og hadde gode resultater i Nordisk og VM. Videre overrakte rosjeffen takksigelser og blomster til trenerne.

Instruksjonssjef Paul Bencze informerte om at sesongen var gått tilfredsstillende med hensyn til instruksjon for voksne. Det har vært avholdt roskole i helger, to kurs i mai og et i høst. Alle kursene ble raskt fulltegnet. Det har vært totalt 36 deltagere med god spredning i alder og kjønn. Han avsluttet sin beretning ved å takke alle som har stilt opp og bidratt.

Materialsjef Lars J. Jensen leste opp sin beretning, og inkluderte at båtparken nå nærmer seg et akseptabelt kvalitetsnivå. Fortsatt noen ønsker for nye båter, og disse er meldt til styret. Han avsluttet med å takke for all hjelp og støtte han har fått i sitt første år som materialsjef.

Valg til roklubbens styre

Valgkomiteens leder, Bjørn Lundin, takket medlemmene i valgkomiteen for innsatsen og klubbens medlemmer for en positiv innstilling til å stille opp til verv.

Valgkomiteens innstilling ble lest av valgkomiteens leder Bjørn Lundin.

Innstillingen var som følger:

ROSJEF

Svein Moldestad

MATERIALSJEF

Lars J. Jensen

INSTRUKSJONSSJEF

Paul Bencze

VARAMEDLEM

Sigrid Vinje

Alle ble valgt ved akklamasjon.

Valg til kapproingutvalget

Valgkomiteens innstilling ble lest av Bjørn Lundin. Innstillingen var som følger:

1. VISEROSJEF

Martha Helgeland

2. VISEROSJEF/TRANSPORT

Nils Petter Lilledahl

AKTIVREPRESENTANT JUNIOR

Håkon Moldestad

AKTIVREPRESENTANT SENIOR

Trude Meyer

MASTERREPRESENTANT

Grete Stokke

Alle ble valgt ved akklamasjon.

Kristine Klaveness takket medlemmene i valgkomiteen for innsatsen. Hun ga deretter en spesiell takk og CR-glass til avtroppende rosjeff Nils Petter Lilledahl for en utmerket innsats. Stein Mørk ble gitt en spesiell takk og CR-glass for en meget god og lang innsats som årbokredaktør. Hun ønsket til slutt de påtroppende styremedlemmene velkommen til styret.

Oppnevning av årbokredaksjon

Jahn Rønne ble valgt som årbokredaktør og har fullmakt til å velge sin redaksjon.

Eventuelt

Høstmøtet ga sin tilslutning til valg av Sigurd Gullerud som trener og transportsjef og Kristoffer Lorentzen som skioppmann.

Kristine Klaveness orienterte om regler for trening for aktive roere på Bogstad.

Tone Pahle oppfordret til å holde god hygiene i garderober, oppholds- og treningsrom.

Per Arne Holman takket gruppen som har holdt orden på bøyene på Bogstad.

Stein Mørk kommenterte at det nå er blitt god orden på Bogstad, med unntak av damegarderoben.

Jan Hultgren ga en kort orientering om fremdriften i arbeidet med å styrke betongkonstruksjonen under Kongen. Det har vært en del fremdriftsproblemer, men det ser nå ut til at arbeidene skal bli avsluttet i februar 2011. CR vil komme ut av prosjektet uten ekstra økonomiske forpliktelser utover estimerte tilleggsarbeider på ca 1 million. Totalt er kostnadene estimert til kr 8,5 mill. Båthallene vil nå i disse dager bli ryddet etter byggearbeidene.

Torild Wraalsen ga en kort orientering om resultatene fra sommerens medlemsundersøkelse. Styret tar svarene fra medlemmene inn i sin planlegging for kommende aktiviteter. Rapporten er lagt ut på klubbens websider.

Det ble videre gitt tilslutning til valg av representanter til Norges Roforbunds ting; Erling Storm, Nils Petter Lilledahl, Per Arne Holman og Kjersti Elvestad.

Kristine Klaveness informerte om at vi har nominert Erling Storm som president i Norges Roforbund. Hvis han blir valgt, vil Kristine Klaveness gå inn som fungerende formann og Margriet Boersma som fungerende viseformann – begge frem til neste årsmøte.

Kristine Klaveness orienterte videre om klubbsakene foreldremøte, idrettsmerket og rekeften. Alle sakene er lagt ut på websidene.

Per Arne Holman orienterte om prosjektet mudringen av Bogstadvannet. Det er nå mottatt rapport fra NIVA vedrørende bunnforhold, vanndybder og forurensning. Innholdet i rapporten tilsier at mudringskostnadene kan bli lavere enn tidligere forutsatt. Det er strenge regler for fjerning av forurenset bunnmasse. Det er i tillegg behov for rapport om biologisk mangfold og metode for mudring. Videre utredning er planlagt i løpet av høsten.

Nyutnevnt årbokredaktør Jahn Rønne takket for tilliten og oppfordret medlemmene til å sende inn stoff til årboken.

Det ble stilt spørsmål om treningsrommene på Bogstad kan brukes på vinteren. Per Arne Holman svarte bekreftende på dette. Vannrørene er ikke vinterisolert, så det er ikke mulig å bruke vann om vinteren.

Ada Spæren minnet om å holde orden i lokalene når /etter man leier lokalene på Kongen og erstatte utstyr som knuses. Stein Mørk foreslo å innføre depositum for leietakere.

Jan Hultgren orienterte om reguleringsplanene i Frognerkilen; det første utkastet vil påvirke roklubben, og styret har derfor engasjert en konsulent og sendt en høringsuttalelse.

Lars J. Jensen kom med forslag til ny banemerking på Bogstad, og innspillet vil bli tatt opp til vurdering av bogstadsjef.

Martha Helgeland oppfordret til å følge de oppsatte tidene for treningen på Kongen.

Det ble oppfordret til rydding i treningsrom, alle rydder etter at de har trent.

Det var ikke innkommet ytterligere saker.

Kristine Klaveness avsluttet møtet med å takke huskomiteen for deres arbeid i forbindelse med møtet, og høstmøtet ble med dette hevet.

Styreåret 2010

Styret har avholdt ti styremøter i 2010 samt diskusjon av løpende saker og utveksling av informasjon i e-post mellom styremøtene. Styremøtene har omfattet et vidt spekter av saker rundt utvikling og drift av Christiania Roklub. I tillegg har det vært tre større saker som styret har brukt mye tid på, utskifting av fundamenter på Kongen, mudring på Bogstad og regulering av Frognerkilen. Disse sakene er fortsatt under utvikling. Styremøtene har i all hovedsak funnet sted på Kongen. Styret hadde i tillegg en hyggelig avslutning på styreåret med møte og middag på Grace.

Torild Wraalsen



Årer til alle nivåer og bruksområder

Åke Fiskerstrand sport • MOBIL: 908 50 526 • E-POST: akefisk@online.no

Følgende medlemmer har i 2010 hatt verv i tilknytning til rosporten utenom CR:

Ada Spæren	Larvik Roklubb, leder
Cathrine Monrad Hagen:	Domsutvalget (Tingvalgt), medlem
Erling Storm:	NR, valgkomité (Valgt til ny NR-president høsten 2010)
Grete Isachsen Stokke:	NR, Dommerutvalget, leder Nasjonal og internasjonal dommer
Henning Cook:	NR, Markedsutvalget, medlem
Jan Sørderstrøm:	Fornebu Sportsklubb, leder NIID, leder
Kristine Klaveness:	NR, Arbeidsutvalget, medlem NR, Rekrutteringsutvalget, leder
Maren Sandbu:	NR, Utdanningsutvalget, leder
Nina Mjaaland:	NR, Rekrutteringsutvalg, medlem
Tone Pahle:	FISA Masters Commission, medlem (Valgt til leder gjeldende fra 2011) Nasjonal og internasjonal dommer FISA Womens Commission
Veronika Vogler:	NR, styremedlem, Økonomi/Marked
Vetle Vinje:	NR, styremedlem
Thilde Dahlsmo Stray:	NR, Juniorgruppen, leder NR, Arbeidsutvalget, medlem
Martha Helgeland:	NR, Juniorgruppen, medlem
Svein Moldestad:	Nordisk dommer

Medlemsoversikt:

	KVINNER	MENN	TOTALT
Livsvarige	8	48	56
Aktive	105	195	300
Passive	26	40	66
Totalt	139	283	422

Nye medlemmer 2010:

KVINNER	MENN	TOTALT
18	23	41

Endringer fra 2009:

NYE	DØDE	UTMELDT/STRØKET
41	2	43/24

Åpningen 2010



Åpningstalen. Bjørn Lindholt lytter ettertenksomt ved siden av Jon Moberg, Gunnar F. Fredriksen og kona Tonne.



Formann Erling Storm gratulerer Kjell Emblem med navnet på ny båt.



Leif Wahlund og Morten Flood lykkelig til stede.



Oyvind Brøymer doppe den nye åtteren «Christiania»

Espen Flood not vårværet sammen med brødrene Ivar og Lars Mørk.



Kristine Klaveness med datteren Ingrid.

Rosjefens beretning

Christianias konkurranselag 2010:

DAMER, JUNIOR:

Andrea Adamson, Marit Andreassen, Mari Bergendahl, Kirsti Bruusgaard, Rebecca Frazee, Karen Johnson, Agnes Karlseng, Marianne Madsen, Trude Meyer, Thea Sørensen, Sigrid Vinje, Kari Andrea Sollie Ålveborn.

HERRER, JUNIOR:

Jørgen Falch, Nicolai Færøvik, Mauritz Klausel, Håkon Moldestad, Tobias Roti, Thomas Rummelhoff Larsen, Harald Vinje, Sverre Vinje, Nicolai Astrup Wiik.

DAMER, SENIOR:

Margriet Boersma, Anniken Ellingsen, Ida Høy Færden, Marianne Gran, Martha Knutzen Helgeland, Kristine Klaveness, Nina Mjaaland, Anna Moldestad, Marianne Fernholt Nordahl, Thilde Dalsmo Stray, Heidi Veaser, Veronica Elisabeth Vogler, Ingrid Aasaaren.

HERRER, SENIOR:

Karl Bjurstrøm, Jonathan Bloomfield, Sjur Høy Færden, Mathias Geiger, Alexei Ivanov, Martin Iversen, Nicolai Jørgensen, Andrew J. Kaiser, Kristoffer Lorentzen, Ole Henrik Lahne, Jan Oldenburg, Erik Sebastian Ranberg, Anders Smedsrud, Nils Henrik Stene, Fredrik Aasaaren.

MASTERE:

Tor Ahlsand, Øyvind Brøymer, Sigurd Dürbeck, Øivind Haraldsen, Iver Høy, Lars Jørgen Jensen, Bjørn Lundiin, Peter Otto Narvestad, Tone Pahle, Helge Refsum, James Wilson, Per Arne Holman.

*... en nedgang på
28 sammenlignet
med 2009*

I alt er det løst 60 lisenser, hvorav 21 junior, 29 senior og 11 mastere – en nedgang på 28 sammenlignet med 2009.

Året startet med en samling i Sevilla hvor Sigurd hadde med seg fire jenter: Trude Meyer, Andrea Adamson, Andrea Ålveborn og Agnes Karlseng.

I februar var Michael med en del av sine gutter i Banyoles: Anders Smedsrud, Erlend Løken, Nicolai Astrup Wiik, Håkon Moldestad, Alexei Ivanov, Fredrik Aasaaren, Erik Sebastian Ranberg og Petter Johansen fra Fredrikstad Roklub.

I Norgescupen kom CR på andreplass.

I NM ble CR nok en gang beste klubb – med 53 poeng. Neste klubb fikk 22 poeng. Dermed forble Emil Mørchs Pokal i CR. Vi tok 8 gull, 8 sølv og 1 bronse.

Internasjonalt hadde vi roere i:

JUNIOR VM: Rebecca Frazee i 2x fikk 9. plass

U-23 VM: Anna Moldestad deltok

JUNIOR NORDISK: CR-båt med Marianne Madsen, Agnes Karlseng, Andrea Adamson og Rebecca Frazee tok en 3. plass. Nicolai Astrup Wiik tok en 2. plass i 1x og 1. plass i 4x. Rebecca Frazee og Anges Karlseng tok en 2. plass i 2x.

BALTIC CUP: Karen Johnson 4. plass i 4x, Andrea Adamson 6. plass i 2x.

Rosjefens pokal 2010:

1 Anna Moldestad 12 seiere

2 Andrea Älveborn: 10 seiere

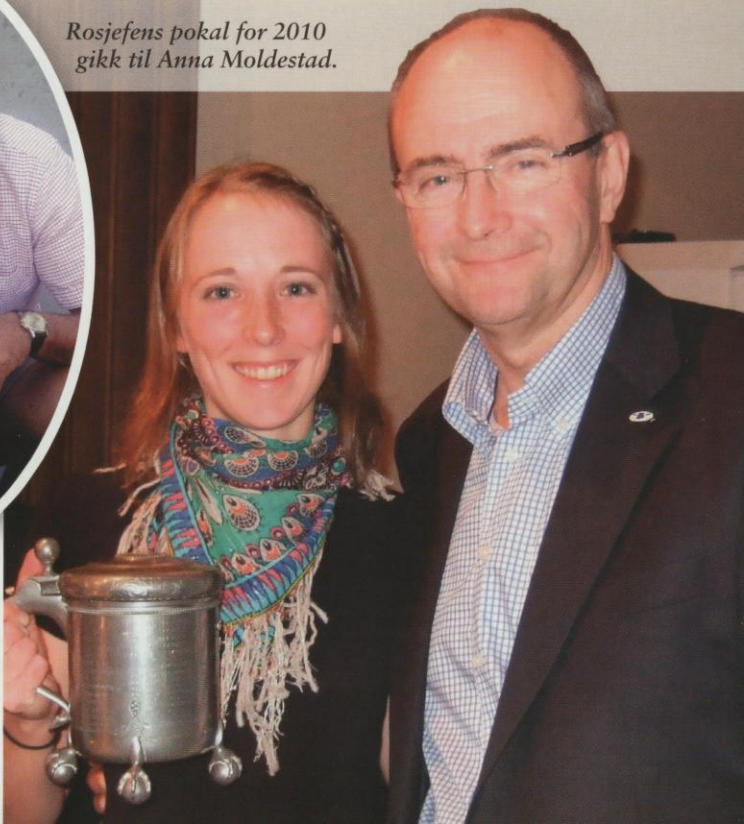
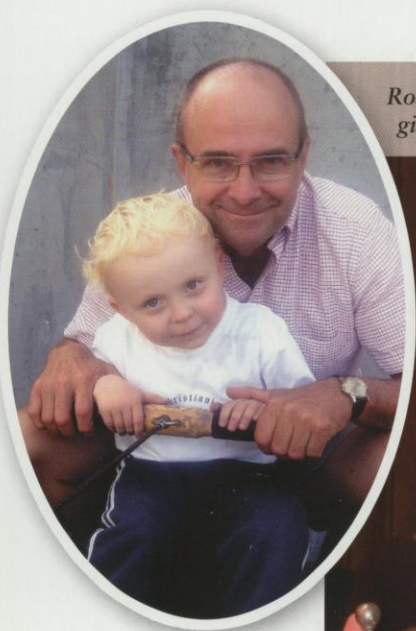
3 Heidi Veese 9 seiere.

30 christianiaroere har sittet i vinnerbåt i nasjonale regattaer i år.

Nils Petter Lilledahl

*Rosjefens pokal for 2010
gikk til Anna Moldestad.*

*Harald har
karrierestart
med bestefar
Nils Petter.*





VM-formen for våre juniorer ble bygget opp på Årungen.

*Stemming
fra Sevilla.*

*Tobias Roti nr. 3
på Årungen.*



Resultater 2010

NASJONALE RESULTATER

STOKKAVANNSREGATTAEN 24. april

1	08:04.9	D	JA	4X		CR	Andrea Ålveborn Trude Meyer Mari Bergendahl Andrea Adamson
1	06:37.0	H	S	4x		CR	Anders Smedsrud Alexei Ivanov Erik Seb. Randaberg Petter Johansen
1	07:27.4	D	S	4X		CR/ Horten Roklub/ Sarpsborg Roklubb	Stine Eriksen (HRK) Anna S Moldestad (CR) Karen Marie Belsby (SRK) Nora Thøgersen (SRK)
1	08:45.7	D	S	2X		CR	Anna Moldestad Karen Marie Belsby
1	09:43	D	S	4x		CR	Agnes Karlseng Trude Meyer Mari Bergendahl Anna Moldestad
2	08:00.4	H	JA	1X		CR	Nicolai Wiik
2	08:10.0	D	S	2X		CR	Martha K. Helgeland Anna Moldestad
2	07:28.7	D	S	4X		CR/ Bærum Roklubb	Hilde Gudem (BRK) Trude Meyer (CR) Martha K. Helgeland (CR) Agnes Karlseng (CR)
2	08:14.20	D	JA	2X		CR/ Bergen Roklubb	Rebecca S. Frazee Ingvild Rønningen
2	09:48.5	D	S	1X		CR	Anna Moldestad
2	09:09.0	D	JA	2X	NC 5	CR	Rebecca S. Frazee Agnes Karlseng
2	no time	H	JA	1X		CR	Nicolay Wiik
2	09:22.9	D	JA	4X	NC 6	CR	Andre Ålveborn Rebecca S. Frazee Andrea Adamson Agnes Karlseng
2	09:48.5	D	S	1X		CR	Anna Moldestad
3	08:32	D	S	1X		CR	Martha K. Helgeland
3	08:28.8	D	JA	2X		CR	Andrea Ålveborn Agnes Karlsen
3	08:15.1	H	U21	1X		CR	Nicolay Wiik
3	09:18.7	D	JA	1X		CR	Rebecca S. Frazee
3	10:38.7	D	JA	1X		CR	Rebecca S. Frazee
4	08:36	D	S	1X		CR	Anna Moldestad(lettvekt)
4	09:26.7	D	JA	1X		CR	Agnes Karlseng
4	09:58.0	D	JA	2X	NC 3	CR	Mari Bergendahl Trude Meyer
5	09:37.0	D	JA	1X		CR	Andrea Adamson
5	08:19.9	H	JA	2X		CR	Nicolay Wiik Håkon Moldestad
6	12:07.5	D	JA	1X		CR	Andrea Ålveborn

Fra 2010-sesongen



Stokkevann



Bogstad



Bogstad

Kjørbo, Sandvika



ÅRUNGENREGATTAEN 8.-9. mai

1	02:46,8	A	A	1X	500	CR	Karen Johnsen
1	08:04,2	D	JA	4X	2 000	CR	Agnes Karlseng Andrea Adamson Rebecca S. Frazee Andrea Ålveborn
1	09:19,4	D	Slv	1X	2 000	CR	Anna S. Moldestad
1	08:42,3	H	U21l v	1X	2 000	CR	Nicolay Astrup Wiik
1	08:05,0	D	S	4-	2 000	CR	Martha K. Helgeland Marianne F. Nordahl Nina Mjaaland Heidi Veaser
1	07:39,1	D	S	2X	2 000	CR	Heidi Veaser Anna Moldestad
1	07:27,9	D	JA	4X	2 000	CR	Andrea Ålveborn Marianne Madsen Rebecca S. Frazee Agnes Karlseng
1	07:22,7	H	JA	1X	2 000	CR	Nicolay Astrup Wiik
1	07:20,0	D	S	4X	2 000	CR	Martha K. Helgeland Heidi Veaser Marianne F. Nordahl Nina Mjaaland
1	05:59,2	H	JB	1X	1 500	CR	Sverre Vinje
1	07:58,1	D	JA	2X	2 000	CR/ Fana RK	Rebecca S. Frazee Birgitta Husebye
2	08:28,3	H	JA	1X	2 000	CR	Nicolai Astrup Wiik
2	08:23,2	D	JA	2X	2 000	CR	Rebecca S. Frazee Agnes Karlseng
2	05:51,6	D	JC	2X	1 000	CR/ Bergens RK	Thea Sørensen (<i>Christiania</i>) Maren Sognefest (<i>Bergens</i>)
2	08:22,3	D	S	2X	2 000	CR/ Bærum RK	Hilde Gudem (<i>Bærum</i>) Anna S. Moldestad (<i>Christiania</i>)
2	04:40,8	D	JC	2X	1 000	CR/ Horten RK	Thea Sørensen Maia Maria Aspenes (<i>Horten</i>)
3	09:33,6	D	S	1X	2 000	CR	Martha K Helgeland
3	08:56,3	D	JA	2X	2 000	CR	Trude Meyer Marianne Madsen
3	08:31,7	D	S	2X	2 000	CR	Martha K. Helgeland Heidi Vesser
3	08:33,6	D	JA	1X	2 000	CR	Rebecca S. Frazee
3	07:52,3	D	S	2X	2 000	CR/ Sarpsborg RK	Nina Mjaaland (<i>Christiania</i>) Karin Marie Belsbye (<i>Sarpsborg</i>)
4	03:44,2	Å	Å	1X	500	CR	Jørgen Falch
4	05:34,3	D	JB	1X	1 000	CR	Marit Andreassen
4	08:43,0	D	JA	4X	2 000	CR	Trude Meyer Mari Bergendahl Marianne Madsen Karen Johnson
4	09:13,0	D	JA	2X	2 000	CR	Andrea Ålveborn Mari Bergendahl
4	08:22,3	D	JA	2X	2 000	CR	Andrea Adamson Andrea Ålveborn
4	07:54,6	H	JA	1X	2 000	CR	Håkon Moldestad
5	05:55,0	D	JB	2X	1 000	CR	Marit Andreassen The Sørensen
5	10:08,0	D	JA	1X	2 000	CR	Trude Meyer

*Thomas Rummelhøff-Larsen
og Harald Vinje med medaljer.*

Årungen



Christina, Martha og Kristina



5	09:34,7	D	S	1X	2 000	CR	Anna S. Moldestad
5	09:37,9	D	JA	2X	2 000	CR	Marit Andreassen Karen Johnsen
5	07:58,7	D	JA	4X	2 000	CR	Karen Johnsen Trude Meyer Mari Bergendahl Andrea Adamson
5	08:44,3	D	JA	1X	2 000	CR	Trude Meyer
6	10:23,4	D	JA	1X	2 000	CR	Andrea Adamson
6	09:10,8	D	JA	1X	2 000	CR	Agnes Karlseng

VANGSVANNREGATTAEN lørdag 8.-9. mai

1	0	H	JA	1X		CR	Nicolay Wiik
1	07:29,8	D	S	4X		CR/ Sarpsborg RK	Trude Meyer Andrea Ålveborn Karen Marie Belsby Anna S. Moldestad
1	04:36,0	H	M	1X		CR	Helge Refsum
1	07:57,2	D	S	2X		CR	Anna S. Moldestad Hilde Gudem
2	07:42,0	D	JA	2X		CR	Rebecca S. Frazee Agnes Karlseng
2	07:52,3	D	S	2X		CR/ Sarpsborg RK	Anna S. Moldestad Karen Marie Belsby
2	08:32,6	D	JA	1X		CR	Rebecca S. Frazee
2	07:23,5	D	JA	4X		CR	Andrea Ålveborn Rebecca S. Frazee Marianne Madsen Agnes Karlseng
3	02:29,3	D	JC	1X		CR	Thea Sørensen
3	08:38,0	D	JA	1X		CR	Trude Meyer
3	08:29,2	D	S	1X		CR	Anna S. Moldestad
4	08:25,2	D	S	1X		CR	Anna S. Moldestad
4	08:25,4	H	JA	1x		CR	Håkon Moldestad
5	08:22,7	D	JA	2X		CR	Marianne Madsen Trude Meyer
5	00:28,8	H	JA	1X		CR	Håkon Moldestad
5	09:05,8	D	JA	1X		CR	Agnes Karlseng

ØSTLANDSREGATTAEN lørdag 5.-6. juni

1	3:49.80	H	JB	1X	1000	CR	Sverre Vinje
1	7:13.79	H	S	2X	500	CR	Martha K. Helgeland Heidi Veaser Nina Mjaaland Kristina Løfman
1	7:08.06	D	JC	1x	500	CR	Andrea Ålveborn Andrea Adamson Marianne Madsen Agnes Karlseng

1	7:56.58	D	JA	2X	2000	CR	Andrea Ålveborn Andrea Adamson
1	6:09.64	H	S	4X	2000	CR / Fredrikstad RK	Petter Johansen (Fredrikstad) Alexei Ivanov (Christiania) Erik Sebastian Ranberg (Christiania) Anders Smedsrud (Christiania)
2	8:10.97	D	S	1X	2000	CR	Andrea Ålveborn Agnes Karlsen
2	7:35.97	H	JA	1X	2000	CR	Nicolay Wiik
2	7:42.84	D	S	2X	2000	CR	Martha K. Helgeland Heidi Veeseer
2	7:33.05	H	S	2X	500	CR	Thilde Stray Mathilde Myklebust Margriet Boersma Kristine Klavenes
2	3:57.14	H	JB	1x	1000	CR	James R. Wilson
2	6:12.21	H	JB	1x	1000	CR / Fredrikstad RK	Anders Smedsrud (Christiania) Alexei Ivanov (Christiania) Erik Seb. Randaberg (Christiania) Petter Johansen (Fredrikstad)
2	7:27.01	D	S	2X	2000	CR	Martha K. Helgeland Heidi Veeseer
2	5:40.72	H	JB	2X	1500	CR	Harald Vinje Sverre Vinje
2	7:56.95	D	S	4X	2000	CR / Sarpsborg RK	Martha K. Helgeland (Christiania) Heidi Veeseer (Christiania) Kristina Løfman (Christiania) Karen-Marie Belsby (Sarpsborg)
2	6:58.61	D	JB	1X	1500	CR	Marit Andreassen
2	7:19.56	D	JA	4X	2000	CR	Andrea Ålveborn Marianne Madsen Andrea Adamson Agnes Karlseng
2	6:12.99	H	S	4X	2000	Kristiansand RK / Sandefjord RK / Bærum RK / CR	Dag Erik Tvedt (Bærum) Nicolay Astrup Wiik (Christiania) Kris Cato Tohn (Sandefjord) Haakon Albert (Kristiansand)
2	6:58.63	H	JA	2X	2000	CR	Nicolay Wiik Håkon Moldestad
2	8:19.28	D	JA	2-	2000	CR	Marianne Madsen (1992) Trude Meyer (1992)
3	2:38.90	H	Åpen	1x	500	CR	Tobias Roti
3	2:22.68	D	JC	1x	500	CR	Thea Sørensen
3	2:30.12	Å	Åpen	1X	500	CR	Tobias Roti
3	4:17.2	D	JC	2X	1000	CR	Thea Sørensen Maia Marie Aspenes
3	7:43.70	D	S	2X	2000	CR / Sarpsborg RK	Kristina Løffman (Christiania) Karen-Marie Belsby (Sarpsborg)
3	8:44.40	D	JA 1992	1x	2000	CR	Trude Meyer
4	8:29.79	D	S	1X	2000	CR	Trude Meyer Andrea Adamson
4	7:57.19	H	JA	1X	2000	CR	Håkon Moldestad
4	8:45.52	D	JC	1x	500	CR	Trude Meyer
4	4:25.09	D	JC	1x	500	CR	Marit Andreassen
4	7:51.33	H	JB	1x	1000	CR / Horten RK	Jannicke Due (Horten) Karen Johansen (Christiania) Mari Bergendahl (Christiania) Trude Meyer (Christiania)

4	8:11.40	D	JA	2X	2000	CR	Karen Johnson Mari Bergendahl
4	5:56.35	H	JB	1X	1500	CR	Sverre Vinje
4	7:18.30	D	JB	2X	1500	CR	Marit Andreassen Thea Sørensen
4	2:31.41	D	JC	1X	500	CR	Thea Sørensen
4	8:48.40	D	JA 1992	1x	2000	CR	Andrea Ålveborn
5	9:01.61	D	JA	1X	2000	CR	Karen Johansen
5	8:48.74	D	JA 1992	1x	2000	CR	Marianne Madsen
6	4:26.99	H	JB	1X	1000	CR	Marit Andreassen Thea Sørensen
6	9:05.16	D	JC	1x	500	CR	Marianne Madsen
7	9:35.02	D	JA 1992	1x	2000	CR	Mari Bergendahl

TUNEVANNSREGATTAEN 14.-15. august

1	1,54,04	H	JB	1X	500	CR	Thomas R.-Larsen
1	1,51,87	D	S	2X	500	CR	Heidi Veaser Martha Helgeland
1	1,44,89	D	JA	4X	500	CR Sandefjord Roklubb Bærum Roklubb Årungen RKK	Anette Sneis Karen Johnson Johanne Lavoll Thea Sudman
1	1,39,75	H	JB	2X	500	CR	Sverre Vinje Thomas Nestaas
1		D	JC	1X		CR	Thea Sørensen
1	3,50,84	H	JB	1X		CRb	Sverre Vinje
1	4,27,87	D	JA	1X		CR	Trude Meyer
1	4,10,97	H	MF	2x	1000	CR	Øyvinn Brøymer Iver Høy
1	7,57,73	D	S	2-	2000	CR	Christina Kinck Nina Mjåland
1	4,38,86	H	MH	1x	1000	CR	Otto Peter Narvestad
1	3,54,80	H	MF	1x	1000	CR	Iver Høy
1	6,55,07	D	S	4X	2000	CR Bærum Roklubb	Heidi Veaser Anniken Ellingsen Hilde Gudem Martha Helgeland
1	5,16,56	H	JB	2X	1500	CR	Sverre Vinje Thomas Nestaas
1	3,26,89	H	M	4x	1000	CR	Øyvinn Brøymer Iver Høy Helge Refsum Per Arne Holman
1	7,18,84	D	S	2X	2000	CR Bærum Roklubb	Anna Moldestad Hilde Gudem
2	1,59,80	H	JB	1X	500	CR	Harald Vinje
2	2,01,69	D	U21	2-	500	CR	Trude Meyer Andrea Ålveborn
2	1,39,75	D	JA	2x	500	CR Stavanger Roklubb	Andrea Adamson Hanne Midbøe

Marianne G. (baug),
Christina, Thilde og Kristine K

Tunevannsregattaen



Anna Moldestad og
Hilde Gudem (Bærum)



2	2,00,65	D	JA	2X	500	CR	Trude Meyer Andrea Ålveborn
2	3,51,56	H	JB	1X		CRb	Harald Vinje
2	4,18,32	H	MI	2x	1000	CR	Tor Ahlsand Otto Peter Narvestad
2	8,12,73	D	S	1X	2000	CR	Anna Moldestad
2	7,56,18	D	JA	2X	2000	CR Stavanger Roklubb	Andrea Adamson Hanne Midbøe
2	8,26,58	D	S	2-	2000	CR	Kristine Klavenes Thilde D. Stray
2	6,03,57	H	JB	1X	1500	CR	Thomas R.-Larsen
2	4,48,80	H	MF	1x	1000	CR	Tor Ahlsand
2	4,00,64	H	MI	1x	1000	CR	Helge Refsum
2	5,36,74	H	JB	2X	1500	CR	Harald Vinje Thomas Rummelhoff
2	8,24,87	D	JA	1x	2000	CR	Trude Meyer
2	7,33,34	D	S	2X	2000	CR	Heidi Veeseer Martha Helgeland
2	7,15,01	D	JB	1X	1500	CR	Marit Andresen
3	-3,24	D	S	1x	500	CR	Martha Helgeland
3	1.45.91	D	S	4X	500	CR	Heidi Veeseer Martha Helgeland Trude Meyer Andrea Ålveborn
3	1,51,55	H	MD	2x	500	CR	Lars Jørgen Jensen Øivind Haraldsen
3	2,18,33	D	JC	1X	500	CR	Thea Sørensen
3	4,18,99	H	MG	2x	1000	CR	Helge Refsum Bjørn Lundin
3	4,38,00	D	JC	2X	1000	CR Horten Roklubb	Thea Sørensen Maja Marie Aspenes
3	8,23,36	D	S	1X	2000	CR	Martha Helgeland
3	8,26,14	D	JA	2X	2000	CR	Trude Meyer Andrea Ålveborn
3	5,46,48	H	JB	1X	1500	CR	Sverre Vinje
3	5,05,58	H	MF	1x	1000	CR	Bjørn Lundin
3	4,03,00	H	MG	1x	1000	CR	Øyvind Brøymer
3	7,35,54	D	S	4X	2000	CR	Kristine Klaveness Christine Kinck Marianne Gran Thilde D. Stray
3	1,55,40	D	JC	1X	500	CR	Thea Sørensen
4	1,50,34	H	JB	1X	500	CR	Sverre Vinje
4	-4,86	D	S	1x	500	CR	Anna Moldestad
4	2,07,40	D	S	2X	500	CRb Sarpsborg Roklubb	Anna Moldestad Karen Marie Belsby
4	2,07,48	D	JA	1X	500	CR	Andrea Ålveborn
4	1,45,30	H	JB	2X	500	CR	Thomas R.-Larsen Harald Vinje
4	5,22,32	D	JC	1X		CRb	Thea Sørensen
4	6,32,42	D	JB	2x	1500	CR	Marit Andresen Thea Sørensen
5	9,00,08	D	JA	1x	2000	CR	Andrea Ålveborn
5	8,24,66	D	S	2X	2000	CR	Anniken Ellingsen Christina Kinck
6	2,09,98	D	JA	1X	500	CR	Trude Meyer
6	4,15,78	H	JB	1X		CRb	Thomas R Larsen

NM, ÅRUNGEN 4.-5. september

1	07:47,0	D	S	4-	2 000	CR	Marianne F. Nordahl Ingrid Aasaaren Nina Mjaaland Anniken Ellingsen
1	07:39,1	D	JA	4X	2 000	CR	Andrea Ålveborn Trude Meyer Andrea Adamson Agnes Karlseng
1	07:08,1	D	S	8+	2 000	CR	Heidi Veeseer Ingrid Aasaaren Martha K. Helgeland Marianne F. Nordahl Nina Mjaaland Agnes Karlseng Anna Moldestad Anniken Ellingsen Cox: Mari Bergendahl
1	08:29,2	D	S LV	2X	2 000	CR	Karen Johnson Anna Moldestad
1	09:00,1	D	S	2-	2 000	CR	Ingrid Aasaaren Nina Mjaaland
1	08:07,1	D	JA	8+	2 000	CR	Andrea Ålveborn Karen Johnsen Mari Bergendahl Marit Andreassen Sigrid Vinje Trude Meyer Andrea Adamson Agnes Karlseng Cox: Marianne Madsen
1	08:05,2	D	S	2X	2 000	CR	Martha K. Helgeland Heidi Veeseer
1	07:42,3	H	S LV	4-	2 000	CR	Nicolai Astrup Wiik Alexei Ivanov Erik Sebastian Ranberg Karl Bjurstrøm
1	07:27,4	D	S	4X	2 000	CR	Marianne F. Nordahl Anna Moldestad Martha K. Helgeland Heidi Veeseer
2	08:56,9	D	S	1X	2 000	CR	Anna Moldestad
2	06:33,5	H	S	4X	2 000	CR	Alexei Ivanov Erik Sebastian Ranberg Fredrik Aasaaren Nicolay Jørgensen
2	08:03,7	D	S	4-	2 000	CR	Heidi Veeseer Martha K. Helgeland Thilde Stray Veronika Vogler
2	09:07,4	D	S LV	1X	2 000	CR	Anna Moldestad
2	07:23,0	H	S LV	2X	2 000	CR	Alexei Ivanov Erik Sebastian Randberg
2	07:33,7	D	S	8+	2 000	CR	Kristine Klavness Thilde Stray Veronika Vogler Mathilde Myklebust Marianne Gran



Norgesmesterskapet



Marianne, Anniken, Ingrid og Nina

(t.h.) Anne og Karen



Heidi og Martha



CR Gutte-åtter





Dyktige damer i «sølvåtter».



CR-jubel under NM.



							Margriet Boersma Andrea Ålveborn Trude Meyer Cox: Sigrid Vinje
2	08:25,6	D	JA	2X	2 000	CR	Andrea Ålveborn Agnes Karlseng
2	06:26,8	H	S	8+	2 000	CR	Fredrik Aasaaren Nicolay Jørgensen Alexei Ivanov Erik Sebastian Ranberg Jan Oldenburg Nicolay Astrup Wiik Kristoffer Lorentzen Nils Stene Cox: Sigrid Vinje
3	07:44,6	H	S	4-	2 000	CR	Karl Bjustrøm Nicolay Jørgensen Martin Iversen Jonathan Bloomfield
4	08:07,9	H	JA	1X	2 000	CR	Nicolai Astrup Wiik
4	08:21,5	D	JA	4X	2 000	CR	Mari Bergendahl Marit Andreassen Karen Johnsen Sigrid Vinje
4	09:28,5	D	S	2-	2 000	CR	Kristine Klavness Thilde Stray
4	07:12,2	H	JA	4X	2 000	CR	Harald Vinje Håkon Moldestad Sverre Vinje Thomas Rummelhoff-Larsen
4	07:54,9	D	S	4X	2 000	CR	Anniken Ellingsen Nina Mjaaland Margriet Boersma
5	08:40,7	D	S	2X	2 000	CR	Anniken Ellingsen Ingrid Aasaaren
5	07:59,5	D	S	4X	2 000	CR	Veronika Vogler Mathilde Myklebust Thilde Stray Kristine Klavness
6	09:24,9	D	JA	1X	2 000	CR	Trude Meyer
6	08:00,1	H	S	2-	2 000	CR	Jan Oldenburg Nicolay Jørgensen

FOLDENFJORDENS REGATTA 4.-5. september

1	04:20,7	H	MF	1X	1 000	CR	Helge Refsum
1	03:50,5	H	MD	2x	1 000	CR	Helge Refsum James Wilson
2	03:50,3	H	JB	2X	1 000	CR	Thomas Rummelhoff-Larsen Harald Vinje
2	02:15,6	D	JC	1X	500	CR	Thea Sørensen
2	07:29,0	D	JB	1X	500	CR	Marit Andreassen
2	02:27,1	D	JC	1X	500	CR	Thea Sørensen
3	04:18,8	D	JB	2X	1 000	CR	Thea Sørensen Marit Andreassen
3	03:29,7	H	JB	4x	1 000	CR	Thomas Rummelhoff-Larsen Harald Vinje Nicolai Færøvik Sverre Vinje

3	04:17,3	H	MC	1X	1 000	CR	James R. Wilson
4	02:46,4	H	Åpen	1X	500	CR	Nicolai Færøvik
4	06:06,5	H	JB	2X	1 500	CR	Thomas Rummelhoff-Larsen Harald Vinje
5	03:50,7	H	JB	1X	1 000	CR	Sverre Vinje
5	05:03,8	D	JB	1X	1 000	CR	Marit Andreassen

UM, HORTEN 18. september

1	2:59:0	H	JB	1X	700	CR	Harald Vinje
1	2:47:3	H	JA	1X	700	CR	Nicolai Astrup Wiik
1	3:08:0	H	JB	1X	700	CR	Harald Vinje
2	3:05:6	D	JB	2X	700	CR	Thea Sørensen Marit Andreassen
2	3:37:9	D	JC	1X	700	CR	Thea Sørensen
2		H	JA	2X	700	CR	Håkon Moldestad Nicolai Astrup Wiik
2	3:27:0	D	JB	1X	700	CR	Marit Andreassen
2	3:01:7	H	JA	4X	700	CR	Håkon Moldestad Nicolai Astrup Wiik Sverre Vinje Thomas Rummelhoff-Larsen
2		H	JB	2X	700	CR	Thomas Rummelhoff-Larsen Harald Vinje
2	3:05:77	D	JB	2X	700	CR	Thea Sørensen Marit Andreassen

INTERNASJONALE RESULTATER

SORØREGATTAEN 3.-4. juli

1	02:10:43	D	JC	2X	500m Finale C	CR	Thea Sørensen Kristi Bruusgaard
1	05:42:22	H	JB	1X	1500m Finale B	CR	Sverre Vinje
1	07:25:07	D	S	2X	2000m	CR	Heidi Veerer Martha Helgeland
1	07:36:06	D	JA	2X	2000m	NRF	Rebecca Frazee (CR) Benedicte Tollefsen
1	08:34:29	D	SLW	1X	2000m	CR	Anna Moldestad
1	06:19:16	H	JA	4x-	2000m	CR KRK BRK SRK	Nicolai Astrup Wiik Haakon Albert Dag-Erik Tvedt Kris Cato Tohn
1	07:07:65	D	S	4X	2000m	CR Sarpsborg	Heidi Veerer Martha Helgeland Anna Moldestad Karen Marie Belsby (S)

Sorøregattaen



Anna

Heidi, Martha, Karen M. og Anna vant foran Roforeningen KVIK (t.v. i blått).
Stein Moldestad hjelper Anna og Karen Maria.





1 Agnes, Marianne, Andrea og Rebecca tok sølv. Hadslund Roklub (t.h. i blått) tok gull.
Alle i Sorø.



2	3:31:93	D	A	8X+	1000m	CR	Anna Moldestad, cox Andrea Adamsson Martha Helgeland Christina Kinck Nina Mjaaland Marianne Madsen Trude Meyer Andrea Ålveborn Mari Bergendahl
2	07:02:74	D	JA	4X-	2000m	CR	Agnes Karlseng Andrea Adamsson Rebecca Frazee Marianne Madsen
2	07:28:04	D	S	2X	2000m	CR2 Sarpsborg	Anna Moldestad Karen Marie Belsby
2	06:05:82	H	S	4X	2000	CR Fredrikstad	Anders Smedsrud Petter Johansen Alexei Ivanov Petter Johansen (FR) Erik Randaberg
2	05:08:46	H	JB	4X	1500m	CR	Sverre Vinje Harald Vinje Thomas Rummelhoff-Larsen Nicolai Færøvik
2	03:46:78	H	M	2X	1000m	CR	Helge Refsum James Wilson
2	05:43:24	H	JB	2X	1500m TU-cup	CR	Harald Vinje Sverre Vinje
3	06:36:55	D	JB	2X	1500m Finale B	CR	Thea Sørensen Marit Andresen
3	07:28:98	H	SLW	1X	2000m	CR	Nicolai Astrup Wiik
3	07:48:40	H	JA	1X	2000m	CR	Håkon Moldestad
3	07:54:30	D	JA	2X	2000m	CR1	Agnes Karlseng NN
3	08:19:11	D	-	2-	2000m	CR	Marianne Madsen Trude Meyer
4	04:15:78	H	M	1X	1000m	CR	James Wilson
4	07:39:44	D	JA	4X-	2000m	CR2	Mari Bergendahl Karen Johnsen Marianne Madsen Trude Meyer
4	02:16:16	D	JC	1X	500m TU-cup	CR	Thea Sørensen
4	03:54:02	H	M	4X	1000m	CR	Helge Refsum James Wilson Petter Narvestad Tor Ahlsan

4	07:17:63	D	JB	1X	1500m TU-cup	CR	Marit Andresen
4	07:31:85	D	S	4X	2000m	CR2	Christina Kinck Trude Meyer Marianne Madsen Andrea Adamsson
5	07:55:10	D	S	2X	2000m	CR3	Nina Mjaaland Christina Kinck
5	04:13:47	H	M	2X	1000m	CR	Petter Narvestad Tor Ahlsand
6	04:28:32	H	M	1X	1000m	CR	Petter Narvestad
6	06:06:61	H	JB	2X	1500m TU-cup	CR2	Moritz Klauser Baumg Thomas Rummelhoff-Larsen
7	04:33:64	H	M	1X	1000m	CR	Tor Ahlsand
8	04:39:88	H	M	1X	1000m	CR	Helge Refsum

FISA WORLD ROWING COASTAL CHAMPIONSHIP, Istanbul, 21.-23. oktober

12	29.51.37	H	FIN A	2X	8 000	NOR CR	Sjur Høy Færden Iver H Høy
8	36.03.66	H	FIN B	4X+	8 000	NOR CR2	Paul Bencze Øyvind Brøymer Per Arne Holman Helge Refsum Torstein Rekkedal
10	36.54.26	H	FIN B	4X+	8 000	NOR CR1	Sjur Høy Færden Iver H Høy Iver Snorre Høy Ole Henrik Lahne Ida Høy Færden
11	41.46.22	H	-	2X	8 000	NOR CR	Stein Mørk Anders Værang



Bli medlem av Rosportens venner

Trenger din støtte for å videreføre den stolte norske rotradisjonen.

Vi har støttet med over en halv million!

Rosporten er den sommeridretten som har gitt Norge flest medaljer i EM, VM og OL.

Med ditt medlemskap på kr. 250,- pr. år. er du med på å støtte Norsk Rosport!

Betal på nettbank til:

Rosportens Venner kto: 51340613671

Eller kontakt Norges Roforbund tlf: 21 02 98 40

faks: 21 02 98 41 eller epost: per.winsnes@roing.no



En gang roer, alltid roer

Vi kjører fra hus til hytte
og tømmer hver tank for å nytte.
Fra skade i vann til nytte på land.
Vi har dere alle i tankene.

Vi utfører tjenester for Christiania Roklub

Akershus Tankrenovasjon A/S

AS Bærum Septik og Transportforretning

Telefon: 67 53 47 35

www.baerumseptik.no

Roskole 2011

Roskole for voksne blir i år arrangert som helgekurs. Vi starter kl 10 og avslutter kl 15 lørdag og søndag. I løpet av helgen får du innføring i grunnleggende roteknikk, ord og uttrykk, sikkerhetsregler og hvordan båt-materiell behandles. Samt flere treningsøkter både på romaskin og i lagbåt med instruksjon fra erfarne trenere.

Vi planlegger to kurs sommeren 2011: 7. og 8 mai og 14. og 15. mai.
Kurset koster kr 1000,-

Påmelding skjer ved å sende en mail til

roskolen@christiania-roklub.no med opplysninger om navn, e-post og mobilnummer.

Kjenner du noen som kunne tenke seg å prøve seg som roer?

Gi dem et tips om at roskolen er populær, og at det kan lønne seg melde seg tidlig.

Klubbsjefens beretning

Konklusjonen med hensyn til aktivitetene i 2010 er enkel og grei: Omtrent det samme som året før; generalforsamling, dugnad før åpning, selveste åpningen, roskolestart, Bleikøya Rundt, grilling, Sprintregatta på Bogstad, mer grilling, Ulvøya Rundt, klubbkapping, høstmøte og ikke minst rekeften. Dette i tillegg til klubbaften *hver* torsdag – utenom romjul og påske.

Nye retter tas imot med skrekkblandet fryd

På alle disse arrangementene har huskomiteen disket opp med all verdens kaker, smørebrød, salater, suppe, gresk mat og så videre. Nye retter tas imot med skrekkblandet fryd av den faste gjengen på Toppen – det er bare en anelse skepsis å spore på grunn av de fraværende pølsene. Men

– gamle vaner vendes og nye kommer til, så stort sett tror jeg folk flest har vendt seg til de varierte rettene som nå råder på klubbkveldene.

I vintersesongen hadde vi to foredrag på klubbkveldene: et smørekurs med Helge Refsum samt et foredrag om Coastal Rowing av Tone Pahle. Begge veldig interessante og med godt oppmøte. Forhåpentligvis har noen sluppet «is i rubben» i årets vintersesong.

Foredrag om ulike temaer er kjærkomne innslag mens vi venter på sommer og rose-song. Så jeg oppfordrer alle til å sende meg en e-post med forslag dersom du kjenner noen som har noe spennende å fortelle – eller som *kan* noe andre kan ha glede av. Vårens dugnad hadde også godt oppmøte, og mye ble gjort. Likevel, jeg prøver nok en annen variant til neste år ved å flytte den til en annen dag enn ro-torsdag, i håp om at enda flere prioriterer dette og tar i et tak. Det er nok å gjøre.

Årets rekeften må nevnes særskilt. I år deltok nærmere 100 mennesker, så dette er det største arrangementet i løpet av året. Men også her hjelper alt og alle til. Mange har faste oppgaver; og ikke *tenk* på å fravike disse. For eksempel kommer Pernille og Svend fra Finnmark for å koke kaffe, som de har gjort de siste seks årene. Per og Petter prøvesmaker og serverer aperitiff, som de har gjort de siste 15 årene. Elisabeth D tenner faklene, som hun har gjort de siste fem årene. Jan og Ingebjørg står i døren, som de har gjort de siste syv årene minst. Det er ganske interessant, og nokså betegnende, da jeg fikk kjeft av

...kommer Pernille
og Svend fra Finnmark
for å koke kaffe»



Kveldsstemming på Toppen. Selv om de godt voksne dominerer med Stein som frontfigur, er det også innslag av yngre krefter.

Janne fordi jeg hadde handlet sitroner i tillegg til alt det andre jeg handler; for dette hadde hun gjort i 12 år. Så en ting er sikkert: medlemmene i huskomiteen er særdeles ærekjære og trofaste.

Som klubbssjef har jeg også ansvaret for utleie av Toppen / Peisestue samt å holde oppsyn med inventar og lokaler på Kongen – at disse ser ok ut, og at vi har det vi trenger for daglig drift.

Det har vært diskutert renhold i vinterhalvåret hvor det er flere brukere av lokalene i og med at også våre aktive roere frekventerer Kongen. Konklusjonen er at vi er strålende fornøyd med Eddy og Hilde som ivaretar renholdet, og at det ikke kan trappes ned på antall vask. Oppfordringen er imidlertid i år som i fjor – og året før, at man rydder etter seg der man har vært. Det være seg treningsrom, garderobe og ikke minst kjøkken. Det er så mye hyggeligere å komme til ryddige og rene lokaler. Og mye vanskeligere for nestemann å tilgrise noe som er rent og delikat. Stort sett går dette ganske greit, men det er alltid forbedringspotensial.

Hadde det ikke vært for huskomiteen, som stiller opp til enhver tid, sender meg handlelister og rapporterer eventuelle feil og mangler, hadde vi ikke kunnet gjennomføre all serveringen av mat og drikke.

I år har Ingvild, Anne Kari og Sigrid valgt å takke for seg etter mange års trofast innsats. Tusen takk til dere! Håper fortsatt å se dere i klubben.

Michelle og Jesper har tatt steget fra å være reserve til å bli fast på vaktlisten. I tillegg har Tobias Mahler og Elisabeth Couto bestemt seg for å lære å steke vafler på norsk vis. Så hullene er fylt, og vi teller fortsatt 29 personer. Jeg kan ikke få takket dere alle nok for deres utrettelige innsats.

Nytt av året ønsker jeg særskilt å takke Ada Spæren for den særdeles store og viktige jobb hun gjør med å håndtere utleie av våre lokaler. Dette gir en viktig inntekt til klubben. Jobben er også viktig fordi utleien medfører stor slitasje på lokalene. Derfor må det en viss kontroll til etter hver fest, og dette gjør Ada. Tusen takk til henne for all hjelp og mange timers arbeid.

Klubbens hjerte er på et vis Toppen. Det er der vi gjør avtaler, skryter, gråter og ler. Derfor vil jeg enda en gang ønske enda flere hjertelig velkommen en tur opp etter en treningsøkt. Spesielt hyggelig hadde det vært å se den litt yngre garden av og til. Husk det er dere som skal bære klubben og dens tradisjoner videre. Vel møtt og takk for nok et godt år som klubbssjef.

Maiken Hertzum Aunaas:

NOTTO TEKSTIL AS



Vi er en av landets ledende leverandører av gardiner/panelgardiner, innvendig solskjerming og foliering av glassfelt.

Kontakt oss for prisforespørsel!

Tlf: 22 70 19 50
salg@notto.no
www.notto.no

DIN TOTALLEVERANDØR av treningsutstyr!

GYM2000 AS benytter førsteklasses råvarer, sammen med teknisk og menneskelig innsikt for å lage treningsutstyr som brukerne foretrekker, og er i dag en av landets ledende leverandører av utstyr til vekt og kondisjonstrening.

Nyhet!



GYM2000 AS har overtatt det Norske agenturet på Italienske PANATTA.
Se alle produktene på www.panattasport.com

KAMPANJEPRIS:

29.900.- inkl. mva.

VEIL. PRIS: 35.000.- INKL. MVA.

SportsArt TR33 er en kompakt og driftssikker tredemølle med 4,4 HK motor og topphastighet på 20 km/t.



Stort løpebånd på 56x157 cm. Justerbart demping i løpeplaten. Elektronisk høydejustering opp til 15%. 10 ulike program, der 4 av dem har flere variasjonsalternativer.

En stor og kraftig tredemølle for den kresne utøver.
Vår toppmodell til hjemmebruk!

GYM2000 AS utvikler og produserer eget vekttreningsutstyr som selges direkte uten fordyrende mellomledd. I tillegg har vi agentur på Panatta og SportsArt. Vi importerer/forhandler også en rekke andre produkter som: vektskiver, stenger, hantler, gymgulv, og ellers det meste av det en trenger for det komplette treningsrom. Foruten produksjon og salg har vi kvalifisert personell som tar seg av service og vedlikehold.

PG Hantler

første nyhet fra GYM2000 i 2011. Dette er akkurat som å trene med vanlige hantler, bare her er alle hantlene samlet i et kit. Praktisk og enkel måte å justere intervallene på - med skyveknapp. Kan trene fra 2,2kg til 22kg fordelt på 6 intervaller. Dette produktet kan brukes over alt, fra flotte kontorer via hjemmetrenerne til slitte treningslokaler. Dette stilige settet står ikke tilbake for noe annet interior, og er et

nyttig hjelpemiddel for de som skal i viktige møter, og trenger å "pumpe seg opp" litt.... Da kan fra kr. 3740,- som hantlene koster, være en billig investering for kropp og helse, samt fremtidige bedriftsavtaler....



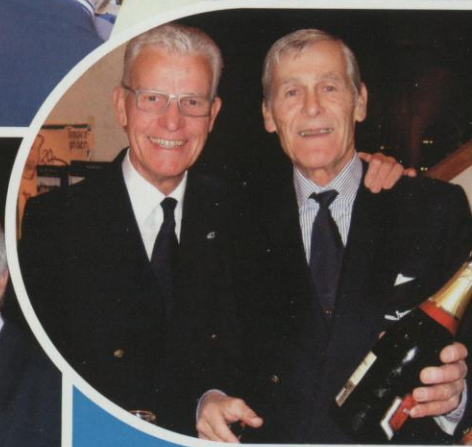
GYM2000

High quality gym equipment

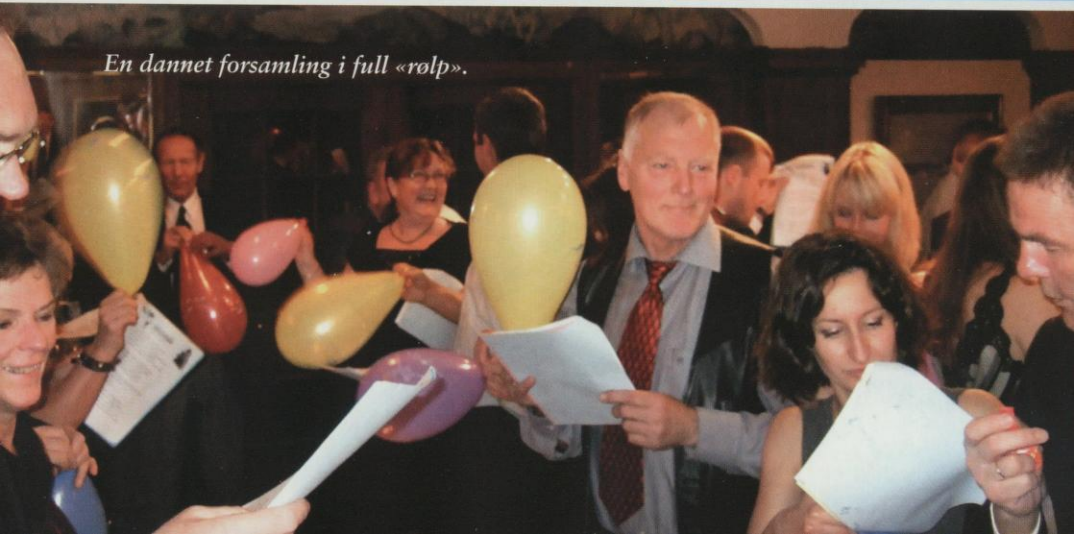
Rekeoften



Fire bla' Mørk.



*Same procedure...,
smiler Per og Peter.*



En dannet forsamling i full «rølp».

Julegrøten 2010

Det er viktig å holde fast på tradisjoner, og «julegrøten» er en av disse i Christiania Roklub. Denne gikk av stabelen siste torsdag før jul – hvis man ser bort fra lille julaften.



Nytt av året var at vi flyttet arrangementet tilbake til Toppen, hvor vi startet for mange år siden.

Etter stort oppmøte i mange år var det dessverre bare 28 av ca 40 påmeldte i år som kom. Da ble det litt for stort i peisestuen. Når Yran i tillegg ikke hadde juletre – for første gang på mange år – ja, da var valget enkelt. Neste år må jeg nok ta en telefon til dem og kvalitetssikre at de faktisk 'sørger for' et tre til oss.

Vi i CR er så heldige å ha egen grøt-kokk. Når han assisteres av grøtkoker-aspirant Eirik, blir grøten bare bedre og bedre, år etter år. Når vi i tillegg blir skjemt bort med noen av Magrith Mørks hjemmebakke 14 slag – da står jubelen i taket. Thea ble den lykkelige finneren av en av mandlene; den andre dukket på mystisk vis aldri opp.

Grunnet lite oppmøte av barn og unge valgte Nissen bare å sette igjen en sekk på terrassen med godteposer – og de barna som var der, fikk nyte godt av at mange ikke var der – og fikk dermed to godteposer med seg hjem; i tillegg til de store, barnlige sjeler som også var blant de heldige.

Et morsomt innslag i år var premieutdeling etter adventskonkurransen i opptrekk. Det var klasser både for gamle purker og gamle griser i tillegg til de yngre klassene. Hadde bare én gammel purke klart ett eneste opptrekk – da hadde hun vunnet klassen og den ettertraktede marsipangrisen. Gratiss til dem som vant!

Jeg tror alle tilstedeværende koste seg veldig. Sørg for å videreformidle dette så vi til neste år klarer å fylle peisestuen igjen og slik at vi må gå i flere ringer rundt treet. Sangene blir også så meget bedre når vi er flere. Så hjertelig velkommen unge som eldre, barn og barnebarn!

Noter deg allerede nå torsdag 15. desember. Kanskje vi skal ta det litt tidligere også for å med alle de minste CR-roerne.

Maiken Hertzum Aunaas

Vi kan:
Fasadeboards
Storformat
Print



CROSSMARK AS

Kontakt Sigurd

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



THE TORVALD KLAVENESS GROUP

P.O. Box 182 - Skøyen NO-0212 OSLO

Instruksjonssjefens beretning

Vi har i år gjennomført forsøk med roskole for voksne som helgekurs. Kursene ble lagt opp med tørrtrening på romaskin og «jig» lørdag formiddag, én økt på vannet lørdag formiddag og to økter på vannet søndag.

Vi holdt to helgekurs i mai. Begge kurs ble raskt fulltegnet uten annen annonsering enn i årboken og på klubbens hjemmeside. I løpet av sommeren kom det

inn en rekke forespørsler om rokurs. Vi satt derfor opp et ekstra kurs i september. Til sammen har 36 personer fullført roskolen i 2010. De fleste deltakerne var mellom 30 og 40 år, men spennet i alder var stort med yngste deltaker rundt 20 og eldste litt over seksti. Omtrent like mange kvinner som menn har deltatt.

...spennet i alder var stort

Hovedinstruktør på alle kursene har vært Sigrid Vinje. I tillegg til henne har jeg fått god hjelp av mange tur-og mosjonsroere, som velvillig har stilt opp som coxer og hjelpeinstruktører, vaffelstekere, historiefortellere og tradisjonsbærere.

Sigrid har instruert nye og gamle roere fra følgebåt i Frognerkilen på torsdager – helt frem til dameåtteren la beslag på henne fra midten av september.

Vi har fått gode tilbakemeldinger etter helgekursene. Jeg forstår derfor at vi fortsetter forsøket med helgekurs neste år, men at vi supplerer med obligatorisk deltakelse på et antall ettermiddager med intruksjon før de ferske roerne slipper ut på sin første tur på vannet.

Neste roskole er planlagt 7.–8. mai 2011. Tre deltakere har meldt seg på allerede. Jeg takker alle som har hjulpet til med gjennomføringen av kursene – og takk til alle de positive, nye roerene som har bidratt til å gjøre kurshelgene til en fin opplevelse.

Paul Bencze



Klubbmesterskapet



ÅRETS KLUBBMESTERE:
Torstein Rekkedal
(cox), Kjersti Elvestad,
Sverre Vinje, Thomas
Rummelhoff-Larsen,
Anja Thomsen.



Tur- og mosjonssjefens beretning

Å være Tur- og mosjonssjef med de gode hjelperne jeg har hatt, er ingen sak. Jeg vil derfor begynne med en stor takk til Stein, Nina og Øivind H. Det har vært en normalt god sesong for oss Kongen-roere, med mange fine og hyggelige turer. I år har vi hatt Sigrid Vinje til å hjelpe oss med teknikken. Riktignok ble hun «kuppet» av åtte jenter som ville ro Götaälvrodden, så de andre måtte derfor stort sett klare seg selv. Men det gikk greit. Det er også positivt at det kan se ut som om vi har klart å beholde noen flere fra roskolen i år enn det som her vært situasjonen de siste årene. I år var det mange som var klare for **sesongstart 15. april**. Både Grete, Stein, Evi, Paul, Maiken, Hansemann, Anja, Per Arne, Jon og Kjersti var på vannet. Sesongen var i gang!

17. mai – Hva er vel bedre enn å starte nasjonaldagen med flaggheising på Kongen? Ingen ting! Årets «søtt’nemai-roere» var Nina, Stein og Kjersti. Selv nasjonalsangen klarte vi fint trestemt. En tur ut til Ormsund har blitt tradisjon. Det gjelder også «den lille» når vi sitter på bryggekanten der ute, og så isen på Toppen etterpå, da. Hvis noen ønsker seg litt ekstra god 17. maistemning, er det på Kongen dagen skal begynne.

*Selv nasjonalsangen
klarte vi fint trestemt*

En litt spontan **jentefredagsroing** ble dratt i gang 21. mai i deilig vårsol. Torill, Elisabeth T, Elisabeth D; Nina, Ingvild, Maiken og Kjersti rodde en liten runde og inn til operaen for å studere den nye statuen «She lies» fra alle bauger og kanter. Og dere vil ikke tro hva vi fikk kjøpt på restaurantbåten Innvik... Vel tilbake var det grilling med vin, dvs. helt Toppen!

TUR OG INSTRUKSJON: – Sitt frem til tak!





Suveren seier i 2010-utgaven av den kjente «Geita Rundt»: Evi (cox), Per Arne, Knut, Paul og Stein.

Eskadreroingen til Solodden på rosportens dag er en årlig begivenhet. I år var det bare Stein og Elisabeth T som satte kursen dit. Det var roskole samme helg, men litt for langt å ta dem med til Solodden: Paul og Evi holdt seg derfor i nærområdet med de nye.

Årets vårtur gikk til **København Roklubb** 13.–16. mai. En kjempefin tur og mange morsomme minner for deltakerne, som var Melanie, Ada, Evi, Nina, Elisabeth D, Paul, Stein, Jahn, Torstein, Knut, Jon og Kjersti. (Se egen beretning.)

Så var det **Bleikøya Rundt** 10. juni. CR deltok med fem båter, hvorav fire fullførte. Selv om vannet ikke var helt flatt, var roværet greit. Stein rodde en single Wintech. Torill, Melanie, Evi og Kjersti med Janne som cox var en firer. I den andre fireren satt Lars (DK), Knut, Reidar og Morten, med Elisabeth T. som cox. Tore og Mike rodde treeren sammen med en fra Bestumkilen. I den siste fireren satt det helt ferske roskoleelever. Sporty! Bra resultater for CR, og god stemning på Toppen etterpå.

Allerede uken etter, nærmere bestemt 16. juni, var det klart for **Geita Rundt**. Som vanlig mye vind, men Evi, Per Arne, Knut, Paul og Stein fant ingen grunn til å ta innriggeren. Det ble derfor en våt fornøyelse, men med en 1. plass og premieutdeling i klubbhuset til Bestumkilen etterpå var livet greit likevel.

... *trodde jeg fleipet
da jeg sa at jeg skulle
ro til Hønefoss*

Med et felles ønske om å feire **St. Hans-aften** på fjorden fant Grete, Nina, Torild W, Evi, Arne, Maiken, Tore, Elisabeth D og Kjersti veien til Kongen. Ut på vannet med båtene, men det var veldig mye vind. Vi hadde hørt om «Roerodden» på Nakholmen som ble flittig benyttet for mange år siden, og tenkte at vi ville prøve der. Vi kom til land på et vis, og medbrakt nistekurv med spekemat smakte veldig godt. Vi speidet etter Paul, som skulle komme etter i en single Wintech, men vi så ham ikke – og han fant ikke oss. Glimt av St. Hansbål og god stemning på vei tilbake til Kongen.

Helgen 25.–27. juni var satt opp på terminlisten med overnattingstur for CR. Det var mange på jobben som trodde jeg fleipet da jeg sa at jeg skulle ro **til Hønefoss i helgen**. (Se egen beretning.)

Rekerøingen er det mange som skal ha med seg. I år var det den 29. juni. Til sammen var det 22 roere som styrte baugen mot Langøyene: Jan H, Ingebjørg, Evi, Nina, Liv, Stein, Pernille, Tore, Tobias, Torstein, Asrunn, Knut, Elisabeth T, Elisabeth D, Jon,

KONGEKRABBER – etter tradisjonell rekerøing i juni.

Et dusin fornøyde damer i lag med svært så stolte Christiania-herrer.



Ingve, Caroline, Paul, Per Arne, Anja, Åshild og Kjersti. Det er et flott syn når seks båter kommer glidende inn i bukta og CR roerne gjør strandhugg. Medbrakte reker med loff og majones gjør susen. Vi har mange båter, så enda flere kan være med. Det er veldig, veldig hyggelig – og vi ror ikke langt.

Det er et flott syn når seks båter kommer glidende inn i bukta

Langturer: Oslo til Risør, og fra Arendal til Oslo. (Se egne omtaler av turene.)

Formålet med første ovennevnte tur var selvfølgelig å gjøre en ærverdig entre i Risør, der **Barmen Rundt** skulle gå av stabelen lørdag 31. juli. Målet ble nådd i god tid, med behørig pressedekning. I tillegg til Nina, Torild W, Kjersti, Stein, Tore og Øivind H, var Torill E, Elisabeth T., Jon, Svend og Pernille med – også Øyvinn B da. Sistnevnte kom med sculleren på biltaket, og ble første båt i mål av alle. Bra innsats også av de andre CR-roerne. Lørdag kveld dro vi, tradisjonen tro, til Arendal for rekefest og annen fest. I år, som i fjor, avla vi fiskeren i nabohuset et besøk utpå natten, etterfulgt av et forfriskende nattbad i kjent CR drakt. Sistnevnte aktivitet er sikkert medvirkende til at vi stilte friske og opplagte til turen **Hisøya Rundt** dagen etter – og Merdø i fint vær må bare oppleves. Vel tilbake til roklubben kunne de fleste sette seg i bilen, fornøyd etter en fin rohelg. Andre satte seg i båten – minst like fornøyd.

etterfulgt av et forfriskende nattbad i kjent CR drakt

Søndag 15. august var vi invitert av Eivind til **Lillestrøm** for å ro på Glomma. De som fikk oppleve mye vind og bølger, men med et kjempefint besøk på Fetsund lenser med museums- og kafebesøk, var Michelle, Jesper, Anders W, Elisabeth D., Nina og Kjersti.

16. august gikk **ARO-mila** av stabelen. CR stilte sterkt med 23 roere fordelt på fem båter. I tillegg til Stein, Torstein, Anders W, Paul; Reidar, Morten C, Ingve, Tobias og Svend hadde jentene sin debut i åtterten. De som tilbakela denne mila på et vis, men med æren i behold, var Maiken, Melanie, Torill; Evi, Elisabeth D, Nina, Pernille, Kjersti og Elisabeth T. som cox. Mange vafler og medaljer senere, og etter å ha fremført CR-sangen, stolte og velkledd, satte vi kursen tilbake til Kongen.

Ulvøya rundt rundt måtte flyttes til 26. august for å unngå kollisjon med Götaälv-rodde helgen etter. Det var ikke verre vind enn at jenteåtterten kunne ha en slags generalprøve, dog med (danske) Lars, Morten F og Torstein som stand-in. De var til



CRs vaffellag med Øyvin, Truls, Morten og Per Arne (øverst).

MEDALJEPARADE (midten) – og alle var vinnere den dagen.

CRS DAMEÅTTER: Et vakkert syn (nederst).

FIRE STORE: Øyvin, Truls, Morten og Per Arne lett forundret etter medaljesankingen.





Stein applauderer Ulvøya Rundt-deltakelsen fra Andrea Älveborn, Trude Meyer, Rebecca Frazee og Martha Helgeland.

god hjelp for Elisabeth D, Evi; Melanie, Grete og Kjersti med Elisabeth T som cox. Stein og Anders W stilte i dobbel Wintech. Anja, Morten, Torill, Knut og Tore tok en av «de gule», og Helge, Paul, Per Arne og Øyvinn B. tok en av de «andre» gule. Sistnevnte skulle trene til klubbmesterskapet i Ocean Rowing i Tyrkia senere. Nina tok turen i en Trimmy. CR stilte også med et race-lag, som kom i mål med vann til livet. Hver båt til sitt bruk? Det var god oppslutning, også fra de andre klubbene, og som vanlig hyggelig premieutdeling på Toppen etterpå.

CRs gode damelag i Bleikøya Rundt: Janne (cox), Kjersti, Torill, Melanie og Evi.





*Spreke CR-roere
en fin høstdag i
stupetårnet på
Ingierstrand.*

*Nina S. ser lys i
enden av tunnelen.*



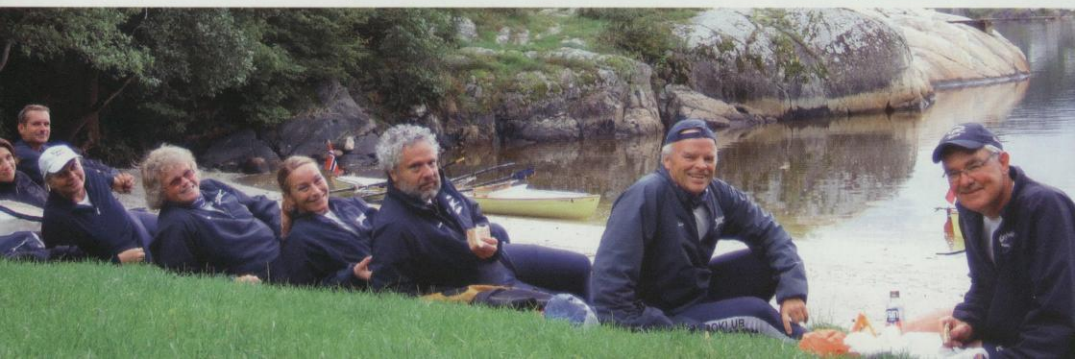
Og så var det alvor. Lørdag 2. oktober gikk **Götaälvrodden** av stabelen. CR stilte med et jentelag fra tur- og mosjon med Maiken, Kjersti, Torill, Evi, Melanie, Christine C, Elisabeth C og Elisabeth D – samt Torstein som cox. (Se eget referat).

Og så var det **klubbkapproing** 14. oktober. 21 roere ble fordelt i fem båter. Delta-kere var Torill, Torstein, Eirinn og Øyvinn B, Christine C, Evi, Ingve, Ivar, Harald; Morten C, Gerhard, Maiken, Morten F, Elisabeth D, Grete, Atle, Stein, Per Arne, pluss vinnerlaget som var Sverre, Thomas, Anja og Kjersti med Torstein som cox.

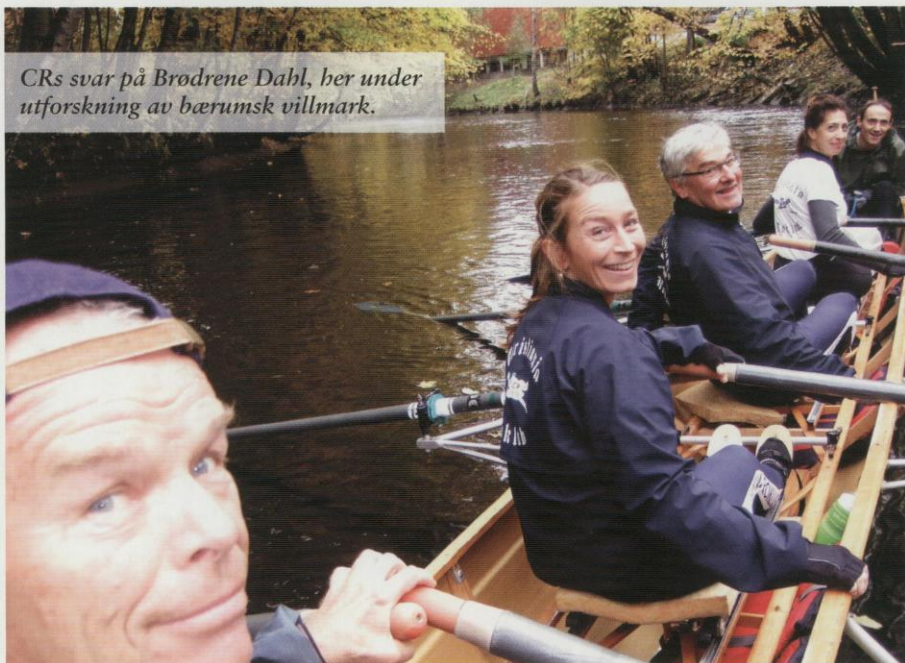
Det var mange som ville ha med seg **sesongavslutningen 15. oktober**. Det var fredag, sol og godt roføre og derfor ikke noe stort offer å forlate jobben litt tidlig for å få fylt på de siste gode minnene fra årets sesong. Erling, Stein, Atle, Torstein, Nina, Grete, Maiken, Berit, Elisabeth D, Melanie, Jon, Morten F, Knut og Kjersti satte seg i båtene. Turen ble nok litt lengre enn planlagt, ikke minst fordi Kjersti skulle ha med seg de siste orienteringspostene. Også Gerhard og Ingve kom seg ut på vannet denne ettermiddagen.

Av andre fine turer kan nevnes lørdagsturen 28. august innerst i **Bunnefjorden** (50 km) Turen vi tok til **Sjøstrand** (35 km) en lørdag kan også fort bli en klassiker. Også i år ble det en tur opp i **Sandvikselven**. Stein har selvfølgelig hatt sine dagsturer

Jo, gresset var grønnere på den andre siden, det vil si ved Nesset i Bunnefjorden.



CRs svar på Brødrene Dahl, her under utforskning av bærums sk villmark.

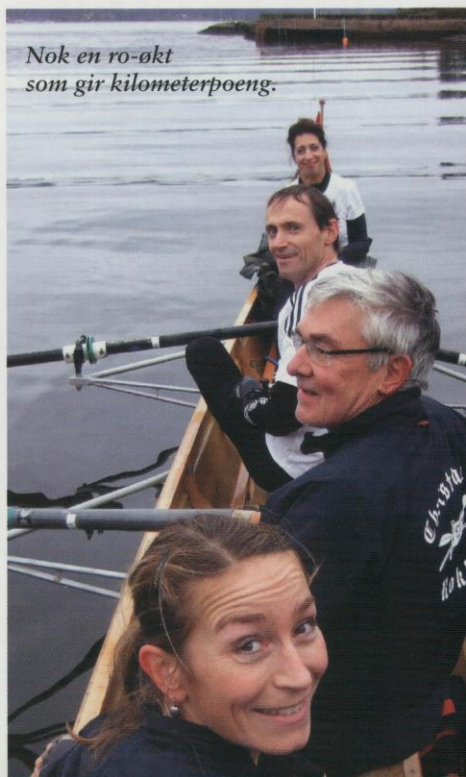


til Håøya med forskjellige disipler. Dagsturen til Hvitsten og hjem igjen (76 km) tok han to ganger på en uke, først med Anja og så med Kjersti. Flere av oss har sanket poster i **ro-orienteringen**, og noen har selvfølgelig klart alle sammen. Pengepremieutdeling på Toppén, men det er selvfølgelig æren som teller. Årets foreløpige siste tur for Stein, Nina og Kjersti var å ro NN til Oslo Roklubb der den skal ligge i opp-lag i vinter på grunn av arbeidene på Kongen.

Helt avslutningsvis må det nevnes at Tore, som førsteårsroer, rodde mer enn 1000 km, inkludert langtur. Veldig bra! Det hører selvfølgelig også med til bildet av CR, at klubben på Norges Roforbunds Ting, også i år ble tildelt pokaler som årets lengststroende klubb sammenlagt. Årets lengststroende mann og kvinne er også CR-medlemmer: Nemlig Stein og Kjersti. CR – ingen over, ingen ved siden!

Kjersti Elvestad

Nok en ro-økt som gir kilometerpoeng.





Nye utfordringer i sikte

Det var året da den sovjetiske hunden Laika ble skutt opp i verdensrommet, kong Haakon døde og forløperen til EU – EEC – ble dannet at femåringen Erling Storm ble innmeldt i Christiania Roklub.

– Noe av det jeg husker fra de tidligste årene var lukten av trebåt, tur med far i konebåt og farfars søndagstrening på Kongen med dertil hørende middagsbestilling i restauranten, forteller den nye presidenten i Norges Roforbund (NR).

– Det var høytidelig og stilfullt i klubben på den tiden, forteller han. Nå håper Erling Storm at han har bidratt positivt til å få til en utvikling i pakt med tiden. Han holder gjerne på tradisjoner, men er svært stolt av å være en av dem som fikk «gutteklubben» til å åpne opp for jenter.

– Det var i 1977. Vedtaket ble gjort med én stemmes overvekt. Jeg måtte stå på litt for å overbevise flere om at kvinner burde være med. Og jeg måtte finne ut hvordan vi kunne etablere kvinnegarderoben.

Hva vil du bli husket for som formann, tror du?

– Jeg håper det blant annet er for min omsorg for klubben – både når det gjelder hverdagen, fremtiden og bevaring av historien. Og jeg håper jeg huskes for å være til stede.

Hvor mye får vi se deg nå når du er president i roforbundet?

– En del. Jeg ønsker fortsatt å være til stede, men jeg er redd NR krever mye tid. Norges Idrettsforbund er en stor organisasjon hvor det foregår en maktkamp mellom særforbundene og idrettskretsene om å være representert på «tinget». Idag er det like mange representanter fra hver, men særforbundene, som organiserer den aktive idretten, bør være i flertall, mener Erling, som ser tre overordnede oppgaver for forbundet: Roing skal fortsatt være en medaljesankende idrett, forbundet må være en idrettspolitisk aktør og roing skal være breddeidrett.

Derfor håper han at noen ro-ideer vekker oppmerksomhet. Et tv-prosjekt à la «71° nord» skal gjennomføres i 2011: Terje Vigen, som betyr roing over Skagerrak, Grimstad-Fredrikshavn. Dessuten har han tro på at en nyutviklet folkerobåt kan bli populær og virke rekrutterende for sporten.

Hvor ro-aktiv kan du være fremover?

– Jeg håper å kunne stille opp sammen med master-roerne igjen, sier den avtroppende formannen, som var i siget som ung.

– Jeg begynte aktivt i 1967 og fortsatte de to neste årene med gode resultater. Jeg rodde en singel og en firer i Nottingham. For meg var det et mål å delta utenlands, i såkalte firkantbaner. Morsomst var deltakelsen i Henley-regattaen. På den tiden trente jeg 24 timer i uken. Så traff jeg Bente, min kone, og jeg måtte gjøre et valg. Det endte med en mosjonisttilværelse, et godt valg!

Hva har vært den største utfordringen som formann i klubben?

– I starten var det å snu et økonomisk underskudd til balanse eller pluss. På den tiden kom bare syv prosent av inntektene fra medlemmene. Nå utgjør kontingenter og andre medlemsbidrag om lag 23 prosent. Da vi innførte økt kontingent og større egenandel til rekeften, var jeg ikke særlig populær, men det måtte til, mente jeg. Mange båtkjøp og utgivelse av jubileumsbok i 2003 medførte store utgifter. Det som holder liv i klubben er utleie av Kongen gjennom Lahellegrunnen as.

Det Erling Storm er mest fornøyd med i formannsperioden er klubbens ro-meritter – en stigende kurve; gull i Junior-VM, åtter-seier i NM og Mørks pokal. Og uavhengig av sin egen innsats er han storfornøyd med klubbens sosiale liv, blant annet at det torsdager holdes åpent på Toppen gjennom hele året, bortsett fra jul og påske.

– Jeg synes det er inspirerende å drive en idrettsklubb som samtidig har en oppdragerrolle for unge. Det er viktig at de unge lærer betydningen av å holde avtaler. Det skiller roing fra mange andre idretter. Det blir ingen roing uten at alle møter, mens ball – ski og de fleste andre idretter er mer uavhengig av antall som møter!

Nå har den snart 59-årige roeren et ønske om at klubben blir flinkere til å ta imot nye medlemmer.

– Det kommer stadig nye folk til Kongen, men mange blir borte. Vi må legge oss i selen for å være inkluderende. Folk skal føle seg velkomne. Jeg sliter litt med det selv, det å ta kontakt og være oppmuntrende. Erling Storm tror også at klubben har noe å lære av de store treningssentrene:

– Vi må holde lokalene i orden. Selve bygningen og romfordelingen på Kongen kan vi gjøre lite med, men vi kan blant annet sørge for at det ser rent og delikat ut i garderobes og treningsrom, avslutter veteranen i klubben.

Jahn Rønne



MALERMESTER

M. Bratfoss as

Design



Vi har

Sjablonmaskin !



Vår sjablonmaskin i samarbeid med våre dekorasjonsmalere kan vi lage de beste kreasjoner. Ta kontakt for prisforespørsel.

Tina Juuhl-Sivertsen Tlf 98001560

Mail tina@bratfoss.no

www.bratfoss.no





LINDØYA SLIPP A/S



Vår Fjord fraktbåt: vi utfører transport av anleggsmaskiner, transport av bygningsmaterialer, heving/berging av båter, utlegg av moringer/bøyer osv.

I butikken «Lindøya Fjord Shop» – fører vi seajet produkter som bunnstoff, vaskeartikler, maletilbehør, og alt som trengs til vårpussen.

Vi har vinterlagring av båter, slippsetting og båtplasser.

Vi holder til på Lindøya i indre Oslofjord.
Med fergeforbindelse fra Vippetangen Oslo.

Kontaktperson er Terje Torp

MOBIL: 918 39 263.



Brillesentrum

Roald Amundsens gt. 6
0161 Oslo (ved Rådhuset)

Tlf.: 22 42 49 27

Arne Jahr

Eddie Ellefsen

Offentlig godkjente optikere

SPESIALRABATTER TIL KLUBBENS MEDLEMMER

Kilometerkonkurransen 2010 i CR

NR.	NAVN	KM.	VALØR	GLASS	BEMERKNING
1	Stein Mørk	2345	GULL	x	
2	Kjersti Elvestad	1744	GULL	x	
3	Nina Samuelsen	1516	GULL	x	
4	Tore Lysdahl	1189	GULL	x	Sølvåre / Årets beste nybegynner
5	Torstein Rekkedal	1122	GULL	x	
6	Anja Thomsen	1101	GULL	x	Sølvåre
7	Helge Refsum	1078	GULL	x	
8	Janne Spilling	1060	GULL	x	
9	Evi Zouganeli	1026	GULL	x	
10	Tor Ahlsand	1015	GULL	x	
11	Hans Engebretsen	863	GULL	x	
12	Paul Bencze	776	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle rorene 1278
13	Grete Stokke	756	GULL	x	
14	Tone Pahle	750	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle rorene
15	Jon Helgeland	739	GULL	x	2010 1236
16	Stein Randsborg	718	GULL	x	2009 1278
17	Øivind Haraldsen	685	GULL	x	2008 1317
18	Gerhard Dürbeck	659	GULL	x	2007 1340
19	Melanie Kirmess	649	GULL	x	2006 1345
20	Peter Narvestad	622	GULL	x	2005 1360
21	Elisabeth Danielsen	605	GULL	x	2004 1245
22	Morten Flood	568	GULL	x	2003 1206
23	Øyvin Brøymer	557	GULL	x	2002 1164
24	Knut Volden	528	SØLV	x	2001 1011
25	Christine Höffgen	523	GULL	x	2000 1070
26	Iver Høy	510	GULL	x	1999 1065
27	Lars Jensen (N)	504	SØLV	x	1998 1065
28	Truls Lindemann	502	GULL	x	1997 1149
29	Ingve Dragsnes	502	SØLV	x	
30	Elisabeth Tostrup	466	GULL		Total rodde kilometere:
31	Kjell Andersen	380	GULL		2010 27300
32	Bjørn Lundin	316	GULL		2008 32336
33	Maiken Hertzum	312	BRONSE		2009 28705
34	Morten Christophersen	260			2007 31055
35	Torill Enersen	220			2006 24588
36	Ada Spæren	134			2005 36931
					2004 30266
					2003 28570
					2002 24075
					2001 18318
	Totalt km.	27300			2000 25223
	2000				1999 27707
					1998 26831
					1997 17789

Årets beste nybegynner ble Tore Lysdahl med 1186 km.

Adelskalenderen 2010

	G	S	B
1. Stein Mørk	34	1	1
2. Hans Engebretsen	27	0	0
3. Stein Randsborg	27	0	0
4. Øyvin Brøymer	25	4	3
5. Kjell Andersen	24	10	1
6. Øivind Haraldsen	23	2	3
7. Terje Graver	22	2	1
8. Peter Narvestad	20	3	0
9. Gerhard Dürbeck	18	1	4
10. Annelise Hem	17	3	3
11. Ada Spæren	15	2	5
12. Elsa Borch	12	1	1
13. Eivind Engebretsen	11	3	1
14. Anders Værang	10	1	2
15. Nils Petter Lilledal	10	0	0
16. Janne Spilling	10	0	0
17. Bjørn Lundiin	9	8	2
18. Morten Flood	9	2	4
19. Thor Westlie	9	0	0
20. Evi Zouganeli	7	1	3
21. Melanie Kirmess	7	0	0
22. Tone Pahle	6	0	0
23. Nina Samuelsen	6	0	0
24. Tor Ahlsand	6	0	0
25. Aud Engebretsen	5	8	3
26. Elisabeth Tostrup	5	3	3
27. Paul Bencze	5	1	0
28. Grete Stokke	5	0	0
29. Iver Høy	5	0	0
30. Trygve Amundsen	4	1	1
31. Jon Helgeland	4	1	0
32. Truls Lindemann	4	0	1
33. Robert Bjørgan	4	0	0
34. Helge Refsum	4	0	0
35. Sigurd Dürbeck	3	5	6
36. Jan Hultgren	3	4	3
37. Lars Mørk	3	3	3
38. Torill Enersen	3	1	4
39. Ivar Mørk	3	1	3

	G	S	B
40. Stein Hødnebo	3	1	2
41. Hege Brenne	3	0	1
42. Torstein Rekkedahl	3	0	1
43. Kjersti Elvestad	3	0	1
44. Svend Falkanger	3	0	0
45. Jan Söderström	3	0	0
46. Odd Hansen	2	3	2
47. Lars Jensen (DK)	2	2	2
48. Espen Flood	2	1	0
49. Anja Thomsen	2	0	1
50. Bernt Christiansen	2	0	0
51. Pernille Pihl	2	0	0
52. Ingebjørg Grøtta	1	3	0
53. Elisabeth Danielsen	1	2	1
54. Lars Jensen (N)	1	2	0
55. Per Arne Holman	1	1	1
56. Tor Husby	1	1	1
57. Kristine Myrliid	1	0	1
58. Arne Lindstøl	1	0	1
59. Pål Svensson	1	0	0
60. Ellen Haug	1	0	0
61. Ingvild Eriksen	1	0	0
62. Marianne Gran	1	0	0
63. Ingve Dragsnes	0	4	0
64. Erik Osvold	0	2	3
65. Jon Hagen	0	2	0
66. Olav Nygaard	0	1	2
67. Maiken Hertzun	0	1	2
68. Margrith Mørk	0	1	1
69. Jon Mobråten	0	1	1
70. Knut Volden	0	1	1
71. Per Dahlström	0	1	0
72. Per Gustavsen	0	1	0
73. Reidar Jordet	0	1	0
74. Mette Moen	0	0	1
75. Anders Brøymer	0	0	1
76. Hans Petter Olsson	0	0	1
77. Gunnar Fredrikson	0	0	1
78. Leif Wahlund	0	0	1

Materialsjefens beretning

2010 har vært et lærerikt og interessant år for en fersk materialsjef. Med Ro-Norges desidert beste båtpark er det en ære å bli gitt denne tilliten. Det er en krevende oppgave å forvalte og vedlikeholde CRs båtpark.

I samarbeid med trenere og utøvere har vi likevel lyktes og dekker i dag behovet for samtlige klasser. Når det gjelder materiallogistikken, må det være et mål at båtene er hyppig i bruk. Når skroget er dekket av støv, er det et hint om at salg må vurderes til fordel for anskaffelse av behovsprøvd ro-materiell.

Av båtinnkjøp i 2010 kan nevnes ny 2x Wintech og 4x/ 4- Wintech for Sigurds jenter, samt ny 2x Wintech og 4x/4- Wintech for Michaels gutter.

Det har i 2010 vært løpende skader på racebåter. Disse skadene skjer som oftest under regattaer eller i forbindelse med båtsjau. Våre båter er både sårbare og kostbare. Det koster imidlertid oss roere ingenting å ta hensyn, være oppmerksomme og ta ansvar for det materiellet vi er så heldige å disponere.

Materialutvalget har, ved å rekruttere innsatslystne medlemmer, økt med ca 100 prosent i 2010. Et styrket materialutvalg vil resultere i bedre vedlikehold av CRs totale båtpark og materialportefølje. Målet er at etterslep på vedlikehold og reparasjoner reduseres og en tilfredsstillende beskaffenhetsgrad for CRs båtpark.

En stor takk til alle som har deltatt på båtdugnader, medlemmer av materialutvalget og nyankomne til materialutvalget.

Gratulerer til de aktive med gode resultater i 2010!

Lars J. Jensen



RAMBØLL

LØSNINGER FOR LIVET

Rambøll er Nordens største leverandør
av kunnskapsbaserte tjenester innen
plan, design og teknikk.

www.ramboll.com



Bruk av båter

SPESIFISERT

BÅTNR	NR	BÅTNAVN	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002
8+	320	Christiania	0	9							
	300	Bogstad	3	2	11	9	1				
	265	Kongen	9	11	10	15	15	6	15	6	7
	214	Reidar Knoph	7	2	0	0	0	0	7	9	1
4x-4-		NN	11								
		NN	12								
	321	Thor Nilsen	27	43							
	315	Thilde D Stray	4	13	12						
	314	Erling Storm	34	8	3						
	297	Robert Bjørgan	11	12	17	6	17				
	296	Nils Petter Lilledal	4	3	23	8	3	2			
	290	Bernt Fossum	27	35	37	0	9	18	7		
	280	Jul G Olsen	0	7	4	9	4	12	10	9	
	257	Stein Randsborg II	1	10	18	1	3	22	18	27	24
	256	Helge Bjonje II	25	20	38	15	23	51	52	17	9
	235	Hans Metelmann	7	7	7	37	7	14	21	11	13
	195	Gus	0	0	0	5	2	7	12	15	2
2-	293	Gerhard Durbeck	19	13	7	19	42	2	7		
	248	Odd Hansen	0	1	13	31	0	3	18	18	13
2X		NN	1								
		NN	22								
	318	Marianne F Nordahl	13	12							
	310	Martha K Helgeland	32	15	29	7	3				
	306	Christian L. Jensen	20	42	28	21	47				
	305	Eirik S Nodland	9	17	20	9	11				
	304	Jan Søderstrøm	44	29	31	11	27				
	289	Bjørn Haug	55	49	91	73	16	117	23		
	282	Charlotte Morsund	7	35	14	8	7	24	4	15	
	281	Geir Bentzen	0	3	1	3	1	3	14	14	
	277	Jan Hultgren	3	32	27	16	21	30	4	28	20
	274	Sigurd Gullerud	24	29	50	33	44	72	82	46	23
	271	Kristine Klaveness	30	48	43	70	73	81	59	51	21
	259	Thor Westlie	30	11	25	18	46	67	49	51	37
	258	Henning Cook	41	33	34	28	30	45	66	65	9
	255	Eivind Engebretsen	0	0	1	20	2	1	15	17	7
	230	Jan Thygesen	0	0	0	0	0	0	0	5	4
1X		NN	14								
	319	Kjell Emblem	33	17							
	313	Tore Andersen	10	18	15						
	311	Veronika Vogler	16	16	14	2					
	309	Hans Engebretsen	26	47	30	26	37				
	308	Bjørn Walter Magnussen	42	73	57	46	39				
	303	Hans K Fleischer	37	46	100	62	33				
	302	Kjell Andersen	26	20	34	0	22				

	301	Kjetil Rønne	2	4	6	1	4						
	299	Maren Sandbu	2	4	0	19	18						
	298	Ernie Clark	7	27	1	12	18						
	295	Grete Stokke	26	48	137	62	82	46					
	294	Tone Pahle	56	17	62	35	17	30					
	292	Anders Wærang	18	37	13	12	27	15	24				
	291	Øyvind Wøllo	7	11	45	0	6	0	18				
	288	Janne Spilling	25	41	66	25	50	74	119				
	287	Petter Narvestad	2	11	4	4	23	19	13				
	285	Leif Wahlund	1	1	0	12	10	29	21	55			
	278	Jostein Greve	18	26	20	3	3	11	8	18	17		
	276	Esther Verburg	8	31	15	5	17	42	11	12	1		
	275	Janka Nakken	22	31	44	27	22	32	27	37	20		
	270	Jarle Roti	50	43	51	88	40	31	20	65	91		
	266	Per H Ihlen	34	54	49	65	13	53	92	72	57		
	260	Inger Johanne Gresslien	34	35	14	14	35	12	27	0	19		
	254	Tine Heien Larsen	19	37	23	16	35	45	56	67	96		
	250	Helge Dalset	29	24	32	54	56	37	38	56	5		
	249	Per Dahlstrøm	41	10	9	31	67	87	51	71	113		
	247	Terje Graver	0	0	7	6	12	34	7	95	104		
	244	Øyvin Brøymer	42	45	41	38	51	35	6	0	14		
		private	54	58	45	95	92	165	108	237	175		
1xpl	286	Per Arild Mørk	0	0	12	0	2	48	43	5			
	272	Tom H Westerling	2	4	5	4	16	38	18	15	24		
	269	Cathrine Wilhelmsen	3	3	5	7	19	7	44	19	29		
	262	Margit Mørk	0	0	1	3	0	12	25	16	32		
	261	Ivar L Hagness	0	0	0	0	0	0	11	2	14		
	252	Roy Hagen	1	2	5	28	4	7	31	2	2		
	237	Jon Hagen	0	0	0	0	0	1	92	0	2		
4innr	307	Sig.Bergersen.dy	14	8	14	25	12						
4 3/4	284	Pål Svensson	58	38	10	1	28	51	92	56			
	283	Stein Mørk	47	31	35	35	33	49	66	87			
	279	Annelise Hem	19	28	57	60	51	67	96	113	58		
	212	Willy Evensen	0	0	1	1	0	3	21	37	37		
3X Tr	312	Per Arne Holmann	18	30	40	16							
2x Tr	323	Pernille Pihl	40	39									
	316	Irene Kåsa	13	45	57								
	273	De 4 H'er	4	7	23	31	28	51	50	58	42		
	267	Magne sølvsberg	13	5	10	29	1	26	75	55	67		
	222	Erik Osvold	0	0	1	1	33	27	38	20	24		
1X Tr	322	Nina Samuelsen	31	13									
	317	Lars Jensen	29	52	76								
	264	Aud Engebretsen	0	1	20	15	15	50	16	3	34		
	223	H.C.Haug	45	33	47	107	0	19	22	45	1		
	219	H.O.Elgetun	2	3	20	12	49	18	22	5	63		

Bruk av båter

GRUPPER

	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002
RACEBÅTER									
8+	19	24	21	24	16	7	48	58	11
4 +,x,-	163	158	159	81	66	109	121	99	71
2-	19	14	20	50	0	7	24	30	13
2x	311	355	397	336	370	493	359	347	241
1x	701	782	899	759	811	822	574	835	734
1xpl	6	9	28	42	41	113	269	112	179
TIL SAMMEN	1235	1342	1524	1292	1304	1551	1395	1481	1249
TURBÅTER									
1x trimmy	107	92	163	145	90	103	135	114	155
2x trimmy	70	136	91	61	72	104	163	133	133
3X trimmy	18	30	40	16					
4 3/4	124	97	103	97	112	180	301	358	113
Innrigger	14	8	14	25	12	6	21	25	10
TIL SAMMEN	325	333	411	344	286	393	620	630	401
TOTALT	1552	1675	1935	1636	1590	1944	2015	2111	1650

Når det gjelder bruk av båtene, så er det bare turer i turprotokollene som er registrert. Dette fører til at Racebåter som har vært i bruk andre steder enn på Kongen og på Bogstad, ikke får alle turene registrert.

Det har vært meget dårlig føring av turer i protokollen på Bogstad. Jeg håper roerne er sitt ansvar bevisst neste år slik at ro-protokollen samsvarer med virkeligheten.

Stein Randsborg



Bente Dahl Storm
Tannlege MNTF

Rasmus Winderens vei 39
Postboks 8 Vinderen, 0319 Oslo
Telefon 22 49 58 82

**Vi har levert
personlig service
i elektrobransjen
i tre generasjoner!**

**Bruk klubbmedlem-
menes bedrifter!**

**4. generasjon
Storm er medlem i
CR!**



Din lokale elektriker:

Avdeling Oslo:
Rasmus Winderens vei 39
P.B. 166, Vinderen
0319 Oslo
www.stormelettro.no
Tlf: 22 14 20 00
Fax: 22 13 83 30

Avdeling Oppegård:
Tlf: 66 99 16 99

Elektriker på hytta?

Avdeling Sarpsborg: Tlf: 69 13 68 00
Avdeling Moss: Tlf: 69 21 09 90
Avdeling Fredrikstad: Tlf: 69 36 00 40



assosiert elinstallatør

Bogstadsjefens beretning

En rosesong på Bogstad varer fra isen går i mai til den legger seg i november. Det er veldig kort tid. Inspirasjon til denne beretningen preges av at november 2010 har vært den kaldeste i manns minne, minus 15 i skrivende stund. Isen la seg allerede i månedsskiftet oktober/november.

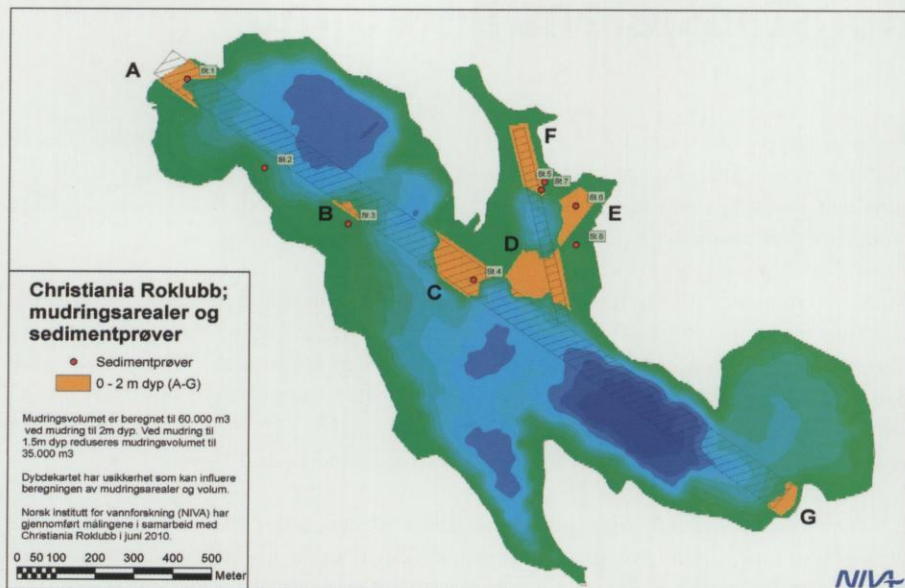
Men om man vet å utnytte mulighetene, slik Lars Jørgen Jensen og jeg gjorde, sammen med fem av trener Michaels roere, så lar det seg gjøre å ro noen lengder like vel. Michael brøytet is med følgebåten, en råk ut fra brygga. En vindstille søndags formiddag, siste dag i oktober, fant vi ennå tusen meter isfritt Bogstadvann på midten. Kanskje årets vakreste rotur? Vanskelig å si, for jeg tror at alle som ror der, er enige om at vannet og omgivelsene er usedvanlig vakre året rundt.

I 2009 fikk klubben vår økonomisk støtte fra idrettsetaten i Oslo kommune til å prosjektere mudring av robanen på Bogstad. Vi var i dialog med tre rådgivningsfirmaer og endte opp med å inngå en avtale med Norsk institutt for vannforskning, NIVA, om å få laget et bunnkart og å få analysert sedimentprøver med hensyn til forurensningsfare ved mudring. Et sammendrag av rapporten gjengis nedenfor.

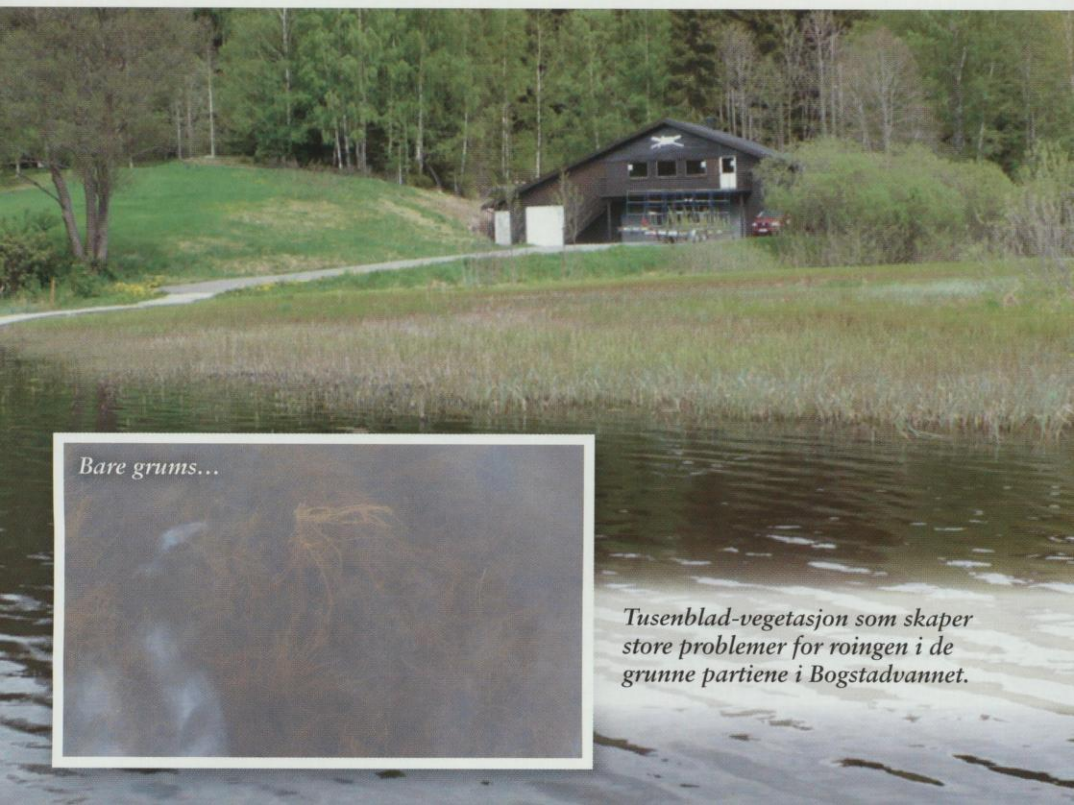
Sammendrag av NIVA-rapport:

Christiania Roklubb ønsker å oppgradere klubbens robane i Bogstadvannet slik at den holder nasjonale krav til en konkurransebane. I den forbindelse har NIVA gjennomført en kartlegging av mulige miljøgifter i bunnslammet og foretatt en dybdekartlegging i det aktuelle området. Sedimentene i det arealet hvor dybdekartleggingen har dokumentert behov for mudring, har en sammensetning med et lavt innhold av miljøgifter. For enkelte prøvepunkter er det verdier som etter KLIFs tilstandsklassifisering betegnes som markert forurenset, eller de gir en dårlig miljøtilstand. Samlet sett anser vi likevel sedimentet som lite forurenset og at forurensningsgraden ikke bør være til hinder for mudring i de foreslåtte områdene. Beregningene viste at med et mudringsdyp på to meter ble volumet på de massene som måtte fjernes ca. 60 000 m³. Hvis mudringsdypet settes til 1.5 meter, reduseres volumet av mudringsmassene til ca 35 000 m³. For å få plass til en 2000-meters bane, må den trekkes noe inn på land.

Rapporten viser at mudringsbehovet er ca. 60 000 m³, en tredel av det som først var antatt. Det er noe forurensning nærmest brygga, men neppe så mye at mudring ikke kan tillates. Det spørsmålet avgjøres av Fylkesmannens miljøvernavdeling, som har fått rapporten til vurdering. Takk til professor i landskapsarkitektur Ola Bettum (UMB og In_By) for hjelp og støtte i prosessen så langt. Det er flere muligheter til å være aktivt medlem i klubben enn bare å ro.



CRs klubbhus på Bogstad med gjengroing rundt bryggen.



Bare grums...

Tusenblad-vegetasjon som skaper store problemer for roingen i de grunne partiene i Bogstadvannet.



Bjørn Lundiin, kjentmann og båtfører for NIVAs bunnkart.

Jeg vil spesielt nevne Bjørn Lundiins innsats. Bjørn stilte velvillig opp som kjentmann og båtfører da NIVA skulle lage bunnkartet. Ved hjelp av ekkolodd og GPS koblet sammen til en pc, laget man et detaljert bunnkart. Da Bjørn oppdaget at vannet ikke bare er grunt, men også har flere dype gropes, foreslo han at vi burde kunne flytte massene fra grunnene til gropene, uten å ta dem på land. Det er en meget god og interessant idé, fordi kostnadene ved mudring er like store med transport på land, som i vann.

Sommeren 2009 hadde vi en kraftig flom som ødela bøyestrekket så kraftig at det ikke lot seg reparere. Takket være støtte fra bydelsutvalgsleder Elin Horn Galtung og Byråd Jøran Kallmyr fikk vi økonomisk hjelp til å erstatte den ødelagte robanen. Wiren har vært skjøtet flere ganger tidligere, men tålte ikke lengre å bli strammet opp i hele sin 2 km lengde. Bøyejengen ble utvidet med flere masterroere for anledningen, og i mai monterte vi ny wire. Løkker for hver 25. meter ble laget på dugnad.

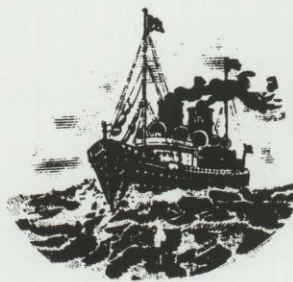
Da wiren ble lagt ut, monterte bøyegjengen nye bøyer med ulike farger og størrelser for å markere 25, 250 og 1000 meter. Som tidligere ligger wiren i vinkel, inntil vi får mudret. En enda større takk skal *B-gjengen* ha da de tok wiren opp igjen neste helg i oktober. Da var nemlig sommervannet koblet fra, så det ikke var mulig å få vasket seg i varmt vann etterpå. Det er en riktig grisete og kald jobb. I 2011 tar vi opp wiren før vannet stenges, gutter. Vannstanden har vært stabilt høy hele dette året. Takk til Løvenskiold Vækerø for god damvokting.

Til slutt nevnes at vi november fikk levert to nye, motoriserte garasjeporter til erstatning for de gamle, som stadig oftere kjørte seg fast. Vi har valgt motor fordi åpning og lukking skjer med altfor stor kraft når utålmodige og sterke roere røsker løs. Takk til dere som stilte på rivningsdugnad en kald lørdag 27. november. Dugnad er hyggelig og lønnsomt. Vi måtte ha rekruttert mer enn 50 ekstra medlemmer for å dekke kostnadene som ellers ville påløpt, bare på Bogstad i år.

Per Arne Holman



INTERTRADE SHIPPING A/S



BOKS 98 SKØYEN, 0212 OSLO

E-mail: obroymer@online.no

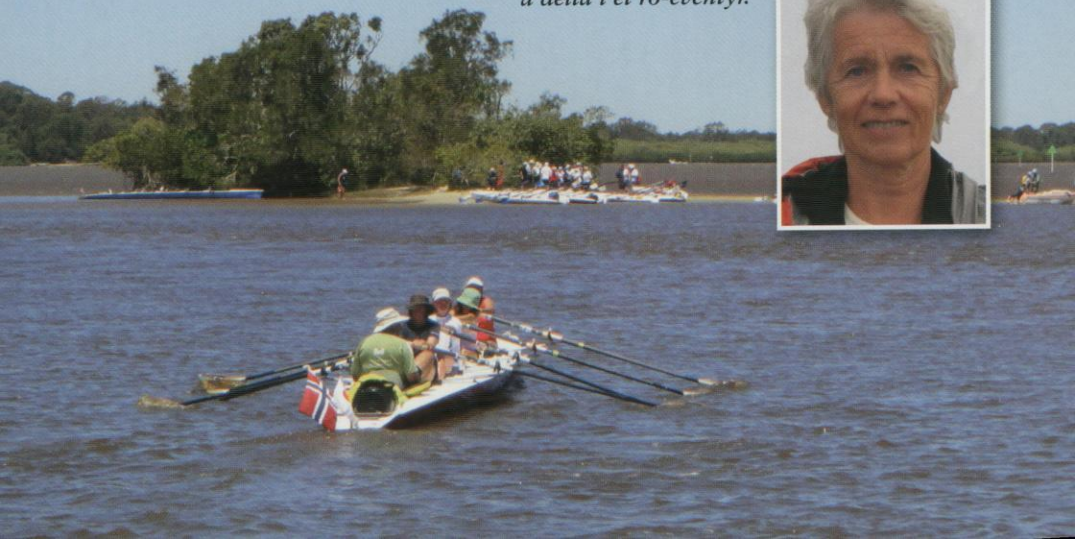
FISA-tur til Australia

I år var Elisabeth Tostrup (innfelt bildet) med på ro-eventyret «Down Under». Tidspunktet for turen var 9.–17.oktober, altså en god vår på de breddegrader. Turen foregikk på to steder: Brisbane River og Noosa. Sistnevnte er å regne som skjærgård i betydningen kystområde beskyttet mot storhavet. Men landskapet var ellers meget ulikt våre hjemlige holmer og skjær.

På årets tur deltok 60 roere fra 13 land. Mange har deltatt flere ganger, mens det også var en god del nykommere. Det var spesielt mange roere fra Sveits, Nederland, Canada og USA. Fra Norge deltok – foruten Elisabeth – Marianne Lundh og Robert Palmstrøm fra NSR, samt Gritt Væren fra Trondhjem Roklubb. Jens Kolberg representerte FISA.

Roferdighetene var sterkt varierende, ble det sagt. Noen få hadde kun noen måneders erfaring på sleiden, mens andre har til dels mange år bak seg som roere. Men de mange årene er ofte tilbrakt i scullere eller andre ranke båter, som gir dårlig grunnlag for å håndtere turer i urolig sjø, eller andre forhold som vante turroere ikke har problemer med. Under roingen på Brisbane River ble det rodd firere som Elisabeth opplevde som rankere enn våre «Store gule», og dermed dårlig egnet for årets værforhold. Det var nemlig en del vind. Mye regn var det også i løpet av turen, men det gjør ikke så mye å bli våt når temperaturen i luften er behagelig – rundt 20+.

*Elisabeth Tostrup lot ikke
avstand være hindring for
å delta i et ro-eventyr.*



I Noosa skulle halyparten ro «Coastal»-båter, og halyparten de lette «racing boats», men siden disse måtte droppes på grunn av været, var det ikke tilstrekkelig med båter til at alle deltagerne fikk ro samtidig. Dette førte til «Før-og-etter-lunsj»-roing – altså mye unødvendig venting.

Elisabeth forteller entusiastisk om en dag da hun ble med i en ren damebåt. Værforholdene var litt like slik vi kan oppleve her hjemme, og hun foreslo seg selv som cox

– ut fra «uværskompetansen» sin – da de skulle over en stor, åpen sjø. Store, sterke damer fra Kontinentet var kanskje noe usikre, men gleden ble stor da coxen fikk båten i full surf og tok igjen hvertfall to andre båter.

“... coxen fikk
båten i full surf”

Under årets tur bodde man på to steder, – et hotell rett i nærheten av roklubbene i Brisbane første halvdel, og siste halvdel på et leilighetshotell i Noosa. Under FISA-turene er det alltid en planlagt «ro-fri» dag, og årets utflukt gikk til naturreservatet Fraser Island. Elisabeth sier det var en hyggelig tur, men hun skulle gjerne ha rodd mer. Hun synes FISA-turene er en fin måte å oppleve nye land på, og det frister til gjentagelse.

Opplevelsene i Australia ble fortalt til og ført i pennen av Nina Samuelsen.

Klubbens faste leverandør av eik og andre tresorter

- VINDUER
- DØRER
- INNREDNINGER
- SPESIALPRODUKTER
- MØBLER



HOVEDKONTOR:

Hadelandsvn. 1109

1488 Hakadal

TLF.: 69 07 27 21

FAX: 67 07 20 33

E-POST: bjerke@perbjerke.no

WEB: www.perbjerke.no

AVD. VEST-TELEMARK

3380 Dalen

AVD. TRYSIL

2428 Søre Osen

SNEKKERMESTER

Per Bjerke AS

Snekkerverksted Etbl. 1932

Nordisk mesterskap

Da var vi klare for Junior Nordisk 2010 i Tampere, Finland. I år var vi færre Christiania-roere enn vanlig. Kun vår 4x som består av Agnes, Rebecca, Andrea Älveborn og meg selv, med Marianne som reserve. Av guttene reiste Nicolai og Håkon. Vi rodde som Christiania-deltakere, men fikk reise sammen med Norges Roforbund. Vi hadde dessverre ikke klart å kvalifisere oss til å ro som landslag i år og derfor var lysten enda sterkere til å gjøre det bra. Målet vårt var å slå 4x fra Hordaland. Selv om vi var få CR-roere, var vi ikke alene. Vi reiste med en veldig stor juniorgjeng. Noen kjente vi fra før, men mange flere skulle vi bli kjent med.

Da vi kom frem til robanen, så vi at det var ganske så utfordrende forhold. Med mye vind og bølger ble lørdagens 2x-løp en stor utfordring for Andrea Ä. og meg. Rebecca og Agnes klarte å sikre seg en solid 2.plass rett bak Norges dobbel. Søndagen, derimot, ble litt mer dramatisk. Mens vi rodde morgenturen vår, valgte vi å ro i bøyestrekket ned mot start. Vi var alle veldig fokusert på roingen idet vi plutselig hørte Andrea, som satt på baug, skrike. Vi hadde kræsjet båten inn i startbryggene,

Rebecca Frazee, Andrea Adamson, Marianne Madsen og Agnes Karlseng jubler over bronse, 3,7 sekunder bak vinnerlaget fra Sverige.



MEDALJEUTDELER:
Ro-legenden Karpinen.



og hele baugen på båten satt fast. Vi var alle i sjokk, og vi var mest bekymret for Andrea, som hadde fått startbryggen rett i ryggen. Etter mye panikk fikk vi samlet oss og fikk båten ut fra startbryggen. Vi rodde inn til brygga med bøyd riggere og uten bølgebryter. Sigurd tok imot oss og fikk fikset båten på rekordtid.

På grunn av hendelsen bestemte Sigurd at det var best å bytte ut Andrea Å. med Marianne, som også hadde rodd bra i singel i helgen. Med en ny om bord på laget og mye omrokering i båten, gikk vi ut for å ro vårt viktigste løp så langt denne sesongen. Det var viktig at vi klarte å slappe av og ikke tenke på ting vi ikke kunne gjøre noe med. Målet vårt var å slå Norgesbåten.

Vi hadde en bra start, fant en fin rytme, og kjørte på som vi CR-jentene alltid gjør. Vi hadde jevnt løp hele veien, og plutselig gikk det opp for meg at Norgesbåten lå langt bak oss. Vi lå sammen med Danmark og kjempet om 2.- plassen, men de hadde overtaket og kom inn før oss og etter Sverige. Vi fikk en knallbra 3. plass, og best av alt, kom vi inn langt foran Norgesbåten. Etter en veldig stressende dag, var det deilig å endelig komme i mål, og være så fornøyd.

Denne helgen var det mange gode resultater, og Norge vant den sammenlagte plasseringen. Med nesten alle roerne på pallen, var det en vellykket helg.

Andrea Adamson





Rebecca, Andrea Adamson, Agnes, Marianne og Andrea Älveborn var svært fornøyde etter innsatsen i Tampere, selv om sistnevnte måtte avstå fra firer'n på grunn av skaden.

Hilde Skjeflo

Tannlege MNTF



Strømsveien 58
2010 Strømmen
Tlf 63 81 58 74



**Nærsynt?
Langsynt?
Skjeve hornhinner?**

**Vi tilbyr den type behandling som
passer best for deg:**

**LASIK LASEK
Linseimplantasjon Linseekstraksjon**



Oslo Øyelegesenter

Tlf 22931277 (kun for operasjoner) • Fax 22931270

E-mail: post@eyecenter.net • www.eyecenter.net

Junior-VM i Racice

Troppen som reiste til junior-verdensmesterskapet i Racice i Tsjekkia tirsdag 3. august, bestod av en singelsculler, en dobbel og en dobbel firer. Vi var tre jenter og fire gutter fra seks forskjellige klubber. Nicolai og jeg representerte Christiania Roklub. Junior-VM, en regatta så spektakulær og enestående at regattaer i Norge plutselig fortonet seg som lite betydningsfulle. Alle utøverne har et såpass høyt nivå at det ble en helt ny opplevelse å konkurrere. I verdensmesterskapet møter du et meget høyt og utfordrende nivå med de beste utøverne fra hvert land.

Det første møtet med robanen skjedde etter en liten flytur og så en biltur gjennom Tsjekkias nydelige natur. Racice ligger like utenfor Praha. Byen var liten og koselig, men hotellet vi bodde på var i flerstjerners-klassen – med minus-fortegn. Noen ganger kan man vel sette et lite spørsmålstegn ved den økonomiske prioriteringen fra Norges Roforbunds side.

Men tilbake til sak, banen var helt fantastisk. Både romessig og utseendemessig. Man følte seg veldig spesiell når man rodde under slike vidunderlige forhold.

Flott innmarsj av Rebecca Frazee og Nicolai Astrup-Wiik under Junior-VM i Tsjekkia.



Vi hadde tre økter til å bli kjent med banen på – og til å bli akklimatisert. Torsdag morgen var det klart for forsøk. Kvelden før begynte nervene å komme. Man sitter med en helt annen følelse før et verdensmesterskap enn på en vanlig regatta. Plutselig er det mange flere som bryr seg om prestasjonene dine. Nå ror vi for Norge og ikke Christiania.

Da Benedikte og jeg rodde opp til start, var oppvarmingsbanene fulle av båter fra alle tenkelige land. Hele verden var representert. Langs banen sto flere funksjonærer som fortalte oss hvor vi måtte snu båten og hvor lenge det var til start. De hadde full kontroll.

*lykken var stor da vi oppfattet i øyekroken
at Frankrike fisket, og vi gikk opp i tet*

«Norge, Belgia, Tsjekkia, Frankrike, Polen. Attention (grønt lys)!» Og da var vi igang. Følelsen av å sitte på start omringet av båter i verdensklasse var nok grunnen til at vi hadde den beste starten vi noensinne har hatt sammen. Vi lå ikke først ut, men vi hang godt med. Like før tusen lå vi som nummer to, og lykken var stor da vi oppfattet i øyekroken at Frankrike fisket, og vi gikk opp i tet. Det hele endte med at vi vant forsøket og kvalifiserte oss direkte til semi a/b!

Ingvild i singel fra Bergen rodde et fint løp. Det samme gjorde dobbel-fireren, men begge båtene måtte ro oppsamling. Dagen etter fikk den lille heigiengen fra Norge forsterkning i oppsamlingen fra dobbelen, som hadde fri.

I semi-en gikk det ikke fullt så bra. Taktikken var endret. Vi skulle prøve å henge med fra starten, men i stedet falt vi av på tusen fordi starten vår var for ambisiøs. Til tross for ett tappert forsøk på å komme til a-finalen endte vi sist i semi-en og gikk til b-finalen. Vi hang ikke med hodet for det! Dette gjorde oss bare enda mer giret for å prestere i b-finalen, som gikk dagen etter. Guttene, derimot, gjorde et knallløp og gikk hårfint til a-finalen. Ingvild kvalifiserte også til en b-finale.

Da var det endelig klart for finaledag! Alle tre båtene hadde overrasket og imponert. Først ut var singelløpet til Ingvild. Hun rodde kjempebra og endte på en 12. plass. Deretter rodde vi i dobbel. Nervene var under kontroll, og vi skulle gjøre akkurat det samme som vi hadde gjort i forsøket. Vi lå i den ytterste banen og fikk stadige oppdateringer av Sigurd underveis. Vi hadde en meget bra start og lå og presset bak. Fra tusen nærmet vi oss teten for hver meter. På femtenhunde meter lå vi som nummer tre og var uvitende om at Korea gikk på en kjempesprekk. Vi mistet 8.-plassen med bare omtrent ett sekund. Vi endte som nummer tre i b-finalen; det vil si 9.-plass

*Guttene, derimot,
gjorde et knallløp*



Fin innsats av Rebecca (baug) og Benedicte Tollefsen fra Fana.

totalt. Vi var dødsfornøyde. Vi hadde prestert det optimale av hva vi kunne på en god dag. Dette var med en siste års junior b-roer og en første års a-roer – som bare hadde rodd sammen i seks uker! A-finalen for guttene ble sendt på tv, og vi så den på storskjerm sammen med et helt fantastisk publikum og heiagjeng. Følelsen ved å være der var helt utrolig. Etter å ha trent så intenst i seks uker sammen og endelig få betalt for det, er en unik og herlig følelse.

*Fra tusen nærmet
vi oss teten for
hver meter*

Guttene hadde den svakeste tiden fra semi-en, men vi hadde trua for det. De lå sist ut, men igjen imponerte de med en fantastisk spurt og endte på en 5.-plass i a-finalen.

Totalt gjorde troppen fra Norge en fantastisk innsats i junior-verdensmesterskapet i Racice i Tsjekkia! Noen båter overrasket nok flere. Sammen med denne gjengen har jeg hatt en helt fantastisk oppkjøring som jeg aldri kommer til å glemme. Ikke bare roingen, men hva vi ellers fikk til utenom. I Racice ble alle vi syv enda bedre kjent, og vi gledet oss alle på hverandres vegne for prestasjonene våre. Nå sitter jeg igjen med minner som er uforglemmelige.

Tusen takk for turen, opplevelsen, oppkjøringen, all Sigurds hjelp siden jeg begynte å ro for underkant av tre år siden, alle utdøverne, heiagjeng, alle CR-roere, foreldrene mine, Benedikte og ikke minst alle mine søte og vakre Christiania jenter. Uten dere ville jeg aldri vært her jeg er idag.

Rebecca Styrmo Frazee



Det kan være godt med varme klær en høstdag i Istanbul.



CRs roere går ikke av veien for utfordringer mange mil hjemmefra.



Verdensmesterskap i kystroing

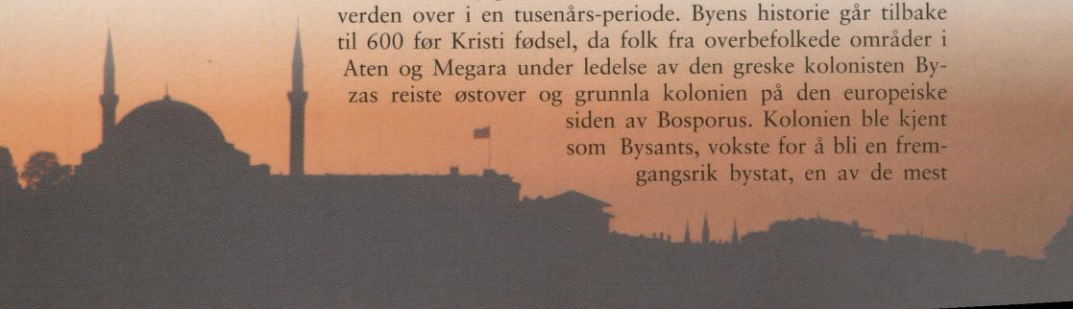
Tolv roere reiste til Istanbul i oktober, for moro, av kulturell og historisk nysgjerrighet, og for å delta i verdensmesterskapet i kystroing for klubb lag. Trolig første kystroingskonkurranse klubben har deltatt i. Det ble en morsom opplevelse.

Kystroing er selvfølgelig forskjellig fra flatt vanns baneroing. Båtene det konkurreres med er bygget med skrog som seiljoller, og det ble konkurrert i 1x, 2x og 4x+. Forøvrig med sleider og riggere, selv om svivelavstanden er mindre. Det kan også konkurreres i 4+, men det var ikke satt opp til konkurranse for denne båttypen her. Båtene er lettrodde, gir god rofølelse og kunne absolutt være et alternativ å ro på fjorden med, når det ikke er behov for å ha med oppakning. Noe å tenke på når tur- og mosjonsmaterialet skal fornyes?

Konkurransen har to klasser: senior kvinner og menn. Distansen ved internasjonale kystroingsregattaer er 8 km. Ro-arenaen lå langs Marmarahavskysten utenfor distriktet Caddebostan på Asiasiden av Bosporusstredet. «Banen» vi rodde på var tilnærmet rektangulær, strakk seg langs kysten 3–400 meter fra land og merket med svære bøyer i hjørnene. Første strekk var 2500 m, deretter 500 m, tilbake 3800 m, 900 m og 300 m tilbake til mål. Distansen ble tilbakelagt på mellom 30 og 40 minutter.

Kystroing er utbredt i Frankrike, Italia, Spania, hvor langt de fleste deltakerne i Istanbul kom fra. Ellers var det overvekt av europeiske lag, men det var deltakelse fra så langt borte som New Zealand og Canada. CR stilte med to lag hver av klassene M4x+ og M2x. To solide lag med veteranroere, et familielag som besto av mine to sønner, kommende svigersønn og meg selv, og min datter som cox samt yngstemann Sjur som stilte med far sin i 2x. Det var innledende heat med 12–14 båter pr. heat og tilsvarende antall i finalene. 45–50 lag stilte til start i hver av de klassene vi deltok.

Svære Sjur stroket 2x-en til A-finalen. Jeg kunne sitte og fryde meg i baugen og fokusere på taklengde og teknikk. De to 4x+ lagene rodde B-finale. Veteran 2x båten rodde kun innledende heat, for så å prioritere turisttilværelsen i den utrolige gamle byen på grensen mellom vest og øst.



Istanbul, leser jeg, var den vakreste og største byen i den kristne verden over i en tusenårs-periode. Byens historie går tilbake til 600 før Kristi fødsel, da folk fra overbefolkede områder i Aten og Megara under ledelse av den greske kolonisten Byzas reiste østover og grunnla kolonien på den europeiske siden av Bosporus. Kolonien ble kjent som Bysants, vokste for å bli en fremgangsrik bystat, en av de mest

betydningsfulle i oldtidens greske verden. Byen ble opp gjennom århundrene besatt og styrt av forskjellige fremmede makter, ble nesten utslettet etter å være blitt innlemmet i Romerriket, for senere under keiser Konstantin den store å bli hele Romerrikets hovedstad på 300-tallet og en periode med kristendommens sterke utbredelse begynte. På 500-tallet samlet keiser Justinian de beste håndverkere og lærde i Konstantinopel og fikk bygget Hagia Sofia; Den hellige visdommens kirke, et av verdens fineste arkitektoniske mesterverk. Det raste sammen på grunn av jordskjelv etter få år, men er blitt gjenoppbygget og reparert flere ganger opp gjennom historien. Kirken er nå et museum, men er et av de mest besøkte stedene i byen. Gjennom den rike og mektige bysantinske perioden ble byen gjentatte ganger utsatt for angrep. Det var nok av fiender som ville ha en del av rikdommen. Over tid forfalt samfunnet og etter ytterligere kriger og korstog, vokste det osmanske riket frem blant muslimer i øst. I 1453 inntok Sultanen Mehmet Erobreren Konstantinopel etter 54 dagers beleiring og den osmanske periode tok til. På 1600-tallet ble den mektige Blå moske bygget. Praktbygget ble av noen opplevd som en trussel mot og vanhelligelse av arkitekturen i selveste Mekka. Sultanatet ble avskaffet i 1922. Da hadde riket gradvis forfalt over de siste 100 årene på tross av at det ble innført reformer på slutten av 1700-tallet, et velregulert byråkrati erstattet militært og religiøst styre, parlamentarisme ble innført i 1876. Tyrkias hovedstad ble flyttet til Ankara i 1923. Istanbul endret seg raskt til en moderne storby, økonomien har blomstret, turistindustrien er rustet opp. Byen er likevel preget av sin halvt asiatiske, halvt europeiske identitet. Innflytelsen fra disse motstridende kulturene er stadig synlig og skaper en spesiell atmosfære.

Det ble et opphold mettet med innstrykk i denne merkvverdige byen – med trivelige roerverner, og for meg var det et stort privilegium å få med mine aller nærmeste – også ut i konkurranse-båten. Det ble en fantastisk måte å runde de 60 på. Takk Christiania Roklub!

Iver Høy



Total leverandør av alle typer varmepumper:

- luft til luft
- luft til vann
- bergvarmepumper

Vi utfører:

- vannbåren gulvvarme
- total entreprise våtrom
- sentral godkjenning prosjekterende klasse 2 og utførende klasse 3

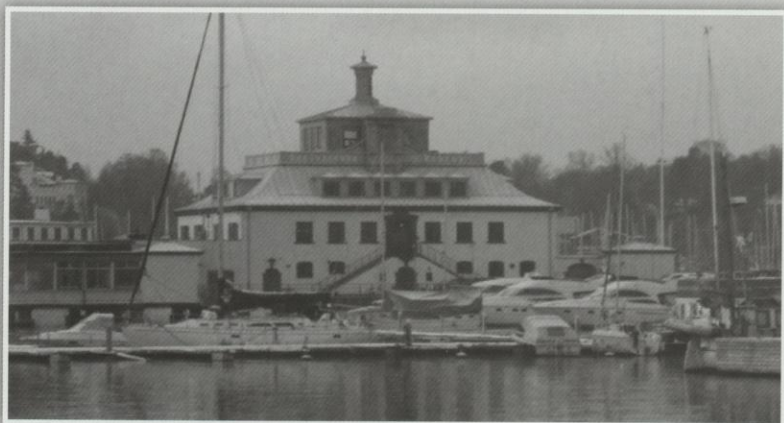
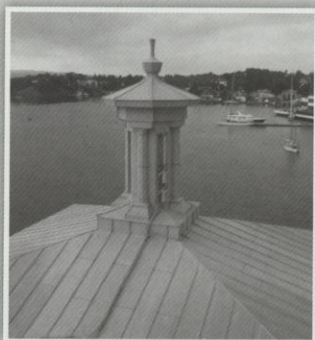
HERTZBERG

VARMETEKNIKK AS

AUT. RØRLEGGER

TLF: 22 14 35 03
FAX: 22 14 48 92
MOB: 920 17 345
E-POST: hvt@hvt.no
Web: hvt.no





**Vi takker for at vi fikk oppgaven å
gi «Kongen» nytt vakkert kobbertak!**



Brobekkveien 80, 0582 Oslo
TLF: 22 93 94 60. FAX: 22 93 94 61.
WEB: www.hhansen.no

World Rowing Masters Regatta 2010 i Canada

Regattaen foregikk i St. Catharines, en mindre by litt vest for Toronto i Canada og øst for Buffalo i USA, bare noen kilometer fra Niagarafallene. Det var her Norge tok bronse i 4+ under VM i 1970.

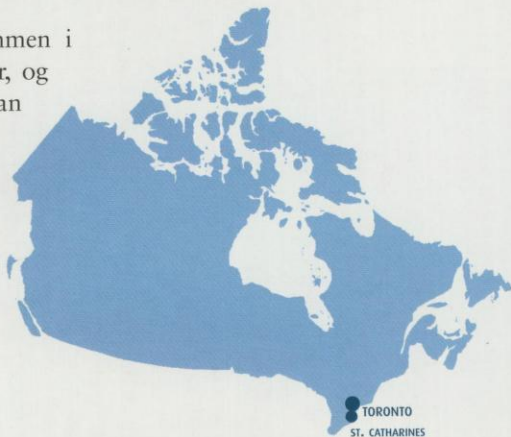
Nå var det bare fire deltakere fra Norge. Hans Petter Rasmussen og Stein Hoff fra Drammen Roklubb og Tone Pahle, dommer og roer, samt meg selv. Beklagelig få, må jeg si når det stilte i alt ca 3000 roere fra 60–70 land.

Konkurransen startet første torsdag i september og varte til søndag. De tre første dagene var det vanlige klubbstarter, mens avslutningsdagen hadde Mix-start med halvparten kvinner og menn, lag som kan være sammensatt av venner og bekjente fra alle kanter.

Bortsett fra 2+ konkurreres det i alle båttyper. Aldersspennet er fem år. Eldste klasse er i dag J, det vil si 80+, og eldste deltaker registrert var 91. Jeg vet ikke om han virkelig deltok, men jeg hadde en hyggelig prat med ham.

På grunn av den enorme deltakelsen, så startet konkurransene kl 08.00 og ble avsluttet ca kl 17.30, med løp hvert tredje minutt. Distansen var 1000 meter; dermed begynte ny start før laget foran var i mål. Dette betinget naturligvis dyktig organisasjon fra ledelsens side, og ikke minst fra dem som hadde den praktiske utføringen fra båt-plassen, med sjekking av båter, korrekt båtnummer og festing av sko på fotbrettet. Ute på vannet var det opprop, oppsamling og fremroing i grupper før en endelig fikk båten på plass med en liggende båtholderperson på startpontongen. Så var det endelig tid for «Attention» og grønt startlys.

Peter Narvestad og jeg har rodd sammen i flere år i 2x med meget gode resultater, og da mener jeg førsteplasser. I år kunne han dessverre ikke stille, så jeg hadde alliert meg med en amerikaner, Will Reiman, i roklubben Occoquan International. En person som var professor i kunst og litteratur på Havard University, og som er en meget habil roer. Sammen rodde vi 2x og vant foran et tysk lag fra Akademische Roderverein.



Dagen etter stilte jeg i 1x i klasse I – det vil si singelsculler 75+. Men en halv time før start økte vinden til sterk kuling. Det var meget ubehagelig å manøvrere i økende bølgehøyder med 100 andre båter rundt seg, båter som også var ute for å vente på en eventuell start dersom vinden løyet. Det gjorde den ikke, og all roing resten av dagen ble kansellert. Trist for alle, og ikke minst for alle dem som var kommet langveis fra.

“... en halv time før
start økte vinden til
sterk kuling”

Jeg ble igjen i St. Cathrine noen dager etter regattaen. Først besøkte jeg Toronto, som er en meget moderne by med flere skyskrapere. Inntil for noen år siden hadde de verdens høyeste tårn. Fra toppen kunne vi se ned på en øy som under annen verdenskrig var utdannelsessenter for norske flygere, nemlig «Little Norway».

Neste dag gikk turen til Niagarafossen. Fossen er delt i to; en del i USA og en i Canada. Det var lange køer av folk som etter hvert gikk om bord i båter som kjørte helt inntil fossen på den kanadiske siden. 52 meters høyde er ikke imponerende, men det er derimot vannmengdene. Vi fikk alle utlevert regntøy, som var godt å ha for dem som var på øverste dekk, som jeg var. Dusjen i omkleddingsrommet i klubben er «peanuts» i forhold. Ved ilandstigning kunne regnsjalet leveres tilbake. Jeg beholdt mitt.

Med roerhilsen fra Tor Ahlsand, som takker for flere gode år i Christiania Roklub, og som neste år stiller i Poznan i Polen i klasse J, det vil si 80+ – om helsen holder.

Tor Ahlsand



Head Race-roing – en opplevelse

Jeg har alltid ønsket å delta i «headraces». Dessverre er det ikke tradisjon – og kanskje heller ikke mulighet for dette i Norge, selv om Porsgrunn Roklubb gjorde noen gode forsøk med langdistanse-regattaen for en del år siden.

Det var derfor nødvendig å reise ut for å få være med på dette spennende konseptet. Turen gikk først til Amsterdam i midten av november. Roklubben De Hoop arrangerer en fire kilometer lang regatta på elven Amstel i 4x+ og 4+ i november hvert år. Alle årsklasser kan starte her, og årets nybegynnere fikk prøve seg sammen med alle de andre lagene. Det deltok nærmere 180 lag hvorav 39 var definerte som veteran/master. Universitets- og skolelag markerte seg som alltid – både med elegant påkledd styrmenn i blazer og slips (blåfrosne i kulden) og ikke minst ved premieutdelingen etterpå.

For å ha nok båter til alle som ønsket å ro, var regattaen delt opp i en kvinne- og en herredel etter lunsj.

Alle båter skulle ligge klar ti minutter før første start. Det var opp til oss selv å legge oss riktig slik at vi ikke ble klemt inne når vår start skulle gå. Det var også vårt ansvar å sikre at vi passerte startpunktet på vårt tildelte tidspunkt. Det eneste som ble organisert var at vi ikke passerte startpunktet for tidlig. Vi hadde beregnet hvor lang tid vi ville bruke før start og hadde øvet inn den flytende startoppbyggingen vår slik at dette fungerte meget bra. Det er alltid godt å komme i gang, for det å sitte opp til 30 minutter å vente på start, er kaldt når det blåser fra alle kanter.

*...det er helt nødvendig med
cox på grunn av sikkerheten*

Jeg har ikke rodd 4x+ siden 1975, det var en merkelig følelse å ha med en passasjer (cox). Samtidig er elven så svingete at det er helt nødvendig med cox på grunn av sikkerheten. Det deles ut tidsstraff

dersom vikeplikt-regler ikke overholdes, og det dreier seg om å ha mye is i magen.

Fire kilometer gikk fort, og vi endte på en god 2. plass. Etter mat og tørt tøy var det klart for en fantastisk stemning og premieutdeling i De Hoop. Resultatene ble kontinuerlig vist på en hvit vegg, som fungerte som en storskjerm inne. Hollendere er kjent for å være verbale, og det ble mange høylydte klubbssanger under premieutdelingene.

Uken etter var det Veteran Fours Head i London fra Mortlake til Putney, totalt 6,84 kilometer. Denne gang var det 4x, 4- og 4+ for årets nybegynnere. Prinsip-

pet for headrace i London var veldig likt det vi opplevet i Amsterdam bortsett fra at alle båtene (ca 140) ble lagt langs elvekanten nedenfor start mot fartsretningen. En velorganisert «marshall» kalte inn lagene fortløpende. Båtene måtte snu 180 grader medstrøms, og med start hvert 10. sekund var det en hektisk aktivitet med veldisiplinerte lag. Igjen var det lagenes ansvar å passere start på riktig tidspunkt.

Vi var spente, for det hadde vært storm dagen før. Men værgudene var velvillige selv om det var kaldt. Redsel for smitte fra skittent vann i Themsen (en tidligere eliteroer døde fire uker før) gjorde at vi ble anbefalt å beskytte drikkeflasker og ikke ro med åpne sår på hendene.

Engelskmenn er høflige, og kommentarene fra land mens vi trakk opp til racetempo var som alltid kultiverte. Starteren markerte vår start med «You are on your way ladies». Da vi passerte mål ble det kun sagt «easy row» fra måldommeren.

6,84 kilometer er langt, men utrolig morsomt i 4X. Vi cruiset i en takt på 30–32 med fokus på lange gode tak. Baugen hadde styringen og kjente elven og strømmen, meget viktig for å utnytte den hjelp man kan få. Etter å ha passert to broer forsto vi på stemningen at mål nærmet seg. Våre argeste konkurrenter, som startet ti sekunder bak oss, hadde kommet litt for nær til at vi var fornøyde. Stroken vår trakk opp en spurt, og det fungerte

– nesten, for de som lå bak oss forsto hva som skjedde. Med andre ord, det ble en ny 2. plass. Men løpet vårt var godt,

og vi ble kun slått av et lag som trener sammen til daglig. Vårt lag holder delvis til i London, Danmark og i Norge så det blir for lite samtrening – men desto mer glede når vi treffes for roing.

Stroken vår trakk opp en spurt...

Opplevelsen av denne typen roing anbefales. Det gir mersmak, og jeg undrer meg også på om ikke dette kan arrangeres på Drammenselven. For eksempel med lagbåter første dag og småbåter dagen etter. Årets nybegynnere må ro i samme løp som mer erfarne, men de vil alltid ha noen foran eller bak seg, så de får ikke følelsen av helt å bli slått ut.

Tone Pable

Tone Pable ble i 2010 valgt til «Chair of the Masters Commission» i FISA. (Gjelder fra 2011.) Med det innehar hun et av rosportens viktigste politiske verv og gir Norges Idrettsforbund og Norges Roforbund en solid internasjonal posisjon. Tone begynte å ro som 18-åring. Var med i VM i Luzern i 1974, VM i Nottingham i 1975, begge ganger i 4x+. OL i Montreal i 1976, i 1x; første OL der kvinner var med i roing.

Gode som gull

Med smil fra øre til øre og gullbrikken i hånd, vendte åtte damer og en herre hjem fra Götaälvrodden første søndag i oktober. Dagen før gikk den 59ende Götaälvrodden av stabelen, en distanse på 20 km mellom Kungälv og Göteborg. Christiania stilte med et herre- og et damelag. Her får du lese om kvinnes bragder.

Et vilt påfunn syntes mange, inkludert undertegnede, men den som intet våger intet vinner. Dermed ble det plutselig – og bare syv uker før selve løpet skulle avvikles – stablet et mulig damelag på bena i regi av Kjersti.

Noen hadde sittet i en – andre hadde bare sett en åtter før. Tider for trening ble satt opp og årer ble tatt fatt. Jomfruturen ble ARO-mila, og vi overlevde, selv om balanse i båten på dette tidspunktet var et fremmedord. Sigrid ble hentet inn som trener, og flere andre roerere steppet inn for å fylle tomme plasser både på roer- og coxeplass på torsdagstreningene. Men balansen uteble og frustrasjonen steg. Så fikk driftige damer (les Maiken og Kjersti) ordnet det slik at vi kunne ro på Bogstad. O glede. O lykke. O herlige båt. Det gikk en smule bedre, og vi øynet håp. Med mot i brystet bestemte vi oss for å melde oss på løpet. Noen ekstra treninger ble lagt inn og lykken stod oss igjen bi da Torstein sa seg villig til å være cox.

Men balansen uteble og frustrasjonen steg

Slik kom vi til Göteborg, og slik hadde det seg at vi lørdag morgen den 2. oktober rigget båter i et nokså kaldt vær ved Kungälv. Jeg angret på dette tidspunktet på at jeg ikke hadde tatt med meg en skidress å rigge i. Heldigvis forsvant kulden ganske kjapt vel nede i båten, og to kilometer etter start var jeg ganske fornøyd med at jeg bare hadde tatt på meg ett lag ullundertøy. Vi stilte i mosjonsklassen og dro fra Justita Roklubb ved start, men Bestumkilen, som stilte i eliteklassen, stakk fra oss.

Vi tar dem. NÅ!

En god stund lå vi og knivet med det andre elitelaget, Hammarby Roddförening. Så gikk koden som en hemmelig melding fra roer til roer frem til baug: Vi tar dem. NÅ! Dermed satte vi inn hardstøtet og dro fra dem. Det var utrolig moro å få det til. Det må ha punktert dem

fullstendig, for det var det siste vi så til Roddföreningen.

På et tidspunkt da vi passerte 15 km, bestemte jeg meg for å overse det faktum at jeg følte meg som en kokt tomat, hadde vondt i rumpa og i ryggen, at det sved i hen-

dene og at en veldig mengde med åtter herrebåter hadde passert oss den siste tiden. Fornektelse er det som teller – ja, fornektelse er det som gjelder!

To kilometer før mål passerte vi Bestumkilen. Båten lå i sivet. De hadde kjørt på en påle og baugen var knekt. En kilometer før mål priste jeg meg lykkelig over at løpet ikke var 25 km. Glede var lyden av fløyten da vi passerte målstreken. Tiden ble 1:25:07. Beste dameåtter, tre minutter før neste damebåt og ti minutter saktere enn rekorden.

Som stolte vinnere har en jo mange å takke: En stor takk til dem som ikke gav opp, selv under motgang. Og en stor takk til alle som hjalp oss. Takk til en super cox og takk til damer GODE SOM GULL. Dette gjør jeg gjerne igjen! Med på bragden var: Christine, Evi, Elisabeth C, Melanie, Torill, Kjersti, Maiken og Elisabet D. Cox: Torstein.

Elisabeth Bjerke Danielsen

DET BLE GULL: Maiken H. Annaas, Kjersti Elvestad, Melanie Kirmess, Torill Enersen, Evi Zouganeli, Elisabeth B. Danielsen, Elisabeth Couto, Torstein Rekkedal – og i front Elisabeth Couturier.



Kontakt:

NAVN/FIRMA:

Energi Partner AS

E-POST:

post@epas.no

MELDING:

*Jeg søker informasjon om
inneklima, varmepumper og
energisparing.*

ENERGI PARTNER AS

Ensjøveien 18 C

0661 Oslo

ORGNR.: 915155243 Mva

TEL: 22 68 04 85

FAX: 22 68 43 58

E-POST: post@epas.no

WEB: www.epas.no

KONTAKTPERSON: Hans Petter Olssøn

Gratis befaring og uforbindtlig tilbud



ellag

Brødr. Kolstad Installasjon AS

- din lokale elektroentreprenør siden 1928 -

Jernbaneveien 25, 1369 Stabekk. Tlf.: 67 10 27 80

Årsrapport fra Master-utvalget

Etter sesongslutt høsten 2010 startet vi opp igjen med sirkeltreningen hver torsdag og holdt det gående hele vinteren igjennom. Sirkeltreningen var som foregående vinter, vellykket med opp mot 19 deltakere. Da er det trangt i vektrommet, men med mye positiv energi.

På oppfordring startet vi i januar i hutrende kulde et skikurs for «utenlandske» CR-kvinner i «blindeløypa» på Bogstad. Titalls kvinner var innom kurset, som ble avsluttet med en felles skitur i Tryvannsområdet i slutten av februar. Det er mulig vi denne vinteren gjør en annen variant med en fellestur en gang i uken på en hverdag – for alle interesserte mastere.

Da våren kom, ble det satt fokus på roing på vannet. Siden FWMR ble avholdt i Canada, ble det en mellomsesong for de aller fleste som pleier å delta der.

CR Mastere har deltatt i flere nasjonale regattaer denne sesongen og med Mastermesterskapet som årets høydepunkt. CR Mastere hadde flere gode resultater. Også denne sesongen gjorde disse en god profil i Sorø-regattaen.

En gruppe «Kongen-roere» gjorde et stunt og fikk trommet sammen en 8+ med tanke på Götaelvregattaen. Stor takk til Sigrid Vinje som stilte med gode råd fra følgebåt. Etter en del motgang, svarte dette damelaget med å vinne. Gratulerer!

En blandet gruppe fra Kongen og Bogstad deltok i VM for klubblag i «Coastal Rowing» i Istanbul. Konkurransen er hard, som den skal være på dette nivået. Ingen toppresultater til CR denne gangen.

På nyåret 2011 vil det bli invitert til et mastemøte med tanke på kommende sesong. I tillegg vil det bli avholdt regelgjennomgang for mastere, aktive og foreldre før sesongstart.

Utvalget dette året har bestått av Janne Spilling og Grete Isachsen Stokke (leder).

Grete Isachsen Stokke

Oslo Sportslager

**Alle medlemmer i Christiania Roklub
får spesialrabatter hos oss!**

Kjøp mellom 200,- og 1500,- gir rett til 10% rabatt.
Alle kjøp over 1500,- gir 15% rabatt.*

10-15% RABATT



*Unntaket er varer som allerede er nedsatt, og Everestsykler.

oslosportslager.no

facebook

twitter



**RING EVENSEN
HOLDING AS**

Frognerstranda 2, 0271 Oslo

Telefon 22 56 17 56 - Telefax 22 56 22 30 - Mobil 98 22 79 71

E-post: jonevens@eunet.no

LANGTURER 2010

Med Risør i sikte

Lørdag 24. juli startet vi fra Kongen ved ni-tiden. Fint vær og hyggelig medvind. Kort stopp ved brygga hos Kjerstis venninne på Søndre Langåra. Videre til en god matpause på den «faste plassen» på Håøya. Ingen dukkert på grunn av altfor mye maneter. Neste pause på en privat strand på Hurumlandet. Hjertelig velkomst av hytteeieren og avslapping i skyggen. Fortsatte til Filtvedt og rodde inn i den lekkert anlagte stranden i bukten ved restaurant «Malla». Mye positiv oppmerksomhet til båten og mannskapet. Dessverre tar ikke moloen ved bukten av for dønningene fra forbipasserende Københavnbåt, og NN får ganske mye vann inn. Alt gikk bra, bortsett fra at Kjerstis mobil druknet. Ved 19.30-tiden legger vi NN pent ved berget på Tofteholmen, og vi får første natt «på skjæret».

Søndag er vi klare ved årene klokken ti. Vi ankommer Horten roklubb kvart på tolv etter en liten bomtur inn feil vik. Kafé-besøk med kaffe og kake før vi fortsetter gjennom kanalen på vei mot Slagentangen og Tønsberg. Etter hvert regner det



*Avgang etter overnatting
i Naverfjorden.*

ganske tett, vinden friskner på, men heldigvis er den *med* oss. Hadde en hyggelig, svært regnvåt lunsj under et tre ved Karlsodden, og vi bestemmer oss for å ro inn til Tønsberg roklubb for natten. Trivelig velkomst, og vi installerer oss ved panorama-vinduet i treningsrommet for natten.

Regn og yr når vi starter mandag klokken ti. Ror «Restaurantstripa» og ut Vestfjorden mot Veierland. Det klarner opp, og vi kan se blå himmel over havet i det fjerne. Et raskt, men trivelig besøk hos Øivind før vi setter kursen mot «Tønna». Så godt som flatt hav og vindstille rundt «Tønna», og ferden går greit inn mot Sandefjord. Anroper Sandefjord roklubb og får beskjed om å styre etter et tydelig, hvitt merke på en holme. Merket viser seg å være et skipsoverbygg som nå fungerer som hytte. På vei videre inn mot roklubben feilberegner vi et lite sund, og vi får myk sand- og tangkjenning. Dette løses greit ved at baugroer Torild går uti. Klubbhuset på Granholmen nås ved halv syv-tiden, og Ninas venninne Hilde kommer og kaster glans over roerne.

Stille, men overskyet, når vi tirsdag ror ut fra Granholmen. Alt går bra til vi er på høyde med Stavern. Over Rakkebåene friskner det kraftig til, og vi går inn i Naverfjorden. Ved 14-tiden bestemmer vi oss for at det ikke blir mer roing den dagen. Vinden er da oppe i styrke 10–11. Vi finner etter hvert en brygge godt i le, og mens vi leter etter en egnet teltplass, treffer vi helt tilfeldig Kjerstis venninne Anne. Hun inviterer oss sporenstreks til overnatting på sin hytte.

Takket være en usedvanlig morgenfrisk Kjersti og helt vindstille, er vi onsdag på sleidene kl.08.00. Litt småregn i starten, som gir seg utover dagen. Ror over åpent hav fra Mølen til Jomfruland. En flott opplevelse i solide, rolige havdønninger. Er på Haga Vertshus på Jomfruland ca kl.15.00 via et badestopp rett før Stråholmen. Fortsetter etter hvert mot Portør og går i land på en holme. Får vår andre natt «på skjæret».





I KOR: *Barmen-roerne fanget av fotografen i det Christiania-sangen fremføres. Ingen nevnt, ingen glemt, men turen var nok uforglemmelig.*

Torsdag, som er Olsok, startet vi fra Portør ved ni-tiden og ankom gjestehavnen i Risør ca klokken tolv. Målet var (for så vidt) nådd. Vi hadde en hyggelig overnattingsavtale hos Ninas venninne Bente for natten, men skulle ikke være ute på hennes hytte før utpå ettermiddagen. Været var overskyet – med og uten nedbør. Ankom hytta på Lille Vardøy som avtalt. NN ble fortøyd elegant i badevika og en bedre fiskemiddag ventet oss snart.

Fredag ble en lang og lat dag med morgenbad, egg og bacon-frokost, prat og sommel. Torild ut i kajakk, mens Kjersti og Nina tok med hyttevertinne Bente på prøvetur i NN. Hun rodde som om hun aldri hadde gjort annet. Utpå sen ettermiddag ros selve innspurten av langturen – fra Vardøya og inn til Risør Ro & Padleklubb. Blir trivelig møtt av Trond Pedersen, og NN blir lagt trygt på land. Avslutningschampagnen kunne endelig sprettes.

Nina Samuelsen

Bølgebryting fra Arendal

Søndag 1. august, vi hadde rodd Hisøya rundt i pent sommervær, badet og hygget oss med roervenner fra fjern og nær. I Barmen rundt var den sedvanlig heder høstet for CR med Øyvinn B. som «overall winner». Nå gjensto hjemturen. Båten ble pakket av Kjersti og Stein – og meg, Tore, som førstereis og med en anelse uro i maven. Hadde jeg tatt meg vann over hodet? Rett nok var jeg prøvet ut i en tur-retur Håøya, men det er forskjell på en dags- og en langtur. Fra vinterens concept og sommerens turer i Indre Oslofjord visste jeg at de to var «farlig» sterke. Men nå var det for sent å angre, kl 16.00 legger vi ut fra Arendal roklubb med mål Christiania.

Været var flott, stille og sol, da vi la i vei opp Tromøysundet. Sundet er langt, men det gikk unna med muntre historier om tidligere landemerker og reiseavkortende innretninger – blant annet den kjente Tromøya-tunellen – et uovertruffent prosjekt innenfor ingeniørkunst, men beklageligvis skrinlagt. Etter Eydehavn gikk vi indre led, noe vi angret da det bygget seg opp til gråvær over land mens det var blått og klart lengre ute, men gråværet trakk videre inn over land, og det ble bare noen drypp på oss.

Ved 20-tiden begynte vi å se etter en strand hvor vi kunne trekke båten opp og slå leir for natten. Det viste seg å være vanskeligere enn vi tenkte å finne en passende plass. Vi endte med å slå teltet opp på en brygge for Skjærgårdstjenesten – med søppelkasser som nærmeste nabo, antagelig på Askerøen ikke langt fra Lyngør. Arbeidsoppgaver ble fordelt, telt reist, madrasser pumpet og middag laget – type Grei turmat Storfegryte. Den ble spist, til toner fra Steins tur-stereo, men kokken Tore var nok noe skuffet over den manglende lovprisning av maten. Litt avslapning i den flotte sommerkvelden rakk vi før det bar ned i soveposene.

Været var ikke mindre fint neste morgen. Av frykt for å bli praiet av en tidlig skjærgårdstjeneste pakket vi oss av gårde så raskt vi kunne, men først etter en morgendukert fra «skjæret» og en lett frokost. Rutinen var som fra dagen før, en time på hver posisjon i båten. Vi vinket godmorgen til skipperen, som Kjersti kjente, på sjøfartsmuseets Colin Archer og la den bak oss i jevne tak. Snart ankom vi Lyngør med besøk hos handelsmannen. Han var imponert over oss som rodde fra Arendal til Oslo, med unntak da for den dovne typen som satt akter. Vi hadde ikke særlig vind eller bølger langs Portør-landet så vi kom raskt frem til Ellingsvik hvor Torill, Pål og Eirik har sommerhavn. Vi traff innseilingen etter bare en bom og noe veiledning fra land via kikkert og telefon. Etter kaffe, sjokolade og en prat på brygga, ga vi oss i vei videre mot Jomfruland. Dagens mål var Brevik og Steins fetter – en etappe på ca 70 km. Vi fryktet at vi ville få vind og strøm imot inn Breviksfjorden, samt å komme alt for sent frem til Erik. Med innlagte fartsprøver og rekordforsøk gikk det raskere enn vi hadde trodd. Stein kunne rapportere snitt fart 7 km/t, og kl 20.15 kunne vi

legge til bryggen hos Erik og hans viv Kirsti. Dagens innsats var nær elleve timer i båten, men vi kom ikke i seng før ved midnatt.

Tirsdag var målet å runde Tønsberg Tønne. Vi rodde Kalven ut og i le av Bjørkø og Arø, men var noe spent på vind og bølgehøyde da vi rundet Fuglø og tok fatt på Mølen og strekket frem til Nevlunghavn. Vinden var for det meste aktenfor tvers og bølgene likeså, men noe høye. Ved innseiling til Nevlunghavn fikk vi anskueliggjort hva det vil si å seile sin skute på land; Stein fotograferte. Rakkebåene håndterte vi mens vi speidet etter brott som kunne avsløre grunner. Strekket mot og runding av Tønsberg Tønne ble gjort i fin stil og med stadige rekordforsøk. Nå var minst tre klasser etablert: «mixed» med kvinnelig stroke, «mixed» med kvinnelig baug og rent herrelag med kvinnelig cox.

Vi rundet etter hvert Tønsberg Tønne og begynte å speide etter Tallakshavn som en lite rutinert førstereis fant klokken halv åtte på annet forsøk av tre mulige. Båten ble dratt opp på standen, teltet reist i en fart, og etter en dukkert var det duket for middag. Dagens var «Spagetti Napoli» – den med kyllingboller. Kjersti fastholdt det maritime «Greis torskegryte». Etter middag bare nøt vi kvelden og en medsendt hilsen fra Erik før vi tørnet inn.

Onsdag – igjen en flott morgen. Vi måtte legge litt ekstra planlegging i pakkingen, for vi skulle skifte ut Kjersti med Øyvin. Vi hadde stadig nesten flatt vann, og langs Veierland ble nye rekordforsøk gjort. Vrengensundet bød seg innbydende frem der vi gled over flatt vann. Formannens hytte skulle pekes ut. Til alt hell lyktes det ikke – hadde det, ville vi vært stygt ute av kurs og neppe nådd å møte frem til avtalt tid på Aarø. Nesten presis ankom vi imidlertid bryggen hvor Øyvin var sammen med Ragnhild, Liv og en pose ferske rosinboller, som det ble satt ekstra pris på. Kjersti ble takket av for god innstas, først i damebåt fra Oslo til Risør, så etter Barmen og Hisøya rundt,



reserve for Øyvinn fra Arendal til Aarø hvor hun etterlot oss «gutta» med en bag full av ferdig smurte matpakker og Stein med gjenvunnet autoritet som kaptein.

Dagens mål var Mølen utenfor Holmestrand, men først en tur innom Horten. Langa Borrestranden blåste det friskt, og vi fikk en oppvisning i «kiting» med høye sprang. Stein manøvrerte oss rutinert gjennom Horten kanal, som enkelte steder er trang nok, og snart kunne vi legge til ved Horten Roklubb. Etter en pause må vi videre og finne en egnet leirplass før kvelden. Når vi ankommer Mølen fra syd, ser vi bare rullestener, ikke særlig egnet. Derfor tar vi en tur inn bak moloen for å se på mulighetene der. Vel innenfor moloen blir vi praiet av en kar i en stor cabincruiser. «Fin båt dere har, hvor kommer dere fra?»

«Takk skal du ha», svarer vi tilbake, «vi kommer fra Arendal og skal til Oslo». Båteieren ser noe storøyet på oss og blir ikke mindre forbauset når coxen legger til: «Du vet, vi lottomillionærer er ikke som andre millionærer» og samtidig retter ryggen.

Vi forlot havnen og fant en strand med Spania-sand bare noen hundre meter lenger nord. Stein kjente etter hvert stedet igjen fra tidligere overnattinger. Rutinen med klargjøring for natten og et bad var raskt avsluttet. Dette var karer med rutine. Været så lovende ut for å sove under åpen himmel, men vi reiste teltet for sikkerhets skyld. Dagens var lapskaus, som vi piffet opp med krydderier. Deretter satte vi oss i godstolene og bare nøt. Etter å ha mottatt værvarsel fra Kjersti – kraftig regn fra kl 05.00 – la vi oss inn i teltet.

Torsdag morgen – og gjett om Kjerstis varsel slo til – regn over Mølen, og en for oss kraftig motvind, i alle fall til rundingen av Filtvedt. Vi var av gårde ca klokken ni. Det var ingen grunn til å nøle skulle vi nå vafler på «Toppen». Ved «Malla» stilnet det, og vi krysset over til Hvitsten. Innover fjorden ble vi møtt av kraftige regnbyger med redusert sikt. Torden rullet over land både til øst og vest for oss. Et kort strandhugg på Steilene for å skifte plasser og strekke ben. Senere ved Tangen: nytt skift og Stein fikk æren av å «coxe» sjarmøretappen.

Det var litt rufsete sjø. Ved Dyna fyr ble vi møtt av Nina og Gerhard og kunne legge til ved plenen temmelig presis kl 19.30 etter 280 km. Ikke så dårlig for en førstereis. Kjapt gikk tankene til velkomsten på Kongen en dag i februar 5-6 måneder tidligere – min førte ro-spinning. Paul tok i mot, viste rundt og fortalte litt om de ulike båttyper og om langturer enkelte gjorde fra Arendal og København. «Joss», tenkte jeg da, «det var voldsomt».

Med god hjelp til utpakking og båtsjau ble vi ferdige med denne akkurat tidsnok til å være i hus før nok en kraftig skur satte inn. Og etter dusj og skifting entret vi «Toppen» for vafler og kaffe. Glade minner vil sitte igjen fra denne turen vinteren gjennom, men de må friskes opp neste sommer. Takk til turkameratene Kjersti, Stein og Øyvinn. Dette var gutteår på nytt.

Tore Lysdahl

Arendal-Oslo



Der ingen kunne tro at noen kunne ro

På sesongplanen stod det «Håøyatur med overnatting», men den ble omgjort til Ringeriksroing med hotellovernatting.

Fredag 25.juni la to 4+ - innriggere ut fra Sunnvollen med kurs inn Steinsfjorden. Et tursamarbeid mellom Christiania og Bestumkilen Roklubb (BKR) var et faktum. I «Ester» satt Irene, Marte, Stine, Ingrid og Ola fra BKR, og i «Oddbjørg» rodde Elisabeth D, Kjersti, Nina, Stein og Torstein. Været var upåklagelig, og i fint driv gikk det innover mot Åsa. CR-sangen klang flott på ferskvann også.

På veien innover passerte vi det vi tror er bygningen som markerer starten på den kjente «kjerraten» som går over skogen mot Sørkedalen. Vi snakker om et tømmerflyttingsanlegg initiert av Peder Anker tidlig på 1800-tallet.

Etter runden på Steinsfjorden, bar det ut på Tyrifjorden. En liten regnbyge dusjet oss behagelig underveis. På veien ut mot Bønsnestangen, der Hellige Olav trådte sine barnesko, passerte vi en flokk sauer, som sikkert trodde de hadde funnet en tapt arts-frende i Nina. Med god artikulasjon brekte hun i god dialog med flokken på land – til allmenn latter for menneskapet. Det frisknet litt til rundt tangen, og på vei langs land opp mot Onsakervika og Storelva ble det friskt regn og en liten blåst. Men det hindret oss ikke i å nyte det vakre landskapet og å synge CR-sangen igjen. BKR lagde for anledningen en liten nidvise til oss –til stor jubel. Vi ankom Helgelandsmoen ved 19.30-tiden, trakk båtene på land og fant komfortable rom på General Hotell.

Lørdag morgen var det strålende vær. Vi motiverte oss for til dels sterk motstrøm opp elva mot Hønefoss samt for muligheten for at vi noen steder må bære båtene. Men alt går perfekt. Noen steder hadde vi riktignok følelsen av å ligge stille, men med både 10 og 30 skikkelig harde tak, forserte vi de strømmer som var – og endte opp i yret under Hønefossen. Gøy! Fossebrøl, sterk strøm, totalopplevelse av uvant ro-terreng, manøvreringsmessige utfordringer. Spennende! Er helt sikker på at isen vi fikk av Irenes mor under pausen rett før fossen, gav oss det nødvendige kicket for å gå helt opp.

Langs elva observerte vi, takket være Kjerstis skepsis til mørkdypt ferskvann, opptil flere skumle skapninger. Nevner i fleng kjøttetende vannliljer og den til da uoppdagede Ringeriksblekkspruten. Sistnevnte lå fredelig og inntørket på en sandbanke.

Solen stekte oss godt, og da vi nådde utløpet av elva, invaderte vi en strand. Her hadde vi en deilig bade- og spisepause før vi la ut på langstrekket ned mot Viken-

sund. Vi la oss skrått over mot Tyristrand og fulgte land. Når himmelen er blå, solen steker, landskapet rundt os av gammel historie, vannet er så godt som flatt og stemningen i båten er topp, – ja, da er roerlivet godt å leve.

I kveldingen gled vi inn mot stranden ved Tyrifjord hotell i Vikersund. Båtene ordnes, og i samstemt jubel konkluderer vi dagens roing med en hylende, barnlig badeseanse. I løpet av kvelden måtte vi vinke «ha det» til Elisabeth på grunn av hennes søndagsavtaler, og samtidig ønsket vi Elsebeth velkommen til en søndag på Tyrifjorden.

Søndag skinner solen igjen. Etter en god frokost og et hyggelig besøk fra lokalpressen, setter vi kursen mot Holsfjorden. Vi planlegger en liten sving innom der på veien «hjem» til Sunnvollen. Etter halvannen times roing gikk vi i land på en fin strand, men så blåser det kraftig opp. Vi finner fort ut at Holsfjorden får vente til en senere anledning. Nå gjelder det å forsere en etter hvert hvittoppet huskestue med bølger inn på baugsiden. Hu hei, hvor det ble friskt og klissvått utpå fjorden. Men det er jo så moro, da. Og det er alltid en stilstudie å se hvordan båtene oppfører seg i bølgene når solen blinker i bølgetopper, skinner i søkkvåte roerrygger og vinden får godt tak i flagget akter. Ja, da er det også absolutt verd å leve et roerliv.

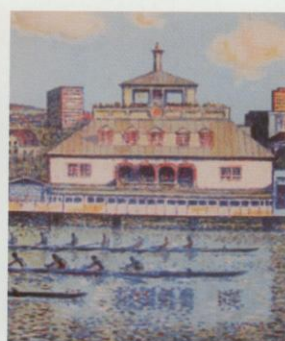
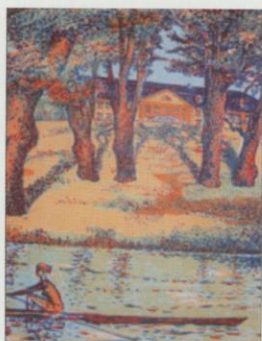
Vi kom oss vel i land ved Sunnvollen, hadde god tid til å laste båtene på hengeren før bussen hentet oss. En på alle måter opplevelserik og særdeles trivelig roerhelg på Ringerike var over, og det er bare å rette en stor takk til dem som fikk dette i stand. Ikke minst Irene fra Bestumkilen og hennes gode hjelpere.

Nina Samuelsen

ROKLARE: Kort pause rett før selve fossen.



Christiania Roklubs praktfulle triptikon



Litografi utført av Hans Normann Dahl

*Dette bildet burde henge i stuen
hos alle Christianiaroere!*

*Format på triptikonet er 130 x 65 cm,
men kan også bestilles som 3 bilder.*

Kontakt Bjørn Lindholt, 930 06 601

København i mai

«Til roning klar – ro væk!» Denne myndige danske kommandoen falt oss 12 CR-roere like fornøylig hver gang den ble uttalt. Hvem var det man til enhver tid skulle forlate...???

Onsdag 12.05 dro en gjeng entusiastiske turroere til Kongens By. Utpå kvelden installerte vi oss i København Roklubs treningssal og okkuperte deres lokaler for noen dager. Vi fant oss vel til rette i omgivelser som bar sterkt preg av renovering både innen- og utendørs. Etter at liggeunderlag og soveposer var på plass, bar det ut på en sen middag.

Dagen etter skulle vi ro ut til Stuckmannsparken, ... et sted litt opp langs kysten mot Helsingør. Vi ble fordelt i 2+ og 4+ -innriggere – alle med en kjentmann om bord. Været var helt topp for langtur – litt overskyet, vindstille og flatt hav. Spennende å ro ut havnen i København, mye trafikk å passe på, med ditto båtølger. Lett høytidelig ble det da vi i min båt valgte å ro bort til dronningens «Dannebrog» og hilse skipet på behørig vis: Årene hevet, og mannskapet på skipet hilste oss med flagget akter.

Mange av oss CR-roere fikk et aldri så lite «crash course» i hvordan bytte plass i båten under fart. Mye spenstig akrobatikk og antydninger til C-moment der. Etter litt øvelse utførte vi plassskiftet på ganske få sekunder. En annen ting var frekvensen

*CR erobret de danske
flagg i tautrekking.*



INNRIKKER: *Innerst i en
av de mange kanalene.*



av disse skiftene. Våre hjemlige langturer med pluss-minus én time på hver plass, ble her utkonkurrert av bytte hvert 20. minutt eller oftere. Etter å ha erfart dette en tid, er undertegnedes konklusjon at det så absolutt har noe for seg med hensyn til slitasje på ulike legemsdeler.



*Flatt hav første
dag av roingen.*

I Stuckmannsparken er det klart for en slags «Rosportens Dag» med roere fra mange av klubbene i og rundt København. Man hadde med sin lunsj og nøt denne, før tradisjonell tautrekking stod på programmet. Her skulle konkurreres i klassene damer, herrer og mix. Kort prosess: CR vant i alle klasser. Ja, ikke bare vant vi tautrekkingen, men vi vakte også oppsikt fordi vi var så stilfullt kledd. Noen av dem som ikke visste hvor vi egentlig kom fra, spurte overrasket: Christiania, har dere startet roklubb?

Fredag hadde vi bestemt oss for å gjøre alle Københavns kanaler utrygge. I god fart bar det først innover havnen mot de nyest utbygde delene av byen. Her var leiligheter og kontorer om hverandre i enten restaurerte bygninger eller helt nye – ikke helt ulikt våre hjemlige Aker Brygge, Bjørvika og Tjuvholmen. Men vi måtte jo prøve oss i mer trafikkert farvann der de flate, travle turistpaddebåtene fløyter seg vei. Fredrikshavns kanal neste. Store utfordringer for coxene å holde styr både på egne roere,

strømmen i vannet og de nevnte paddebåtene. Gøy var det å bli vinket til og tatt bilde av, og å vekke litt oppsikt der vi kom i samstemte, mørkeblå CR-kreasjoner. Inne i Christianhavns kanal var det synd at vi ikke fant en god landingsplass ved bydelen Christiania. Men mange beboere så oss og bejublet vårt navn. Lunsj ble inntatt på en leker. 12 mørkeblåklede voksne mennesker kravlet og akrobatiserte seg i land fra vippende robåter. Lekterrestauranten hadde for øvrig en meget poetisk adresse: «Overgaden oven Vandet».

Lørdag hadde vi avtalt å komme på besøk til Lyngby Dameroklub. Nettopp denne dagen hadde værgudene åpnet alle sluser, men CR er ikke redd for litt vann fra oven. Morsomt å sitte i båter som alle hadde navn etter noe med strikking – for vi var jo i en ordentlig dameklubb. Alt var sirlig og ryddig på plass, ingen tilfeldig plassering verken av vester, øsekar eller årer. Her hadde vi kanskje noe å lære.

Først bar det ut en liten runde på Lyngby sø, så gjennom en hyggelig kanal til regattasjøen Bagsverd. Det regnet stadig like kraftig, men humøret var på topp. Etter runden på Bagsverd sø, var det meningen at vi skulle opp på Furesø. Ja, bokstavelig talt opp. For å komme inn i Furesø, måtte vi først ro et stykke på nok en kanal før vi kom til fossen ved Fredriksdal. Her bød øvelsen skyve-og-dytte-båt-på-rullebane på nye utfordringer. Men av ulike, og for mange skuffede CR-roere lett uforståelige, grunner var det bare to av båtene som gikk opp i Furesø. Undertegnede var heldig og fikk prøve dette, men da vi etter hvert kom oss ut på Furesø, hadde det blåst ganske kraftig opp – så det ble en liten «æresrunde» før vi bakset båten ned igjen på rullebanen. En fuktig, men hyggelig rodag endte med en god, varm dusj og medbragt lunsj sammen med våre vertinner i det idyllisk beliggende klubbhuset.

*Stein heiet på
jentelaget, som
«trakk det lengste
strået» på gress-
vollen.*





*Rullebane for båt
ved Fredriksdal.*

Planen etter roturen var å dra på Dyrehavsbakken, men været fristet overhodet ikke til det. Etter litt diskusjon endte vi opp med en selvlaget hjemme-alene-fest i København Roklub.

Siste dag, som var søndag, ble kursen satt mot Amager Strand. Føret var typisk innriggerbehagelig med litt bølger, men vindstille og overskyet. Spennende igjen å ro langs mer industrielle områder enn vi er vant med, passere en rad strunke vindmøller som wooshet i vei. Amager Strand er helt sikkert et lekkert badested om sommeren med opparbeidede stier og lune dumper i sanddynene. Etter en kort stopp for nødvendige ærend samt en liten matbit, bar det tilbake til pakkeseansen. Våre flyavganger var fordelt utover ettermiddagen og kvelden, og noen syntes kanskje at tiden begynte å bli knapp da vi var på god vei innover havnen. En litt fyldig skodde gjorde det til en liten coxe-utfordring underveis. For plutselig så man ingenting – ikke en aldri så liten vindmølle, en gang. Men ved et blaff forsvant skodda, og ferden endte godt – på trallene i København Roklub.

Vi kunne se tilbake på hyggelige og sjove ro-opplevelser. Stein skal ha stor takk for supert initiativ og København RK for gjestfriheten.

Nina Samuelson

CR-roere er ikke som andre roere og slett ikke så kresne i båtvalg som noen vil ha det til.



Vi introduserer vårt nyeste produkt:

Concept2 SkiErg!

Stakeergometeren er bygget på samme lest som vår kjente romaskin og hjelper deg med å trene styrke og utholdenhet spesifikt for langrenn. Justerbar motstand og monitoren PM4 gir deg full kontroll på pulsen og treningen.

Concept2 Norge

Lis Schjøtt / Svein Nielsen

Smestadkroken 69, N-1340 Skui, Norway

Tlf. +47 67 13 40 15. Fax : +47 67 13 40 23

www.concept2.no concept@online.no



Vi utfører alt i mur- og pussarbeider.

Det er vi som har støpt og flislagt terrassene på Kongen.

Ta kontakt for en uforpliktende samtale.

Osломur AS

Colletsgate 14, 0169 Oslo

Telefon: 22 69 30 12 • Mobil: 91 71 38 13 • 90 01 99 08

info@osломur.no • www.osломur.no

Mitt første år som roer

Det er gått nesten 50 år siden min mor foreslo roing som en fin idrett og jeg av slo. Men en dag i januar 2010 tenkte jeg det kunne være artig å ha prøvet. Det så jo unektelig ut som de hadde det hyggelig, roerne, når de kom inn i Frognerkilen og la til ved Kongen.

Jeg lette klubben opp på nettet og sendte en e-post om at jeg var interessert. Straks etter kom svaret i postkassen. De hadde roskole foreløpig planlagt til to helger i mai, men jeg var velkommen til spinning på romaskin hver tirsdag. Spin-

Spinning hørtes da utrolig kjedelig ut

ning hørtes da utrolig kjedelig ut, men etter en tenkepause – pluss pause for å lege knekte ribben etter en sykkelvett på glatta, kontaktet jeg Paul og avtale oppmøte. Var ikke lite tvilende til dette med spinning, men etter en rask «intro» til båttyper i hallen og instruks på concepten, bar det i gang med 20, 22, 24, 26 og ned igjen, før rolig og to runder til. Det manglet ikke på råd og vink fra de andre på conceptene. Og faktisk denne spinningen var jo riktig trivelig. Etter hvert også med innlagte spurter og annen lek. Senere kom det invitasjoner til linsegryte på «Toppen» og sirkeltrening med lette vekter – alt med et smil.

I april endret stemningen seg noe, alle fikk liksom et forventningens drag og det stadig hørte omkvedet ble: «Bare x antall dager igjen til vi er på sjøen, dere». Snart var Concept-rommet tomt på tirsdager og torsdager, men «coxe»-jobber ble tilbudt den som ennå ikke hadde roskolen. Så er da endelig dagen kommet når det er min tur til å ro; flott vær og oppmøte for skole tidlig en lørdag. Jeg plasseres sammen med en kamerat-

Hans er ikke særlig fornøyd med åreføringen til å begynne med

gjeng på tre med «Hansemann» som instruktør. Vi skal: stille inn fotbrett, følge stroke, skvære tidligere, ta i med henholdsvis baug- og strokeåre, samt sitte opp og være klare; endog «sette i» skal vi. Hans er ikke særlig fornøyd

med åreføringen til å begynne med, men synes utover dagen at det letner litt, og i perioder er det ikke så ille får vi vite. Humøret er på topp i båten begge dager, og antall turer inn og ut i Kilen blir notert i protokollen ved dagens slutt.

At en ikke ble ferdigutlært på roskolen ble ganske klart den påfølgende tirsdag. Tur inn Bestumkilen – nok ikke helt i takt med stroke, og mange gode råd, alle i en hyggelig tone – takk for det. Senere er det blitt en rad fine turer på vannet enten de lengre lørdagsturene til Svartskog, Padleklubben eller Bunnefjordens siv eller de

kortere kveldsturene. Alle som regel med en dukkert, matpakke, nøtter og kjeks og ikke minst godt humør og spøkefulle bemerkninger. Hadde noen sagt til meg i mars-måned at jeg sommeren gjennom skulle stå opp klokken 0630 for å mønstre ferdig skiftet kl 07.30 (roere er presise) for Stein på Kongen nesten hver lørdag, ville jeg trodd vedkommende var sprø. Men jeg har det, og når en lørdag var over, har jeg gledet meg til den neste, slik jeg nå ser frem til sommeren 2011. Da skal jeg nemlig begynne å «skvære» tidligere. Mål for vintersesongen er halvmaraton på concepten, jeg skylder Stein den. Ikke én kjente jeg i CR da jeg gikk over broen første gang i februar, og nå er det som jeg har fått en rekke nye venner. Takk til hver og en av dere for gode råd og hjelp med å komme i gang og ikke minst takk for tålmodigheten. Men dere har vel alt forstått at dere ikke kan vente for mye av en kar som er så langsam at han brukte 50 år på å forstå at han måtte begynne å ro.

Takk for sesongen
Tore (SÅi)

LYSENDE EKSEMPEL:

Tor har funnet tonen sammen med Kjersti og Stein i roklubben.



Medial A.S.

Autorisert Regnskapsførerselskap

Frognerstranda 2 • 0250 Oslo

Lutefisk og protokollførsel

Holmenkollstafetten blir kalt «Vårens vakreste eventyr» – da må vi åtte, flotte gutta fra CR være vinterens vakreste, der vi sitter benket rundt Theatercaféens runde bord i klubbantrekk og slurper i oss lutefisk og akevitt. Aftenen ble usedvanlig hyggelig og vellykket. Vi skålte, skrålte, og CR-hymnen ble avsungen med bravur mellom ærverdige søyler og buetak. Terningkast seks etter hovmesterens mening. Latteren satt løst og historiene hadde vi hørt før. Men hva gjør det? Poengene var glemt. Historiene blir like festlige neste år.

Men hvor var kjendisene? Vi lar ikke hvem som helst signere protokollen. Slett ikke etter at tre utpekte representanter fra CR var til stede da julegrana til London ble felt i Nordmarka. Vi fikk nemlig Lord Mayor of Westminster – den britiske ambasadøren, samt vår eminente ordfører, Fabian Stang, til å tegne protokollen.

Theatercafeen ble forlatt i høy steming, og kjendis fikk være kjendis. Vi sees igjen i 2011 til den 33dje lutefiskfestival. «Same procedure every year».

Peter Narvestad

ROERE AV DET RUNDE BORD: *Fra venstre (med urviseren) Tor Westli, Bjørn Lundiin, Erling Storm, Knut Arthur Norstad, Per Gustavsen, Per Dahlstrøm, Peter Narvestad og Robert Bjørgan.*



TØMMERMESTER

HELGE BJONGE A/S

ENTREPRENØRFORRETNING

**Rehabilitering / tilbygg
Leiligheter og villaer**

TLF. 22 69 51 52 – 22 69 51 53

Bøyene på Bogstad – sesongen 2010

Årets utlegging ble noe mer omfattende enn tidligere. Som kanskje noen vil huske, fikk vi en del skader på strekket i 2009 under en kombinasjon av flom og for brå regulering av vannstanden. Oslo Kommune påtok seg noe av ansvaret, og vi fikk bevilget penger til nytt strekk.

En 3 mm rustfri wire på 4 x 500 meter ble bestilt, og en større dugnadsgjeng møtte opp for å gjøre denne i stand med løkker for hver 25 meter, og rustfrie kauser i hver ende. Etter en rask innføring i bruk av talorittang med klemmer, ledet Gerhard Dürbeck dette arbeidet en weekend med to lag dugnadsglade gjenger. Disse kappes om å bli først ferdige med 1000 meter hver – vi er da konkurransemennesker i ett og alt! Gerhard sørget for kvalitetssjekken. På forhånd hadde andre sørget for å ta opp det gamle strekket, som for det meste har ligget ute i over 20 år!

Så var det klart for ny utlegging med Sigurd Dürbeck og undertegnede. Først skikkelig feste ved golfbanen med tau i land, pluss et solid sandanker – så en metodisk utrulling fra den første 500 meters trommelen.

I teorien skulle dette være ganske greit – praksis var noe annet. Wire levert fra fabrikk er «maskinpårullet» med lik stramming hele veien – slik at hver kveil ligger over neste kveil, og nøyaktig lagt på fra side til side. Når vi gjorde dette for hånd, etter innsetting av løkker, ble både noen av løkkene og kveilene liggende under overliggende kveil.

... wiren, som lå bak oss, hektet seg opp i mye rart på bunnen

Dette medførte bråstopp, og mens vi klaret ut dette, drev båten ut av kurs med den følge at wiren, som lå bak oss, hektet seg opp i mye rart på bunnen. Når vi så endelig kunne fortsette å spole ut, måtte vi ofte bakover for å rydde opp – eller trekke alt på plass med stor kraft. Dette gikk igjen

ut over spolene, som brøt sammen. Da vi første gang fikk levert wire for nær 30 år siden, var disse på solide spoler i treverk; nå er det mye spon og tynt gods i slike.

Likevel, etter noen timer kom vi oss over og flyttet samtidig festet noe lenger øst for å komme bedre klar av land på vestsiden. Da var det Peter og Tors tur med utlegg av bøyer, og dette har de god og sikker rutine med, så det gikk greitt. Så fulgte en ny økt av Sigurd og undertegnede og med flere justeringer. Det viste seg at det rette strekket tangerer spissen på sandbanken, og vi trakk derfor wiren ca 40 meter mot

vest og slapp ned en dregg. Før vi får mudret, må vi leve med buen på strekket som fremkommer av dette.

Litt senere i sesongen ble bøyegjengen bedt om å legge ut et ca 500 meters strekk i forbindelse med sprintregatta. Dette ble lagt ut fra det lille huset ved Bogstad gård og inn i bukta rett ut for klubbhuset. Det var en del arbeid med å få det rett på grunn av grunne forhold og mye gress, men det ble bra til slutt. Det er ment at dette strekket også skal kunne fungere som inn- og uttrasé til brygga vår.

*“Før vi får mudret, må vi
leve med buen på strekket”*

Opptak av bøyene ble gjort sent – midt i oktober – da isen allerede hadde hilst på oss. Til tross for et stort opprop etter hjelpere og mer å gjøre på grunn av to strekk, har vi aldri før vært så få til opptak og vask av bøyene. De store ble som vanlig liggende litt lenger og tatt opp av Sigurd Gullerud.

Men en trofast kjerne med Peter, Tor, Gerhard og undertegnede fikk det hele i land – og det skal sies: været var strålende, og medbrakt kaffe og boller smakte utmerket etter endt økt. Stor takk til alle dere som deltok i år med mange ulike gjøremål.

Bjørn Lundiin

Velkommen til Thomas Renhold AS

Din samarbeidspartner innen reholdstjenester.
Vi leverer kvalitetsjenester og yter god service.

Hvis du vil ha kvalitet og god sevice er vi
den rette renholdsbedriften for deg.

Ta kontakt med oss for et uforbindtlig tilbud

Thomas Renhold AS

THOMAS RENHOLD AS

Olav Kyrres vei 9, 1473 Lørenskog

TLF: 67 90 68 01. MOBIL: 909 33 270

E-POST: post@thomas-renhold.no WEB: www.thomas-renhold.no

Mer enn en tirsdag

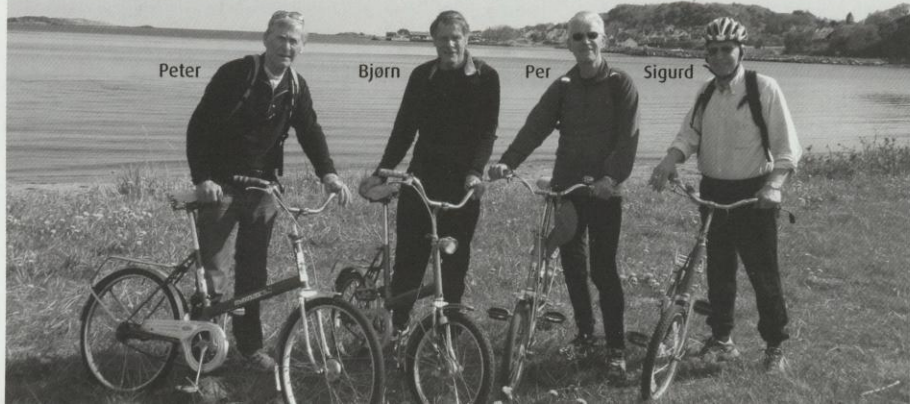
«Tirsdagsgutta» hadde en praktfull vinter dette året, som vi utnyttet til fulle, men det er to turer jeg vil fremheve.

Bjørn inviterte oss til sin hytte utenfor Stavern. Tirsdag 18. mai kjørte Per, Sigurd, Bjørn og undertegnede ned i strålende solskinn. Vel fremme inntok vi en kjapp lunsj. Deretter var det slutt på latmannslivet. Bjørn stilte med fire sykler; her skulle vi ut på sightseeing med Bjørn som cicerone. Første stopp var Helgeroa – et idylliske sted med velstelte hager og hus. Feriefolket var ennå ikke ankommet, så det var stille og fredelig der nede. Bjørn pekte og fortalte om nabotvister, kranglete arveoppgjør, skattesnytere og det som verre var. Herfra syklet vi videre mot Mølen – et fuglreservat samt en rekke gravhauger fra oldtiden. Vi lyttet til fuglesangen. Bjørn hysjet på oss og sa: Lytt – der har vi nattergalen. I det vi forlater Nevlunghavn, snuser Per ut i luften og får fart på sykkelen. Han trækker som en gal. Jeg spør 'hva er det som går av Per'. 'Han har fått los' sier Sigurd. Ganske riktig: 500 meter lenger fremme er et bakeri – kjent for sine bakverk.

Dagen derpå – også i strålende solskinn – skal vi gå kyststien til Stavern. En flott tur langs blankskurte svaberg i uberørt natur. Kommunen har overtatt området etter Forsvaret, og vi kan glede oss over tilgangen til strandsonen uten hindringer. Vi kom vel frem til Stavern og kunne se tilbake på det særdeles hyggelige oppholdet på hytta til Bjørn.

Den andre begivenheten var vår tur til Aurlandsdalen 8.–9. september. Vi overnattet på Østerbø Turisthytte. Vi hadde leid en hytte med fire sengeplasser, men vi var fem. Yngstemann Sigurd ble henvist til sofaen – som var 'litt' for kort. Dagen derpå hadde vi en fem timers tur foran oss i ulendt terreng. Vi gikk på smale stier og i bratte skråninger. Vi fulgte elven som kaster seg nedover i trange juv. Vi måtte tidvis passe oss så vi ikke trakk feil. Vi kom oss etter hvert ned til folk og kunne sette oss godt til rette i bussen som bragte oss trygt tilbake til Østerbø. Med på turen var Robert, Per, Sigurd, Bjørn og undertegnede.

Peter Narvestad



For hundre år siden

(et utdrag fra beretningen)

Aarsberetningen begynner:

«De første søndage i april var allerede mange af roerne ude samtidig som de tog aarets første sjøbad, men roingen kom først ordentlig isving fra mai. Denne og juni maaned var begunstiget af det mest straalende sommerveir, som man vel ikke har havt magen til paa adskillige aar. Der kom vel – væsentlig av denne grund – en fart og interesse i roningen, større end nogensinde tidligere.»

Sommerens seniorlag – O.T. Krogh, Fr. Lorentzen, Gunnar Grantz, Haakon Tønsager, stroke, G. v.d. Lippe cox, blev tidlig uttat og begyndte træningen først i mai, og samtidig begyndtes instruktionen av de lag som hadde meldt sig til juniorruttagningen. For at imøtekomme et sterkt ytret ønske fra Bergens Roklub om at møte ved denne klubs regatta, blev et indriggerlag bestaaende av E. Sommerfeldt, Gustav Hæhre, Emil Irgens, Hannibal Fegth, R. Johannessen cox, opsat i midten av mai.

Denne sæson kunde ogsaa klubben glæde sig over oversjøisk repræsentation, idet Magnus Konow og Harald Hauge seiret i et løp for Pair Oars ved Centenario-Regattaen i i Buenos-Aires og hjemførte en stor pokal..



Ved landskaprøningen i Holtekilen seiret klubben baade i junior og senior utrigger. I juniorløpet startet foruten Christiania ogsaa N. S. R. og Ormsund. Christianialaget bestod av Oscar Svendsen, C. Wilhelmsen, Th. Klem, P. Østbye stroke, G. v. d. Lippe cox. Vort lag seiret med 4 længder. I seniorløpet startet N. S. R. og Christiania.

Samme dag rodde indriggerlaget i Bergen og vandt her med 17. sek. Over Bergens Roklub. For imidlertid at skaffe konkurranse ogsaa i senior utrigger, hadde laget like før avreisen rodd en gang i denne baatype. Det viste seg – som naturlig kunde være – vanskelig for et indriggerlag paa saa kort varsel at faa den riktige sving paa utriggerrøningen, og resultatet blev at Bergens Roklub vandt med 2 tommer! Efter et usedvanlig close race, hvor baatene laa side om side hele banen opover.

Klubben fikk således den ære at repræsentere Norge saavel i ind- som utrigger ved Nordisk Røforbunds første regatta 9. juli, og under ledelse av arkitekt O. Sverre drog saa de to seniorlag og juniorlag nedover til Kjøbenhavn. De skulle ogsaa starte i Dansk Forening for Røsports regatta 10. juli.

Det var alt andet enn utriggerveir da baatene la sig til start i utriggerløpet lørdagen. Det blaaeste en stiv kuling, og sjøen gikk krap og hvit ved startstedet, saa lagene hadde sin fulde hyre med at undgaa kollisioner. Danskene var repræsentert ved sit berømte Københavnerlag, som praktisk talt var ubeseiret i de siste aar, og som følgelig var utpekt som favoritter. Starten var vanskelig. Christiania var kvikkest, og paa 1000 meteren hadde laget 1 længde paa danskene. En kraftig spurt gjorde godt og forøket avstanden til 2 længder, da plutselig en bræksjø tar makten over 2er aaren og forarsaker en kraftig fisk. Der gikk 4 længder tapt. Men laget spurter paa, og ved 1700 meter er danskene atter indhentet. Laget ror som en mand i indspurten og kommer ind som nr. 1. – København nr. 2, Göteborgs Roddklubb nr. 3 og finnene nr. 4. Jubelen var stor fra tilskuersbaatene da seierherrene paraderte forbi og musikken intonerte «Ja, vi elsker».

Det blev saaledes Christiania Roklub som bragte hjem den første seier i Nordisk Mesterskapsrøning.

...

Paa generalforsamlingen blev atter spørsmålet om nytt baathus bragt paa bane, men saken blev p. g. a. tomtespørsmålet stillet i bero, idet man maatte avvente den endelige plan for Vestbanens ombygning. Det heter tilslutt: «Uden at have indhentet nogen kalkule over et passende baathus' kostende, antager man dog at et saadant vil komme paa ca. 15–10 000 kr.»

Conceptsesongen 2009/2010

Det er ikke store endringene på årets liste. Som vanlig er det noen som kommer, noen som går, og noen som bare ror. Det som har endret seg fra tidligere år, er at noen (les Torstein Rekkedal) har oppdaget muligheten som gjemmer seg på <http://www.concept2.com>. Her ligger det mye snadder. Ved å registrere seg får en tilgang til sin egen treningsdagbok, samt delta i online-konkurranser både for lag og som enkeltperson. Tabellen under viser hvilke som arrangeres gjennom året.

CHALLENGE	FRA-TIL	CR-CONCEPTSESONG
Virtual Team Challenge	1.-31. januar	X
Vallentine Challenge	9.-14. februar	X
March Madness	1.-31. mars	X
Summer Solstice Challenge	21. juni	
World Rowing Challenge	15. mars – 15. april	X
Dog Days of Summer	1.-28. august	
Fall Team Challenge	15. september – 15. oktober	
Skeleton Crew	25.-31. oktober	X
Holiday Challenge	25. november–24. desember	X

Torstein lokket Stein og undertegnede til å delta i «Virtual Team Challenge 2009». Laget vårt Christiania Roklub 1 kom på en meget hederlig 3dje-plass av totalt 327 lag. Vi ble bare slått av Highveld Yacht Club og Briar Brae Rowing Club.

Noe senere i sesongen ble jeg kontaktet av Highveld Yacht Club, som spurte om jeg hadde lyst til å ro for dem i «World Rowing Challenge 2010». Jeg lot meg lokke, og vi kom inn på en god femte plass av 221 lag.

Jeg vil oppfordre alle som skriver Concept-km på Kongen til også å registrere disse på Concepts hjemmeside. Det kunne vært morsomt å se Christiania Roklub høyt oppe på resultatlisten igjen.

Husk også 10- og 5-mila til våren. Jeg regner med at Stein, Torstein, Melanie samt undertegnede stiller igjen enten på Kongen eller i Kollen. Oppslag om tid og sted kommer på tavla i gangen senere.

Ha et strålende nytt Concept-år

Pål Svensson

Concept adelskalender 1996–2010

* = Rekkefølge for 2009/2010

	NAVN	96–98	98/99	99/00	00/01	01/02	02/03	03/04	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	TOTAL KM	*
1	Stein Randsborg	1672	1306	2039	1504	1881	2310	2400	1752	1703	1836	2021	2022	2023	24469	2
2	Jan Soderstrom				59	541	1700	8203	2620	2002	1429	1456	1019	1021	20050	5
3	Pål Svensson	2162	1555	2271	402	501	1111	220	1404	1001	1313	1575	1878	2621	18014	1
4	Stein Mørk	1405	1135	1700	1401	1408	1562	1020	1272	1290	1400	1185	1400	1627	17805	3
5	Øyvind Brøymer	1147	1175	1675	1108	1002	1020	501	640	700	522	510	1061	645	11706	8
6	Øyvind Haraldsen	1568	716	756	1102	502	332	784	1037	838	906	750	693	1000	10984	6
7	Gerhard Durbeck	1110	761	233	397	1103	1098	134	753	692	1066	657	877	518	9399	11
8	Janne Spilling				700	850	1022	907	650	1402	1111	851	601	650	8744	7
9	Peter Narvestad	560	444	481	519	535	197	5	400	394	416	335	398	303	4987	12
10	Iver Høy							1189	892	774	515	482	190	154	4196	15
11	Morten Flood	40	155	500	500	86	140	340	500	500			1008	100	3869	17
12	Jahn Rønne							2	413	770	643	642	710	627	3807	9
13	Jul Olsen			225	413	269	246	306	410	422	415	490	378	159	3733	14
14	Hans Engebretsen		540		367	435	284	240	625	590	134	297	197	6	3715	30
15	Jon Helgeland							302	502	529	312	613	550	530	3338	10
16	Torstein Rekkedal											403	686	1878	2967	4
17	Torill Enersen		300	105	35	75	555	58		50	525	508	500	102	2813	16
18	Erling Storm				130	228	355	43	86	110	125	27	65	35	1204	23
19	Erik Osvald			106	129	14	0	91	81	112	103		140	50	826	20
20	Maiken Hertzum										120	219	212	79	630	18
21	Gunnar Fredrikson										101	101	83	45	229	21
22	Kjersti Elvestad													186	186	13
23	Snorre Sødrestrom												98	30	128	25
24	Michelle Sommerset													56	56	19
25	Elisabeth Danielsen													45	45	21
26	Jesper Sommerset													35	35	23
27	Lars J. Jensen													30	30	25
28	Truls Lindemann													30	30	25
28	Reidar Jørdet													24	24	28
30	Svein Holdstad													12	12	20
31	Eirik S. Enersen												5	3	8	31

Christiania «Open Concept Marathon 2010»

10. april var det igjen tid for å teste maratonformen. Syv deltagere var ikke mye å skryte av. Men – det var det absolutt av innsatsen.

Dagen opprant med sol og + 10-12 grader. Det var nok til at alle satte seg ute. Øyvin var i tvil og valgte døråpningen.

Så gikk starten, og vi var i gang. Alle skulle ro halv-maraton i år. Tiden går fort i hyggelig selskap, og det var Øyvin som først nådde mål i år. Så, litt etter litt reiste vi oss etter hvert som vi var ferdige. Dette gikk jo lett, i år også.

Resultatliste Christiania Open 2010 (10. april)

Damer 20 –29	Eli Kathrine Brune	1.42.34.2	2.25.9	
Damer 30 –39	Melanie Kirmess	1.38.36.3	2.20.2	
Herrer 60–69	Stein Mørk	1.24.46.2	2.00.5	Lettvekt
Herrer 60–69	1. Øyvin Brøymer	1.22.37.7	1.57.4	
	2. Jahn Rønne	1.24.15.9	1.59.8	
	3. Pål Svensson	1.34.00.0	2.13.7	
	4. Øivind Haraldsen	1.42.32.9	2.25.8	

Resultatliste 1. runde stafetter 10/11

ÅTTER KLASSEN					
4. Åpen Herre	1. NSR 23.40.0/ 1.28.9	2. DnBNOR 24.57.8			
5. Åpen Damer	1. CR 31.25.0/ 1.57.0				
6. Master Herre	1. Ormsund 25.26.8/ 1.35.4				
8. 50 + Herre	1. CR 27.27.7/ 1.42.6				
FIRER KLASSEN					
1. Junior Mix	1. NSR 18.54.2	2. NSR 18.58.4			
3. Åpen mix	1. Bestumkilen 13.39.4				
5. Åpen Dame	1. Bestumkilen 15.34.5				
8. 50+ Mix/Herre	1. Bærum 13.58.6	2. Bærum 15.21.6	3. NSR 15.46.0	4.NSR 17.13.0	5.NSR 21.20.0
9. 50 + Damer	1. NSR 18.47.0				



Smilet på plass hos Eli Kathrine Brune, Nina Samuelsen, Melanie Kirmess, Jahn Rønne, Stein Mørk, Pål Svensson og Øivind Brøymer etter fullført halvmaraton.

Etter en varm dusj var det premieutdeling på Toppen. Diplom og medalje til alle. Så er det bare å se fram til 9. april 2011, da skal vi ro fortære, og ganske sikkert blir vi flere også. Det er ikke så ille. Prøv selv, så skal du se. Dette går greit.

Jeg regner med at mange av dere, gjennom vinteren, er flittige brukere av de 15 maskinene som det er å velge blant på Kongen.

Stein Mørk

Kjersti E. vant sin klasse på Skullerud.





Full innsats på Skullerud Sportsenter i november, der Kjersti og Stein deltok, men ingenting slår Concept-stemningen på Kongen.

Den gode maten

vi stadig serverer i klubben bestiller vi hos **Frognerkilen Selskapsmat AS!** De lager god og delikat mat, er veldig flinke og pålitelige. De leverer alltid til avtalt tid og pris!

Bruk klubbens annonsører og støttespillere!

Kontakt Frognerkilen Selskapsmat AS

Gabelsgate 4, 0272 Oslo

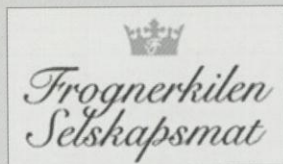
TLF: 22 55 66 75 • 22 55 67 21

FAX: 22 44 11 89

MOBil: 952 57 274 • 411 01 001

E-POST: post@frognerkilen.no

WEB: www.frognerkilen.no



Christiania Roklub regnskap

pr 31.12.2010

INNETEKTER		2010	2009	Budsj. 10
Inntekt fra klubbvirksomhet				
Medlemskontingent		305 175	335 500	330 000
Salg Kongen, tøy, toppen etc	67 864			
Innkjøp medgått	49 215	18 649	33 991	15 000
Sum		323 824	369 491	345 000

Øvrige inntekter				
Offentlige tilskudd drift/kjøp		255 085	118 178	140 000
Offentlig tilskudd sedimenter Bogstad		200 000	0	0
Offentlig tilskudd merverdiavgift		56 500	0	0
Gaver fra medlemmer		9 500	47 500	0
Egenandeler, Bogstadavgift, roskole		114 985	231 045	256 500
Utleie klubblokaler		93 082	108 000	100 000
Webreklame		0	40 000	20 000
Grasrotandel		2 430	3 745	0
Diverse inntekter premier etc		10 690	15 036	20 000
Sum		742 272	563 504	536 500

Årboken				
Annonser	49 200			
Kostnader	0	49 200	14 920	18 000
Sum		49 200	14 920	18 000

Regattaer etc arr av CR		650	0	0
-------------------------	--	-----	---	---

Sum driftsinntekter		1 115 946	947 915	899 500
---------------------	--	-----------	---------	---------

DRIFTSKOSTNADER

Administrasjon				
Rekvisita og trykksaker		3 052	5 150	10 000
Porto, tlf, webside		20 708	25 939	33 300
Møter, tinget		14 701	14 505	10 000
Diverse		0	0	5 105
Regnskap (inkl mva 2010)		84 300	66 225	70 000
Sum		122 761	111 819	128 405

Matriell etc.				
Kjøp matriell		254 908	562 606	240 000
Reparasjon og vedlikehold		57 763	33 690	75 000
Sum		312 671	596 296	315 000

Trening og kapproing				
Konkurranser i Norge		135 330	179 327	125 000
Konkurranser i utlandet		86 801	224 080	155 000
Forsikringer båter/transport og roere		75 283	70 712	60 210
Diverse instruksjon, samlinger etc.		438 091	434 403	544 500
Bilutgifter CR bil og leiebil		161 878	174 848	143 000
Sum		897 383	1 083 370	1 027 710

2010 2009 Budsj. . 10

Premier etc			
Premier og utmerkelser	17 481	17 866	5 000
Oppmerksomheter	1 395	1 330	1 000
Sum	18 876	19 196	6 000

Drift Bogstad			
Byggeprosjekt, vedlikehold, sedimenter	263 583	4 300	75 000
Bogstad andre kostnader	45 671	29 990	49 000
Sum	309 254	34 290	124 000

Drift Kongen			
Husleie	674 764	664 636	660 000
Adm. Utleie Kongen	10 000	10 000	0
Rekvisita	22 656	14 581	20 000
Forsikringer (premier/malerier)	22 542	20 726	20 420
Vask lokaler	123 312	109 996	110 000
Drift alarm	10 194	7 451	8 000
Sum	863 468	827 390	818 420

Sum driftskostnader	2 524 413	2 672 361	2 419 535
---------------------	-----------	-----------	-----------

Driftsresultat (underskudd)	-1 408 467	-1 724 446	-1 520 035
-----------------------------	------------	------------	------------

Finansinntekter og finanskostnader			
Renteinntekter	2 023 458	2 023 422	2 000 000
Rentekostnader	112 693	115 697	82 000
Bankkostnader	2 929	1 651	2 500
Sum netto finans	1 907 836	1 906 074	1 915 500

Årsoverskudd	499 369	181 628	395 465
--------------	---------	---------	---------

Disponeres som følger			
Til egenkapital	499 369	181 628	395 465

BALANSE

Anleggsmidler			
Båtmatriell	100	100	
Henger	100	100	
Robase Bogstad	1 000 000	1 000 000	
Sum varige driftsmidler	1 000 200	1 000 200	

Finansielle driftsmidler			
Aksjer i Lahellegrunnen AS	100 000	100 000	
Lån til Lahellegrunnen AS	27 900 000	27 900 000	
Sum finansielle anleggsmidler	28 000 000	28 000 000	

	2010	2009 Budsj j. 10
Omløpsmidler		
Debitorer	3 700	19 435
Forskuddsbetalt forsikring etc	31 062	56 153
Beholdning merker og tøy	154 357	123 550
Beholdning klubbsjef	1 000	1 000
Beholdning bøker/kunst	44 800	45 800
Bankinnskudd,kasse	257 520	414 949
Sum omløpsmidler	492 439	660 887
Sum eiendeler	29 492 639	29 661 087
Gjeld og egenkapital		
Egenkapital	27 323 709	26 824 340
Annen langsiktig gjeld		
Lån fra LIFI AS (rentefri nedbet 23 år)	194 434	388 867
Kortsiktig gjeld		
Kreditorer	68 800	118 231
Mellomregning Lahellegrunnen AS	1 164 116	1 422 025
Tilskudd mudring Bogstad avsatt ubrukt	0	200 000
Mellomregning fonds	710 806	684 278
Skattetrekk,arb.g.avg.	30 774	23 346
Sum kortsiktig gjeld	1 974 496	2 447 880
Sum gjeld og egenkapital	29 492 639	29 661 087

Erling Storm
Formann

Katinka Sundnes
Økonomisjef

Gerhard Dürbeck
Morten Flood
Revidert

Classic
DATAKONSULENTER

Regnskap fra klubbens fond

pr 31.12.2010

	2010	2009
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	41 169	39 970
Renter	1 235	1 199
Beholdning pr 31/12	42 404	41 169
Boye Schlytters fond		
Beholdning pr 1/1	15 648	15 192
Renter	469	456
Beholdning pr 31/12	16 117	15 648
Hannibal Feghts fond		
Beholdning pr 1/1	190 409	184 863
Renter	5 712	5 546
Beholdning pr 31/12	196 121	190 409
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	252 418	245 066
Renter	7 573	7 352
Beholdning pr 31/12	259 991	252 418
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	63 524	43 969
Tilført i året	6 000	18 100
Renter	1 906	1 455
Beholdning pr 31/12	71 430	63 524
Helge Dalsets fond		
Beholdning pr 1/1	121 110	117 583
Renter	3 633	3 527
Beholdning pr 31/12	124 743	121 110
Sum ovenstående fonds	710 806	684 278

Noen av de trenende mannskaper



KAREN MARIE BELSBY



MARIT ANDREASSEN



ELIN ADAMSEN



MARIANNE GRAN



VERONIKA VOGLER



KATINKA L. SUNDNES



THILDE STRAY



MATHILDE MYKLEBUST



NINA MJAALAND



KRISTINE KLAVENTESS



HEIDI VESER



MARGRIET BOEKSMAS



INGRID AASAAREN



ANNIKEN ELLINGSEN



CHRISTINA KINCK



TRUDE MEYER



KAREN JOHNSON



MARIANNE MADSEN



REBECCA S. FRAZZE



ANDREA ADAMSON



KRISTINA LØFMANN



AGNES KARLSEENG



MARI BERGENDAHL



ANDREA ÄLVEBORN



SIGRID VINJE



JULIE BROMARK



MARTHA K. HELGELAND



MARIANNE F. NORDAHL



ANNA MOLDESTAD



THEA SØRENSEN

Noen av de
trenende mannskaper



MARTIN IVERSEN



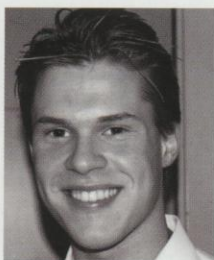
HARALD VINJE



SVERRE VINJE



THOMAS
RUMMELHOFF-LARSEN



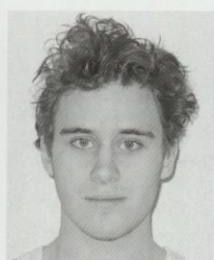
WILLIAM
HJORT-JOHANSEN



SIMEN KNUTZEN



ERLEND LØKEN



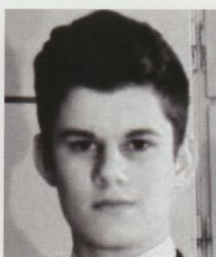
NICOLAI ASTRUP WIIK



FREDRIK AASAAREN



ANDERS SMEDSRUD



BENJAMIN ISACHSEN



ERIK SEBASTIAN
RANDBERG



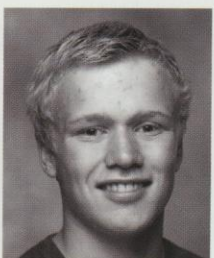
ANDREAS HOLAGER



MAGNUS SKÅNLUND



ALEXEI IVANOV



EIRIK BAKKE JENSEN

ETERNAMN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Adamsen	Elin Marie	Tommeborgveien 50	3011 Drammen	elinboerresen@hotmail.com		1999	A
Adamson	Andrea	Vestlveien 39 B	1415 Oppegård	adamso@broadpark.no	66991161	2006	A
Adamson	David	Vestlveien 39 B	1415 Oppegård	david.adamson@fotofono.no	93438041	2009	A
Ahlund	Tor	Harald Løvenskioldsv. 38	0760 Oslo	tor.ahlsand@hotmail.com	22502406	2002	A
Alhaug	Ole Kristian	Hammerstadgt 23 c	0363 Oslo	olekralhaug@hotmail.com	41127443	2009	A
Amble	Erik	Villaveien 4	0371 Oslo	eamble@neomed.no	92267187	2007	A
Amundsen	Trygve	Guldsgt. 10 A	2010 Strømmen	amunds-1@frisurf.no	63817925	1994	A
Andersen	Kjell	Dalbakkvn. 102	0682 Oslo		22768586	1955	L
Andersen	Thomas Berge	Gustav Vigelandsv. 42	0274 Oslo	post@tba-arkitekt.no	22557328	1999	A
Andreassen	Ivar	Ulfstengate 1 A	0355 Oslo	ivarha@gmail.com	41225900	2001	L
Andreassen	Ellif	Sorgenfrigate 7	0367 Oslo	ellif@nores.no	92026020	2008	A
Andreassen	Marit Gran	Ole Fladagers gate 10 B	0353 Oslo	marit_ga@getmail.com	22446705	2009	A
Antonisen	Knut Dahlr	Niels Juels gt. 10	0272 Oslo	knuut@stallo.no	23270854	2004	A
Arnesen	Knut	Skogveien 51 C	1368 Stabekk		67536783	1947	L
Arvesen	Jannik	Ljabrubakken 15 A	1165 Oslo	jannarv@start.no	92892733	1989	A
Aubert	Christian J.	Sørkedalsveien 209 C	0754 Oslo		22062229	1990	A
B. Rodriguez	Romulo	Bygdøy alle 73 A	0268 Oslo			2010	A
Baklien	Brage	Persbråtan 21	0770 Oslo	brage.baklien@gmail.com	91674043	1992	A
Barsch	Antje	Grevlingåsen 29	1386 Asker	abarsch@online.no	90049169	2010	A
Bellamy	Sigrid	Furulundtoppen 23	0282 Oslo	bellamys@online.no	22523984	1992	A
Belsby	Karen Marie Ulne	Ringgata 44	1723 Sarpsborg	karen_marie42@hotmail.com	47620786	2009	A
Benceze	Paul	Krumgt. 1	0170 Oslo	paul@orooni.com	90562926	2004	A
Benceze	Ellif Bjørang	Schønningsgate12	0362 Oslo	ellif@gmail.com	40628214	2010	A
Benitzen	Geir	5418 Rising Bend Lane	Katy, Texas 77494	gbenitzen@comcast.net	12813929486	1974	P
Berg	Magnus A	Lokkeberget 2	0758 Oslo	magnus.asbjorn.berg@gmail.com	22494061	2002	A
Berg	Per-Christian	Hansmyrveien 16 A	0880 Oslo	petrus_91@hotmail.com	98897152	2008	A
Berge	Gisle	Rasmus Winderens vei 36	0373 Oslo	gisle.berge@diakonsyk.no	95992408	2004	A
Bergendahl	Mari	Bergdråveien 16b	0873 Oslo	mari_bergendahl@hotmail.com	99455044	2008	A
Betten	Jan-Inge	Huitfeldtsgt 36	0253 Oslo		22121910	2003	A
Bettum	Ola	Bergdråveien 1	0873 Oslo	ob@inby.no	91325994	2006	L
Bjerte	Per	Stovnevn 42 C	0982 Oslo		22107104	1965	P
Blondje	Erik	Vibesgt. 1	0356 Oslo		22491531	1969	L
Blondje	Helge	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	Tine.Blonje@mif.idrett.no	67559361	1969	A
Blondje	Ingrid Heien	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	Tine.Blonje@mif.idrett.no	67559361	1994	P
Blondje	Mikkel Heien	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	Tine.Blonje@mif.idrett.no	67559361	1993	P
Blondje	Tine Heien	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	Tine.Blonje@mif.idrett.no	67559361	1982	A

ETTERNAVN	FORNAMN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNMR.	KAT.
Bjurstrom	Karl	Molletareit 10 B	0750 Oslo	karl_bjurstrom91@hotmail.com	46420463	2007	A
Bjorge	Robert	Protovnn. 9 B	0690 Oslo	Robertie@6sans.no	22271875	1957	A
Bjorge	Yngve	Bukken Brusevei 12	0851 Oslo		40227240	2003	A
Bliksrud	Yngve Thomas	Anna Rogstads vei 43 A	0592 Oslo	YngveThomas.Bliksrud@rikshospitalet.no	97141213	2010	A
Bliksrud	Marte	Øvre Smeistad vei 50	0378 Oslo	martebliksrud@hotmail.com	22146515	1996	A
Blotfeld	Anthony	Ostadsveien 24 c	0753 Oslo	anthony_blotfeld@hotmail.com	91139735	2009	A
Bloomfield	Jonathan	Lille Stranden 2	0252 Oslo	jmb1@statoll.com	90369268	2010	A
Boersma	Margriet	Dronning Astrids gt. 5 A	0355 Oslo	margrietboersma@hotmail.com	41388606	2008	A
Bohm	Knut	Furulundtoppen 17	0282 Oslo	bohwm@online.no	22730350	1947	P
Borthen	Erik Christian	Jerpelareit 4C	0788 Oslo	borthen@online.no	97761035	2003	A
Boye	Knud	Blåbærstien 35 B	1450 Nesoddtangen	knudboyer@smarcall.no	66911589	1969	A
Brevik	Tor	Bjornsonsgate 51B	2003 Lillestrøm	toro-b@online.no	90101331	2010	A
Brenne	Hege	Schoningsgate 24 A	0362 Oslo	hege.brenne@bringdialog.no	22599447	1983	P
Bruland	Johannes Kraftt	Mollike Moes vei 21	0851 Oslo	johannes_lyn@hotmail.com	93434689	2009	A
Brusgaard	Kirsti Tjollaa	Prestegårdsveien 27	0851 Oslo	kristie66666@hotmail.com	46427634	2009	A
Brøndbo	Lars Erik	Solfestgt. 58 B	0168 Oslo	lars.erik.brondbo@nordea.com	90159125	2004	A
Brøymer	Anders	Sorvanden 27, 0282 Oslo	0282 Oslo	broymet@gmail.com	93206816	1994	P
Brøymer	Øyvinn A.	Thomas Heftyes gate 28	0264 Oslo	obroymer@online.no	90551041	1964	A
Bull	Charlotte	Ryghsvei 28 A	0785 Oslo	charlotte.bull@nasjonalinmuseet.no	22494040	2003	P
Bull	Georg	Tolleivstigen 1	3550 Gol	ge-bull@hotmail.com	32076615	1962	P
Børnck	Pål	Timrehaugv. 106	3580 Gello		32089782	1976	P
Børresen	Philip D	Doctor Baches vei 4	0284 Oslo	philipborre@hotmail.com	41406371	2003	P
Børresen	Ulf K.	Skjæret 29	1390 Vollen	psykodoc@hotmail.com	66795859	2004	P
Cappello	Eleonore	Lidarende 26	1395 Hvalstad	eleocapello@hotmail.com	95197170	2009	A
Christiansen	Carl Robert	Odalsgate 23	0658 Oslo		22694565	1991	P
Christiansen	Jo	Odalsgate 23	0658 Oslo		22694565	1991	P
Christiansen	Bernt Harald	Sognsvannsveien 27C	0372 Oslo	bchrist@bc-communication.no	23221818	1998	A
Christophersen	Asbjørn	Reichweinsgate 6B	0254 Oslo	asbjorn1@gmail.com	97504112	2010	A
Christophersen	Biørn Morten	Schoulerassen 6	0583 Oslo	morten@organiseret.no	91757233	2010	A
Cook	Heinrich	Bjornveien 34 B	0774 Oslo	henning.cook@dinamo.no	92138065	1974	A
Couto	Jon P. Eliens vei 2		0858 Oslo	elisabeth.couto@cantab.no	40100414	2010	A
Couturier	Christine	Johan Svendsens gt 9	0475 Oslo	christinecouturier@hotmail.com	95299782	2009	A
Dahlstrøm	Per Kristian	Thorleifs Allé 17	0489 Oslo	pek-da@online.no	22228166	1957	A
Dalheim	Finn	Stromsborgveien 39 H	0287 Oslo	fdalheim@terminskring.com	22438600	2001	A
Damm	Per Arne	Lille Stranden 7	0252 Oslo	pad@simonsenlaw.no	93489679	2005	A
Danielsen	Elisabeth Bjerte	Klosterheimveien 13	0666 Oslo	elisabethbdanielsen@yahoo.no	41694973	2005	A

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
David-Andersen	Ania	Kirkeveien 100 c	0361 Oslo	ania.da@gmail.no	97972765	2009	A
Dingsør	Allie	Vesterasveien 38	0382 Oslo	adi@finansstilsynet.no	47322783	2010	A
Dragnes	Ingeve	Solbergbekken 53	1337 Sandvika	ingve.dragnes@gmail.com	67567888	2006	A
Dragsund	Anne	Halfrjordgata 35 B	0268 Oslo	ad@lpo.no	91128656	2007	A
Dramstad	Bjørnar	Skøyen Terrasse 29	0276 Oslo	bjornar.dramstad@gmail.com	48171809	2003	A
Durbæck	Gerhard	Kirkeveien 19	0260 Oslo	gredtld@getmail.no	23271123	1961	A
Durbæck	Sigurd	Lillevannsv. 70 I	0391 Oslo	sdurbeck@hotmail.com	91626067	1961	A
Eckhoff	Anders	Haakon Den Godes v. 12	0373 Oslo	anders@grafiskform.no	91746778	2004	A
Eggen	Knut	Etterstadgata 14 B	0658 Oslo	knuteggen@yahoo.no	22686814	2008	A
Eliassen	Knut	Hagaveien 12 G	0980 Oslo	knut.eliersen@hm-media.no	22102536	2000	A
Ellingsen	Arvid	Kremleveien 65	1476 Rasta		67905721	1945	L
Ellingsen	Anniken	Risbakken 17 B	0374 Oslo	kanelli@online.no	91541265	2002	A
Ellingsen	Peik	Risbakken 17 B	0374 Oslo	peikell@online.no	22492560	2006	A
Ellingsen	Andreas	Risbakken 17 B	0374 Oslo	pandell@online.no	97088245	2006	P
Elvestad	Kjersti	Framnes Terrasse 1 A	0270 Oslo	kjersti.elvestad@finansstilsynet.no	91198369	2007	A
Enersen	Torill	Tappen 40	1337 Sandvika	torill@lahmu.com	67546343	1997	A
Engebretsen	Eirik Svensson	Tappe 40	1337 Sandvika			2001	P
Engebretsen	Hans	Nordalvn. 50	0583 Oslo		22630702	1955	L
Engebretsen	Aud	Nordalvn. 50	0583 Oslo		22630702	1982	A
Erasmus	Anton	Hemilveien 10	1920 Sørumsand	anton.erasmus@ysa.no	95505187	2009	P
Erdal	Leiv Mikael	Bestumveien 82 D	0283 Oslo	lme@honnimessen.no	93027117	2007	A
Eriksen	Ingvald Moe Havaas	Brekkevollveien 2 A	1087 Oslo	ingvald_m.eriksen@hotmail.com	45208347	2004	P
Erlandsen	Dag Finn	Jonskveien 18 A	1182 Oslo	dlee@norconsult.no	22192309	2006	P
Espeeth	Thomas	Nordbergveien 65	0875 Oslo	thomas.espeeth@psykologi.uio.no	48159229	2007	P
Evensen	Henning	Rypella 17 a	2032 Maura	henning.evensen@fornebu.com	90091610	2009	A
Fahs	Benjamin	Glassverkveien 16 B	1363 Høvik	me_aka_benjamin@hotmail.com	90215249	2009	A
Falkanger	Svend	Krusesgt 13 A	0263 Oslo	svendf@online.no	99462786	2003	A
Faustino	Petter Eirik Jensen	Gustav Vigelandsvet 40	0274 Oslo		22437621	2006	A
Freth	Robert	Trosterudvn. 63	0778 Oslo		22143871	1939	L
Fehn	Jacob	Sorbyhaugen 11 A	0377 Oslo	jacob.lehm@gmail.com	99226509	2010	A
Fimborud	Liv Mørch	Munkedamsveien 75A	0270 Oslo	lmf@mia.no	90715173	2010	A
Finne	Jo	Gabelsgt 18-C	0272 Oslo	jo-fimr@online.no	22559782	2003	A
Flatabø	Monica	Svaldergt. 8	0271 Oslo	monica.flatabo@kk.no	93040074	1988	P
Flood	Espen	Ullernvn. 12 D	0280 Oslo	flood@online.no	95144718	1993	A
Flood	Morten	Ullernvn. 12 D	0280 Oslo	morten.flood@dnb.no	22524104	1961	A
Flørlus	Marianne	Drammensveien 50 B	0271 Oslo	mfl@lpo.no	98016665	2007	A

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Forseth	Sissel	Mekamkerveien 10	0683 Oslo	siforse@online.no	90785531	2010	A
Fossum	Berit	Voksenkollen 23	0790 Oslo	berit.fossum@fint.no	22921988	1938	L
Fossum	Per Wedel	Dagallveien 54	0783 Oslo		22147770	1938	L
Frazee	Rebecca Sylrmo	John Colletts allé 101	0870 Oslo	rebeccasylrmo@hotmail.com	95855708	2008	A
Fredrikson	Bjørn	Rakeløkkveien 12	1440 Drøbak		90949064	1959	L
Fredrikson	Bård	Rakeløkkveien 12	1440 Drøbak		64932734	1988	L
Fredrikson	Gunnar Ø. J.	Jegervn. 12	0777 Oslo	gunnar.fredrikson@broadpark.no	22145563	1971	L
Fredrikson	Morten	Kalvedalsveien 45 B	5018 Bergen	post@ahb.as	55126087	1959	L
Fredrikson	Tonje Lystad	Jegervn. 12 F	0777 Oslo	tonjefredrikson@hotmail.com	22145563	1986	A
Fredrikson	Gunnar F.	Jegervn. 12	0777 Oslo	ghwrf@online.no	22145563	1959	L
Fredrikson	Tone M. J.	Jegervn. 12F	0777 Oslo	2nef@online.no	90021004	2010	P
Færdén	Ida Høy	Trosterudvn 2 G	0778 Oslo	idafae@im8.stud.ku.dk	22490302	2006	A
Færdén	Iver Snorre Høy	Gabelsgate 23 B	0272 Oslo			2010	A
Færdén	Sjur Høy	Trosterudveien 2 G	0778 Oslo			2010	A
Færevik	Nicolai Stangnes	Engelbetsvei 6a	0275 Oslo	nicolaiaf@gmail.com	97568680	2010	A
Geiger	Matthias	Vækerøveien 218	0751 Oslo	matthias_geiger@yahoo.de	45223800	2009	A
Gran	Marianne	Ulvenveien 123 e	0665 Oslo	marianne.h.gran@gmail.com	40616311	2009	A
Gran-Jansen	Magnus	Bogstadveien 25	0355 Oslo	magnusgj@gmail.com	97744392	2010	A
Graver	Elsa Borch	Ing. Hoelsvei 44	1346 Gjetttum	Elsa.Graver@thi.no	67569902	1985	A
Graver	Terje	Ing. Hoelsvei 44	1346 Gjetttum	terje.graver@ericsson.com	67569902	1983	A
Grette	Lise	Slemdalsvingen 1	0776 Oslo	anne-lise.grette@bld.dep.no	22142470	2003	A
Gronningsæter	Lasse	Ullevålsveien 67 B	0454 Oslo	lassegronningsaeter@yahoo.no	98045428	2008	A
Grotta	Ingebjørg	Nobelsgate 23	0268 Oslo	i-groett@online.no	22445946	2000	A
Gulbrandsen	Hilde	Øygrdveien 113 L	1357 Bekkestua	hgudem@hotmail.com	91693398	2010	A
Gudem	Per Bernt	Gulbrandsveien 61	0779 Oslo		22144310	1949	L
Gullrud	Sigurd Chr.	Regrbuenv 25	0664 Oslo	gullrud@crossmark.no	92054453	1979	A
Gullrud	Nina	Dalbakkveien 11 B	0682 Oslo	ngullen@cisco.com	98293671	2004	P
Gundersen	Vette Bjørnård	Gravdalsveien 11	0756 Oslo		99369050	2007	A
Gustavsen	Per	Postboks 123 Slemdal	0710 Oslo	pgustavs@c2i.net	22147798	1951	L
Hagen	Sabina Karoline	Gml Trondhjemsvei 42	1481 Haugesund	sabina.karoline@hotmail.com	67061768	2002	P
Hagen	Cathrine Monrad	Fryslaveien 49 A	0884 Oslo	cathrinemhagen@hotmail.com	92024584	1990	P
Hagen	Jon Audun	Rasmus Mortens vei 24	1387 Askar	jon@hdc.no	66902185	1980	A
Hagen	Petter	Hasselhaugveien 56	0851 Oslo	PH@camegie.no	93409384	2002	A
Hagen	Roy	Olaf Bulls vei 19	0765 Oslo	roy.hagen@dnb.no	91689357	1978	L
Hagen	Peder van der	Bjerkestrand 25	1367 Snarøya	peder@oslomarine.no	90745008	2007	A
Hallén	Lillian	Høgbliv 15	1850 Mysen		97766485	1976	L

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Hals	Morten	Vettallveien 4 E	0781 Oslo	morten.hals@bakerhansen.no	22921214	2002	A
Hals	Annette	Bjørnveien 119 d	0773 Oslo	annette@bakerhansen.no	22921214	2002	P
Hansen	Hans-Erik	Dugnadveien 4B	1346 gjettum	hans.erik.hansen@ma-norge.no	67138559	2003	A
Hansen	Odd	Solligrenda 84	0491 Oslo	odd.hansen@chello.no	22154612	1965	A
Haraldsen	Liv	Snovn. 3 A	1363 Hovik	liv.haraldsen@netcom.no	67530290	1978	P
Haraldsen	Olvind	Snovn. 3 A	1363 Hovik	olvind.haraldsen@netcom.no	92425536	1962	A
Harrisdleff	Marius	Ryggeveien 58	1523 Moss		95029366	2006	A
Haug	Hans Chr.	Morkelvn. 14A	1473 Skårer		67901156	1951	L
Haug	Petter	Buchenrain 74	CH-8704 Herrliberg			1951	L
Haug	Finn	Husebym. 6 B	0379 Oslo		22524872	1965	P
Haug	Ellen	Lindebergåsen 27	1071 Oslo	ell-3@online.no	91881288	2003	A
Heggemsnes	Ingrid	Åsstubben 58	0381 Oslo		22509220	1976	P
Heine	Christian	Åsaveien 11 B	0362 Oslo		90231268	2009	A
Helgeland	Jon	Gustav Vigelandsvet 40	0274 Oslo	sendmespaesendmespa@mac.com	22437621	2003	A
Helgeland	Martha Knutzen	Landingsveien 16	0873 Oslo	jon.helgeland@kunnskapssenteret.no	22493773	1996	A
Helland	Caroline Bruun	Nedre Stabburvei 5	0873 Oslo	martha.helgeland@gmail.com	96658756	2010	A
Hertzum Aunaas	Maiken	Stensoppgrenda 51	1352 Kolsås	caro_bh@hotmail.com	22688873	1998	A
Hestenes	Anne-Erene	Loftsrudhøgda 27 C	1281 Oslo	maiken.hertzum@online.no	93834528	2008	P
Hirsch	Erik	Krags vei 3 B	0783 Oslo		22148915	1987	P
Hoem	Edvard	Kongens gate 15	0153 Oslo	eh@wiersholm.no	22335565	2003	L
Holager	Andreas	Hasleveien 11	0571 Oslo	edvar-ho@online.no	90121463	2008	A
Holman	Per Arne	Damplassen 25	0852 Oslo	andreas.holager@gmail.com	22565900	2002	L
Holman	Syver Skjelflo	Damplass 25	0852 Oslo	perarne.holman@ids.no	99110986	2009	A
Holler-Sorensen	Erik	Ryterfarett 24	1362 Hosle	guide:syver@gmail.com	67147273	1938	L
Horn	Nicolay	Gaupelaret 6	0773 Oslo	nihorn@online.no	22490182	1982	A
Hultgren	Jan	Holmboesgate 6 B	0357 Oslo	medial@medial.no	22548660	1967	A
Husebye	Ingrid Victoria	Solbergeliveien 42	0671 Oslo	ingrid_cool@hotmail.com	46453292	2010	A
Hussain	Tahir	Ellingsveien 5 B	1089 Oslo		98803275	2008	A
Hvatum	Lise Brogger	5418 Rising Bend Lane	Katy, Texas 77494	hvatum1@slb.com	12813929486	1978	P
Hodnebo	Stein	Kirkeveien 90 C	0364 Oslo	stein.hodnebo@oll.no	22436193	1982	A
Hoffgen	Christine	Ekornsporet 4	1383 Asker	christine@posivator.no	66789480	2001	A
Holsæter	Steinar	Haråsveien 4B	0283 Oslo	iwethoy@hotmail.com	91542266	2008	P
Høy	Iver Harald	Trøsterudvn 2 G	0778 Oslo	p.lbrekk@hotmail.com	22490302	2003	A
lbrekk	Pål Ytrehus	Stasjonsveien 35 C	0772 Oslo	hin@retur.net	22490362	2005	A
Ingvaldsen	Håkon	Vardeveien 88	2020 Skedsmokorset		63879123	1969	L

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Isachsen	Benjamin	Frognerveien 37b	0266 Oslo	isachsen_93@yahoo.no	92424353	2010	A
Ivanov	Alexei	Bygdøy Allé 73 A	0268 Oslo	norq_33@hotmail.com	41147527	2007	A
Iversen	Martin	Holmendammen Terr. 18	0773 Oslo	geirner@online.no	22143536	2006	A
Jahr	Arne	Postboks 7	1914 Ytre Enebakk		64924700	1964	A
Jahr	Sidsel	Postboks 7	1914 Ytre Enebakk		64924700	1976	P
Jensen	Lars	Havreveien 118	0680 Oslo	la-jen2@online.no	48029942	2000	A
Jensen	Lars Jørgen	Gaustadveien 1 A	0372 Oslo	IKSF1234@yahoo.no	93434377	2004	A
Jenssen	Torbjørn Bull	Kvernallveien 5	0382 Oslo	tobb89@hotmail.com	22525729	2006	A
Johannessen	Trond Andreas	Skådsalsveien 36 J	0781 Oslo	lemmpor@gmail.com	48195813	2006	A
Johannsen	Jørgen Falch	Blåsbortveien 2 A	0873 Oslo	falch@arkitektelskap.no	40218031	2009	A
Johansen	Otto	Borgenveien 53 A	0373 Oslo			1937	L
Johansen	Per	Jonsrudvn. 1 C	0274 Oslo	per@gronnenballasje.no	22201007	2002	A
Johansen	Hanne Stine	Drammensveien 91	0271 Oslo	stinejohani@hotmail.com	99246200	2010	A
Johnson	Karen Kristina Nyvold	Vesteråsveien 34 a	0382 Oslo	karen_johnson93@msn.com	40414515	2009	A
Jordal	Kristin	Keiser Wilhelms gate 3	6003 Ålesund	kristin_jordal@hotmail.com	93489617	2004	P
Jordet	Reidar	Royveien 10	1481 Haagen	reidar.jordet@kone.com		2010	A
Jorgensen	Nikolai	London Rowing Club, Enbankment	London SW15 1LB UK	nai777@yahoo.no	447904707055	2009	A
Juelli	Peder Christian	Dagallveien 11	0776 Oslo	peder_juelli_91@hotmail.com	22149103	2004	P
Jørgensen	Jan H.	Dalsveien 44 A	0775 Oslo	jorgensen@rbaas.no	90738910	2008	A
Kaiser	Andrew J.	Bygdøy alle 73 A	0268 Oslo			2010	A
Kallvig	Tove Chr	Kirkeveien 18B	1363 Oslo	tove.kallvig@gmail.com	90764220	2010	A
Karlsen	Ole Kristian	Vardeknausen 14	2020 Skedsmokorset	ole.kristian.karlsen@ica.no	92804888	2008	A
Karlseeng	Agnes	Bregneveien 18	0875 Oslo	lynagnes@hotmail.com	90041763	2007	A
Karlseeng	Sigmund	Bregneveien 16	0875 Oslo	skarlseeng@hotmail.com	99502910	2009	A
Kinck	Inger Christina	Lybekkveien 27	0770 Oslo	c.kinck@gmail.com	22499828	2004	A
Kirness	Melanie	Lensmannsjordet 52	1352 Kolsås	melanie.kirness@netscape.net	95129142	2003	A
Klavness	Torm Erik	Blørnveien 101 B	0773 Oslo		22149046	1991	L
Klavness	Kristine	Ruglandveien 28	1358 Jar	krklaa@online.no	41474071	1990	L
Klykken	Cathrine	Sorgenfrigate 35b	0365 Oslo	cathrine.klykken@hotmail.com	90944252	2010	A
Knooph	Thomas L.	Ankerveien 42	0785 Oslo		22490272	1996	A
Knutzen	Håkon	Landingsveien 16	0767 Oslo	hokeboy@hotmail.com	22493773	1999	P
Knutzen	Maria	Landingsveien 16	0767 Oslo	terpaul@online.no	22493773	2001	P
Knutzen	Simen	Landingsveien 16	0767 Oslo	simen.knutzen@hotmail.com	90204676	2007	A
Kolberg	Jens	Olav Kyrrnes gt. 1	0273 Oslo	j.kolberg@online.no	22447069	2000	P
Krohg	Olaf	123 Salem Road	Topshfield, MA 01983-2503	okrohg@miba1992.hbs.edu		1977	L

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Kåsa	Irene Uldal		3840 Sellord	irene.ksa@reista.no	90833597	1999	L
Landmark	Liv	Sejehollet 5 D	1344 Haslum	liv.landmark@microsoft.com	48011144	2004	A
Landmark	Lars	Haugetkroken 9	1352 Kolsås	lars.190@hotmail.com	67131181	2005	A
Lange	Michelle	Ankerveien 38 b	0785 Oslo	michelle@somerset.dk	45392022	2008	A
Langeland	Hans Kc.	Blømfossli 4	3656 Åtrå	hans.langeland@tele2.no	35097268	2001	P
Langlette	Arne B.	Westye Egebergst 1 a	0177 Oslo	arne.b.langlette@gmail.com	90647477	2009	A
Langmo	Herming Hvedling	Postboks 6 Holmenkollen	0712 Oslo	herming.lv.langmo@gmail.com	48094986	2009	A
Langgaard	Conrad	Svarttostveien 4 B	0788 Oslo	cl@langgaard.no	90165268	2009	A
Larsson	Björg Krogstad	Drammensveien 93 D	0271 Oslo	bjorglarsson@hotmail.com	92243130	2003	A
Lesoil	Bernard	Moredalsveien 33 B	0378 Oslo	blesoil@c2i.net	22145029	1998	P
Lien	Erik Proll	Arnulf Overlands vei 81	0763 Oslo	erikprol@hotmail.com	95473660	2009	A
Lien Jensen	Christian	Sofiesgt. 37	0168 Oslo	christian@svanen.no	41428696	1994	A
Lien Jensen	Cathrine	Stockflethsgate 40	0461 Oslo	Cathju@hotmail.com	92860034	2010	A
Lilledal	Sverre Andre	Drammensveien 93 B	0271 Oslo	sverre.lilledal@gmail.com	90756444	2009	A
Lilledahl	Nils Petter	St. Georgsvei 43	0280 Oslo	np@c2i.net	22522918	1999	L
Lilledahl	Haakon	St. Georgsvei 43	0280 Oslo	haakonill@msn.com	22522918	2003	L
Lilledahl	Eirik	Ruglandveien 28	1358 Jar	eirik.lilledahl@yahoo.com	92050372	2007	A
Lilledahl	Harald	Ruglandveien 28	1358 Jar	krikla@online.no	41474071	2008	L
Lilledahl	Ingrid	Ruglandveien 28	1358 Jar	krikla@online.no	41474071	2010	L
Lindemann	Truls	Jan Baalsruds plass 3	1410 Kolbotn	truls.lindemann@autosock.com	90142024	2005	A
Lindholt	Bjørn	Nordengveien 22	0755 Oslo	billi@navamedic.com	22522525	1970	A
Lindstøl	Arne	Noreveien 39 A	0379 Oslo	arne.lindstol@lindstol-ship.no	91972477	2004	A
Lorne	Magne	Holandsgata 1 B	0655 Oslo	magne@lorne.no	91392881	2007	A
Lorentzen	Kristoffer	Bjerkelundsveien 97	1357 Bekkestua		67124671	2005	A
Lorgen	Sverke	Jutulveien 12	0852 Oslo			2007	A
Lundh	Erik	Gregers Gramsvei 20	0382 Oslo		22503974	1945	P
Lundlin	Andreas	Ovenbakken 17 B	1361 Østerås	andreas.lundlin@uus.no	92813471	1987	P
Lundlin	Bjørn Fredrik	Ruglandveien 158 A	1359 Elksmarka		67145567	1957	A
Lysdahl	Tore	Midtgarveien 7	1358 Jar	lysdah@online.no	46412064	2010	A
Lofman	Kristina	Storgogveien 28	0781 Oslo	kristina_lofman@hotmail.com	45264944	2005	A
Løken	Erlend	Johan Scharffenbergs vei 47	0694 Oslo	loken.erlend@hotmail.com	41434783	2007	A
Löhne	Ole Henrik	Risalleen 16 A	0374 Oslo			2010	A
Madsen	Marianne	Jegerveien 21 d	0777 Oslo		98819348	2009	A
Magnussen	Bjørn W.	Gyldenløvesgt. 16	0260 Oslo	bjorn.w.magnussen@gmail.com	22444470	1950	L
Magnussen	Bernhard	Dagallveien 11	0776 Oslo	bernhard.magnussen@c2i.net	90770317	2007	P
Mahler	Tobias	Haraldsvei 4	0576 Oslo	tobias.mahler@uus.uio.no	22191383	2004	A

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Mathisen	Milla Sandborg	Sigbjørn Obstfeldersvei 1	0782 Oslo	millamekk@hotmail.com	92869743	2009	A
McMillan	Chris Wyatt	Svingen Terrasse 2	0756 Oslo	chris.wyatt.mcmillan@gmail.com		2009	A
Mehren	Herman	Kristian IV's gate 12	0164 Oslo		90519634	2004	L
Meyer	Trude	Ekraveien 30	0756 Oslo	heidt.meyer@posten.no	92632585	2007	A
Menechoud de Bris	Menehould	Ellert Sundisgate 21	0259 Oslo	meneh@hotmail.fr	99109348	2009	P
Michalet	Thomas G.	Granstubbien 14	1358 Jar	t.michelet@selmer.no	67110512	2004	A
Mjorud	Bjanne	Landingsveien 84	0767 Oslo	bjarne@healthinvest.no	92029631	2008	P
Mjålaand	Nina	Kristiansandsgt. 5	0463 Oslo	ninamjålaand@hotmail.com	47309331	2005	A
Mobråten	Jon	Hvalstadarsen 15	1395 Hvalstad	jm@barum-vann.no	66901467	1978	A
Moen	Torill	Tuterudveien 41	2007 Kjeller		63875349	1978	A
Moen	Mette	Majorstuveien 13 A	0353 Oslo	mette@ibaremas.no	22291575	2003	A
Moldstad	Håkon	Skoovveien 13	1430 Ås	hmoldstad@gmail.com	45256106	2009	A
Moldstad	Svein	Skoovveien 13	1430 Ås	svain.moldstad@vegvesen.no	90784170	2009	P
Monsen	Britt	Hovseterveien 34 B	0768 Oslo		99359056	2008	A
Morsund	Charlotte	Reahellinga 6	0755 Oslo	cmorsund@online.no	22502240	1990	A
Muller	Harald	Frognerstranda 2	0271 Oslo	harald.muller@gmx.net	91736605	2004	A
Myklebust	Mathilde	Jacob Aallsgate 23 A	0364 Oslo	mathilde.myklebust@gmail.com	45670298	2007	A
Myklebust	Matias	Rugeveien 25	0778 Oslo	mathiasmyklebust@hotmail.com	99296634	2007	A
Myrild	Eivind	Ostadsalsveien 13 c	0753 Oslo	evind.myrild@gmail.com	91317731	1986	A
Myrild	Kristine	Ostadsalsveien 13 c	0753 Oslo	kristine.myrild@gmail.com	40865438	2003	A
Mørk	Per Arild	Husebyvn. 6 D	0379 Oslo	arild@morktrykk.no	22523244	1951	L
Mørk	Margrith	Underhaugsvn. 32 A	1358 Jar	imørk@online.no	67590339	1977	L
Mørk	Sten Ragnvald	Underhaugsvn. 32 A	1358 Jar	imørk@online.no	67590339	1956	L
Mørk	Ivar	Christian Schous vei 5A	0588 Oslo	ivmoer@online.no	95225241	1979	L
Mørk	Lars	Ovenbakken 23 C	1361 Østelsås	laurensmork@hotmail.com	41034069	1977	L
Narvestad	Otto P.	Tuengen Allé 31	0374 Oslo	op-narve@online.no	22140332	2003	A
Narvestad	Peter Otto	Pres. Harbitzgt. 23 A	0259 Oslo	knutnarve@hotmail.com	22431495	1952	A
Narvestad	Knut	Bisp. Nikolaisgt 6	0652 Oslo		99239711	2009	A
Nilsson	Fredrik R	Oscarsgate 6c	0352 Oslo	fredriknilsson@hotmail.com	98222851	2010	A
Nordahl	Synnøve Fernholt	Holmenkollveien 135 B	0787 Oslo	synnovefn@hotmail.com	22141282	1997	A
Nordahl	Marianne Fernholt	Revkrøken 14 B	2500 Tynset	mariannefn@hotmail.com	22141282	1996	A
Nordahl	Per Einar	Frichsgate 1 B	0360 Oslo	p.e.nordahl@lys.uio.no	22566631	1997	A
North	Michael	Bryggetorget 17	0250 Oslo	mmoth@thelet.org	90170876	2010	A
Notto Simensen	Kristian	Hemingsveien 3 D	0772 Oslo	kristianmotto@gmail.com	97060772	1997	P
Nygaard	Olav	Holmåsén Terrasse 1	1440 Drøbak	olavnygaard@hotmail.com	90173082	1967	A
Nystrom	Karoline	Lilleaksveien 58	0284 Oslo	karoline_nystrom@yahoo.com	98234894	2003	A

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNMR.	KAT.
Nævestad	Trine Merete	St. Georgsvei 43	0280 Oslo	trine.naevestad@hotmail.com	98014756	2008	L
Oldenburg	Ian	Herslegs gate 34 b	0578 Oslo	joldenburg@gmx.de	22688699	2000	A
Olsen	Jul Gunnulf	Bestum Skolevei 9	0281 Oslo	jul.g.olsen@gmail.com	23250005	1963	A
Olsson	Guro	Snekkerstuveien 41	2020 Skedsmokorset	guro.olsen@hotmail.com	47293464	2009	A
Osvald	Hans Petter	Folke Bernadottes vei 28	0862 Oslo	post@opas.no	90534417	1989	A
Osvald	Martin	Glücksdsgt 6 (leil 2)	0170 Oslo	erik.osvald@nordea.no	93423069	1995	P
Osvald	Erik R.	Observatorie terr. 15 D	0270 Oslo	erik.osvald@nordea.no	92650048	1964	A
Pacyna	Olav Henrik	Gorbitzgate 3 A	0360 Oslo	opacyna@gmail.com	92836954	2010	A
Pahle	Tone	Lillevannsveien 84	0788 Oslo	L.pahle@online.no	22493275	1998	A
Pahle Devor	Susanne	Lillevannsveien 84	0788 Oslo	susypd@hotmail.com	22493275	1998	P
Pedersen	Arid	Udbyes Gate 12 A	7030 Trondheim	arid.pedersen@helse-midt.no	74271703	1967	P
Phl	Pernille	Minister Dillefs vei 11 C	0862 Oslo	p.phl@online.no	48238339	2003	A
Poulsen	Ole Heltborg	Munkerudvollen 38 B	1165 Oslo	heltbor@online.no	22290369	1970	A
Pran	Erik	Gråbrødreveien 4 C	0379 Oslo	erik.pran@c2i.net	90099608	1978	A
Ranberg	Erik Sebastian	Gregers Grams vei 11 A	0382 Oslo	eriksebastian@msn.com	90090534	2008	A
Randsborg	Christine	Hoffsjef Lovenskoldsvet 56 B	0382 Oslo	stein.randsborg@tannhelsestaten.oslo.kommune.no	22520965	1998	P
Randsborg	Trine	Hoffsjef Lovenskoldsvet 56 B	0382 Oslo	stein.randsborg@tannhelsestaten.oslo.kommune.no	22520965	1979	P
Randsborg	Stein Adel	Hoffsjef Lovenskoldsvet 56 B	0382 Oslo	stein.randsborg@tannhelsestaten.oslo.kommune.no	22520965	1964	L
Refsum	Helge	Løkkalia 5	0786 Oslo	helge.refsum@diakonskyk.no	41525835	2007	A
Reisegg	Andreas	Holmenkollvn 32 E	0376 Oslo		90943150	1942	L
Rekkedal	Torstein	Korsvoll Terrasse 15 A	0881 Oslo	torstein.rekkedal@nkl.no	90672822	2007	A
Riktor	Rolf Espen	Morellsvei 17	0487 Oslo	espen.riktor@taadata.no	22710236	1981	A
Roppen	Eldar	Ullem Allé 49	0381 Oslo	er1940@yahoo.no	97043498	2009	A
Rosseland	Arid	Kirksgt. 12 A	7014 Trondheim	arvidro@yahoo.no	90614714	1998	P
Rotti	Jarle	Gravdalsveien 13	0756 Oslo		91384199	1981	A
Rummelhoff-Larsen	Thomas	Ostadsalsveien 6 B	0753 Oslo	rummel956@hotmail.com	22508875	2006	A
Ruud	Elsebeth	Løkkaskogen 22 b	0773 Oslo	Elsebeth@nuud.no	93045767	2010	A
Rystad	Gard	Ivar Aasens vei 29	0373 Oslo	Bettina.Kinge@kinge.no	92064332	2008	A
Rønne	Jahn	Konventveien 32	0377 Oslo	joenne@online.no	22509649	1993	A
Rønne	Ketil M.	Blomstadbakken 10	0672 Oslo	ketil.ronne@interio.no	98227513	1992	A
Salvesen	Johan	Kurlandstien 44	1052 Oslo	johan.salvesen@elektronisk.no	90936633	2003	A
Samuelsen	Nira	Hovsetervn 52 A	0768 Oslo	samuelsen.nira@gmail.com	23220448	2004	A
Sandaker	Thoralf	1401 Central Avenue N	Glendale, CA 91202-1891		18182404653	1946	L

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNMR.	KAT.
Sandborg	Gunnar	Midtstugrinda 43	0787 Oslo	gunnarise@online.no	22496191	1945	P
Sandbu	Maren Bertelsen	Holmestletta 10	0770 Oslo	marensandbu@hotmail.com	97115701	1997	A
Sangvik	Sigrun R.	Husarveien 8 A	1396 Billingstad	Sigrun.sangvik@hotmail.com	90675320	2010	A
Schiønsby	Hemming	Gimle Terrasse 10	0264 Oslo	he-schi@online.no	22441001	1993	A
Schiøtt	Lis	Smedstadroken 69	1340 Skui	concept@online.no	67134015	1994	P
Schlarbusch	Tor Naess	Niels juels gt. 42	0257 Skui	t-na@online.no	22440985	1967	A
Schneider	Frida Vesla	Hjalmar Jordans vei 5	0287 Oslo	fridavesla@gmail.com	45244040	2007	P
Schumacher	Tanya	Ullevålsveien 53 a	0171 Oslo	tanyacross@hotmail.com	45692650	2009	A
Sekkelsten	Rolf	Greverudhagan 32	1415 Oppegård	rolf_sekkelsten@hotmail.com	66804007	2004	A
Serck-Hanssen	Anne	Olaf Bulls vei 22	0765 Oslo	alejandro.serrano@nexpo.no	22149321	1946	A
Serrano	Alejandro	Waldemar Thranesgt. 62c	0173 Oslo	a_skar13@hotmail.com	99692936	2010	A
Skardhamar	Åshild	Stensgata 28	0358 Oslo	hilskjef@online.no	48420075	2010	A
Skjelle	Hilde	Damplass 25	0852 Oslo	hilskjef@online.no	91190302	2009	A
Skui	Even	Engerjordet 51	1365 Blommenholm	even.skui@blackdecker.com	90605020	2003	A
Skarvnes-Moldestad	Anna	Skogveien 13	1430 Ås	anna.den.aller.beste@hotmail.com	64943004	2006	A
Smedsrud	Tor Herman	Bjørnveien 16 B	0774 Oslo	tor.smedsrud@gmail.com	22490678	2002	A
Smedsrud	Anders	Bjørnveien 16 B	0774 Oslo	andersmedsrud@hotmail.com	22490678	2004	A
Sommerstet	Jesper	Ankerveien 38 b	0785 Oslo	jesper@sommerstet.dk	4561612092	2008	A
Spilling	Jannre	Vesteråsveien 36	0382 Oslo	jannespling@getmail.no	22500443	2000	A
Spurkland	Gyda	Bjørnerabben 21	0383 Oslo	gyda.spurkland@hotmail.com	97951123	2009	A
Speren	Ada	Drammensveien 37	0271 Oslo	ada.sparen@gmail.com	22446894	1982	L
Slave	Bente	Holf Terrasse 10	0275 Oslo	stene2x@hotmail.com	99609021	2008	A
Stene	Nils Henrik	St. Olavs gate 43	1326 Tonsberg	ak.sten@online.no	4551920851	2010	A
Stensberg	Anne Kari	Haveveien 118	0680 Oslo	99012808	2004	A	A
Stokke	Grete	Vækeroveien 118 B	0383 Oslo	gretestokke@hotmail.com	91338845	1998	A
Stokke	Perann Sylvia	Drammensveien 56 C	0271 Oslo	peranns@online.no	22553634	2003	A
Stokke Naadland	Eirik	Vækeroveien 118 B	0383 Oslo	naadland@gmail.com	22501588	1995	P
Storbraaten	Bjørn	c/o Yran & Storbraaten Frognersranda 2	0271 Oslo	bjorn@ysa.no	23014400	1997	A
Storm	Erling	Vettallveien 16 B	0781 Oslo	estorm@stormelektro.no	22147856	1957	L
Storm	Johan Herman	Vettallveien 16 B	0781 Oslo	johanhermanstorm@online.no	22147856	1982	L
Storm	Katharina Dahl	Vettallveien 16 B	0781 Oslo	kds_87@hotmail.com	92662182	2003	A
Stray	Thilde Dalsmo	Kristine Borneviesvei 2	0592 Oslo	thilde.stray@gmail.com	47668926	1993	A
Sundnes	Katinka Lehmann	Kristins vei 20	0669 Oslo	katinkasundnes@gmail.com	67905724	2004	A
Svensson	Pål	Tappen 40	1337 Sandvika	psvensso@broadpark.no	67546343	1968	A
Syge	Nicolai	Ankerveien 25 A	0785 Oslo			2008	A

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER / STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Sæterdal	Kjell	Uranienburg Terrasse 4	0351 Oslo	ks@mbks.no	91861569	2009	A
Sæderstrøm	Jan Robert	Vækerøveien 132 A	0383 Oslo	jansoder@online.no	90959159	1961	L
Soderstrøm	Snorre R. Ø.	Vækerøveien 132 A	0383 Oslo	jansoder@online.no	90959159	1998	L
Sagård	Per	Postveien 18	1481 Haugen		67078776	2004	A
Sølyshøi	Magne	Vollsvn. 206	1359 Elksmarka		67141675	1949	L
Sorbye Frederiksen	Espen	Bjørn Farnmanns gate 11 A	0267 Oslo	espen@thehammocks.no	95894157	2010	A
Sørensen	Thea A.	Hasselbakken 7	0851 Oslo	thea.a.sorensen@gmail.com	48400317	2009	A
Sørensen	Marte	Bestum Skolevei 9	0280 oslo	marte@barum folkebibl.no	23750005	2003	A
Tandberg	Turid	Postboks 123 Slemdal	0710 Oslo	turlita@c2i.net	22140759	1993	P
Thomsen	Anja	Grunersgate 14	0552 Oslo	anjanonway@hotmail.com	41043894	2007	A
Thorkildsen	Rolv Petter	Lybekkvn 4 b	0772 Oslo		22494881	1990	A
Thune	Kjell Olav	Skoglieveien 139	3047 Drammen		32895888	2002	P
Thygessen	Jan Edward	Nes Terrasse 23	1394 Nesbru	jan-edvard.thygessen@telenor.com	66846114	1971	A
Tofteager	Per	Munthesgt. 38	0260 Oslo		22525630	1949	P
Torp	Ebbe A.	Bygdøy Allé 115b	0273 Oslo	ebbeatorp@yahoo.no	93603609	2007	P
Tostup	Elisabeth Amble	Majorsluvn. 17 C	0367 Oslo	elisabeth.tostrup@aho.no	22603288	1986	A
Toverud	Aint H	Østreheimsveien 27	0590 Oslo	atoverud@fmorev.no	95060959	2003	A
Trent	Olav Henrik	Sollerudvn. 10 C	0283 Oslo	olav.trent@hotmail.com	97439559	2008	A
Trent	Marius R.	Sollerudvn. 10 C	0283 Oslo	mfrt@online.no	92027545	2008	A
Trent	Henrik Dornik	Sollerudvn. 10 C	0283 Oslo	htrent@c2i.net	92804140	2008	A
Tronskar	Jens Petter	Bukt Balok Street 52, Blk 24#02-02 Gulim View Condominium	Singapore 659246	Jens.PTronskar@dnv.com		1969	P
Trosdahl	Carl Johan	Svarttrostveien 25	0788 Oslo	trosdahl@gmail.com	90059480	2007	A
Tveit	Asirid	Vækerøveien 133	0383 Oslo	astridtveit@hotmail.com	95999163	2008	A
Undlien	Mari Anette	Jansbergveien 2	0861 Oslo	mari.au_@hotmail.com	97047661	2007	A
Valstad	Ragnhild Marie	Østre Holmensvingen 12	0774 Oslo	rachild.valstad@gmail.com	92662507	2002	A
Veeser	Heidi	Silurveien 15	0380 Oslo	heidveeser@hotmail.com	92578782	2009	A
Verburg	Esther	Hovsterveien 44 A	0768 Oslo	esther.verburg@medisin.uio.no	94867408	1994	A
Vinje	Sigrid	Korsvollbakken 14 C	0880 Oslo	sigridvinje3@hotmail.com	48170687	2007	A
Vinje	Sverre	Korsvollbakken 14 C	0880 Oslo	sverrevinje@gmail.com	91757253	2008	A
Vinje	Harald	Korsvollbakken 14 c	0880 Oslo	haraldvinje@gmail.com	91762735	2009	A
Vinje	Vette	Korsvollbakken 14 c	0880 Oslo	vettelvinje@cqvveritas.com	48037515	2009	A
Voeller	Veronika Elisabeth	Sorgenfrigten 34	0365 Oslo	veronikavoeller@hotmail.com	22568038	1991	A
Volden	Knut Enar	Hiltmåsen 40	1341 Slependen	kev@live.no	48091684	2008	A
Værrang	Anders Ragnar	Grevlingåsen 9 B	1362 Hovik	anders.vaerang@skanska.no	67143845	1991	A
Wahlund	Ragnhild	Snovn 3 B	1363 Hovik	rwahlund@online.no	67537578	1978	P

ETTERNAVN	FORNAVN	ADRESSE	POSTNUMMER/STED	E-POST	TELEFONNR.	INNM.	KAT.
Wahlund	Leif	Snovn 3 B	1363 Hovik	Leif.Wahlund@online.no	67537578	1962	A
Webb	Charles Fredrik	Montebello Terrasse 4	0379 Oslo	gnomkhan@hotmail.com	22508414	2003	A
Webb	Sebastian	Montebello Terrasse 4	0379 Oslo	celwebb@online.no	22508414	2004	A
Webb	Cecilie	Montebello Terrasse 4	0379 Oslo	celwebb@online.no	22508414	2004	A
Westerling	Tom Helge G.	Berggårdveien 3	0873 Oslo	tom@westerling.net	447798834144	1992	L
Westlie	Tor	Darmannsvel 1	0286 Oslo	bwestlie@online.no	22437503	1956	A
Westphal	Julia		0778 Oslo	hapom126@yahoo.com	98847519	2009	A
Wiggin	Roger John	Flat 15 Lamorna, 227 b Gervs Road	Henley RG9 1ON	rogerwiggin@aol.com	441491575527	2008	A
Wirk	Elisabeth	c/o Anne Strommes, St. Jørgensvei 10	0662 Oslo	elisabeth.wirk@hotmail.com	22208876	2003	A
Wirk	Nicolai Astrup	Lille Frogner Alle 4	0263 Oslo	ni.lai@hotmail.com	98020640	2009	A
Wirkdahl	Lars	Frognerveien 22	0263 Oslo		22560934	1950	P
Wilhelmsen	Anne	Målrostrvn. 23	0786 Oslo		22140919	1938	L
Wilhelmsen	Gjert	Postboks 15 Slemndal	0710 Oslo		22141119	1938	L
Wilhelmsen	Thore	Slemndalsveien 54 D	0370 Oslo	thorew@wilhelmsen.no	22144445	1993	P
Wilhelmsen	Peter Preben	14 Ladrøke Square	London W43NA		442077920104	2003	L
Wilson	James	Meikeveien 23 B	0779 Oslo	lowilhel@online.no	22495402	2005	P
Wold	Camilla Fleischer	Messepromenenaden 1	0279 Oslo	jrowwilson@hotmail.co.uk	97508257	2008	A
Wold	Camilla	Løkkaskogen 4 A	0773 Oslo	milla_wold@hotmail.com	97129503	2000	A
Wold	Eirik	John Colletts alle 75	0854 Oslo	eirik2309@ostokolen.no	95445493	2009	A
Wraalsen	Torild	Bygdey Alle 64 A	0265 Oslo	torild@wraalsen.net	22557722	2003	A
Wollo	Øyvind	Konventveien 41 (L.m.3)	0275 Oslo	Oyvind.Wollo@ulleva.no	99164128	1986	A
Ytterdal	Idar	Haugetkroken 9	1352 Kolsås	iday.ytterdal@accenture.com	67131181	2004	A
Zouganelli	Anette Schrøder	Carl Jeppesens gt. 24 Leil. 3 2	0481 Oslo	anette.zellitz@hellyhansen.no	99553112	2002	A
Zouganelli	Evi	Krumgata 18	0170 Oslo	evi.zouganelli@gmail.com	95134757	1997	A
Ålveborn	Kari Andrea Sollie	Ekveien 68 C	0757 Oslo	elveborn@hotmail.com	40207062	2007	A
Ølman	Sune	Borgenveien 1	0370 Oslo	suneolman@hotmail.com	97017990	2008	A
Østby	Berit	Getmyrsveien 11, 3 a	0171 Oslo	beritostby@gmail.com		2010	A
Østvold	Andrea Sveen	Statsråd Ihlens vei 20 B	2010 Strømmen	andrea_s_ostvold@hotmail.com	63840935	2003	P
Øverby	Mette	Birgebeærstien 3	1348 Rykkinn	overbymette@hotmail.com	93800164	2008	A
Øvrebo	Synnøve	Anton Schøth's gate 15	0454 Oslo	syvovrebo@gmail.com	45833020	2010	A
Aakernes	Ian-Egil	Solbergveien 57	0683 Oslo	jae@udi.no	90145616	2007	A
Årnes	Bjørn Fairmanns	gt. 11 A	0267 Oslo	lina_aarnes@hotmail.com		2010	A
Årberg	Johan Jørgensen	Haxthausengate 6	0263 Oslo	johan.aarberg@gmail.com	95166310	2005	A
Åsness	Oddbjørn	Haakon den Godes vei 29	0373 Oslo	oddbjorn32@hotmail.com	99404718	2009	A
Åsaaren	Ingrid Hauge	John Colletts alle 87	0854 Oslo	lha_88@hotmail.com	22020032	2003	A
Åsaaren	Fredrik	John Colletts alle 87	0854 Oslo	fredrik_lyn91@hotmail.com	22020032	2006	A

Terminliste 2011

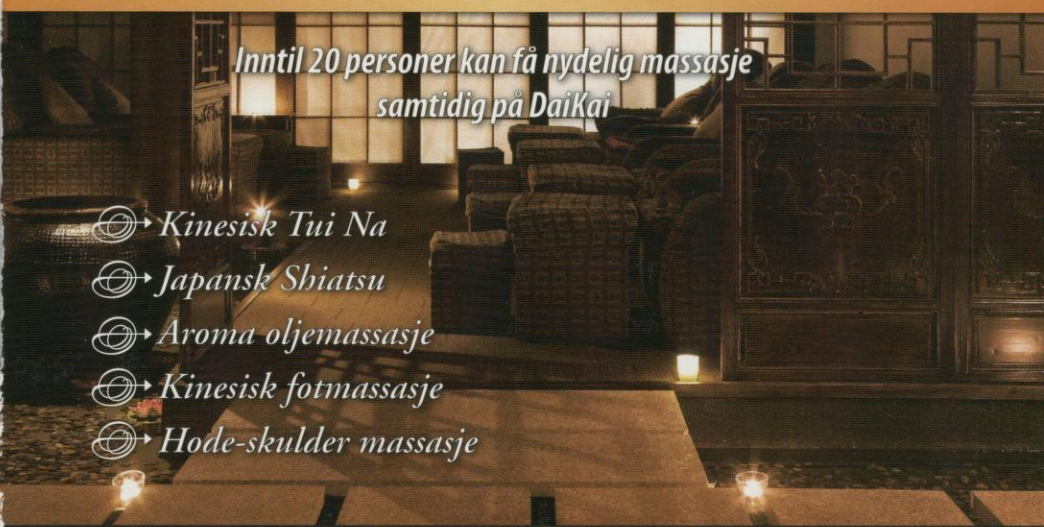
			12.01.2011
			utg 6.
2011 - foreløpig	Klubb	NC	
April			
30/4 - 1/5			
Mai			
7. - 8.	Årungenregattaen	NSR	NC
14. - 15.			
21. - 22.	Østlandsregattaen	Moss	
28. - 29.	WC1 München		
Juni			
4. - 5.	Stokkavann	Stavanger	NC
11. - 12.	(Pinse) Årungen reservert Padleforb.		
16	Bogstad Sprint Cup	CR	
18. - 19.	Ungdomsmesterskapet Studentregatta Drammen WC2 Hamburg	OS Drammen	
25. - 26.	Hortenregattaen, Årungen	Horten	NC
Juli			
2. - 3.	Nordisk Mesterskap, Sorø Henley		
9. - 10.	WC 3 Lucerne		
16. - 17.			
23. - 24.	U23-mesterskapet Amsterdam		
30. - 31.			
August			
6. - 7.	Jun-VM, Eton		
13. - 14.	Tunevannsregattaen	Sarpsborg	NC
20. - 21.	Sølvfastløpet (Nordisk Åtter Cup) & Kjørboregattaen	Drammen Bærum	
27. - 28			
September			
3. - 4.	Foldenfjorden VM, Bled	Sandefjord	NC
10. - 11	FISA Masters Poznan Polen		
17. - 18.	NM, Voss EM, Plovdiv, Bulgaria	Hordaland Rokrets	
24. - 25.	Baltic Cup		
Oktober			
1. - 2.	Göta Älvsrodden Baltic Cup	Trakai	
8. - 9.	Langdistanseregatta Årungen	Årungen	
15. - 16.	Copenhagen Harbour Race		
22. - 23.	World Rowing Coastal, Vigo Spania		
29. - 30.			

Dette skjer i CR i 2011

Generalforsamling	24. mars
Concept maraton på Kongen	9. april
Dugnad før åpning	28. og 30. april
Åpning	1. mai kl 11.00
Roskolestart	7. mai
Eskadre-roing til Solodden	29. mai
Bleikøya Rundt	9. juni
Pinsetur	11.-13. juni
Geita Rundt	15. juni
Rekerøing, rotur med rekefest på øy	21. juni
Håøyatur	25.-26. juni
Vi griller på Toppen	30. juni
Barmen Rundt – Risør	30. juli
Vi griller	4. august
Aromila	15. august
Vi griller igjen	18. august
Masters Poznan	8.-11. september
NM Voss	17.-18. september
Ulvøya Rundt	25. september
Klubbkapproing	6. oktober
Idrettsmerkeprøver	20. oktober
Høstmøte	27. oktober
Rekeaften	11. november
Juleavslutning med grøt, juletre og nisse	15. desember
Generalforsamling	22. mars 2012



*Luksus behandling i suite sammen på DaiKai -
en uforglemmelig gave*



*Inntil 20 personer kan få nydelig massasje
samtidig på DaiKai*

- ☉ Kinesisk Tui Na
- ☉ Japansk Shiatsu
- ☉ Aroma oljemassasje
- ☉ Kinesisk fotmassasje
- ☉ Hode-skulder massasje



AF Gruppen reparerer fundamentet til Kongen med nye dragere under bygget

afgruppen.no

Vitaminveien 1A, Postboks 34 Grefsen, 0409 Oslo • Telefon 22 89 11 00 • Fax 22 89 11 01