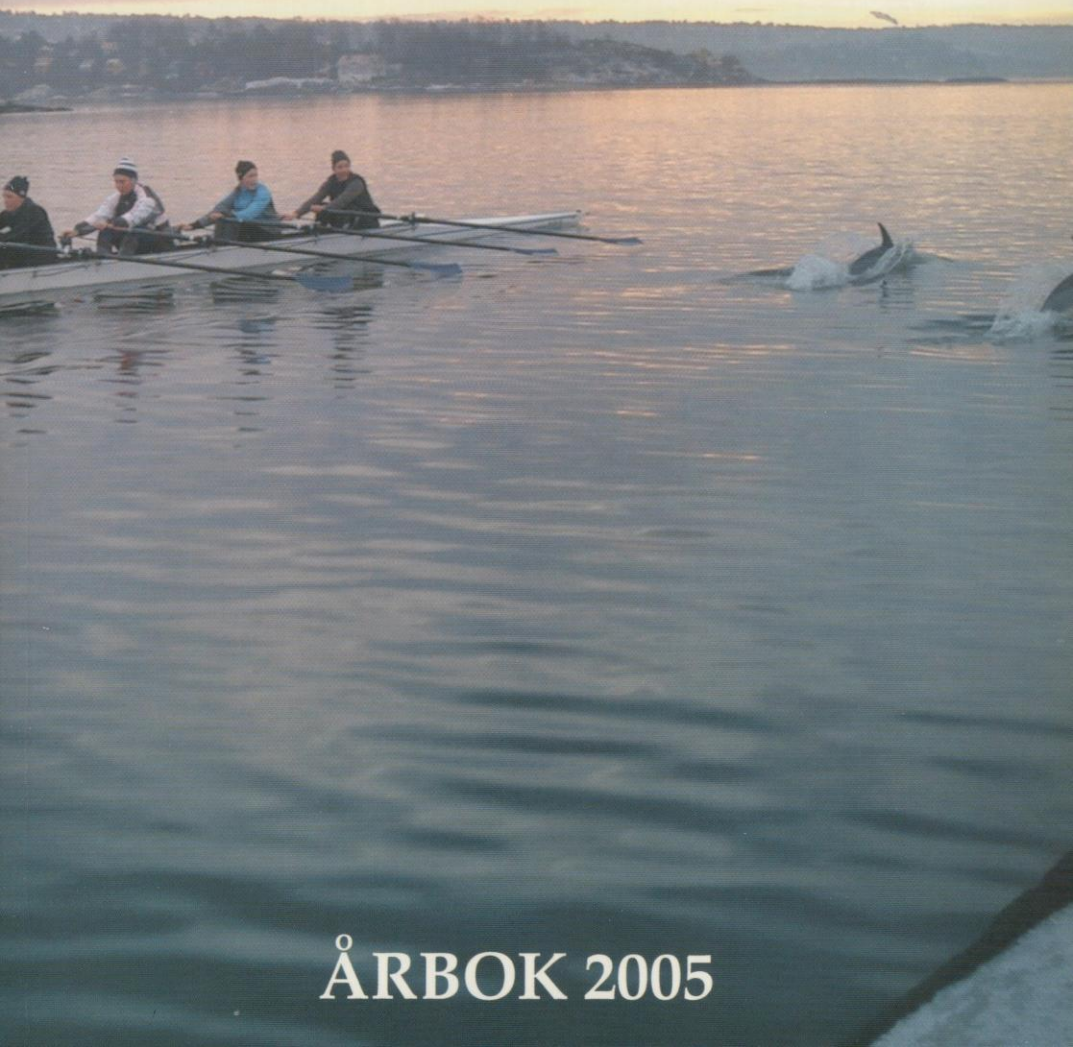




Christiania Roklub



ÅRBOOK 2005

**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:
Slemdalsveien 70
PB. 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



autoriserte installatører

Christiania Roklub

ÅRBOOK 2005

Innhold:

Forord	3
CRs råd	5
CRs styre	6
CRs hederstegn	8
Formannen har ordet	13
Sekretærens beretning	21
Rosjefens beretning	29
Resultater	38
Trenende mannskap for sesongen 2006	59
Klubbsjefens beretning	55
Instruksjonssjefens beretning	67
Tur- og mosjonssjefens beretning	69
Kilometerkonkurransen	73
Adelskalenderen	74
Materialsjefens beretning	75
Bruk av båter	77
Bogstadsjefens beretning	81
Stein Mørk æresmedlem	83
Hederstegn til Hans Engebretsen	85
Min sesong 2005	87
Årets Nordisk i Sorø	89
Junior A og B gutter	91
Viking Challenge 2005	93
23. Vesta int. Veterans	99
Rowing down under	101
FISA turroing 2005	105
Tinnsjøen	109
41. head of The Charles	112
Eventyret om de fem roerne	113
Guttefireren av 1965	115
CR for 100 år siden	117
Bøyene på Bogstad	119
Roer ... jeg?	120
Lutefisken	122
Nordsetersamlingen	123
Concept maraton	125
Fra maraton til hjerteinfarkt	127
Conceptsesongen 2004/2005	128
Regnskap	130
Takkebrev fra Slottet	135
Sang fra rekefesten	136
Medlemsregister / E-post adresser	137
Hva skjer i 2006	151
Terminliste 2006	152

Klubbens adresse:
Hjemmeside:
Bankgiro:

Frognestranda 2 0271, Oslo
www.christiania-roklub.no
7020.05.00235

Forord

Hva skulle en klubb som vår gjort uten alle dem som frivillig stiller opp når man trenger dem? Dugnadsånden er sterk og villigheten er stor til å gi en hjelpende hånd til Roklub, en vår, og det skal vi alle være glade og takknemlige for! Ta denne årboka for eksempel.

Se bare hvor mange som har bidratt med stoff, historier og bilder. Og når en så stor mengde med stoff og bilder skal samles inn, ordnes, ryddes opp i, systematiseres og lages til det årlige litterære høydepunktet det faktisk er, ja, da trer Robert Bjørgan nok en gang frem fra skyggene og påtar seg jobben med å redigere og gjøre alt klart til trykkeriet.

Eller hva med Torill Enersen? Hun har sittet og korrekturlest til øyet ble stort og vått, og vi tenker hvert år det samme: Hvorfor kan ikke de som skriver et innlegg få noen andre til å lese korrektur, og rydde opp litt både i språk og stavemåter, før de sender det inn..? For det er ganske mye skøyeraktig norsk rettskrivning som må ryddes kraftig opp i før det kan komme på trykk.

Og alle fotografiene vi har fått inn. Ja, det er mange å takke. Sigurd Chr. Gullerud for eksempel. Det er han som er mester for forsidebilde i år og mange av bildene fra årets aktiviteter. Men vi må også nevne Agnes Nødahl, Kristine Klaveness, Jan Söderstrøm, Stein Mørk, Nina Samuelsen, Ada Spæren, Karoline Nystrøm og Gorm G. Lund, som også i år har kommet med et knippe humoristiske småtegninger som myker opp sidene i boka.

Vi må heller ikke glemme å takke våre villige annonsører ^ og dem som klarer å skaffe dem. Uten deres bidrag ville du antagelig sittet med et lite hefte i hendene, og ikke denne praktfulle boken på hele 152 sider.

Vi som sitter i årbokkomiteen har, som sedvanlig, hatt svært hyggelige møter, med mye latter og kreative ut- og innspill. Det ble riktignok ikke så mange møter som tidligere, men det ser ut som vi har rodd båten i land allikevel. Selv om mye av stoffet vi skulle hatt i fjor ikke kom før i år. Men det er vel ting dere har tenkt å forandre på til neste år. Ikke sant?

Takk til alle dere som bidrar til å gjøre Christiania Roklub så levende og livskraftig som vi er, tross vår høye alder!

Morten Flood, Leif Wahlund, Stein Mørk, Olav Nygaard og Gorm G. Lund

TRYKKSAKER

ARNE S. MØRK ^A/_S
TRYKKERI PAPIRINDUSTRI

Telefon 22 11 06 09 - Fax 22 20 91 25

Hausmannsgate 6 - 0186 Oslo

Mail: post@morktrykk.no

Din allsidige trykksakleverandør

Christiania Roklubs råd

Opprettet 19. april 1928

Æresmedlemmer:

Per Gustavsen
Magne Sølvsberg
Stein Mørk

Tidligere formenn:

Jens Grevstad	Bernt Christiansen
Sigurd Dürbeck	Stein Randsborg
Gunnar Fredrikson jr.	Henning Cook
Øivind Haraldsen	Annelise Hem

15 medlemmer valgt av generalforsamlingen:

Elsa Borch Graver	til 2006	Tine Heien Bjonge	til 2007
Peter Narvestad	til 2006	Gerhard Dürbeck	til 2007
Per Arild Mørk	til 2006	Tor Westlie	til 2008
Jan Söderström	til 2006	Jon Moberåten	til 2008
Kristine Klaveness	til 2006	Cathrine Monrad Hagen	til 2008
Per-Kristian Dahlstrøm	til 2007	Pål Svensson	til 2008
Bjørn Lundiin	til 2007	Morten Flood	til 2008
Øyvinn Brøymer	til 2007		

Christiania Roklubs æresmedlemmer:

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

Styret 2005



Formann
Erling Storm



Viseformann
Veronika Vogler



Sekretær
Pernille Pihl



Tur & mosjonssjef
Stein Mørk



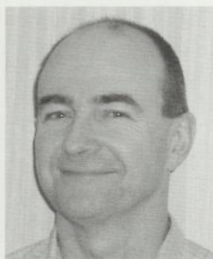
Økonomisjef
Øyvind Wøllo



Rosjef
Ernie Clark



Klubbsjef
Irene Kåsa



Race matr.sjef
Nils Petter Lilledahl



Instruksjonssjef
Lars Jensen



Bogstadsjef
Per Arne Holman

Hovedstyret og utvalgene 2005

<i>Hovedstyret:</i>	Erling Storm Veronika Vogler Ernie Clark Stein Mørk Nils Petter Lilledahl Lars Jensen Per Arne Holman Irene Kåsa Øyvind Wøllo Pernille Pihl	Formann Viseformann Rosjef Tur og mosjonssjef Materialsjef, racematr Instruksjonssjef Bogstadansvarlig Klubbsjef Økonomisjef Sekretær
<i>Kapproingsutvalget:</i>	Ernie Clark Svend Falkanger Sigurd Gullerud Nils Petter Lilledahl Christian Lien Jensen Ragnhild Valstad Elin Børresen Øivind Haraldsen	Rosjef 1. viserosjef (fra høstmøtet) 2. viserosjef/transportsjef Materialsjef 5. medlem (fra høstmøtet) Juniorrepresentant Aktivrepresentant Veteranrepresentant
<i>Huskomiteen:</i>	Annelise Hem Eivind Engebretsen Elisabeth Wiik Evi Zouganelli Evy Granan Kristine Myrild Ingebjørg Grøtta Robert Palmstrøm Stein Mørk Svend Falkanger Tina Bro Pedersen Torill Enersen	Karoline Nystrom Maiken Hertzum Larsen Morten Flood Per Arne Holman Per Dahlstrøm Pernille Phil Peter Narvestad Irene Kåsa Jan Hultgren Jane Flower Janne Spilling
<i>Valgkomiteen:</i>	Øivind Haraldsen Elin Børresen	Tone Pahle
<i>Revisor:</i>	Morten Flood Erik Osvald	
<i>Rådets ordfører:</i>	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	Skipsreder Jac. M. H. Lindvig (†)	1918
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1908	Tannlæge dr. Ludvig Mostue (†)	1918
Oberstløytnant O. Conradi (†)	1908	Redaktør B. Rosvall, Stockholm (†)	1918
Grosserer Christian Langaard (†)	1908	Dr. Em. Saugmann, Slagelse (†)	1918
Grosserer Nic. Andresen (†)	1908	Skipsr. Haakon Wallem, Bergen (†)	1918
Gen. krigsk. Jens Bratlie (†)	1908	Hovedkass. Fr. Lorentzen (†)	1921
Kommandørkapt. Th. Dannevig (†)	1908	Direktør Eskild Jensen (†)	1921
Kammerherre Ferd. Egeberg (†)	1908	Grosserer Eugéne Ekholt (†)	1921
Arkitekt Hj. Welhaven (†)	1908	Arkitekt Chr. W. Heiberg (†)	1925
Kjøpmann Thorbj. Stenersen (†)	1908	Disponent Boye Schlytter (†)	1925
Oberstløytnant Johan Sverre (†)	1908	Hovedagent Thoralf Hagen (†)	1926
Grosserer H. Gulbranson (†)	1908	Ingeniør Th. Klem (†)	1926
Konsul Emil Mørch, Fr.stad (†)	1908	Agent Bertrand Moe (†)	1926
Arkitekt O. Sverre (†)	1908	Gross. Rudolph Schmidt, Københ. (†)	1927
Overrettsakfører Fred. Juell (†)	1911	Dr. Gustaf Uddenberg, Göteborg (†)	1928
Konsul Einar Wettre (†)	1916	Disponent Einar Andresen (†)	1928
Skipsreder Christ. Hannevig (†)	1916	Direktør Martin Arnesen (†)	1928
Agent Hannibal Feght (†)	1918	Grosserer Leif Mostue (†)	1928
Kapt. B. Bråkenhjelm, Göteborg (†)	1918	Colonel I. H. Gibbon D.S.O.	
Grosserer Einar Christensen (†)	1918	Leander Club, Henley-on-Thames (†)	1928
Godseier Westye P. Egeberg (†)	1918	Grosserer Sigurd Nielsen (†)	1930
Sven Hellström Göteborg (†)	1918	Direktør Per Fjästad, Stockholm (†)	1930
Grosserer Aug. Kallevig (†)	1918	Direktør Gustav Lütken (†)	1935

Direktør Hans Blom (†)	1938	Kjøpmann Finn Bjønness (†)	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 Sendrésen (†)	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 Sølvsberg	1982
Direktør Vagn Jensen, Københ. (†)	1953	Jon Mobråten	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 statuttens § 2. Denne medalje kan utdeles til:

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

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

Innehavere av Norges Roforbunds hederstegn

Asbjørn Løken (†)	1984	Tone Pahle	1999
Thoralf W. Sandaker	1984		

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

(Utdelles til roere som har vunnet 6 åpne internasjonale eliteløp eller NM, eller har startet i 18 internasjonale eliteløp eller NM, hvorav minst 4 seire, eller har startet i 24 internasjonale eliteløp eller NM.

Det må ha deltatt minst to lag i løpene, og roeren må ha deltatt i åpne løp for elite, senior eller junior i minst fire sesonger.)

Hannibal Fegth (†)	1905	Albert Heyerdahl (†)	1938
Fredrik Juell (†)	1906	M. Busch Christensen (†)	1938
Haakon Tønsager (†)	1910	Bernhard Christensen (†)	1938
Gustav Hæhre (†)	1912	Knut Gråbø (†)	1946
O. T. Krogh (†)	1912	Rolf Berg (†)	1949
Fr. Lorentzen (†)	1914	Arvid Eliassen	1949
Jens Knudsen (†)	1914	Willy S. Evensen (†)	1949
Henry Larsen (†)	1915	Sigurd Grønli	1949
Th. Klem (†)	1918	Arne Serck-Hanssen	1949
Kaare Heiberg (†)	1919	Leif Gudim	1951
Johan Harbitz (†)	1919	Bjørn Steimler (†)	1951
Birger Var (†)	1921	Viggo Winther (†)	1955
Per Gulbrandsen (†)	1921	Robert Tank-Nielsen	1956
Alf Hafting (†)	1923	Egil Schøyen-Nilsen (†)	1957
C. F. Klyve (†)	1923	Aage Moen (†)	1957
Bernt Fossum (†)	1924	Arild Dyre Moe (†)	1957
Ernst Andersen (†)	1927	Per Håkon Ihlen	1960
Frank Schjeldrup (†)	1927	Tor Westlie	1960
Gert Heiberg (†)	1928	Hans Engebretsen	1962
Erik Brekke (†)	1931	Tore Andersen (†)	1963
Helge Motzfeldt (†)	1931	Robert Bjørgan	1963
Gunnar Wessel (†)	1931	Bernt Christiansen	1963
Ove Roll (†)	1931	Bjørn Lundiin	1964
Henrik Horn (†)	1933	Kjell Andersen	1965
Martin Mehren (†)	1933	Tor Ahlsand	1965
Einar Astrup (†)	1934	Bjørn Carlsen	1965
Jens Grevstad	1934	Erik Hirsch	1968
Rudolf Larsen (†)	1934	Øyvind Brøymmer	1972
Gunnar Schjøll (†)	1935	Stein Adel Randsborg	1973
C. A. Christiansen (†)	1935	Finn Haug	1974
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1935	Arne Jahr	1975
Trygve Rostrup (†)	1935	Tone Pahle	1976
Even Bakke (†)	1936	Jan Sørderstrøm	1978

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

**Vet du at Norges eldste
båtmegler-forretning
har holdt hus på
Kongen i 20 år?
Skal du kjøpe eller selge båt,
er du velkommen innom
på en båtprat.
Besøk oss også på nett;
www.nautron.vom**

Autorisert Båtmegler NBF / BMF
Megling og formidling ved kjøp og salg av brukte båter.
Salg av nye PRINCESS Motoryachts. Egen utstillingshavn.

din storbåtpartner
nautron as
spesialist på nye og brukte Princess yachts

Frognerstranda 2, 0271 OSLO
Tlf: 22 12 19 10 - Faks: 22 12 19 19 - firmapost@nautron.com

Formannen har ordet ...

Takk for enda et godt ro-år for Christiania Roklub, og velkommen til et nytt, sannsynligvis like godt år i 2006. Igjen har stor treningsinnsats gitt mange gode resultater.

Jeg tillater meg å nevne at Marianne Nordahl tok Kongepokalen i 1x, og at vi tok så mange seire i NM at vi igjen vant Emil Mørks pokal for beste klubb. Iver Høy ble vinner i World Master Games og Henley veteran i singel. Men hvilke resultater som er "best" i sesongen, det får hver enkelt vurdere.

For full oversikt henviser jeg selvfølgelig til rosjeffens rapport, med resultatlister. Her vil jeg benytte anledningen til å gratulere med alle gode resultater.

Oversikt over hva som rører seg i klubben får man best ved å besøke våre web sider: www.christiania-roklub.no Stor takk og gratulerer med fine sider til vår webredaktør Karoline Nystrøm!

Videre forbedringer på Kongen fortsetter ut i 2006, reparasjon av kobbertaket. Det har lekket i minst 40 år, på stadig nye steder. Mange husker sikkert Siljan (Båtmann ansatt fra 1960 til 1978) som stadig var rundt med tjære bøtta for å tette små lekkasjer. Nå blir det nytt patinert grønt kobbertak, med tetthetsgaranti! Jeg er sikker på at det blir både pent og en varig verdisikring for kommende generasjoner.

Noe av det viktigste vi i dag kan gjøre, er nok å sikre verdiene på lang sikt, slik at de som skal drive roklubben i fremtiden også kan ha gleden av et av Oslos flotteste bygg. Når jeg går rundt på Kongen fylles jeg av ydmyk respekt for dem som fikk bygget og finansiert et slikt bygg.

Vi har nå fire gode trenere + noen frivillige hjelpetrenere. Martha Helgeland og Nina Mjåland har ansvaret for rekrutteringsgruppen. Den ble, bare ved at



de tok jobben, på 30 – 35 gutter og noen jenter på 2 – 3 uker! Jeg er full av respekt for den innsatsen de gjør. Så også for dametrener Sigurd Gullerud som i tillegg er transportsjef og vår Sr trener Kristian Skorgevik. Takk for kjempeinnsats.

Vår tradisjonelle roskole fikk ny ”rektor”. Lars Jensen valgte å begrense antallet nye til 25. Det ble et bra opplegg, selv om noen av de som sa de ville begynne uteble. Derved ble ikke kurset helt fullt. 18 nye godkjente, som jeg håper får glede av rosporten i mange år fremover!

Styret har fortsatt 3 års-plan for båtkjøp. Det har hjulpet til i prioriteringen når enten gode tilbud eller akutte behov melder seg. Vi har nå en god båtpark med bra båter i alle klasser.

I noen år har styret utsatt kjøp av ny åtter. ”Kongen” som nå er 10 år gammel er i meget bra stand, men for ”lett” for store seniorer. Derfor har en ny elite herre åtter stått på ønskelisten noen år. Men, vi hadde intet lag som trengte båt så vi vurderte å utsette for 3. gang. Da mobiliserte våre senior herrer og presenterte et meget overbevisende opplegg for trening frem til nye store høyder. Det gjorde utslaget og et nytt flaggskip ble bestilt og er ankommet klubben! Så på Åpningen blir det dåp, av den og 6 båter til!!

Det blir også en utvidet regatta og ikke minst – vi er enige med NSR om å arrangere fest etter regattaen, i år hos dem, neste år hos oss! Så sett av søndag 30. april til CR Åpning!!

Vi har også i år hatt dugnader, for å rydde og vedlikeholde, både på Kongen og på Bogstad. Målet er å ha det ryddigere enn hos NSR. De er, og har alltid vært flinke til å holde orden. Da vi ryddet båthallen på Kongen før åpningen kastet vi mye saker og ting, hengeren veide 1,3 tonn på innveingen på Norsk Gjenvinning! Det syntes i båthallen!!! Stor takk til alle som deltok! Det var mange nok, selv om flere var med og deltok i Porselen-regattaen fra Skien til Porsgrunn. Det viser styrke!

Bakerst i Årboken finner du oversikten over ”hva skjer i 2006”. Notér viktige CR-dager i din avtalekalender med en gang, så slipper du overraskelser! Det virket som mange hadde gjort det i fjor, for det var meget god oppslutning om alle arrangementer og ikke minst CR-regattaen på Årungen.

Det er den dugnaden vi inviterer foreldre til å stille opp på. Ingen loppe-markeder eller kakelotterier, ingen tvungne trener-bidrag som i andre foreninger eller korps, kun CR-regattaen. Jeg synes det er veldig hyggelig å få hilse på foreldre til de unge jeg treffer i roklubben hver uke. Så noter dere 19. – 20. august til innsats på Årets CR-regatta. Jeg håper den blir like vellykket som sist, da vi hadde god bemanning på alle plasser og ikke minst første-

klassens servering! Klubbsjefens "høstsuppe" toppet det hele! Stor takk til huskomiteen og alle foreldre som deltok og ikke minst regattakomiteen med Jul Olsen i spissen!

Huskomiteens store oppgave er å bemanne Toppen på alle torsdager. Det har de gjort meget bra, og stemningen er god. Men den festen som synes best er jo Rekeaften. Årets ble etter min mening den mest vellykkede vi har hatt på mange år! Kjempestemning og hyggelige innslag fra de aktive. Gode reker, med god vin, tilbake til flasker med skrukork, gode kaker og kaffe etc. Dans til Sigurds diskotek, til langt på natt. Til slutt måtte jeg jage hjem de unge! For første gang har vi leiet inn hjelp til å stå i baren under middagen og oppvask/ rydding etterpå. Det var til meget stor hjelp.

Det har for første gang på mange år vært avholdt aktive klubbafteener på mandager, 1. i hver måned. Det synes jeg er hyggelig, og det øker tilhørighet til klubben. Hyggelig også at de unge dameroerne arrangerte nyttårsfest. Den var så vidt jeg skjønner meget vellykket og nok tryggere å sende de unge dit enn til Hemsedal. Det er bra at de som er unge i dag får en like sterk og varig tilknytning til klubben og Kongen som vi fikk i unge år.

Treningstilbudet vi har i CR er meget bra, mye takket være anlegget på Bogstad. Der ble det skiftet tak med lysfelter. Det gjorde underverker. Og inspirerte til ytterligere rydding. Materialsjef Nils Petter tok initiativet til å lage nye årestativer og de ble laget av Castor AS, meget fine. Årebladene er

Formannen overrekker en takt klokke til nyvalgt rosjef Thilde. Klokken er en gave fra Per Gustavsen.



”ut-inn” og årene kan derfor henge mye tettere. Vi har nå plass til mange flere årer, og mye bedre orden. Nye hyller til båttrekk er også på plass. Prikken over i'en ble det med asfaltering fra veien og helt til bryggene. Vi håper alle blir fornøyde og at det bidrar til lettere renhold inne. Vi fikk ”spillemiddel støtte” til alle disse arbeidene. Stor takk til idrettskretsen!

På ”høst-rydde-dugnaden” var det så mange som deltok, - i forhold til oppgavene at vi hadde kapasitet til å flytte på sandhaugen foran huset. Riktig fint ble det. Vi har enda noen få ideer til forbedringer, med det røper jeg ikke her. Kjenner jeg Bogstad-sjef Per Arne rett, så er det vel utført innen årboken er i trykken?

Fremtidsvyene for Bogstad er å få laget skikkelig baneanlegg på vannet, med flere bøyestrekk, slik at vi kan arrangere regatta der. Det vil også øke ”kapasiteten” på vannet. Det kommer vi til å jobbe videre med. Første trinn er selvfølgelig å sørge for at det er dypt nok. Der har vi god dialog med Løvenskiold som er damansvarlige og kommunen som er myndighet. Kanskje må det mudres ved elvens utløp. Men det må vi samarbeide med flere om, for det kan bli for stort løft for en roklubb.

Til slutt er det vanlig å takke. Takke for all innsats fra tillitsvalgte, både i styret, routvalg og andre utvalg. Mange gjør mye i CR og det er jeg meget stolt av og glad for. Særlig vil jeg takke Leif Wahlund som har tatt seg av medlemsregisteret og utsendelse av nøkkeltkort. Det er stor hjelp å vite at slike viktige oppgaver løses i hverdagen på en god måte. Regnskaps førselen er tilbake hos Medial, v/ Jan Hultgren igjen. Da får vi orden på det og. Mer om klubbens økonomi finner du lenger bak i boken.

Mange utenfor klubben bidrar også positivt. Årets store økonomiske gave

Formannsfireren i FISA World Masters Regatta, Strathclyde, Scotland.



kom fra Sigvald Bergesen D.Y. og hustru Nanki's allmennyttige Stiftelse. De har gitt god støtte til kjøp av 4+ innrigger som skal brukes til instruksjon og langturroing. Tusen takk er sendt!

Mitt ønske for 2006 er selvfølgelig mange seire, men enda mer at alle medlemmer har glede av sitt medlemskap enten det er som aktiv roer eller bare en del av det gode felleskap vi har i CR! Det bringer meg igjen til å repetere styrets ambisjon: "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 er ubeskjeden nok til å hevde at vi på mange områder har lyktes. For egen del arbeider jeg stadig med å forbedre min sosiale kompetanse, å bli flinkere til å ønske nye velkommen, inkludere i roing og det sosiale. Det gleder og inspirerer hver gang jeg ser gamle medlemmer ta godt imot nye. Og jeg takker for hver gang noen kommer bort og sier: "Erling, - du må hilse på et nytt medlem!" Jeg er sikker på at de som introduseres gjennom en slik "fadder" lettere opplever klubbmiljøet som inkluderende!

Velkommen til en ny rosesong! – alle sammen – nye og gamle!

Jeg vil avslutte med å takke årbokredaksjonen med godt utført stort stykke arbeid!!

Erling



Dette tilbudet kan du ikke ro deg unna...
Gratis kildevannskjøler på din arbeidsplass!

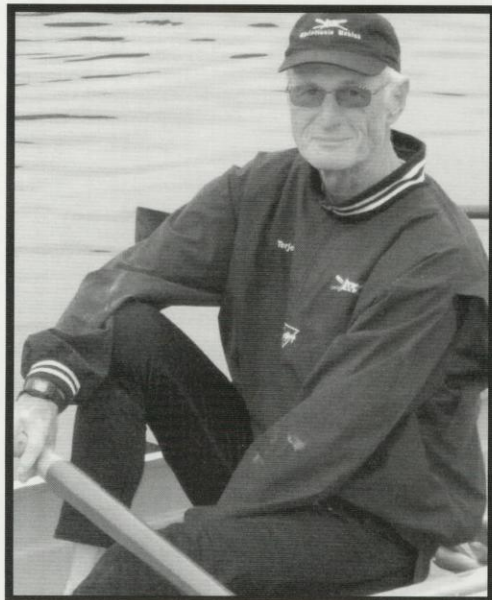


FRISKE DRÅPER

For å benytte dette tilbudet er det eneste vi krever at dere kjøper 40 dunker kildevann pr. år.

Prisen pr. dunk er kr. 79,- og den inneholder 18,9 liter norsk friskt kildevann.

Ring Bjørnar på **48 17 18 09** eller send en e-post til **bjornar@friskedraaper.no** for ytterligere informasjon.



In memoriam: Terje Johnsrud.

Terje Johnsrud døde uventet torsdag 13. oktober.

Terje ble medlem i Christiania Roklub 2002. Fra den dagen han kom til klubben var han en spesielt ivrig roer. Allerede første dagen, var han på vannet. Av med dressjakken, i penbukser, ble han med på sin først rotur. Siden har det blitt mange! Det var langturer og mosjonsroingen som Terje likte. Flere sommer-langturer på Sørlandet rakk han på sin korte tid i klubben.

Terje var alltid vennlig og hyggelig og villig til å ta i et tak. Alltid lett å be, for han løste små og store oppgaver med letthet.

Hans ro iver inspirerte flere, slik at roforbundet i år satt en ny standard for premiering. Tidligere var det mulig å ro for en sølv åre, 1000 km. I år er det gull åre og 2000 km. som gjelder. Som første roer i Norge fikk Terje roforbundets gullåre. Det var veldig trist å måtte dele den ut den post mortem.

Høstmøtet minnet i takknemlighet Terje med ett minutts stillhet. Jeg vil hedre hans minne med et ønske; Måtte hans entusiasme leve videre i Christiania Roklub!

Erling



adra feirer 15 år som Nordens ledende leverandør av løsninger for automatisk kontoavstemming og behandling av elektronisk betalningsinformasjon.

Sjekk www.adramatch.com for mer informasjon eller ta kontakt på tlf. 21 30 00 00



adra
Reconciliation software

adra match asa

Tlf: 21 30 00 00
Fax: 21 30 00 01

Ole Deviks vel 44
0668 Oslo

info@adramatch.com
www.adramatch.com

Tiden flyr – vi vet hvordan du kan lande



Over 3000 innovative kunder har gått fra å bruke manuell til automatisk oppdatering og avstemning med kjemperesultater!
De har spart opp til 95% av sin tid!

Spar tid du også!

Velg AccountMatch og/eller PreMatch

Sekretærens beretning 2005

Ordinær Generalforsamling i Christiania Roklub

17.03.2005 klokken 1930 på Kongen

Antall fremmøtte: 55

Formann Erling Storm åpnet Generalforsamlingen.

To medlemmer som har gått bort i året som gikk, Knut Nicolay Bjønnes og Karl Erik Woldseth, ble hedret med ett minutts stillhet.

1. Godkjenning av innkalling

Innkalling og dagsorden ble godkjent uten kommentarer.

2. Valg av ordstyrer

Formann Erling Storm ble valgt til ordstyrer.

3. Rådets protokoll

Bjørn Lundiin leste opp Rådets protokoll.

4. Styrets beretning for 2004

Styrets beretning(er) er gjengitt i årboken, som før Generalforsamlingen var distribuert til alle klubbens medlemmer, sidene 19 til 25. Generalforsamlingen mente det ikke var nødvendig å lese disse opp.

Erling Storm leste opp enkelte punkter i beretningene fra de enkelte styremedlemmene; sekretærens, klubbsejers, Bogstadssejers og materialssejers. Det kom ingen kommentarer fra Generalforsamlingen.

Det ble kommentert at det var feil i Adelskalenderen på side 68 i årboken. Dette er også meldt styret skriftlig. Den skriftlige kommentaren overlates årbokredaksjonen for oppfølging neste år.

CR hadde ved årsskiftet 15 flere medlemmer enn NSR, og er dermed Norges største rene roklubb med 523 medlemmer pr. 31.12.2005. Nøkle vann ro- og padleklubb har ca. 2000 medlemmer.

5. Regnskap for 2004

Regnskapet for 2004 er gjengitt i årboken, sidene 130 til 134 (Årbok for 2004).

Erling Storm gikk raskt gjennom regnskapet i økonomisjef Øyvind Wøllos fravær. Det ble påpekt at aksjeverdien i Lahellegrunnen AS er kr. 1.000.000,- og ikke kr.100.000,-. Forklaringen på det er at Lahellegrunnen AS har skrevet opp aksjekapitalen ved fondsemissjon, men det endrer ikke aksjeverdien for aksjonæren, Christiania Roklub.

Revisjonsberetningen ble lest opp av Morten Flood og godkjent av Generalforsamlingen.

Ny regnskapsfører, Per Søgård, ble presentert for Generalforsamlingen.

6. Budsjett for 2005

Budsjettet for 2005 er ikke trykket i årboken pga. at det ikke var klart da årboken skulle gå i trykken. Dette skyldtes at regnskapsfirmaet vårt sa opp avtalen.

Erling Storm gikk igjennom budsjettet. Det kom en rekke spørsmål som ble besvart.

7. Forslag til uendret kontingent for 2006

Styret foreslo at kontingentsatsene beholdes uendret fra 2004 til 2005. Dette betyr at kontingent for aktive er 900 kroner og for passive 400 kroner. Livsvarig medlemskap koster femten ganger kontingenten for aktive medlemmer. Styret fikk Generalforsamlingens tilslutning til forslaget.

8. Valg

Valgkomiteens innstilling ble lest av Erling Storm i Øivind Haraldsens fravær. Innstillingen var som følger:

- Viseformann Veronika Vogler (ny)
- Sekretær Pernille Pihl (gjenvalg)
- Bogstadsjef Per Arne Holman (gjenvalg)
- Klubbsjef rene Kåsa (gjenvalg)
- Tur- og mosjonssjef Stein Mørk (gjenvalg)
- Økonomisjef Øyvind Wøllo (gjenvalg)
- Flagg- og pokalsjef Inger Leganger Tollefsen (ny)
- Valgkomité Øivind Haraldsen (gjenvalg)
- Elin Børresen (gjenvalg)
- Tone Pahle (gjenvalg)
- Revisorer: Morten Flood (gjenvalg)
- Erik Osvold (ny)

Alle ble valgt ved akklamasjon.

I tillegg ble race- og tur-/mosjonsmateriellutvalg presentert.

5 av Rådets medlemmer var på valg. Alle ble gjenvallgt.

9. Revisjon av lovene

Erling Storm gikk igjennom nytt utkast til lover. Det ble redegjort for at det er et mål at NIF godkjenner lovene. Utkastet har derfor tatt hensyn til en del innspill fra NIF som ikke er av avgjørende betydning for CR.

Det ble noe diskusjon omkring enkelte bestemmelser. Det ble påpekt en trykkfeil i § 12 som må rettes opp slik at det blir klart hvem som kan gi prokura til hvem.

Det ble fremmet forslag fra salen om enkelte endringer av §§ 19 og 20. Det ble bl.a. foreslått at det står "Norges Idrettsforbund og Olympiske komité" fullt ut der det nå står "NIF". Erling Storm påpekte at uttrykket "NIF" er definert i § 1. Det ble også fremmet forslag om at § 20 bestemmer at det må fremgå av saksliste og innkalling dersom det skal kunne vedtas oppløsning eller sammenslutning. Erling Storm påpekte at det fremgår av § 9 at fullstendig saksliste må være tilgjengelig for medlemmene senest en uke før generalforsamlingen.

Forslagene fra salen ble nedstemt.

Annet:

Etter Generalforsamlingen informerte Lars Jensen om opplegget for årets roskole.

Det ble delt ut et triptykon i 70-årspresang til Hans Engebretsen (Hansemann). Han ble også tildelt klubbens hederstegn.

Stein Mørk ble utnevnt til æresmedlem.

Avtroppende viseformann Jul Olsen fikk skuteglass som takk for innsatsen i styret.

Møtet ble hevet.

Referat fra Høstmøte i Christiania Roklub

Kongen, 20.10.05 klokken 1930

Høstmøtet ble innledet med ett minutt stillhet til minne om medlem Terje Johnsrud som døde uken før møtet.

Sak 1. Godkjenning av innkalling og saksliste

Det kom ingen kommentarer til innkalling og saksliste.

Sak 2. Valg av møteleder, referent og to til å underskrive protokollen

Erling Storm ble valgt til møteleder, Pernille Pihl til referent. Jan Søderstrøm og Iver Høy ble valgt til å skrive under protokollen.

Sak 3. Styrets beretning ved rosjefen, materialsjefen og instruksjonssjefen

Rosjef Ernie Clark og instruksjonssjef Lars Jensen leste opp sine beretninger. Materialsjef Nils Petter Lilledahl var ikke til stede, så formann Erling Storm leste opp hans beretning. Beretningene trykkes i sin helhet i årboken. Rosjefen overrakte sin pokal til Anniken Ellingsen. Sølvmedaljen som skal tildeles den første CR-roer som vinner OL eller VM, og som i mellomtiden skal vandre mellom roerne med det beste resultatet i hver sesong, ble tildelt Marianne Nordahl.



Erling overrekker en sølvmedalje til Marianne. Medaljen er en gave fra Per Gustavsen.

Sak 4. Valg av rosjef, 1. viserosjef, 2. viserosjef/ transportsjef, materialsjef, instruksjonssjef, aktivrepresentant, juniorrepresentant og veteranrepresentant
Valgene til kapproingsutvalg og instruksjonssjef ble forestått av valgkomiteens leder Øivind Haraldsen

Resultatene av valgene er som følger:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| • Rosjef | Thilde Dalsmo Stray |
| • 1. viserosjef | Svend Falkanger |
| • 2. viserosjef/transportsjef | Sigurd Gullerud |
| • Materialsjef | Nils Petter Lilledahl |
| • Juniorrepresentant | Ingrid Hauge Aasaaren |
| • Aktivrepresentant | Erik Borthen |
| • Veteranrepresentant | Iver Høy |
| • Instruksjonssjef | Lars Jensen |

Magnus Berg ble utpekt til skioppmann, og til mosjonsmaterialutvalg ble Svend Falkanger utpekt til leder og Leif Wahlund til medlem.

Alle valgkomiteens kandidater ble valgt med akklamasjon.

I tillegg ble nyutnevnt flagg- og pokalsjef Kristine Myrliid presentert. Høstmøtet ble også informert om at Karoline Nystrom er utnevnt til webredaktør av styret, og at det vil nedsettes en web-komité. Denne vil bli presentert for Generalforsamlingen.



Søder døver ny singelsculler til Gerhard Dürbeck.

Formann Erling Storm overrakte avtroppende rosjeff Ernie Clark et skuteglass som takk for innsatsen.

Ny rosjeff, og dermed nytt styremedlem, Thilde Dahlsmo Stray ble ønsket velkommen av formann Erling Storm. Thilde er CR's første kvinnelige rosjeff, og ble i den forbindelse overrakt en stoppeklokke som CR har fått i gave av æresmedlem Per Gustavsens. Klokken ble gitt med den forutsetning at den skal brukes på best mulig måte for klubben. Thilde fikk i oppgave å ta vare på den, og ellers bruke den som hun ønsker.

I tillegg ga Høstmøtet sin tilslutning til valg av representanter i Norges Roforbunds Ting. Formann Erling Storm, viseformann Veronika Vogler, ny rosjeff Thilde Dahlsmo Stray og tur- og mosjonssjef Stein Mørk (vara) var forhåndspåmeldt.

Orienteringer

- a) Erling Storm fortalte om Jan Søderstrøms to lange roturer i sesongen som gikk: fra København til Oslo og fra Italia til Monaco.
- b) Jul Olsen ble takket for innsatsen som regattasjef under CR-regattaen. Likeledes ble de andre regattamedhjelpene takket.
- c) Styret skal ha samling helgen 4. – 6. november. I den forbindelse er det laget en spørreundersøkelse til alle medlemmer. Undersøkelsen er lagt ut på hjemmesidene våre på internett, og alle ble oppfordret til å svare og komme med kommentarer.
- d) Det er rekeaftern 11. november. Påmelding skjer ved innbetaling av kr. 150,-/250,- til klubbens konto. I tillegg skal en skrive seg på listen som henges opp på oppslagstavlen på Kongen.
- e) Det er skisamling på Nordseter 2. – 4. november. Påmelding skjer ved innbetaling av kr. 900,-/650,- til klubbens konto.

f) Jul er utnevnt til sjef for CR-regattaen i 2006. Vi har søkt om å få arrangere regatta 19. august.

Styreåret 2005

Styret har i 2005 avholdt 11 styremøter. Styremøtene har i all hovedsak funnet sted på Toppen, men et par av møtene har det vært gjort en vri på. Helgen femte til sjetten november dro et samlet styre av sted til formann Erlings hytte på Nordseter for å fundere på, og diskutere alle sider ved klubbens liv. Vi hadde et par intense og hyggelige dager, som blant annet resulterte i et forslag til en ny vri på åpningen i 2006. Vi hadde også en hyggelig avslutning på styreåret, med møte og middag på Grace. Våre tilnærmet månedlige møter i 2005 har i all hovedsak dreiet seg om CR i stort og smått, og de er alltid hyggelige. Mye av tiden i styremøtene har i 2005 vært viet til oppgraderingen av Bogstadanlegget, rekruttering, ambisjoner, materiell og det sosiale.

Pernille Pihl



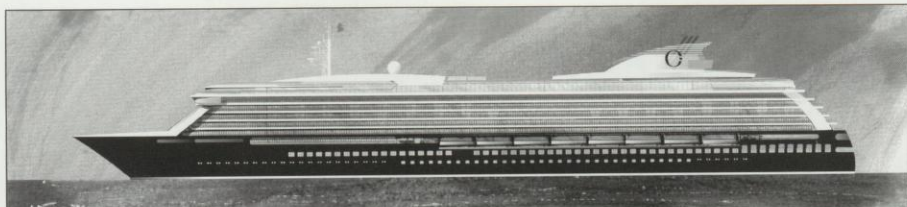
Formannen hadde gleden av å hedre Jan Søderstrøm og Robert Bjørgan med Boye Schlytters plakett.

Følgende medlemmer har i 2005 hatt verv i tilknytning til rosporten utenom CR:

Henning Cook:	Norges Roforbund, sponsor- og markedsutvalget
Cathrine Monrad Hagen:	Norges Roforbund, medlem i domsutvalget
Øivind Haraldsen:	Norges Roforbund, medlem i mastersutvalget
Christian Lien Jensen:	Norges Roforbund, medlem i juniorutvalget
Kristine Klaveness:	Norges Roforbund, viseformann/leder sport
	Norges Roforbund, leder av jenteprosjektet
	Norges Roforbund, medlem kongepokalkomiteen
Tone Pahle:	Norges Roforbund, leder av mastersutvalget
	Norges Roforbund, medlem av dommerutvalget
	FISA Masters Commission, medlem
	Nasjonal og internasjonal dommer
Robert Palmstrøm:	Oslo Rokrets, styremedlem
Ketil Rønne:	Norges Roforbund, medlem i IT-utvalget
Ada Spæren:	Oslo Rokrets, styremedlem
Grete I. Stokke:	Norges Roforbund, medlem i mastersutvalget
	Nasjonal og internasjonal dommer
Erling Storm:	Rosportens venner, formann
	Norges Roforbund, medlem i valgkomiteen
Jan Søderstrøm:	Rosportens venner, styremedlem
	Norsk Idretts Internasjonale Dommerkollegium, nestleer
	Fornebu Sportsklubb, leder
Veronika Vogler:	Norges Roforbund, medlem i juniorutvalget
	Norges Roforbund, medlem i jenteprosjektet

Medlemsoversikt 2005

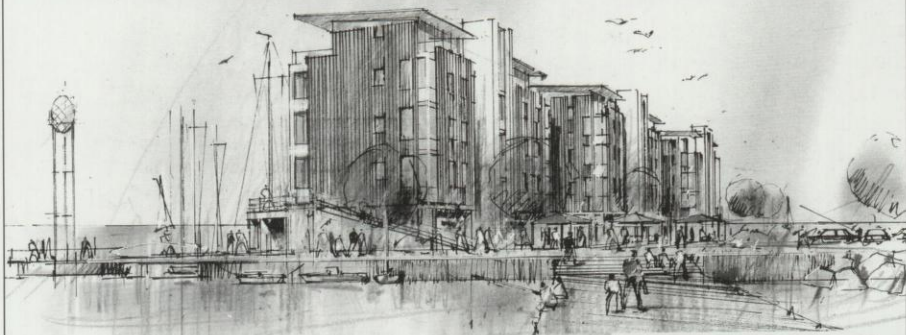
	Nye	Pr. 31.12.2005
Aktive	67	412
Passive	2	56
Livsvarige	0	55
Tilsammen	69	523



Arkitektur, Design, Interiør til vanns og til lands



Cruiseskip - Ferie og fritid - Bolig - Næring



PETTER YRAN &
BJØRN STORBRAATEN
ARCHITECTS AS

KONGEN, FROGNERSTRANDA 2,
0271 OSLO, NORWAY
T +47 23 01 44 00
F +47 22 43 43 61
yskongen@ysa.no / www.ysa.no

YS
&

ARCHITECTURE · INTERIOR DESIGN

Rosjefens beretning 2005



Christianias konkurranse

Junior damer: Anniken Ellingsen, Christina Kinck, Ingrid Aasaaren, Katharina Storm, Kristina Løfman, Maja Thomassen, Ragnhild Valstad, Sabina Hagen, Sunniva Grønneberg, Tommeline Bjerkely, Tone Namtvedt

Junior gutter: Anders Smedsrud, Anders Tennøe, Bernt Vedeler, Charles F. Webb, Erik Borthen, Erland Solberg, Magnus Berg, Marius Tobiasen, Peder Haga, Peder Jueel, Sebastian Webb, Thomas Jueel, Tor Herman Smedsrud

Senior damer: Andrea Østvold, Anette Schröder Zetlitz, Camilla Wold, Elin Børresen, Karoline Nystrøm, Katinka Sundnes, Kristin Jordal, Kristine Klaveness, Laura C. Langebroek, Marianne Nordahl, Martha Helgeland, Nina Mjaaland, Thilde Dalsmo Stray, Veronika Vogler

Senior herrer: Christian Lien Jensen, Espen Wingsternæs, Jan Oldenburg, Ketil Rønne, Kristian Notto Simensen

Masters: Anders Værang, Annelise Hem, Bjørn Lindholt, Bjørn Lundiin, Cecille F. Webb, Erling Storm, Gerhard Durbeck, Grete Stokke, Helge Bjønge, Henning Cook, Iver Høy, Janne Spilling, Jul Olsen, Lars Jensen, Nils Petter Lilledahl, Petter Narvestad, Sigurd Durbeck, Stein Mørk, Terje Graver, Tone Pahle, Tor Ahlsand, Øivind Haraldsen, Øyvind Brøymer

Christianias trenere

Kristian Skorgevik, Sigurd Gullerud, Eirik Naadland, Peter Mjelva, Lars Jensen, Nina Mjaaland, Martha Helgeland.

ROÅRET

Gjennom sesongen 2004 - 2005 har veksten i klubbens ro- og konkurranseaktiviteter vist en fortsatt fin stigning.

Sesongen fikk en bra start allerede i november 2004, da Annelise Hem reiste til Italia hvor hun konkurrerte i Silver Skiff Regattaen. I konkurransen rodde hun 11 km på elven Po, fra Moncalieri til Torino, og Annelise vant singlesculler i sin klasse (G). Gratulerer Annelise! Mer om gletrotterne i Masterslaget senere i artikkelen...

Juniorene gjorde det bra denne sesongen. Både junior herre og dameroerne fokuserte på 1x, 2x og 4x kategoriene. Jentene oppnådde et imponerende antall seire, mens Tor Herman Smedsrud og Erik Borthen holdt skansene for guttene med mange seire – de var også de to klart beste utøverne på juniorlandslaget.

Totalt antall seire ble denne sesongen 116, i alt 106 av disse var ved roregattaer mens 10 av seirene kom ved Norgesmesterskapet i C2.

Innenlands deltok CR ved C2 NM, samt regattaene i Porsgrunn, Stavanger, Årungen, Østlandsregattaen (dette var den enkeltregattaen der CR hadde flest seire – i alt 17), Voss, Tunevannet, Kjørbo, Christiania Regattaen og Norgesmesterskapet. CR gikk dermed kun glipp av en regatta på sesongens regattakalender (Ungdomsmesterskapet i Os).

To av årets regattaer er plukket ut med spesiell omtale ...

SORØ REGATTAEN/ NORDISK MESTERSKAP

Første helgen i juli reiste CRs utøvere til Sorø i Danmark for å konkurrere i den kombinerte Sorø og Nordisk Mesterskap Regattaen. Regattaen er spesiell, ikke på grunn av antall seire, men hovedsakelig på grunn av anledningen. Dette er en på alle måter utmerket regatta og et bra sesongmål for våre junior (og mange senior) roere. I overkant av 20 CR utøvere deltok i denne todagersregattaen, og tilbakemeldingene tyder på en på alle måter god opplevelse. Dette er absolutt en utbytterik og sosial regatta som gir CRs konkurranseroere anledning til å prøve seg i en konkurranse med internasjonal deltagelse. Vi ordnet til og med byens beste overnatting! Marianne Nordahl vant Nordisk Mesterskap for Senior damer 2x og 4x med lag fra Norges Roforbund. CRs senior damer fikk en annenplass i 4x. Martha og Kristine Bjerkness (Drammen RK) ble nummer to i 2x. Anniken Ellingsen fikk en fin annenplass i DJA 1x som Norges Roforbunds representant.

KOMBINERT NORGESMESTERSKAP/ HORTEN ROKLUBBS 75 ÅRS JUBILEUMSREGATTA

CR gullmedaljevinnere:

HJA 2x	Tor H. Smedsrud; Erik Borthen
DE 4x	Anniken Ellingsen; Nina Mjaaland; Martha Helgeland; Marianne F. Nordahl
DE 2x	Elin Børresen; Marianne F. Nordahl
DE 8+	Marianne F. Nordahl; Martha Helgeland; Elin Børresen; Nina Mjaaland; Andrea Sveen Østvold; Kathinka L. Sundnes; Thilde Dalsmo Stray; Kristina Klaveness; Cox: Ragnhild Valstad
DE 1x	Marianne F. Nordahl
DJA 8+	Ragnhild Valstad; Maja Thomassen; Katharina Storm; Christina Kinck; Sunniva Grønneberg; Kristina Løfman; Ingrid Aasaaren;



	Anniken Ellingsen; Cox: Kristine Klaveness
DJA 2x	Kristina Løfman; Anniken Ellingsen
DJA 4x	Ingrid Aasaaren; Kristina Løfman; Anniken Ellingsen; Ragnhild Valstad

Vi satte sammen åttre i HJA og HSA i siste øyeblikk – og begge leverte respektable resultater! Henholdsvis fjerde og tredje plass.

Emil Mørch's pokal: Går til beste klubb i Norgesmesterskapet. Christiania var best av i alt 15 klubber med totalt 33 poeng og mottok derfor pokalen. NSR kom på anneplass (31 poeng) og Bærum og Fana fikk en delt tredje plass (16 poeng).

Kongens pokal: Går til den mest suksessrike mannlige og kvinnelige deltageren i Norgesmesterskapet. Damenens trofé ble vunnet av CR's Marianne Nordahl. Dette var en flott avslutning på hennes hittil beste sesong som internasjonal roer.

Postens Norges Cup: CR kom på tredje plass (124), bak Bergen (135) og Ålesund (170)

Rosjefens pokal: Utdeles til den CR-utøveren som har flest seire gjennom sesongen. Med en total vinnerrekke som matchet forrige års imponerende resultat på 21 seire – sto Anniken Ellingsen som en klar vinner av Rosjefens pokal for annet år på rad. Gratulerer Anniken!

Pokal for størst fremgang: Denne utmerkelsen, som ble initiert av Rosjefen forrige sesong, går til den av CR's utøvere som etter Rosjefens vurdering har vist størst fremgang gjennom sesongen. I fjor var Elin Børresen et klart valg. Dette året mottok en annen kvinnelig utøver tittelen. En Junior B roer som har beveget seg meget raskt til høyeste nivå i norsk junior damer roing. Hun har konkurrert på Junior A nivå og oppnådde å bli valgt av Norges Roforbund til å representere Norge i 4x. Rosjefen utpekte Kristina Løfman til den CR-roer som har vist størst fremgang gjennom sesongen!

INTERNASJONAL ROING:

Christiania hadde totalt fire utøvere på de norske landslagene: de konkurrerte ved Nordisk Mesterskap for Juniorer, Verdenscup Regattaer, U23 VM og verdensmesterskapet for seniorer.

Tor Herman Smedsrud og Erik Borthen trente bra dette året og var begge på juniorlandslaget. Sammen i junior dobbelsculler, hadde de ikke likemenn i Norge, og de slo mange sterke rivaler.

Espen Wingsternæs konkurrerte i Verdenscupregattaen i Eton tidlig i sesongen. Han oppnådde en meget sterk niendeplass totalt ved U23 Verdensmesterskapet i Amsterdam... og mange førsteplasser i nasjonale regattaer.

Marianne Nordahl konkurrerte i Verdenscupregattaene i Eton og München – og opp-



nådde ved begge anledninger tredjeplasser i B Finalen. Ved FISA Verdensmesterskap i Gifu, Japan, forbedret Marianne seg ytterligere og vant kvinnes 2x B finale sammen med Heidi Vesser fra NSR. Uten tvil årets beste CR resultat, og et resultat av en langvarig satsning. Gratulerer Marianne!

Masters Roing: Mastersroerne har lagt bak seg et meget aktivt år. Noen av høydepunktene er gjengitt her ...

November 2004, Silver Skiff Regatta, Italy. Annelise Hem - 1st plass 1x i sin klasse.
Mars 2005, Veteran Head of the River, London. Tone Pahle og Grete Stokke rodde i en internasjonalt sammensatt composite kvinneåtter som vant sin klasse.

Juni 2005, ARA Open Veteran Regatta (Nasjonalt Mesterskap), Nottingham, Storbritannia. Iver Høy 1st plass 1x (E). UK Mester!!!

Juli 2005, Henley Veteran Regatta. Iver Høy 1st plass 1x (E)

Juli 2005, World Masters Games, Edmonton, Canada. Iver Høy, Øyvind Brøymer, Peter Narvestad, Tor Ahlsand og Tone Pahle tok den lange turen og ble belønnet med tre seire og en annenplass.

September 2005 FISA World Masters Regatta, Strathclyde, Scotland. Ca 30 CR masters roere deltok i konkurransene. Meget bra deltagelse. Kan vi slå den neste sesong?

September 2005, Boston Marathon, England. Øivind Haraldsen og Terje Graver vant 2x (E) og oppnådde ny klasserekord for distansen på 50 kilometer!

Oktober 2005, Head of the Charles i Boston, USA. Tone Pahle konkurrerte i dobbelt sculler i denne utmerkede regattaen. Jeg har deltatt her selv, og anbefaler den gjerne til flere av CRs utøvere ... Vi kan få en påmelding fra et seniorlag til denne regattaen i 2006!

Mine gratulasjoner til alle på konkurranselagene for at dere bidro til å gjøre sesongen livlig, variert og suksessrik.

Bogstad

En påskjønnelse er fortjent for utbedringene på Bogstad. Mange har vært involvert i den imponerende ut- og ombygningen. De hovedansvarlige Per Arne Holman, Erling Storm og Nils Petter Lilledahl var også 'hands-on' arbeidere. Arbeidene har blitt meget godt utført! Roing fra Bogstad har nå blitt betydelig forbedret.

Routvalget

Routvalget videreførte sitt gode arbeid dette året, og har jobbet for å støtte alle grupper som trener og/eller konkurrerer. I det følgende har jeg valgt ut noen av gruppens resultater og initiativ gjennom dette året:

- Fordeling av båtbruk. Det er ingen enkel oppgave å fordele båtmateriellet på en rettferdig og effektiv måte mellom tre konkurranselag – men dette er en viktig oppgave når over seksti roere skal trene og dele båtmateriell!



- Fortsatt oppbygging av en innholdsrik og god båtpark i henhold til en strukturert plan.
- Kurs i båtrigging, der alle juniorene deltok.
- Muliggjorde trening, konkurranse og reiser.
- Gjenopprettet lag for senior herrer. Ca 12-14 personer trener nå fast to ganger i uken.
- Rullerende rekrutteringssystem. Ca 30 nybegynnere – hovedsakelig juniorer – mottok utmerket instruksjon fra Martha Helgeland og Nina Mjaaland.

En spesiell takk til alle de valgte medlemmene, trenerne og gjestemedlemmer av Routvalget for deres arbeid gjennom hele året. Disse er Øivind Haraldsen, Nils Petter Lilledahl, Sigurd Gullerud, Christian Lien Jensen, Eirik Naadland, Elin Børresen, Svend Falkanger, Ragnhild Valstad, Petter Mjelva, Lars Jensen, Nina Mjaaland og Martha Helgeland.

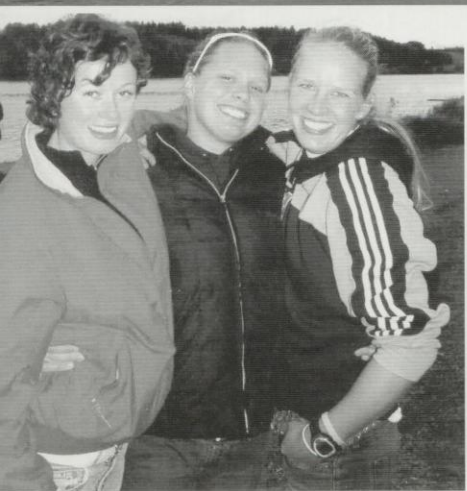
Jeg har tro på at arbeidet til den nye komiteen vil fortsette og bygge videre på det grunnlaget, de systemer og den visjon som har blitt utviklet gjennom den siste tid i Routvalget. Jeg understreker at vi må fortsette å ta hensyn til både dedikerte konkurranseroere og de som ror for trening, og for moro skyld. Kontinuerlig utvikling av klubbens indre prosesser og fasiliteter er nødvendig, sammen med å fremme rettferdighet, sosiale aktiviteter og integrering på tvers av alle ro- og konkurransegrupper. Slik videreutvikles en klubb der roing er attraktivt for alle.

Som klubb, bør vi ikke velge minste motstands vei – ved å si oss fornøyde med å “holde tritt med utviklingen rundt om i verden”. Kontinuerlig læring og utvikling bør være vår standard. I det minste bør vi benytte de beste tilgjengelige metoder og teknologier. Videre bør vi oppmuntre til innovasjon og lufting av nye ideer i våre grupper. CR bør ha som mål å være en ledende roklubb.

Med dette takker jeg av som rosjeff i Christiania Roklub.

Ernie Clark





Resultater 2005

Nasjonalt

CII MESTERSKAPET SARPSBORGLØRDAG 12 FEB

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DJB	CII	2000	Kristina Löfmann	07.55.1	07.48.3	2/6
HM	CII	1000	Thor Ahlasand	03.37.1 (H)	03.04.2 (B)	5/6
HM	CII	1000	Jahn Rønne	03.14.9 (E)	03.14.9 (E)	1/4
HJA	CII	2000	Erik Borthen	06.38.8	06.28.4	5/33
			Marius Jahr	06.52.1		13/33
			Erland Solberg	06.56.2		15/33
			Magnus Berg	07.01.10		19/33
			Charles Fredrik Webb	07.32.7		31/33
DJA	CII	2000	Tommeline Bjerkely	07.44.6	07.44.6	1/15
			Anniken Ellingsen	07.47.7		2/15
			Sunniva Grønneberg	08.05.6		8/15
			Maja Thomassen	08.08.6		10/15
			Ragnhild Valstad	08.11.0		11/15
HU23	CII	2000	Kristian Notto Simensen	6.17.1	6.17.1	1/2
DU23	CII	2000	Andrea Østvold	07.35.6	07.35.6	1/1
DLV	CII	2000	Karoline Nystrøm	08.10.7	07.35.6	2/2
HS	CII	1000	Marius Tobiassen	03.18.2	03.02.4	2/3
HE	CII	2000	Espen Wingsternæs	06.05.9	05.46.7	5/14
DE	CII	2000	Marianne Nordahl	07.07.5	07.07.2	3/6
			Elin Børresen	07.39.5		6/6
HJA	CII	4 x 500	Erik Borthen			
			Magnus Berg			
			Marius Jahr			
			Anders Tennøe	6.08.2	6.01.9	4/8
DJA	CII	4 x 500	Kristina Löfmann			
			Anniken Ellingsen			
			Sunniva Grønneberg			
			Tommeline Bjerkely	07.08.6	07.08.6	1/2
DE	CII	4 x 500	Karoline Nystrøm			
			Andrea Østvold			
			Elin Børresen			
			Marianne F. Nordahl	6.59.2	6.59.2	1/2
DJB	CII	500	Kristina Löfmann	1.45.7	1.45.7	1/3
HM	CII	500	Lars Jensen	1.24.9 (C)	1.23.2 (C)	2/4
HM	CII	500	Jahn Rønne	1.29.0 (E)	1.29.0 (E)	1/2
HJA	CII	500	Erik Borthen	1.29.4	1.24.5	5/13
			Marius Jahr	1.30.6		9/13
			Magnus Berg	1.34.6		11/13
			Anders Tennøe	1.35.0		12/13
DJA	CII	500	Anniken Ellingsen	1.45.9	1.44.2	3/10
			Sunniva Grønneberg	1.49.7		7/10
			Maja Thomassen	1.50.9		9/10
			Ragnhild Valstad	1.54.5		10/10
DU23	CII	500	Andrea Østvold	1.43.3	1.43.3	1/1
DLV	CII	500	Karoline Nystrøm	1.51.4	1.51.4	1/3

PORSELÆNSREGATTAEN PORSGRUN LØRDAG 30 APRIL

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HS	1x	9000	Espen Wingsternæs	00:31:36	00:30:41	3/12
HJA	1x	9000	Erik Borthen	00:33:46	00:33:46	1/16
			Tor Herman Smedsrud	00:34:37		5/16

DS	1x	9000	Magnus Berg	00:36:30		12/16
			Marianne Nordahl	00:34:54	00:34:33	2/7
			Andrea Østvold	00:37:00		5/7
			Elin Børresen	00:37:19		6/7
			Nina Mjaaland	00:38:38		7/7
DJA	2x	9000	Anniken Ellingsen			
			Kristina Løfman	00:34:55	00:34:55	1/4
			Ragnhild Valstad			
			Dessire Karlsen	00:35:58		2/4
			Maja Thommasen			
HM	2x	9000	Sunniva Grønneberg	00:36:12		3/4
			Øyvinn A. Brøymer			
DS	4x	9000	Iver Høy	00:32:31(H)	00:32:31(H)	1/2
			Laura Langbroek			
			Kristin Jordal			
			Kristine Klaveness			
			Karoline Nystrøm	00:33:18	00:33:18	1/1

STOKKAVANNSREGATTAEN STAVANGER LØRDAG 7 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DE	1x	2000	Marianne F. Nordahl	8:46:43	8:46:43	1/4
DS	1x	2000	Andrea Østvold	9:25:70	9:25:70	1/1
DJA	2x	2000	Anniken Ellingsen			
			Kristina Løfman	8:32:52	8:32:52	1/3
			Erik Borthen	8:10:56	8:07:21	3/19
			Tor Hermann Smedsrud	8:12:63		5/19
			Magnus Berg	8:44:80		11/19
			Anders Tennø	9:19:66		17/19
HE	1x	2000	Espen Wingsternæs	7:54:97	7:43:44	3/4
DJA	1x	2000	Anniken Ellingsen	9:24:67	9:24:67	1/7
			Sunniva Grønneberg	9:37:01		2/7
			Ingrid Aasaaren	9:37:74		3/7
			Ragnhild Valstad	10:03:86		5/7
			Kristian Notto Simensen			
HS	2x	2000	Nils Jacob Hoff (Fana)	7:12:23	7:12:23	1/1
			Marianne F. Nordahl			
DE	2x	2000	Heidi Veaser (NSR)	7:56:85	7:56:85	1/1
DS	2x	2000	Nina Mjaaland			
			Andrea Østvold	8:17:86	8:17:86	1/1
HJA	4x	2000	Tor Hermann Smedsrud			
			Erik Borthen			
			Magnus Berg			
			Erland Solberg	7:14:80	7:02:99	2/3
			Kristina Løfman			
DJA	4x	2000	Sunniva Grønneberg			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad	8:05:50	8:05:50	1/2
			Tor Hermann Smedsrud			
			Erik Borthen	8:00:15	7:45:75	2/4

STOKKAVANNSREGATTAEN STAVANGER SØNDAG 8 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DE	1x	2000	Marianne F. Nordahl	8:18:60	8:18:60	1/4
DS	1x	2000	Nina Mjaaland	8:54:65	8:54:65	1/2
			Andrea Øsvold	9:06:46		2/2
DJA	2x	2000	Anniken Ellingsen			
			Ingrid Aasaaren	8:02:81	8:02:81	1/5
			Ragnhild Valstad			



			Kristina Løfman	8:20:70		2/5
			Sunniva Grønneberg			
			Maja Thommasen	8:31:83		4/5
HJA	1x	2000	Erik Borthen	7:55:45	7:47:29	3/12
			Magnus Berg	8:18:59		10/12
			Anders Tennø	8:39:65		11/12
			Espen Wingsternæs	7:25:15	7:18:91	3/6
HE	1x	2000	Kristian Notto Simensen	8:02:82		6/6
DJA	1x	2000	Ragnhild Valstad	9:41:90	9:33:32	4/6
HSE	2x	2000	Kristian Notto Simensen			
			Nils Jacob Hoff	7:06:89	6:41:90	3/3
DE	2x	2000	Andrea S. Østvold			
			Marianne F. Nordahl	7:42:99	7:40:30	2/2
DS	2x	2000	Nina Mjaaland			
			Elin Børresen	8:03:86	8:03:86	1/1
DJA	4x	2000	Anniken Ellingsen			
			Sunniva Grønneberg			
			Maja Thommasen			
			Kristina Løfman	7:34:81	7:34:81	1/2
HJA	2x	2000	Tor Hermann Smedsrud			
			Erik Borthen	7:03:69	7:01:92	2/6

ÅRUNGREGATTÆN ÅRUNGEN LØRDAG 28 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
Ingen regatta p.g.a. dårlig vær.						

ÅRUNGREGATTÆN ÅRUNGEN SØNDAG 29 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DJA	4x	2000	Ragnhild Valstad			
			Anniken Ellingsen			
			Ingrid Aasaaren			
			Sunniva Grønneberg	7.32.35	7.32.35	1/3
			Maja Thomassen			
			Kristina Løfman			
			Tommeline Bjerkely			
			Christina Kinck	7.51.47		2/3
Åpen	1x	500	Anders Smedsrud	2.05.53	2.05.53	1/4
HE	1x	2000	Kristian Notto Simonsen	7.43.50	6.58.84	4/5
HJA	1x	2000	Magnus Berg	8.03.10	7.42.46	5/6
DE	1x	2000	Nina Mjaaland	8.32.43	8.10.31	2/3
			Andrea Sveen Østvold	8.42.92		3/3
HJA	2x	2000	Erik Borthen			
			Kristoffer Brun (Sarps)	7.01.22	6.59.75	3/6
			Tor Herman Smedsrud			
			Patrick Brest (Sarps)	7.15.95		5/6
DJA	2x	2000	Anniken Ellingsen			
			Christina Kinck	7.37.99	7.37.99	1/6
			Ragnhild Valstad			
			Sunniva Grønneberg	7.47.55		3/6
			Maja Thomassen			
			Kristina Løfman	7.50.13		4/6
DE	2x	2000	Andrea Sveen Østvold			
			Elin Børresen	7.50.42	7.50.42	1/4
			Kristine Klaveness			
			Laura Cathrine Langbroek	8.11.42		2/4
			Karoline Nystrom			
			Kristin Jordal	8.17.56		3/4



HE	2x	2000	Kristian Notto Simensen Knut Bjørdal	7.11.02	6.55.83	2/2
HJA	4x	2000	Tor Herman Smedsrud Mads Odden (Sandefj) Patrick Brest (Sarps) Martin Bjørdal (Fredriks) Erik Borthen Andreas Holager (Tron) Jørgen Lien (Bergens) Kristoffer Brun (Bergens)	6.20.50	6.20.50	1/6
DE	4x	2000	Andrea Sveen Østvold Nina Mjaaland Anniken Ellingsen Elin Børresen Kristin Jordal Karoline Nystrøm Kristine Klaveness Laura Cathrine Langbroek	6.30.02 7.12.25 7.31.44	 7.12.25	2/6 1/4 2/4

VANGSVANNSREGATTA VOSS LØRDAG 11 JUNI

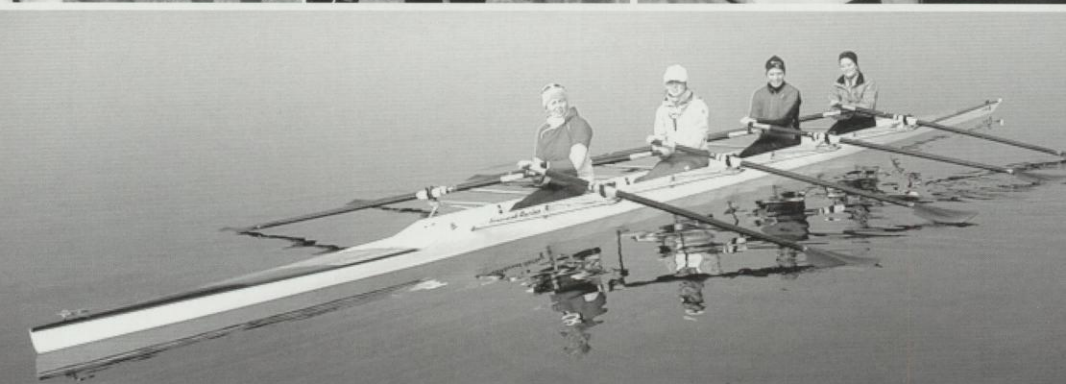
kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HE	1x	2000	Espen Wingsternes	0.00.00	0.00.00	1/2
HJA	2x	2000	Erik Borthen Tor Herman Smedsrud	6.53.26	6.53.26	1/7
HJA	4x	2000	Erik Borthen Tor H Smedsrud Lars Midtvåge (Sarps) Martin Bjørdal (Fred)	6.23.92	6.23.92	1/2

VANGSVANNSREGATTA VOSS SØNDAG 12 JUNI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJA	4x	2000	Erik Borten Tor H Smedsrud Jørgen Lien (NR) Kristoffer Brun (NR)	6.23.23	6.23.23	1/2
HE	1x	2000	Espen Wingsternes	7.52.41	7.52.41	1/2
HJA	2x	2000	Tor Herman Smedsrud Erik Borten	7.04.92	7.04.92	1/6
HJA	4x	2000	Erik Borten Tor H Smedsrud Patrick Brest Andreas S. Paulsen	6.44.41	6.40.43	2/3

ØSTLANDSREGATTÆN ÅRUNGEN LØRDAG 18 JUNI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJA	4x	2000	Magnus Berg (CR) Horten: Bjørn K. Fredriksen Lasse Lauritzen Vegard Tangen	7:07.9	6:33.8	4/4
DE	1x	2000	Nina Mjaaland Andrea Sveen Østvold	8:45.5 8:48.5	8:39.0	2/4 3/4
DJA	2x	2000	Anniken Ellingsen Ingrid Aasaaren Maja Thomassen Kristina Løfman	8:02.2 8:25.3	8:02.2	1/6 3/6



HE	4x	2000	Ragnhild Valstad Sunniva Grønneberg Krristian N. Simensen Horten; Ansten Due Lars Andreas Holt Geir Lohne	8:44.0		5/6
HJA	2-	2000	Magnus Berg Horten; Bjørn K. Fredriksen	6:56.7	6:30.8	2/2
HE	1x	2000	Espen Wingsternæs	7:34.6	7:34.6	1/2
DSE	2x	2000	Elin Børresen	8:20.5	8:20.5	1/6
			Andrea Sveen Østvold	7:49.3	7:44.4	2/6
			Nina Mjaaland			
			Martha Helgeland	7:56.2		3/6
			Laura Cathrine Langbroek			
HJC	2x	500	Karoline Nystrøm			6/6
			Anders Smedsrud			
DJA	1x	2000	Peder Jueel	2:05.0	1:59.0	2/4
HS	2x	2000	Anniken Ellingsen	9:00.6	8:36.4	3/5
			Espen Winsternes			
			Daniel Lilltvedt(Hort)	6:48.7	6:48.7	1/3
HE	2-	2000	Kristian N. Simonsen			
			Helge Tønnessen (Krist)	6:51.5	6:51.5	1/1
DE	4x	2000	Elin Børresen			
			Nina Mjaaland			
			Martha Helgeland			
			Andrea Sveen Østvold	7:06.2	7:06.2	1/1
DS	4x	2000	Veronica Vogler			
			Kristine Klaveness			
			Karoline Nystrøm			
			Kristine Bjerknes (Dra)	7:16.9	7:16.9	1/2
DJA	4x	2000	Sunniva Grønneberg			
			Ingrid Aasaaren			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad	7:17.5	7:17.5	1/4
			Christina Kinck			
			Tommeline Bjerkely			
			Kristina Løfman			
			Maja Thomassen	7:25.9		3/4
HJA	2x	2000	Erik Borthen			
			Tor Herman Smedsrud	6:41.0	6:41.0	1/5

ØSTLANDSREGATTÆN ÅRUNGEN SØNDAG 19 JUNI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Kristina Løfman			
			Sunniva Grønneberg	7:59.0	7:59.0	1/5
			Anniken Ellingsen			
			Ingrid Aasaaren	8:19.0		3/5
			Maja Thomassen			
			Ragnhild Valstad	8:31.0		5/5
HJA	2-	2000	Bjørn Kristian Fredriksen			
			Magnus Berg	7:26.0	7:26.0	1/5
HE	1x	2000	Espen Wingsternæs			1/1
DSE	2x	2000	Martha Helgeland			
			Elin Børresen	7:45.9	7:41.8	2/5
			Nina Mjaaland			

			Andrea Sveen Østvold	7:54.0		3/5
			Thilde Dalsmo Stray			
			Laura Cathrine Langbroek	8:00.4		4/5
HJC	2x	500	Anders Smedsrud			
			Peder Jueel	1:54.7	1:48.6	2/4
DJA	1x	2000	Anniken Ellingsen	8:20.3	8:20.3	1/3
HE	2x	2000	Espen Winsternes			
			Helge Tønnesen (Krist)	6:38.8	6:38.8	1/3
			Kristian N. Simonsen			
			Kristian Skorgevik (Ål)	6:46.1		2/3
DE	4x	2000	Elin Børresen			
			Nina Mjaaland			
			Martha Helgeland			
			Andrea Sveen Østvold	7:11.9	7:11.9	1/1
DS	4x	2000	Thilde Dalsmo Stray			
			Laura Cathrine Langbroek			
			Kristine Klaveness			
			Karoline Nystrøm	7:27.8	7:27.8	1/3
HJA	4x	2000	Magnus Berg			
			Horten:			
			Bjørn K. Fredriksen			
			Lasse Lauritzen			
			Vegard Tangen	6:57.2	6:31.9	4/5
DJA	4x	2000	Sunniva Grønneberg			
			Ingrid Aasaaren			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad	7:20.2	7:15.7	2/4
			Christina Kinck			
			Tommeline Bjerkely			
			Kristina Løfman			
			Maja Thomassen	7:31.8		4/4
HJA	2x	2000	Erik Borthen			
			Tor Herman Smedsrud	6:42.5	6:42.5	1/4

TUNEVANNET GRAND PRIX SARPSBORG LØRDAG 14 AUGUST

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DM	2x	500	Janne Spilling			
			Annelise Hem	(F)		1/1
HE	1x	500	Espen Wingsternæs	1.46.77	1.45.62	2/5
DM	1x	500	Annelise Hem	2.37.08 (H)	2.37.08	1/4
			Janne Spilling	2.53.98 (E)		3/4
HE	2x	2000	Espen Wingsternæ			
			Helge Tønnesen	1.36.29	1.34.69	2/2
HS		Roathlon	Espen Wingsternæs	8.20.09	8.20.09	1/3

TUNEVANNET GRAND PRIX SARPSBORG SØNDAG 15 AUGUST

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HM	2x	1000	Øyvin Brøymer			
			Iver Høy	4.01.23 (E)	4.01.23	1/6
			Jul Olsen			
			Nils Petter Lilledahl	4.38.02 (E)		6/6
DS	1x	2000	Nina Mjaaland	8.24.14	8.24.14	1/6
			Elin Børresen	8.24.54		2/2
			Martha Helgeland	8.27.23		3/3
			Anniken Ellingsen	8.27.62		4/4
			Thilde Dalsmo Stray	8.44.47		5/5
			Andrea Sveen Østvold	8.44.73		6/6

DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren Kristina Løfman Maja Thomassen Ragnhild Valstad	3.13.38 3.41.98	3.10.69	2/4 –
DM	2x	1000	Janne Spilling Annelise Hem Grete Stokke Tone Pahle	4.10.17 (F) 4.15.04 (D)	4.05.79 (C)	2/3 3/3
HM	4-	1000	Nils Petter Lilledahl Erling Storm Øyvinn Brøymer Iver Høy	4.16.57	4.16.57	1/1
HE	1x	2000	Espen Wingsternæs	7.24.43	7.24.43	1/5
DE	4x	2000	Elin Børresen Nina Mjaaland Martha Helgeland Andrea Sveen Østfold	7.25.39	7.25.39	1/3
HM	4x	1000	Nils Petter Lilledahl Erling Storm Øyvinn Brøymer Iver Høy	2.34.20 (E)	2.34.20 (E)	1/3
DJA	1x	2000	Kristina Løfman Ingrid Aasaaren	8.44.62 8.47.88	8.37.94	2/6 3/6
HE	2x	2000	Espen Wingsternæs Helge Tønnesen	6.32.88	6.30.33	2/4
DS	2x	2000	Andrea Sveen Østfold Anniken Ellingsen Martha Helgeland Maja Thomassen	7.50.72 8.12.49	7.50.72	1/2 2/2
Mix M	2x	1000	Janne Spilling Iver Høy	4.00.29	3.56.72	2/4
DJA	4x	2000	Maja Thomassen Kristina Løfman Anniken Ellingsen Ragnhild Valstad	7.58.64	7.51.20	2/3
DS	2-	2000	Nina Mjaaland Martha Helgeland			1/1
HM	1x	1000	Iver Høy Petter Narvestad Øyvinn Brøymer	4.04.02 (E) 4.05.24 (G) 4.12.42 (E)	4.04.02	1/5 2/5 3/5
KJØRBOSPRINTEN			BÆRUM	LØRDAG 27 AUGUST		
kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJA	2x	500	Tor Herman Smedsrud Erik Borthen	1.34.12	1.33.85	2/4
HE	2x	500	Magnus Berg Anders Tennøe Espen Wingsternæs Ketil Rønne	1.40.36 1.34.00		4/4 1/4
HJA	4x	500	Tor Herman Smedsrud Erik Borthen Magnus Berg Anders Tennøe	1.37.48	1.37.48	1/1
HE	1x	500	Espen Wingsternæs	1.39.28	1.39.28	1/2
HJA	1x	500	Erik Borthen Magnus Berg	1.46.36 1.53.84	1.44.17	2/6 4/6

KJØRBOSPRINTEN

kl	båt	dist
DE	4x	500

BÆRUM

navn
Andrea Sveen Østvold
Nina Mjaaland
Martha Helgeland
Elin Børresen
Camilla Wold
Annette Schröder Zetlitz
Veronica Vogler
Ingrid Aasaaren
Espen Wingsternæs
Ingrid Aasaaren
Kristina Løfman
Maja Thomassen
Ragnhild Valstad
Sunniva Grønneberg
Christina Kinck
Erling Storm
Henning Cook
Helge Bjonge
Bjørn Lindholt
Martha Helgeland
Elin Børresen
Andrea Sveen Østvold
Anette Zetlitz
Anders Tennøe
Erik Borthen
Magnus Berg
Tor Herman Smedsrud
Espen Wingsternæs
Ketil Rønne
Tor Herman Smedsrud
Erik Borthen
Magnus Berg
Erling Storm
Henning Cook
Cecilie Fossum Webb
Martha Helgeland
Elin Børresen
Andrea Sveen Østvold
Maja Thomassen
Sunniva Grønneberg
Kristina Løffman
Ragnhild Valstad
Tor Herman Smedsrud
Erik Borthen

SØNDAG 28 AUGUST

tid	vinner	Plass
1.38.24	1.36.89	2/4
1.46.77		3/4
1.39.15	1.39.15	1/2
1.51.35	1.51.35	1/5
1.56.97		2/5
2.00.68		3/5
1.40.74	1.36.36	1/2
1.43.49	1.41.15	2/3
1.51.76		3/3
1.33.24	1.29.40	2/3
1.48.73	1.48.73	1/2
1.46.21	1.44.39	4/6
1.47.48		5/6
1.54.67		6/6
1.49.30	1.49.30	1/1
(D)		1/1
2.03.19	1.52.03	4/6
2.04.65		5/6
2.06.42		6/6
1.49.70	1.49.70	1/1
1.42.15	1.41.73	2/5

CHRISTIANIAREGATTAEN ÅRUNGEN LØRDAG 3 SEPTEMBER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
Åpen	2x	500	Bernt Vedeler			
			Sebastian Webb	2:50.97	2:25.33	2/3
HJC	1x	500	Anders Smedsrud	2:28.21	2:24.68	3/5
DE	1x	2000	Martha Helgeland	9:04.65	8:49.95	2/4
DJA	2x	2000	Christina Kinck			
			Anniken Ellingsen	8:31.40	8:29.56	2/4
			Sunniva Grønneberg			
			Kristina Løfman	8:47.06		4/4



HJA	1x	2000	Tor Herman Smedsrud	8:10.07	8:09.07	2/6
HE	1x	2000	Espen Wingsternæs	8:08.58	8:08.58	1/4
			Ketil Rønne	8:27.02		2/4
DSE	2x	2000	Martha Helgeland			
			Kristine Bjerknes (Hort)	8:02.29	8:02.29	1/6
			Andrea Sveen Østvold			
			Anniken Ellingsen	8:31.33		3/6
			Anette Schrøder Zetlitz			
			Katinka Sundnes	8:47.25		4/6
			Kristin Jordal			
			Thilde Dalsmo Stray	8:55.20		5/6
HJC	2x	500	Anders Smedsrud			
			Peder Jueel	2:02.38	1:58.10	2/4
DJA	1x	2000	Anniken Ellingsen	9:19.25	9:19.25	1/5
			Ragnhild Valstad	9:54.53		4/5
DS	4x	2000	Andrea Sveen Østvold			
			Nina Mjaaland			
			Martha Helgeland			
			Anniken Ellingsen	8:05.60	8:05.60	1/3
			Karoline Nystrom			
			Veronica Vogler			
			Thilde Dalsmo Stray			
			Kristine Klaveness	8:26.30		2/3
			Kathinka Lehman Sunnes			
			Anette Schrøder Zetlitz			
			Kristin Jordal			
			Camilla F. Wold	8:49.20		3/3
HJA	4x	2000	Magnus Berg			
			Anders Tennøe			
			Erland Solberg			
			Erik Borthen	7:02.42	6:39.36	3/4
DJA	4x	2000	Sunniva Grønneberg			
			Christina Kinck			
			Kristina Løfman			
			Maja Thomassen	7:57.86	7:55.01	2/4
HJA	2x	2000	Erik Borthen			
			Tor Herman Smedsrud	7:25.72	7:25.72	1/4
			Anders Tennøe			
			Magnus Berg	8:00.36		4/4
CHRISTIANIAREGATTAEN ÅRUNGEN SØNDAG 4 SEPTEMBER						
kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HM	8+	1000	Jul Olsen			
			Øivind Haraldsen			
			Lars Jensen			
			Nils P. Lilledahl			
			Erling Storm			
			Anders Værang			
			Henning Cook			
			Helge Bjonge			
			Cox: Janne Spilling	3:19.25	3:07.33	2/2
Åpen ny	2x	500	Bernt Vedeler			
			Sebastian Webb	2:18.82	2:01.26	3/6
HJC	1x	500	Anders Smedsrud	2:02.83	2:02.83	1/5
DSE	1x	2000	Martha Helgeland	8:08.81	7:57.48	2/4
DJA	2x	2000	Kristina Løfman			
			Maja Thomassen	7:52.54	7:46.52	2/6

			Christina Kinck			
			Ragnhild Valstad	8:04.55		4/6
			Ingrid Aasaaren			
			Marthe Kryvi (Bergens)	8:07.89		5/6
HJA	1x	2000	Tor Herman Smedsrud	7:28.16	7:24.39	3/6
HSE	1x	2000	Espen Wingsternæs	7:22.09	7:22.09	1/2
			Kjetil Rønne	7:42.52		2/2
DSE	2x	2000	Martha Helgeland			
			Kristine Klaveness	7:42.19	7:34.70	2/5
			Andrea Sveen Østvold			
			Thilde Dalsmo Stray	7:43.87		3/5
			Katinka Sundnes			
			Annette Schrøder Zetlitz	8:19.13		4/5
HJC	2x	500	Anders Smedsrud			
			Peder Jueel	1:55.03	1:55.03	1/3
DSE	4x	2000	Sunniva Grønneberg			
			Andrea Sveen Østvold			
			Nina Mjaaland			
			Maja Thomassen	7:12.80	7:12.80	1/4
			Veronika Vogler			
			Katinka Nystrom			
			Thilde Dalsmo Stray			
			Kristine Klaveness	7:17.27		2/4
			Christina Kinck			
			Marte Bliksøen			
			Martha Helgeland			
			Ragnhild Valstad	7:30.10		3/4
			Katinka Sundnes			
			Annette Zetlitz			
			Kristin Jordal			
HJA	4x	2000	Camilla F Wold	7:33.68		4/4
			Erik Borthen			
			Anders Tennøe			
			Haakon Knutsen			
			Erland Solberg	6:42.32	6:13.37	4/4
DJA	4x	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kombin. m/Marthe Kryvi			
			Tale Giørtz			
			Martine Stryken	7:23.69	7:23.69	1/4
			Sunniva Grønneberg			
			Christina Kinck			
			Kristina Løfman			
			Maja Thomassen	7:34.95		2/4
HJA	2x	2000	Erik Borthen			
			Tor Herman Smedsrud	6:50.77	6:50.77	1/4

**NORGEMESTERSKAPET/ HORTEN ROKLUBBS 75 ÅRS JUBILEUMSREGATTA
ÅRUNGEN LØRDAG 17 SEPTEMBER**

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJC	1x	500	Peder Jueel	02:03,1	01:53,3	2/6
HJC	1x	500	Anders Smedsrud	01:56,8	01:56,8	1/6
DM	4x	1000	Karoline Nystrom			
			Veronica Vogler			
			Kristin Jordal			
			Kristina Klaveness	03:37,2	03:37,2	1/1
HJC	2x NM	500	Anders Smedsrud			
			Peder Jueel	01:56,1	01:53,8	2/5

DJA	1x NM	2000	Anniken Ellingsen	08:22,5	08:04,4	3/6
			Kristina Løfman	08:32,4		5/6
HJA	2x NM	2000	Tor H. Smedsrud			
			Erik Borthen	06:49,5	06:49,5	1/8
DE	1x NM	2000	Marianne F. Nordahl	07:42,2	07:42,2	1/6
			Martha Helgeland	08:19,3		5/6
HJA	8+ NM	2000	Tor H. Smedsrud			
			Erik Borthen			
			Magnus Berg			
			Anders Tennoø			
			Erland Solberg			
			Håkon Knutzen			
			Petter Haga			
			Audun Andreasen			
			Cox: Anders Smedsrud	06:35,5	06:18,5	—
DJA	4x NM	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad	07:22,2	07:22,2	—
HE LV	2x NM	2000	Magnus Berg			
			Anders Tennøe	07:21,5	06:46,5	4/6
HJA	4x NM		Tor H. Smedsrud			
			Erik Borthen			
			Håkon Knutzen			
			Erland Solberg	07:08,5	06:36,2	4/5
DE	8+ NM	2000	Marianne F. Nordahl			
			Martha Helgeland			
			Elin Børresen			
			Nina Mjaaland			
			Andrea Sveen Østvold			
			Kathinka L. Sundnes			
			Thilde Dalsmo Stray			
			Kristina Klaveness			
			Cox: Ragnhild Valstad	06:46,4	06:46,4	1/5

NORGEMESTERSKAPET/ HORTEN ROKLUBBS 75 ÅRS JUBILEUMSREGATTA **ÅRUNGEN SØNDAG 18 SEPTEMBER**

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
Åpen	2x	500	Bernt Wedler			
			Sebastian Webb	02:13,3	02:13,3	1/4
HJC	1x	500	Peder Jueel	02:28,3	02:04,0	5/6
HJC	1x	500	Anders Smedsrud	02:04,5	01:57,2	2/5
HJC	2x	500	Anders Smedsrud			
			Peder Jueel	01:53,1	01:53,1	1/4
DE	4x NM	2000	Anniken Ellingsen			
			Nina Mjaaland			
			Martha Helgeland			
			Marianne F. Nordahl	00.00.0	00.00.0	1/6
			Karoline Nystrøm			
			Veronica Vogler			
			Thilde Dalsmo Stray			
			Kristina Klaveness	+00:20,3		4/6
DE	2x NM	2000	Elin Børresen			
			Marianne F. Nordahl	07:25,4	07:25,4	1/5
			Annette Schroder Zetlitz			
			Kathinka L. Sundnes	08:13,4		4/5
HJA	4x NM	2000	Tor Herman Smedsrud			

DJA	8+ NM	2000	Erik Borthen	06:25,1	06:18,6	2/6
			Magnus Berg			
			Anders Tennøe			
			Ragnhild Valstad			
DJA	2x NM	2000	Maja ThomassenN	07:28,2	07:28,2	1/2
			Katharina Storm			
			Christina Kinck			
			Sunniva Grønneberg			
HE	8+ NM	2000	Kristina Løfman	07:55,5	07:55,5	1/6
			Ingrid Aasaaren			
			Anniken Ellingsen			
			Cox: Kristine Klaveness			
HE	8+ NM	2000	Kristina Løfman	08:23,8	08:23,8	5/6
			Anniken Ellingsen			
			Christina Kinck			
			Maja Thomassen			
HE	8+ NM	2000	Kristian N. Simonsen	06:17,4	05:54,5	3/5
			Tor Herman Smedsrud			
			Iver Høy			
			Erik Borthen			
HE	8+ NM	2000	Magnus Berg	06:17,4	05:54,5	3/5
			Espen Wingsternæs			
			Jan Oldenburg			
			Ketil Rønne			
HE	8+ NM	2000	Cox: Anders Smedsrud	06:17,4	05:54,5	3/5

LANGDISTANSEREGATTA ÅRUNGEN LØRDAG 29 OKTOBER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HV	1x	7600	Iver Høy	34,32	34,32	1/1
D	1x	7600	Martha Helgeland	35,35	34,57	2/3
			Anniken Ellingsen	36,45		3/3

INTERNASJONALT RESULTATER 2005

WORLD CUP ETON 26-28 MAI

kl / båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
W 2x	B Final	2000	Marianne F. Nordahl		
			Heidi Vesser (NSR)	7:41.43	7:35.77
					3/5

WORLD CUP MUNCHEN 17-19 JUNI

kl / båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
W 2x	B Final	2000	Marianne F. Nordahl		
			Heidi Vesser (NSR)	7:31.73	7:30.39
					3/5

NORDISK JR MESTERSKAP/ SORØREGATTA SORØ 2-3 JULI

kl / båt	Lørdag	dist	navn	tid	vinner	Plass
M 2x	Final	2000	Kristian N. Simonsen			
			Nils Hoff (Fana)	6.49.01	6.26.41	5/5
W 2x	Final	2000	Marianne F. Nordahl			
			Heidi Vesser (NSR)	7.36.10	7.36.10	1/6
			Martha Helgeland			
			Kristian Bjerkeness (Dra)	7.37.08		2/6
			Elin Børresen			
			Andrea Østvold	7.44.99		4/6
JM 2x	A Final	2000 NJM	Tor H. Smedsrud			
			Erik Borthen	6.46.42	6.34.43	4/6

NORHAVN AS



**Båtplasser
til leie på
«Kongen»**

Frognerstranda 2, 0271 Oslo

Tlf: 22 54 83 80

Faks: 22 54 83 50 - Mobil: 908 82 606

JW 1x	A Final	2000 NJM	Anniken Ellingsen	8.03.75	7.51.27	2/6
JW 2x	Final	2000 NJM	Anniken Ellingsen Ingrid S (NR team)	7.49.43	7.22.18	5/6
M 2-	Final	2000 NM	Kristian N. Simonsen Peder Myhre (NSR)	6.59.75	6.52.24	2/4
W 4x	Final	2000 NM	Marianne Nordahl Heidi Veaser Hilde Gudem Tine Schøyen Elin Børresen Nina Mjaaland Martha Helgeland Andrea Østvold	6.54.15	6.54.15	1/3
kl / båt	Søndag	dist	navn	tid	vinner	Plass
M 2x	Final	2000	Kristian N. Simonsen Nils Hoff (Fana)	0.10.12	0.00.00	4/5
M 2-	Final	2000	Kristian N. Simonsen Peder Myhre (NSR)	7.09.35	6.51.24	2/4
JW 4x	A Final	2000NJM	Ingrid Aasaaren Anniken Ellingsen NN NN	7.22.16	6.47.01	6/6
W 4x	Final	2000 NM	Marianne F. Nordahl Hilde Gudem (NR team) Tine Schøyen (NR team) Heidi Vesser (NR team) Elin Børresen Nina Mjaaland Martha Helgeland Andrea Østvold	6.32.80	6.32.80	1/6
				6.49.95		4/6

WORLD U23 REGATTA AMSTERDAM 21-24 JULI

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
M 1x	B Final	2000	Espen Wingsternæs	7:34.11	7:32.49	3/6

VERDENSMESTERSKAPET GIFU, JAPAN 9 AUG - 4 SEPTEMBER

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
W 2x	B Final	2000	Marianne F. Nordahl Heidi Vesser (NSR)	7:14.53	7:14.53	1/5

Masters Internasjonalt Resultater Season 2004-2005

SILVERSKIFF TORINO NOVEMBER 2004

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
W (G)	1x	11k	Annelise Hem			1

VESTA INTERNATIONAL VETS 8+ HEAD, LONDON 20 MARCH

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
W (D)		8+4_ miles(6.8k)	Tone Pahle Grete Stokke kombin. m/ Tsjeckia, UK, DK, Østerrike			1

ARA OPEN VETS REGATTA, NOTTINGHAM 12 JUNI

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
M (E)	1x	1000	Iver Høy	4.19.52	4.19.52	1

HENLEY VETERAN REGATTA 8-9 JULI

kl / båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
M (E)	1x 1000	Iver Høy	3.51	3.51	1

WORLD MASTERS GAMES, EDMONTON, CANADA 22-26 JULI

kl / båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
M (E)	1x 1000	Iver Høy			1
M (G)	2x 1000	Tor Ahlsand			
		Petter Narvestad			1
W (D)	4x 1000	Tone Pahle			
		komb. Osnabrück(D), St Paul og Minneapolis(USA)			1
M (E)	2x 1000	Iver Høy			
		Øyvind Brøymer			2

FISA WORLD MASTERS**STRATHCLYDE 8-11 SEPTEMBER**

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
M (H)	1x 1000		Tor Ahlsand			1
M (G)	2x 1000		Tor Ahlsand			
			Petter Narvestad			1

WF 8+ m/ Masters International

8+		1000	Annelise Hem			
			Janne Spilling			
			+kombinasjon			1
			W 8+ m/ Masters International			
8+		1000	Annelise Hem			
			Janne Spilling			
			+kombinasjon			1
W (D)	4x 1000		Tone Pahle			
			kombin. m/ Fredensborg og Lyngby (DK)			1
Mix (D)	4x 1000		Tone Pahle			
			Grete Stokke			
			+2 Fredensborg RK			1

BOSTON ROWING MARATHON, ENGLAND 18 SEPTEMBER

kl	båt	dist	navn	tid	Plass
M (E)	2x 31 miles		Terje Graver		
			Øivind Haraldsen	4 hrs 11 m 47 s	
				New class record	1

HEAD OF THE CHARLES, BOSTON, USA 22-23 OKTOBER

kl	båt	dist	navn	tid	Plass
W. Senior					
Masters	2x 5000		Tone Pahl/Norkova Zdenka (Czech)		
			FISA Masters Comm. 2x	21.54.347	5/14

NORGES ROFORBUND POKALER 2005**KONGEPOKALER I NORGES ROFORBUND**

Vinner:

Marianne F. Nordahl

Damer Singelsculler

Chistiania Roklub

EMIL MØRCH'S VANDREPOKAL

Plass	Klubb	Poeng
1.	Christiania Roklub	33
2.	Norske Studenters Roklub	31
3.	Bærum Roklubb	16
3.	Fana Roklubb	16
5.	Bergens Roklub	13
6.	Horten Roklubb	10
6.	Trondhjems Roklub	10
6.	Aalesunds Roklub	10
9.	Sarpsborg Roklubb	8
10.	Sandefjord Roklubb	5
11.	Drammen Roklubb	2
11.	Kristiansand Roklubb	2
11.	Ringsaker Roklubb	2
11.	Stavanger Roklub	2
15.	Fredriksstad Roklub	1

POSTEN CUP (NORGES CUP)

Nr.	Klubb	Årungen	Voss	Årungen	Tune	Horten	Sum
1	Aalesund	49,50		68,75	52,50		170,75
2	Bergens	20,50	55,00	30,50	29,25		135,25
3	Christiania	44,25	6,00	40,75	33,00		124,00
4	Fana	18,50	43,00	15,00	11,75		88,25
5	Horten	22,00		28,50	15,50		66,00
6	Trondhjems	2,00	1,00	35,75	27,00		65,75
7	Sarpsborg	12,50	11,00	13,50	21,00		58,00
8	Drammen	6,00	12,00	17,50	16,00		51,50
9	Fredrikstad	1,50	2,00	11,00	8,00		22,50
10	Tønsberg	2,00		4,00	12,00		18,00
11	Moss	2,50		2,75	12,00		17,25
12	Bærum	3,00		7,00	5,00		15,00
13	Os	0,25	9,00				9,25
14	Holmen		8,00				8,00
15	Sandefjord		1,50	1,00		3,00	5,50
16	NSR	3,00		1,25			4,25
17	Ringsaker			3,75			3,75
18	Stavanger	2,00					2,00
19	Alvøen		1,00				1,00
20	Ormsund			1,00			1,00

Du finner oss over hele byen

Oslo sentrum

Vikaterrassen, Stortingsgaten 20,
Akersgaten 17, Rosenkrantzgaten

Oslo øvrig

St. Hanshaugen, CC Vest, Sjølyst Allè, Drammensveien 62,
Bogstadveien 54, Adamstuen, Hegdehaugsveien,
Valkyriegaten 7, Storo Senter, Vogtsgate 68,
Nydalens Torgbygget, Fyrstikktorget, Røa, Ullevål Stadion

Tlf: 22 93 04 10

BAKER HANSEN
KVALITET SIDEN 1861



THE TORVALD

KLAVENESS

GROUP

P.O. Box 182 - Skøyen NO-0212 OSLO

Trenende mannskap foran sesongen 2006



Kristina Löfmann



Christina Kinck



Tone Namtvedt



Sunniva Grønneberg



Anniken Ellingsen



Ragnhild Valstad



Ingrid Aasaaren



Maja Thomassen



Karoline Nystrom



Veronika Vogler



Sabina Hagen



Andréa Østvold



Martha K. Helgeland



Elin Børresen



Nina Mjaaland



Marianne F. Nordahl



Anette Zetlitz



Esther Verburg



Camilla F. Wold



Kristine Klavenes



Erling Olbech



Anders Tennøe



Thomas W. Juell



Fredrik Charles Webb



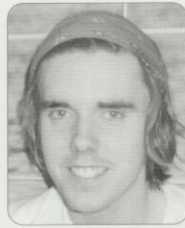
Erik Borthen



Terje Mork



Magnus Berg



Marius Tobiassen





Anders Smedsrud



Kristoffer Bennet



Emil Galligani



Erik Østmark Lare



Glenn Ausland



Håkon Prydz



Lars Landmark



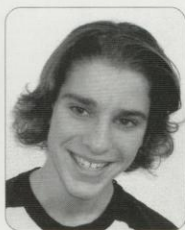
Mathias Lodding



Ole Jacob Bertelsen
Strand



Peder Juell



Sebastian Mehren



Trygve Byrkjedal



Eli Smedsrud



Kristian Notto Simensen



Kristian Skorgervik



Espen Wingsternes



Ketil Rønne

Noen av Master-roerene



Annelise Hem



Janne Spilling



Iver Høy



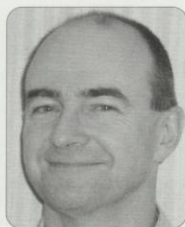
Øyvind Brøymer



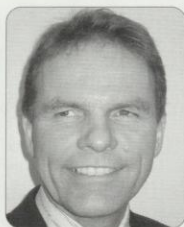
Bjørn Lundiin



Peter Narvestad



Nils Petter Lilledahl



Erling Storm



Anders Værang



Morten Flood



Stein Mørk



Lars Jensen

Klubbssjefens beretning 2005

Når eg byrja i klubben vart eg straks sendt på dugnad, på Bogstad. Det var visst overaskende mange som deltok. Der eg er frå ville vel alt stoppe uten dugnad så eg tenkte med meg sjølv at dette var ikkje desse folka vant til. Men der tok eg skammelig feil. Dette er ein klubb med mykje dugnadsinnsats, og 2005 har vært uten unntak. Den årlige dugnaden på Kongen er nødvendig for at vi kan stille til alle arrangementene. På Åpningen er Kongen "ren og pen", og det holder nesten året ut gjennom klubbkvelder, høstmøte og festligheter.

Under årets CR-regatta på Årungen kunne roere, familie og vener nyte godt av relativt sunn mat i tillegg til sjølvskapte vaffer. På dette arrangementet var det stor innsats frå foreldre. Dere blir spurt i 2006 og, men ingen kakebasar.

Rekeaftern 2005! Ein av dei bedre!?. I min korte historie som deltager kan eg med sikkerhet sei det var den beste. Akkurat passe høy stemning – akkurat litt over men ikkje meir. Med ekstern hjelp på sjølve kvelden kunne og huskomiteen være festdeltagere og nyte godt av innsatsen dei hadde bidratt med på forhånd.

Styret er opptatt av at vi tar imot våre nye medlemmer best mogleg, slik at de trivast og vert verande i klubben. Ein god måte å bli ein del av miljøet er å engasjere seg og

dermed bidra. Da er sjølvskagt huskomiteen ein god stad å byrje. På slutten av året vart komiteen forsterka med nye og gamle roklubbmedlemmer. Kongen og Toppen er eitt viktig bidrag til sosial sammenkomst. Med unntak av påske og romjøl er Toppen open kvar torsdag. Riktignok har komiteen måtte ty til kriseløsninger i nokre få tilfelle. I haust har Martha hatt pastakveld for sine disipler nokre mandager, og åter-prosjektet med fleir har stelt i stand onsdagspizzen. Slike tiltak håper vi å få flere av i 2006. Grøtkveld har blitt ein hyggelig tradisjon siste torsdag før jul. Det er neppe ein overdriving å seie at kvelden vert sikkert like bra som føregåande år. Med god graut, song og gang rundt treet. God jol!



2005 var ikkje eitt jubileumsår med same pomp og prakt som føregåande, men litt ekstra for huskomiteen fekk vi til; huskomitemøter for å sikre demokratiet, og ein kveld for sosialt samvær og bli kjent. Jul Olsen haldt foredrag om ost. Det kan jo komme godt med. Denne kvelden er eksklusivt for medlemmer av huskomiteen. Håper dykk ikkje synest det ekskluderande når vi så steiker vaflar på klubbkveldane.

Irene Kåsa





Rekeaftefn begynner egentlig noe tidligere for noen av medlemmene. En joggetur til Huk, en forfriskende dukkert - så kan rekefesten starte!

Rosportens venner

Trenger din støtte for å videreføre den stolte norske rotradisjonen.

Hittil har vi støttet rosporten med 250.000 kroner.

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

Instruksjonssjefens beretning

Ro spinning

Det ble i forrige vintersesong kjørt spinning på Concept hver mandag, 2 økter à 40 min. På første økt var det god oppslutning mens andre økt hadde begrenset deltakelse. Tiltaket vil bli fortsatt i kommende sesong, men nå på tirsdager og start 17.30 og 18.30.

Roskolen

Det ble gjennomført roskole for mosjonister i mai/juni. Det var satt en grense på 24 elever og en pris på 600,- for 10 instruksjonstimer i 6 uker. Bare annonsering på web-siden vår ga over 30 påmeldinger, men da kurset begynte var det kun 16 som kom, så det ble sendt beskjed til 8 flere at de kunne få plass. På tross av dette var det få ganger hvor det var fullt på lagene. Det var ca 20 som gjennomførte kurset, og en 15 stk som etterpå meldte seg inn i klubben.

Etter det jeg har sett på roturene i sommer har det vært de vanlige 4-5 stykker som har fortsatt å ro etter roskolen.

Erfaringer: - Vi må ha et bedre påmeldingssystem. - Vi kan ta 30 elever ialt, hvilket med noen avbud, vil gi 6 lag per uke. - Hvert lag bør bare ha 1 undervisningskveld per uke. Vi kan få et kapasitetsproblem til våren hvis nye konkurranseroere skal ha trening på Kongen også.

Nybegynnere

Etter roskolen startet vi opp med ca 12 gutter i alderen 14-18 år som fikk grunnleggende rotrening på Kongen. Nils Petter organiserte dette med hjelp fra Nina og Lars. Etter sommerferien, fortsatte dette arbeide med Nina og Martha som instruktører, og de har nå ca 30 nybegynnere som fortsetter treningen denne i vinteren.

Lars Jensen



Visste du at ...

....Når du har rodd rundt Nesøya og nærmer deg Kalvøya, får du et nonnekloster på baugsiden ? En stor hvit hovedbygning, et rødt anneks, et hvitt badehus og et rødt båthus sees på den romslige tomten. Her bor tre St.Josephsøstre, og deres oppdrag er å drive et retrettsenter der man kan komme og være for eksempel en helg – tilbaketrukket i stillhet fra hverdagens mas og kjas.



INTERTRADE SHIPPING ^{A/S}



POSTBOKS 55, 1344 HASLUM

E-mail: obroymer@online.no

Tur- og mosjonssjefens beretning 2005

Årets roer er utvilsomt Søder. Han rodde i år hele 3100 km. Lange turer i inn- og utland, bragte ham til topps på listen over Norges lengststroende roer. Janne kom i år på annenplass med 2296, men jeg er sikker på at hun skal ha revansj på Søder til neste år. Disse to ble den beste kvinnelige og mannlige roer i Norge i 2005. Gratulerer. Klubben fikk et snitt på 1360 km, som er ny klubbrekord. Jeg takker alle 46 roere som kom med på listen i år med kjempeinnsats. På Rotinget i høst ble Aalesund Roklub utropt til Norges beste klubb. Dette likte jeg dårlig... Her hadde CR økt snittet med 115 km. pr roer, og i fjor slo vi Aalesund. Etter Tinget fikk jeg listen. Her fant jeg ut at Roforbundet hadde summert galt. Roforbundet beklaget, og snart er vel pokalen i skapet på Kongen der den hører hjemme. Så i år igjen ble vi vinner av alle tre mosjonspokalene. Bra gjort. Klubben rodde 36913 km som også er ny klubbrekord, 20% mer enn forrige. Jeg er meget imponert over klubbens innsats på mosjonsiden. Det kan jo nevnes her at NSR hadde kun to stk, som sendte inn sine resultater mot CRs 46. I år var det 33 stk. som rodde til GULL og 30 som fikk Skuteglass på Rekeafteren (Rodd over 500 km).

Fra i år hadde NR satt opp Gullåre til alle som rodde over 2000 km. Søder, Janne og Terje klarte dette i år. Sølvåre til Pernille og Nils Petter for rodde 1000 km for første gang. Elisabeth Danielsen ble beste nybegynner med 364. Neste år har du vel 1000 km som mål?? Anders Værag fikk "Isfjell" for Gullmerket 10 ganger.

I år ble det rodd ca. 450 turer fra Kongen. Det er en stor nedgang fra 2004. Her er det mange som ikke skriver seg inn, da særlig nybegynnere. De turene som ble rodd var tydeligvis lenger enn tidligere. Dessuten var det mange på listen i år som kun ror fra Bogstad. Håper på at det blir flere turer fra Kongen i 2006. Lørdagsroingen har tatt

Damelaget fra CR i Barmen Rundt. Forsterket med Isabell (Holland) og Toril (Trondheim).





CR på besøk på Lillestrøm.

seg opp og vi var stadig to firere som dro avsted ved 08.00 tiden. Mange fine og lange turer ble det. "Guttas tur til Håøya" ble arrangert for 25. gang. Som alltid meget vellykket, og som alltid med ikke alt for bra vær!

Årets aktiviteter

25. mai. CR har to lag med i "Geita-Rundt". Anders og Stein knuser all motstand og vinner med ny banerekord!! Janne coxer; Sven, Melanie, Anna G. og Terje. Masse mat og dyr drikke. Krus til alle deltagere.

5. juni. Vi ror 2 lag Eskadreroing til Solodden. Mange roere fra flere klubber. Stein får tildelt "LUCAS" for fremme av mosjonsroingen. Diplom og vase.

9. juni. "Bleikøya rundt". Det stiller 12 lag til start i det fine været. CR med 5 båter vinner med 42.29. På laget satt Gerhard, Pernille, Robert, Paul og cox Annelise. Medaljer og trykk til alle deltagere. Fin stemning på Toppen i solen.

10. juni. Årets tur til Håøya. Stein, Øyvinn og Morten i 2+. Gerhard, Olav, Lars, Erling og cox Tor S. Hyggelig tur med egen CD med masse fin musikk, satt sammen av Leif som dessverre ikke kunne bli med. Thank you for the music.

16. juni. Ca. 26 roere ror til Langøyene og spiser masse store reker. Meget vellykket tur og dette må gjentas i 2006. Nye og gamle roere.

21. juni. Morten, Erik, Øyvinn og Stein ror 40 års jubileumstur. Gratulerer.

26. juni. Elisabeth T, Ada, Robert og Jan H. deltar i årets FISA tur i Holland.

2. juli. Stein, Melanie, Pernille, Per Arne og Svend ror tur retur Bunnefjorden.

8. juli. Søder noterer 1000 km. i protokollen etter langturen sin.

30. juli. Vi stiller to lag i Barmen. Damelaget blir forsterket med Torild fra Trondheim og Isabelle fra Holland. Vi får overtalt arr. til å snu løypetraseen. Tross det ble det vind og dårlig deltagelse. Deltagere fra CR var i år; Elisabeth D., Torill, Kristine, Eivind, Per Arne, Paul, Stein og cox Ellen H.

31. juli. Etter nok en gang vellykket rekefest i Arendal, våkner vi opp med regn og kald vind. Ellen, Stein, Eivind, Per Arne og cox Svend ror en tur alene.

20. august. Vi besøker Eivinds roklubb på Lillestrøm og har en fin tur på 31 km. Besøker Glomma og har fint og varmt vær. Deltagere var; Robert, Nina, Ada, Stein, Svend, Pernille, Kristine, Per Arne og Eivind. Rodde 2x+ og Trimmier.

22. august. ARO Mila. I år var det mye vind og flere båter hadde problemer med masse vann i båtene. Tross dårlig vær var det 11 båter som rodde de 10 kilometerne. NSR ble utropt som vinnere, men de startet noe senere i bedre vær. Moralsk vinner var CRs guttelag med; Morten, Gerhard, John H., Lars og Ada. Kjempeinnsats av Paul som rodde sculler i de store bølgene. Ellers deltok; Melanie, Kristine, Torill, Pernille og Ellen H. Stein og Anders som nesten gikk ned. Svend, Per Arne, Ingvild, Robert og Nina. Vaflene smakte i år også.

27. august. Vi låner to firere og ror ut fra Bærum Roklubb. Turen går til Fagerstrand og til flere orienteringsposter. Etter at vi skiller lag på vei hjem, går det ene laget ned midtjfjords. Les egen beretning. Ellers en meget fin tur.

24. september. Jul, Stein, Odd og Arne får tak i sin gamle cox Pål T. Jørgensen og ror sin 40 års jubileumstur i Frognerkilen. Pål er nå blitt 196cm og 105 kg.

25. september. Ulvøya Rundt. 9 båter stiller til start. Igjen er det en båt fra NSR som kommer seg først til mål. Vinnertiden blir 1.06.27. CR har med 4 båter og følgende ror; Anders og Stein. Ingvild, Kristine, Nina, Torill og Ellen. Terje, Svend, Paul, Robert og Annelise. Hyggelig var det og at Martha og Nina fikk med seg tre stykker av høstens nye; Sebastian, Øystein og Erik.

6. oktober. Det arr. klubbmesterskap og hele 6 lag trekkes ut. I finalen vinner; Ingvild, Melanie, Stein, Øyvinn og cox Veronika V. over Ada, Evi, Nina, Notto cox Iver H. Premieutdelingen var på Rekeafteren. Vellykket regatta.

Stein M. får "Isfjell" fra NR for 10 ganger å ha tatt romerket. Det var i år flere CR roere som tok mange orienteringsposter.

Til slutt vil jeg takke alle roerne som gjorde denne sesongen til en slik flott sesong. Håper å se dere alle på fjorden også neste år. Nye er like velkomne.

Husk: RO MOSJON ER GO' MOSJON.

STEIN

CR herrer i Barmen Rundt.



Rekerøing til Langøyene.





Kilometerkonkurransen 2005 i CR

NR.	NAVN	KM.	VALØR	GLASS	BEMERKNING
1	Jan Söderström	3100	GULL	x	Gullåre, Ny rekord
2	Janne Spilling	2296	GULL	x	Gullåre
3	Terje Johnsrud	2000	GULL	x	Gullåre
4	Stein Mørk	1501	GULL	x	
5	Nils P. Lilledahl	1325	GULL	x	Sølvåre
6	Gerhard Dürbeck	1161	GULL	x	
7	Grete Stokke	1102	GULL	x	
8	Øyvinn Brøymer	1081	GULL	x	
9	Tone Pahle Devor	1056	GULL	x	
10	Pernille Pihl	1050	GULL	x	Sølvåre
11	Ada Spæren	1030	GULL	x	
12	Anders Væring	1012	GULL	x	
13	Hans Engebretsen	972	GULL	x	
14	Nina Samulsen	901	GULL	x	
15	Tor Ahlsand	822	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle roere 1360
16	Annelise Hem	817	GULL	x	
17	Petter Narvestad	817	GULL	x	
18	Svend Falkanger	808	GULL	x	
19	Paul Bencze	798	GULL	x	
20	Robert Palmstrøm	774	GULL	x	
21	Stein Randsborg	758	GULL	x	
22	Terje Graver	758	GULL	x	
23	Kristine Myrli	678	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle roene
24	Ellen Haug	636	GULL	x	2005 1360
25	Øivind Haraldsen	634	GULL	x	2004 1245
26	Melanie Kirmess	576	GULL	x	2003 1206
27	Per Arne Holmann	517	SØLV	x	2002 1164
28	Ingvild Eriksen	511	GULL	x	2001 1011
29	Morten Flood	500	GULL	x	2000 1070
30	Lars Jensen	500	SØLV	x	1999 1065
31	Jon Helgeland	419	SØLV		1998 1065
32	Kjell Andersen	410	GULL		1997 1149
33	Bjørn Lundiin	388	GULL		
34	Elisabeth Danielsen	364	BRONSE		Årets beste nybegynner
35	Jon Fodstad	356	GULL		
36	Elisabeth Tostrup	342	GULL		
37	Truls Lindemann	312	BRONSE		Total rodde kilometere:
38	Evi Zouganeli	309	BRONSE		2005 36931 #
39	Sigurd Dürbeck	301	GULL		2004 30266 #
40	Anne Karin Stensberg	236			2003 28570
41	Jan Hultgren	205	BRONSE		2002 24075
42	Espen Larsen	200			2001 18318
43	Torill Enersen	184			2000 25223
44	Tobias Mahler	165			1999 27707
45	Ivar Mørk	162			1998 26831
46	Kristin Breivik	135			1997 17789
	Total km.	34979	#		

= Nye regler i 2005 Følgende roere har rodd i mer enn 2 regattaer;

Iver Høy	1390	#
Erling Storm	562	#

Adelskalenderen 2005

	G	S	B		G	S	B
1. Stein Mørk	29	1	1	43. Espen Flood	2	1	0
2. Hans Engebretsen	22	0	0	44. Håkon Brage-Larsen	2	0	1
3. Stein Randsborg	22	0	0	45. Per Arne Holman	2	0	1
4. Terje Graver	21	2	1	46. Christine Høffgen	2	0	0
5. Øyvind Brøymer	20	4	3	47. Ivar H. Andreassen	2	0	0
6. Kjell Andersen	19	10	1	48. Bernt Christiansen	2	0	0
7. Øivind Haraldsen	19	2	3	49. Johan Salvesen	2	0	0
8. Ulf Hallen	15	4	5	50. Pernille Pihl	2	0	0
9. Petter Narvestad	15	3	0	51. Melanie Kirmess	2	0	0
10. Ingeborg Hallen	14	4	3	52. Ingebjørg Grøtta	1	3	0
11. Annelise Hem	9	13	3	53. Trond Hansen	1	3	0
12. Gerhard Durbeck	13	1	4	54. Elisabeth Tostrup	1	2	3
13. Ada Spæren	12	2	4	55. Per Håkon Ihlen	1	1	0
14. Elsa Borch	12	1	1	56. Kristine Myrliid	1	0	1
15. Eivind Engebretsen	11	3	1	57. Pål Svensson	1	0	0
16. Anders Værang	10	1	2	58. Iver Høy	1	0	0
17. Jon Fodstad	9	1	1	59. Grete Stokke	1	0	0
18. Thor Westlie	9	0	0	60. Tone Pahle Devor	1	0	0
19. Robert Palmstrøm	7	1	0	61. Nina Samulsen	1	0	0
20. Morten Flood	6	1	4	62. Tor Ahlsan	1	0	0
21. Nils Petter Lilledal	6	0	0	63. Paul Bencze	1	0	0
22. Aud Engebretsen	5	8	3	64. Ellen Haug	1	0	0
23. Bjørn Lundin	5	7	2	65. Ingvild Eriksen	1	0	0
24. Janne Spilling	5	0	0	66. Erik Osvoid	0	2	3
25. Trygve Amundsen	4	1	1	67. Jon Hagen	0	2	0
26. Robert Bjørgan	4	0	0	68. Martin Osvoid	0	2	0
27. Sigurd Durbeck	3	4	4	69. Olav Nygaard	0	1	2
28. Jan Hultgren	3	4	2	70. Per Arne Holmann	0	1	1
29. Torill Enersen	3	1	3	71. Nikolai Horn	0	1	1
30. Ivar Mørk	3	1	3	72. Margrith Mørk	0	1	1
31. Stein Hødnebo	3	1	2	73. Jon Mobråten	0	1	1
32. Hege Brenne	3	3	0	74. M. Hertzum-Larsen	0	1	1
33. Evy Granan	3	0	0	75. Jon Helgeland	0	1	0
34. Terje Johnsrud	3	0	0	76. Per Dahlstrøm	0	1	0
35. Sven Falkanger	3	0	0	77. Per Gustavsen	0	1	0
36. Jan Söderstrøm	3	0	0	78. Anders Brøymer	0	0	1
37. Odd Hansen	2	3	2	79. Bente Gravningen	0	0	1
38. Lars Mørk	2	2	3	80. Hans Petter Olsson	0	0	1
39. Einar Hauga	2	2	1	81. Gunnar Fredrikson	0	0	1
40. Lars Jensen	2	2	1	82. Leif Wahlund	0	0	1
41. Evi Zouganeli	2	1	3	83. Elisabeth Danielsen	0	0	1
42. Tina Bro-Pedersen	2	1	0	84. Truls Lindemann	0	0	1

Materialsjefens beretning 2005

Tiden fra siste årsmøte til det samme høsten 2005 karakteriseres ved fremgang på flere områder: det synes å ha vært færre skader på båtene enn foregående år, men noen av skadene har vært forunderlig store uten at roende mannskaper synes å ha merket noe da skaden skjedde. Videre hadde vi flere båter til reparasjon av småskader i Sverige, og 244 Øyvinn Brøymer og 271 Kristine Klaveness ble fullstendig overhålet av oss selv på Kongen. Ved starten på sesongen var båtparken derfor i relativt god stand.

Nyinnkjøpene i år ble 3 stk 1X og 1 stk 4X fra Malewi. Av praktiske årsaker ble også 8+ menn besluttet innkjøpt i år i stedet for til neste år slik det lå an til i den treårige innkjøpsplan vedtatt i kapproingsutvalget og styret for ca 4 år siden. Dette vil naturlig nok få følger for neste års båtinnkjøp. Videre ble det kjøpt inn fra en 1995 4x fra NR. Sistnevnte båt og 256 Helge Bjonge 2 er transportert til Empacher-fabrikken for oppussing. Kristine Klaveness har donert sin 1X til klubben. Mange takk for gaven.

Infrastrukturen på Bogstad er forbedret med endring av knektplassering slik at 2x/-passer bedre på knektene. Videre er alle innervegger og loftene over båtene spyllt for mange års støv. Nytt årestativ er anskaffet. Roerne bes henge årene korrekt med bladets konkave side mot utgangen av båthuset for å kunne gi plass til det nødvendige antall årer. Vi har montert hyllestativ med trådkurver for båttrekkene. Trekkene skal

Skal si båtene ble blanke!





Nils petter reparerte mer enn han rodde i år.

foldes sammen og ikke rulles sammen. Arbeidet med å montere gummibeskyttere under knektene er avsluttet, og knekter uten glidere har fått nye isolasjonstrømper. På Kongen ble det i våres foretatt et større opprydningsarbeid. Småskader på båter er utført både på Kongen og Bogstad.

Arbeidet kommende vinter vil bestå av reparasjoner av Bogstadbåter på Kongen. Dog er arbeidsforholdene for reparasjonsarbeider ikke tilfredsstillende. På sikt bør vi skaffe et verksted på Kongen, til bruk for reparasjon av tur- og mosjonsbåter om sommeren og reparasjon av Bogstadbåter om vinteren.

Jeg takker alle i materialkomiteén på Kongen og Bogstad for vel utført arbeid. En takk går også til alle de som har deltatt på materialkomiteéns dugnader. En innsats av de mange slik vi så det under dugnaden med vasking og polering av båter i våres er av meget stor betydning. Igjen takk til dere alle.

På vegne av materialkomiteén, Nils Petter Lilledahl.



Bruk av båter spesifisert:

Type	Nr	Båtnavn	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
8+	265	Kongen	6	15	6	7	7	2	10	0	12	16
	214	Reidar Knoph	0	7	9	1	0	1	12	9	3	3
	165	Dick	1	26	43	3	0	14	3	7	10	3
4+	191	Asbjørn	0	1	1	0	0	0	4	2	0	2
	183	Arne S	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
4-	195	Gus	7	12	15	2	0	35	28	1	18	1
4x-/4-	296	NN	2									
	290	Bernt Fossum	18	7								
	280	Jul G Olsen	12	10	9							
	257	Stein Randsborg II	22	18	27	24	0	0	1	26	14	35
	256	Helge Bjonge II	51	52	17	9	3	7	18	0	1	11
	235	Hans Metelmann	14	21	11	13	0	5	18	4	3	11
3x	172	Bernhard	2	19	11	12	9	0	0	0	0	0
2-	293	Gerhard Durbeck	2	7								
	248	Odd Hansen	3	18	18	13	9	19	30	20	45	72
	204	Gunnar Fredrikson jr	2	6	12	29	8	11	57	26	29	48
2X	289	Bjørn Haug	117	23								
	282	Charlotte Morsund	24	4	15							
	281	Geir Bentzen	3	14	14							
	277	Jan Hultgren	30	4	28	20	4	14				
	274	Sigurd Gullerud	72	82	46	23	41	22	33			
	272	Kristine Klaveness	81	59	51	21	25	20	21	13	11	
	259	Thor Westlie	67	49	51	37	23	29	38	42	32	17
	258	Henning Cook	45	66	65	9	4	52	24	38	14	52
	255	Eivind Engebretsen	1	15	17	7	33	13	13	34	40	33
	230	Jan Thygesen	0	0	5	4	32	33	15	0	58	79
	221	Øivind Haraldsen	0	0	0	0	0	14	31	4	26	39
	200	Th.Hagen	53	36	54	75	70	13	0	61	65	72
1X	295	NN	46									
	294	NN	30									

Type	Nr	Båtnavn	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
	292	Anders Væring	15	24								
	291	Øyvind Wøllo	0	18								
	288	Janne Spilling	74	119								
	287	Petter Narvestad	19	13								
	285	Leif Wahlund	29	21	55							
	278	Jostein Greve	11	8	18	17	28	3				
	276	Esther Verburg	42	11	12	1	22	39				
	275	Janka Nakken	32	27	37	20	6	7	38			
	270	Jarle Roti	31	20	65	91	28	4	5	25	16	
	266	Per H Ihlen	53	92	72	57	27	29	6	67	40	49
	260	Inger J. Gresslien	12	27	0	19	17	44	55	27	25	10
	254	Tine Heien Larsen	45	56	67	96	99	18	68	60	37	86
	250	Helge Dalset	37	38	56	5	25	39	34	31	6	11
	249	Per Dahlstrøm	87	51	71	113	30	48	44	40	32	122
	247	Terje Graver	34	7	95	104	60	14	73	20	27	80
	244	Øyvin Brøymer	35	6	0	14	27	20	2	2	25	29
	203	Ve Ve	25	36	50	51	16	20	21	1	0	26
		private	165	108	237	175	278	255	189	220	168	220
1xpl	286	Per Arild Mørk	48	43	5							
	272	Tom H Westerling	38	18	15	24	39	25	71	19		
	269	Cathrine Wilmhelsen	7	44	19	29	39	73	11	29	24	16
	262	Margit Mørk	12	25	16	32	22	7	23	62	69	58
	261	Ivar L Hagness	0	11	2	14	12	19	21	16	7	9
	252	Roy Hagen	7	31	2	2	16	10	29	11	44	102
	237	Jon Hagen	1	92	0	2	16	60	11	85	25	2
4 Innrigg	164	Elsa Borch	0	0	0	0	0	0	20	17	5	17
	150	NN	6	21	25	10	5	10	32	15	17	23
4 3/4	284	Pål Svensson	51	92	56							
	283	Stein Mørk	49	66	87							
	279	Annelise Hem	67	96	113	58	25	48				
	226	Morten Flood	10	26	56	18	0	11	16	23	28	23
	212	Willy Evensen	3	21	37	37	23	39	61	71	50	27
2x Tr	273	De 4 H'er	51	50	58	42	33	56	40	16		
	267	Magne sølvsberg	26	75	55	67	37	43	96	99	93	65
	222	Erik Osvold	27	38	20	24	13	47	52	44	41	30
1x Tr	268	Joakim Söderstrøm	9	12	26	1	0	0	0	56	42	
	264	Aud Engebretsen	50	16	3	34	44	57	52	56	33	46
	224	Steven	7	52	32	57	46	86	62	59	39	37
	223	H.C.Haug	19	22	45	1	1	1	75	58	17	36
	219	H.O.Elgetun	18	22	5	63	33	2	12	4	16	10
	196	Ulf	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0

Bruk av båter

Racebåter

8+	7	48	58	11
4 +,x,-	109	121	99	71
2-	7	24	30	13
2x	493	359	347	241
1x	822	574	835	734
1xpl	113	269	112	179
Til sammen		1551	1395	1481 1249

Turbåter

1x trimmy	103	135	114	155
2x trimmy	104	163	133	133
4 3/4	180	301	358	113
Innrigger	6	21	25	10
Til Sammen		393	620	630 401

Totalt

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 Kongen og Bogstad ikke får ført opp alle turene sine.



Tannlege Stein Randsborg

M.N.T.F.

Klinikk:

Bogstadveien 46 B

kontor.tlf: 23 36 90 00

Privat:

Hoffsjef Løvenskiolds vei 56 B

22 52 09 65

Visste du at ...

....Langøyene egentlig består av to øyer ? Mellom Nordre og Søndre Langøy var det søppelfylling for Kristiania/Oslo fra 1902 frem til 1938. Da ble sundet fylt igjen og tilsådd med gress – slik at det ble slik vi kjenner det i dag.

Visste du at ...

....Gressholmen , som vi gjerne ror forbi på vei mot Skjærholmene, har vært i Statens eie siden reformasjonen ? Det var skytebane her fra 1864 til øya ble fredet i 1992. Oslos første lufthavn (sjøflyhavn) holdt til her mellom 1926 og 1938, da Fornebu stod ferdig. Sjøflyhavna ble lagt ned i 1952.

TØMMERMESTER

HELGE BJONGE A/S

ENTREPRENØRFORRETNING

TLF. 22 69 51 52 - 22 69 51 53

Bogstadsjefens beretning

Isen og snøen har i skrivende stund bitt seg fast for vinteren. Selv Janne Spilling, Gerhard Dürbeck og Iver Høy har måttet innse at roing ikke lenger er mulig på Bogstad. Hvem som rodde lengst og oftest på Bogstad vet jeg ikke. Min interesse i Bogstad er verken kilometer eller fart. Men det har vært til stor inspirasjon for min vaktmestergjerning å se så mange roere i alle aldre trene så ivrig. Det har vært særlig iøynefallende, på alle måter, hvor mange unge flotte jenter Sigurd trener.

For å få til et positivt og hyggelig treningsmiljø er det mange som må bidra. En særlig takk til Kristine Klavenes som satte opp vaskelisten. Den ble langt fra fulgt til punkt og prikke, men nå som sesongen er over kan vi tillate oss å se stort på det. Jeg ga min velsignelse til å innføre en liten avgift for å "kjøpe seg fri" fra vask. Om det ble gjennomført vaskeforhandlinger mellom de villige og de ugjeldelige vet jeg ikke. Men alt i alt er det mitt inntrykk at det går bedre enn forventet. I alle fall bedre enn fryktet.

Grete Stokke har i år igjen påtatt seg rollen som Tante Sofie. Hun handler inn renholdsartikler og skjenner litt, særlig på de unge jentene for søl på kjøkkenbenken og rot i garderoben. Det er vanligvis ingen som ønsker seg rollen som Tante Sofie. Men vi vil jo heller ikke ha det som i røverhuset. Jeg takker derfor Grete for hennes roll-etolkning.

Hansemann gav oss lys i mørket, jeg tenker på redskapsrommet som ble snekret av

Stor innsats under dugnaden.



Eirik. Nå får Nils Petter og andre ha verktøyet sitt i fred og gjenfinner det ved å slå på lyset som Hansemann monterte i taket.

Nils Petter Lilledahl har egen spalteplass i årboken, men jeg retter en særlig takk til ham for den store innsatsen han har gjort inne i båthallen, med årestativer og generelt med å holde orden.

Sist vinter startet vi med å bytte taket i båthallen.

Gamle asbestplater ble byttet ut med stålplater og lys plast. Selv med snø på taket er det nå en masse mer lys innvendig, uten at vi behøver lysrør. Sammen med renner og nedløp kom det prosjektet på ca. kr. 200.000. Mange har kommet med oppmuntrende takksigelser for bryggeanlegget og uteplassen som ble anlagt i 2004. Men nesten like mange spurte om vi ikke kunne asfaltere veien og plassen foran båthallen. Jeg la dette frem for styret og regnet vel egentlig ikke med at vi kunne ta oss råd til også dette prosjektet. Men med den positive innstillingen særlig styreleder Erling Storm har til å forvalte klubbens anlegg, og med Jul Olsens kløkt med å søke offentlig støtte, fant vi i høst en mulighet for å asfaltere. Veien ble gjort bredere og uteplassen avrettet. Jeg har kontrollert avrettingen med å vanne uteplassen. Det er fin avrenning, men likevel så flatt at det bør bli en fornøyelse å justere riggere m.v. Det skal også være lettere å runde båthallen med hengeren full av båter, uten fare for å kolliderer med takhjørnet på båthallen og uten å miste all fart i grøftkantene. Asfaltarbeidene kom på ca. kr. 90.000, men en stor andel av takregningen og asfalteringen blir betalt med de tippe-midlene vi ble tildelt. Videre har vi satt opp kraftig utelys til hjelp for dem som kommer tilbake fra regatta en sen kveld og skal rygge og rigge av hengere i mørket. Jentene har fått sminkelys ved speilet og både gutter og jenter har fått hårtørkere i garderoben. Bryggen har fått et permanent landfeste i form av et stort nedgravd betongelement. Grunnet flom samme uken som det skulle asfalteres har det kommet noen setninger rundt dette. Jeg forventer derfor at vi må vedlikeholde overgangen fra asfalt til brygge noe neste år. Det skyldes ikke dårlig asfaltering.

For min egen del har en helt ny stoppekran i vannledningskummen på Bogstad betydd mye. Det var utrolig vanskelig å klatre ned i den dype mørke kummen for å åpne og stenge hovedvannledningen med dårlig verktøy. Nå kan man skru av med et enkelt grep oppe på bakken.

Det meste av sesongen har vi hatt lite vann. Erling og jeg har hatt møte med Løvenskiold Vækerøs eiendomssjef og damvokter om dette. Vi skulle på befaring med båten for å vise dem hvor grunt Bogstadvannet er blitt. Men naturkreftene spilte oss et kultent puss. Natten før falt det så mye regn at vannet sto 60 cm over normal vannstand og det var 45 graders vinkel på broen opp til bryggen. Den arbeidsgruppen jeg har deltatt i, som skulle lage en plan for regulering av vassdraget, har ikke utrettet så mye. Rydding av hindringer i Sørkedalselva, som skaper flom, ble i fjor umulig fordi isen ikke la seg på elva. Det er i høst sendt ut informasjon til alle grunneiere med oppfordring om å rydde elveleiet i vinter. Løvenskiold Vækerøs forklaring på den lave vannstanden er en beredskap for flom. Om vi finner en løsning med Oslo og Bærum kommune og LV er ennå usikkert. Vi har ikke gitt opp. Men jeg vil i alle fall understreke at dialogen med LV er meget god og styret i CR har begynt å tenke på en ny strategi. Hvordan den event. skal utformes får vi komme tilbake til senere. Takk for sesongen 2005 og vel møtt til dugnad og roing i april, mai 2006.

Per Arne Holman



Stein Mørk
Æresmedlem i CR 17. mars 2005

Christiania Roklub har i sin 127 årige historie hatt og har mange flotte medlemmer. Jeg tenker ofte på hvor heldige vi er som har en så fin klubb, med så bra utstyr og båter, flott hus, og godt miljø. Slikt kommer ikke av seg selv. Det forutsetter ildsjeler. Enkeltmedlemmer som brenner for sin klubb og gjør over lang tid en ekstraordinær innsats i klubben.

Det er en ære og glede å kunne hedre et slikt medlem med æresmedlemskap. Det er den største takk vi kan gi noen i Christiania Roklub.

Det skal mye til for å bli æresmedlem. Stein blir vårt 16. æresmedlem. Det betyr i snitt ett æresmedlem pr. 8. år!!

Stein kom inn i klubben i 1956, han ble raskt en god roer og hadde en meget bra aktiv karriere som lettvektsroer.

Som voksen har han vært den som har rodd lengst, nesten hvert år både på vannet og på romaskin.

Hans hjerte ligger i tur og mosjonsroingen. Jeg hadde i unge år gleden av å ro langturer på Sørlandet med Stein. Han elsker lange turer og blir aldri sliten! Han er i så god form at han uten å øke treningen vesentlig, deltar i Masters!

Han er den som har sittet lengst i styre av alle de jeg vet om!

Stein sier alltid ja til store oppgaver, og han er vel den som de siste 20 år har gitt mest til roklubben, ikke minst tid.

Stein er vår faste trykker av årboka. Hvert år, i veldig mange år, har han gitt tilsvarende beløp som trykkekostnaden øremerket tur og mosjonsmateriell.

Vi kan takke den "anonyme" giver for at vi i dag har en usedvanlig god båtpark også på tur og mosjonssiden, men det er hans innsats på det sosiale plan vi merker mest. Som medlem av huskomiteen, er han den som har hatt flest vakter på Toppen, og er der hver torsdag hele året! Han arrangerer Håøyaturer, opptil flere hvert år, - i 20 år! Stein er også sjef for tøysalget – omsorgsfullt kler han oss opp. Nøyaktig og nesten streng – betal kontant takk! Ingen skal snyte roklubben for noe!

Det er en stor ære å få være med i en klubb, i et fellesskap med en, med så sterk tilknytning og dedikasjon og kjærlighet til klubben sin.

Det er en ære å ha et slikt medlem, en så god venn – fra nå av æresmedlem Stein Mørk!

Vi takker deg for din innsats for Christiania Roklub!

Erling





Hederstegnet til Hans Engebretsen 17. mars 2005.

Det er en stor ære å dele ut hederstegnet ved denne generalforsamlingen. Vedtak om slikt fattes av rådet etter innstilling fra styret. Da klubbens æresmedlem Per Gustavsen kom med forslag om hederstegn til vedkommende var det en glede å presentere forslaget for styret og i dag for rådet.

Vedkommende som skal hedres ble medlem i CR i 1955. Han var allerede da en erfaren roer.

Han rodde i mange år på Nordens beste lettvekts firer. Her i klubben har han alltid vært et meget positivt element, ja ikon, som har tatt alle de oppgaver han har fått på en utmerket måte. Han var ski oppmann i en årrekke, han har vært instruksjonssjef og instruktør, men aller mest er han kjent for å ha innstiftet Ulvøya Rundt i 1968.

Han spør aldri hva CR kan gjøre for meg, men hva jeg kan gjøre for CR. Han har alltid vært og er et meget godt forbilde for de som er yngre enn ham, en ekte hedersmann!

Hansemann!

Erling Storm,
CR formann

Visste du at ...

....De gule trebygningene som tydelig sees på Heggholmen litt syd for fyret er gamle arbeiderboliger for de ansatte på Lilleborg Fabrikkers gamle såpekokeri fra slutten av 1800-tallet? Selve kokeriet er den massive sementbygningen ytterst på "Nesoddsiden" av Heggholmen. Dette ble nedlagt i 1965. Bygningen er i dag et privat kunstneratelier.

Visste du at ...

....Dyna fyr, som vi så ofte ror forbi på vei mot Lysaker'n, ble oppført i 1874? Fyret ble automatisert i 1956, samtidig med at fyrvokterstillingen ble inndratt. Navnet kommer av det norrøne "dyna" – ofte brukt for å beskrive skjær som var jevne og slette.



Vi skaper aktivitet på din egen fasade.

Med *Dynamic*® sparer du tid og penger samtidig som din fasade blir en aktiv reklameplass.



CROSSMARK AS

Strømsveien 195, 0668 Oslo
tlf: 22 72 95 50, fax: 22 72 95 51
www.crossmark.no

Min sesong 2005



Kongepokalen i 2005 til Marianne og Olaf.

I januar bar det igjen av gårde på 3 ukers høydeleir i Seiser Alm, Italia. Det ble som alltid en vellykket leir, med fantastisk skiføre, masse bra vær og svette økter på romaskin. I begynnelsen av mars dro vi på en 2 ukers roleir i Sevilla. Igjen en bra samling med masse vannblemmes.

Senere samme måned dro vi på høydeleir i Belfast, Sør-Afrika. Her bodde og spiste vi veldig bra på en privat farm. Okseoppdretts farm, ehheh store okser, og flere ble jaget. Var ikke alltid like høy i hatten når vi gikk gjennom et jorde med ungokser på vei ned til vannet. Etter sånn cirka 2 min i sentrum fant du fort ut at du var ganske normal. Belfast er visstnok det tettstedet i SA hvor det er størst innavl blant både de hvite og de svarte, og det resulterer jo dessverre i mye rart. Her var det mye dyr. Nattelige økter med froske-

jakt på rommet, og Olaf ble min store redning midt på natten da en flaggermus hadde klorete seg fast i blonddegardinene på rommet, Festlig!!

Fine treningsforhold, bra vann med bøy på midten, men det var jo langgrunt så det skulle mye til å krasje båten her, og det var jo bra da enkelte uten å nevne navn hadde større navigasjonsproblemer enn andre. En lang og varm Safari ble det også i Krüger Parken. Fikk faktisk sett nesten alle dyrene.

Etter uttak på våren, ble det bestemt at det var Heidi og jeg som satt på 2x i år også. Sesongens mål var VM som skulle gå i Gifu, Japan. Litt mindre ferske enn i første World Cupen året før stilte vi til start i sesongens første WC som gikk i Eton, England. Her blåste det sidevind og det var veldig vanskelige forhold. Det ble omstart i B-finalen da to av de andre båtene krasjet. Bra for oss for vi hadde kommet helt skjevt ut selv. Med ny start taklet vi forholdene så godt vi kunne og rodde inn til en 8.plass. I WC i München var forholdene bra, og vi rodde godt selv om A-finalen glapp med liten margin. Under WC i Luzern ble Heidi magesyk og vi måtte trekke oss fra semifinalen. Transporten for båtene som skulle til VM gikk direkte fra Luzern.

Helgen før Luzern rodde vi Nordisk i Sorø. For damer var det 4x og 1x som var nordisk klasse. Tine, Hilde, Heidi og jeg vant 4x på en bra tid, og det var gøy. I 1x ble det 2.plass på meg bak Frida fra Sverige, et helt greit løp.

Etter mye om og men, klarte forbundet tilslett å skrape sammen penger sånn at vi kunne dra på den beryktede høydeleiren i de bulgarske fjellene i juli. I år var det nesten ikke vind sammenlignet med året før, og dermed bra treningsforhold.

Siste kvelden var det skikkelig uvær, det haglet og regnet, lynte og tordnet som bare rakkeren, og strømmen gikk hele tiden. Dette førte til flom og jordras, og turen ned fra fjellet neste dag var ikke like kul, særlig da sjefen på hotellet er blitt beryktet for sin kjørestil. Tror nok at selv rallykjørere i verdenstoppen ville vært litt svette.

Tilbake på Årungen fikk Olaf, Heidi og jeg trent bra.

Vi kom til Japan godt forberedt, og at det ble litt alternativ trening de første dagene der da det kom et tyfonvarsel gjorde ingen ting. Alt som kunne bli tatt av vinden ble pakket ned i et utrolig effektivt tempo, og vi la båtene inn i containere som de hadde blitt fraktet til Japan i. Heldigvis gikk det store uværet klart av Gifu, og regattabanen var like kjapt oppe og gikk igjen, som den hadde blitt pakket ned.

Japan var veldig varmt, og med høy luftfuktighet. Svetten silte stort sett hele tiden, men vi taklet varmen bra. Masse drikke, kjølevester og på med klær når vi kom inn i rom med aircondition sånn at vi skulle unngå å bli forkjølet. Roingen gikk bra. Vi rodde fort på trening og i forhold til Olaf, og toppformen kom sakte men sikkert krypende. Semifinalen ble tett, 1 sekund skilte oss fra A-finale plass.

Rutine og erfaring spilte nok litt inn i bildet på det resultatet, det var tross alt vårt første VM. Det ble B-finale. Den skulle vi vinne og det gjorde vi også. En ny og fin erfaring å lede et løp fra start til slutt. Totalt sett ble mitt første VM en bra erfaring, og jeg var fornøyd. Veldig hyggelig at så mange hadde tatt den lange turen ned for å se på.

Ganske så sliten og døgnvill var det ganske så tøft å begynne å trene i 1x igjen til NM, men med god hjelp av Sigurd og de som jeg skulle ro lagbåt med gikk det bra i NM.

Må bare si at det er et utrolig bra treningsmiljø på jentesiden i klubben, og jeg er kjempeimponert over den treningsviljen alle viser. Det er også gøy å se at det spirer og gror i juniorgruppen. Det å ha trygge omgivelser å trene i er viktig, og det igjen vil bidra til positive resultater. Til slutt vil jeg igjen takke alle som har støttet opp om meg i sesongen som har vært spesielt Bip (landslagstreneren), og ikke minst stor takk til klubben og Sigurd som alltid er der for meg.

Marianne Fernholt Nordahl

Årets nordisk i Sorø

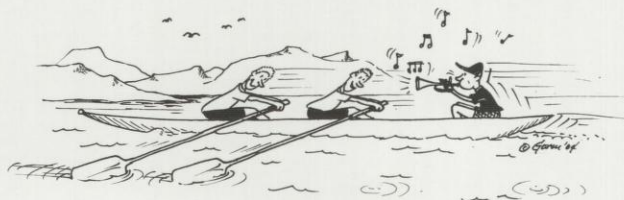
Årets nordisk i Sorø førte ikke akkurat til noen voldsom skrivekløe, og ting som var utrolig spennende på regattabanen går, tro det eller ei, fort i glemmeboken! Nordisk 2005 var både for senior og junior, noe som førte til at det var utrolig mange påmeldte! Regattaoppsettet ble da "vanlig" og uten oppsamlinger mellom hvert forsøk, hvis ikke hadde regattaen holdt på hele uken og ikke bare helgen.

Fra Christiania ble Norgestroppen beæret av 6 roere: Marianne Nordahl, Tor Herman Smesrud, Erik Borthen, Magnus Berg, Kristina Løfman og meg selv, Anniken Ellingsen. Vi tok buss nedover og etter en rask rotur og noen diffuse middagsmåltider havnet vi veldig sent der vi skulle bo. De fleste havnet på feil rom og hus, og da vi dagen etter fant ut hvor vi egentlig skulle bo, var det så ille at vi flyttet.

Lørdagen var satt av til småbåter. Erik og Tor Herman rodde inn til en 4. plass i dobbel, mens Kristina og jeg tok en glimrende 5. plass. Til slutt rodde jeg i 1x inn til en ganske klar sølvmedalje, hvor veien opp til den danske førsteplatsen var skuffende lang. På søndagen rodde Magnus 2- med Bjørni fra Horten og kom på 3. plass. Kristina, Ingrid, Sunniva og jeg kjempet i CR's farger i 4x. Da Norges bidrag i denne klassen brakk en åre i forsøket, utnyttet vi dette til det fulle og klamret oss til en plass i A-finalen. Til slutt skulle alle juniorgutta vise hva de var gode for i åtter, det så ut som om "crew-cut" virket, og de skremte seg inn til en 3. plass.

Marianne tok forresten også mange fantastiske plasseringer. Christiania stilte også med en stor gruppe både fra junior og seniorgjengen, som også rodde strålende. Danmark vant regattaen overlegent, og tok alle seierene i juniorklassen. Totalt kom Norge på en 3. plass, men dog en 2. plass i junior! På veien hjem tok noen av juniorentene en liten tur innom kongens by, og feiret oss selv med glans, med både shopping og tivoli. Og vi var alle enige om at det hadde vært en bra tur.

Anniken Ellingsen



lyd
dv-redigering
produksjon

egg & bacon

erik røed - bernt syversen - jaswinder singh sidhu
elisabeth monge

frognerstranda 2, 0270 Oslo
tlf: 24 11 96 96 - faks: 24 11 96 99
e-mail: info@eggbacon.no

Junior A og B gutter

Grappa vår er av høyt kaliber, med stort sprang i både høyde og vekt, interesser og bosted, skole og andre idretter.

De fleste av oss var samlet på Nordseter hytter og fjellstue for trening kombinert med sosialt samvær. Her ble gruppa utrolig sammensveiset, men samtidig splittet, "gjenger" og "flokker" oppstod, og kontakter ble anskaffet, nye venner ble tatt imot med åpne armer, og numre ble utvekslet.

Ellers er vi jo samlet 2-4 dager i uken på Kongen for å svette sammen og utveksle historier fra hverdagslivet...

Vi er en stor flokk som trener sammen, og da er det greit å ha de ultramacho trenerne Martha og Nina til å passe på alle ungene sine, som jo sikkert kan bli slitsomme å ha med å gjøre. De klarer det greit til tross for at gutta selv mener de burde passe på seg selv, men da er det vel tvilsomt hvor mye trening det hadde blitt...

Vi gleder oss til et godt treningsår sammen i 2006. Christianias mønstergutter som jo er klubbens stolthet, vil nok ikke gi seg ennå, så dere får holde ut med oss litt lenger.

Sebastian Mehren og Kristoffer



Bente Dahl Storm
Tannlege MNTF

Slemdalsveien 70
Postboks 8 Vinderen, 0319 Oslo
Telefon 22 49 58 82

POWER, PRECISION, PASSION.



VI TREFFES PÅ "SJØEN FOR ALLE"
STAND NR: B01 - 15 17. - 26. MARS 2006

Hovedkontor Bergen:
Norsk Båtsenter AS, Ytrebygdsvegen 37
5251 Søreidgrend, Bergen
Norway
Tel. +55 52 50 30
Fax. +55 12 42 00

Avdelingskontor Oslo:
Frognerstranda 2, Kongen
0271 Oslo
Norway
Tel.: +47 22 12 91 50
Fax: +47 22 12 91 55




PRINCESS

Flybridge and Sports yachts
from 42 feet to 25 metres

post.nb@norskbatsenter.com - www.norskbatsenter.com - www.princess-yachts.com

Stick to the plan... Focus on the dream!



Etter verdensrekorden på romaskinen i fjor, som nå er registrert hos Guinness World Records, bestemte jeg meg for å bryte grenser også på vannet. I utgangspunktet ønsket jeg et konsept om å ro for barnekreft-saken / Kreftforeningen for Barn. Men jeg fikk lite gehør og oppmuntring for en rotur av et slikt omfang, og da særlig i en liten Trimmy, så jeg forandret konseptet til en privat utfordring og planla gjennom vinteren en rute som skulle innebære å ro syv land, med mål å ende opp i Monaco.

Det ble mye planlegging denne vinteren, hvor jeg stadig måtte forandre ruten. Resultatet ble at turen ble delt opp i to faser; nordeuropa og sydeuropa. Uansett kommentarer fra roervenner var det viktigste at jeg trodde på meg selv, og stolte på min egen erfaring. Med flere sertifikater innen båtliv og sjøsport, førstehjelp etc. følte jeg meg trygg nok og mente jeg ville ha en god mulighet til å nå mitt mål. Og så var jeg jo innehaver av Svømmeknappen første trinn, samt Holmenkollskien!

CR overrakte meg Trimmy'n "Joakim Söderström", noe som ga meg enda større glede ved å legge ut på et slikt eventyr som andre karakteriserte som en usikker og vågal ferd. Den noe slitne standard-Trimmy'n ble forsterket og forbedret på Arne Hasle Båtbyggeri A/S i Askim etter mine spesifikasjoner. Særlig vellykket var en langkjøl akter, en 15 cm høy bølgebryter, flyteelementer og oppstiving av spant. De monterte også to bagasjeluker i akter- og baugrommene. Jeg tettet båten med gummlister i brønnlukene, og fikk dermed et nærmest vanntett skrog. Monterbare deler ble dobbeltforsterket, og undersiden av båten fikk tape-forsterkninger, samt rubbet og satt inn med silikon. Taekrok foran og bak, rød og grønn reflEXTape, samt radarreflektor kom på plass, slik at andre båter lettere skulle se meg både dag og natt.

Jeg valgte tre-årer for større flyteevne i tilfelle velt- og havari, og bladene ble forsterket med glassfiberduk.

Valg av bagasje var også en stor utfordring. Etter å ha shoppet lette og praktiske overlevelsesutstyr hele vinteren og våren, hadde jeg samlet fire ganger så mye som båten kunne bære. En sterkt selektiv utvelgelse var nødvendig og jeg måtte ofre flere goder. I vinterperioden trente jeg mye på Concept'en på Kongen, deretter mange mil scullerroing på vannet ved sommerhuset utenfor Oslo i hele mai. Dårlig vårvær gjorde uteroingen til en sur og våt opplevelse, men det ga herding og motivasjon. Jeg merket at min tre ganger opererte skulder og arm hadde godt av slik mosjon.

I begynnelsen av juni var alt klart til avreise, og det bar nedover til København med ferge. Gode venner sto på Nesoddtangen og vinket med hvite tørkler, som om dette skulle være siste gangen de ville se meg. Fra København rodde jeg sydover, langs Sjælland, langs milevis med sandstrender til Vordingborg. Så en transportetappe til Rødbyhavn, og over til Puttgarden ved Fehmarn i Tyskland.

Jeg hadde trykket opp Viking Challenge`05-logoen som klistremerker og disse ble svært populære. Med mitt noe gode humør og selvironi, bagatelliserte jeg de tunge og negative ting. Jeg fant også ut at sjøkart og GPS var tungvint å bruke og byttet ut dette med vanlige veikart. Båten var også for tung lastet så jeg etterlot en del utstyr og mat før jeg la ut på neste etappe til Travemünde ved Lubeck. Da hadde jeg fått såpass med erfaring at jeg forsto at å krysse Østersjøen med en bagasjetung og åpen robåt, med bare 10 cm fribord ikke var særlig lurt. Så bar det nesten rett nordover og det var lett å følge det store kompasset montert på fotbrettet som var sponset av Silva. Jeg passerte Malmø, opplevet sterke strømmer mellom Helsingør og Helsingborg og rodde dagsetappene etter vær, vind, strøm og dagslys, samt mitt behov for mat, hvile og søvn.

Det er korte mørke netter i nord-europa og jeg brukte det til min fordel ved å dele dagene i to ro-etapper. Jeg startet roingen 03.15 om natten og rodde fram til frokost kl 09, med korte avbrekk på land av og til for litt hvile etc. Spiste og sov til ca.17. Spiste middag, slappet av og ordnet med praktiske ting, samt handlet og dusjet på campingplassene jeg kom over. Godværet med sol og lyse netter hadde fulgt meg fra starten. På dagen var det som regel vind, sjø og mye båttrafikk, noe som gjorde roing i en slik følsom båt veldig vanskelig. Jeg hadde om dagen sjø og vind inn fra vest/sydvest (strokesiden), derfor var det mest praktisk å snu døgnet rundt. Om natten var det stort sett bare lange tunge og flate dønninger, og enten vindstille eller bare en svak sval bris.

Om kvelden var det oftest svak lett vind fra sydvest, noe som ga meg medvind, og jeg hadde også fordelen av Golfstrømmen. Startet derfor ofte andre ro-etappe rundt kl.19.00 og holdt det gående frem til ca.22.00 da mørket kom, og jeg måtte finne meg en godt le og strand og å sove på. Jeg priset meg lykkelig for at jeg hadde planlagt turen nordover, og ikke sydover p.g.a. vindretningen og strømmen!

Jeg kom fort i god form og roingen gikk lettere for hver dag som gikk, selv om jeg var mye støl og innimellom hadde litt vanskelig å komme i gang. Tre par golfhansker reddet meg fra de største vannblemmene og slitasjer, samt sete-pute(r) for å spare

stumpen... Viktig var det å spise alt jeg kom over, særlig fisket jeg mye, og jeg hadde plenty med potetmosposer med melk, samt multivitaminer. Sove, hvile og meditere anbefales sammen med noen gode bøker, samt sjekke båten, kartet og værmeldingene. En Walkman var også godt selskap.

I Sverige holdt jeg lav profil. Ikke noe norsk flagg, da 2005 var 100 års jubileet for oppløsningen av unionen. Det holdt med "tjenare grabben", eller "tjenare bruden" og vinke, da broderfolket er svært formelle og private. For meg var freden på "den ytterst ø" det som tiltrakk mest og gleden og respekten ved å gli inn i landskapet og naturen, stille roende i en liten, men rask båt. Jeg sendte noen få prospektkort hjem. Tok noen få bilder, men mitt kamera druknet en dag i båtbrønnen, og er nå kun et minne fra turen.

Jeg passerte Hvaler-øyene en fredlig flatsjø natt. Besøkte ikke mine mange kaffe-og-kake-venner langs kysten på deres landsteder da dette ville ha forsinket turen betraktelig, selv om de hadde invitert i god tid. Jeg snek meg stille forbi, som et skip-

i-natten, og ringte dem dagen etter om sa jeg var kommet i tidsklemma. Rodde de siste kilometrene i sol og varme opp Oslofjorden til Kongen, etter litt under 4 uker i utlendighet. Der venter min medorganisator Gorm Lund som jeg hadde holdt kontinuerlig kontakt med under turen. Han var til stor støtte og hjelp og jeg er han en stor takk skyldig. Jeg vil også takke rosjeff Ernie Clark som var en mentor og god psykisk støtte for meg. Han trodde fullt og fast på meg. Hyggelig er det at race-roerene også denne gangen støttet meg fullt ut slik de gjorde året før under Concept-rekorden. Men den største drivkraften var allikevel de som hadde påstått at jeg ikke ville klare det...

Jeg demonterte båten,



pakket den inn i bobbleplast og fikk den fraktet med en lastebil som skulle til Genova i Italia. Så fulgte jeg etter og rodde i en uke i Middelhavet. Omtrent 2 km ute i havet, langs kystene i Italia og Frankrike mot Monaco. Solen og varmen på over 30 grader var nesten uutholdelig når man også måtte ro. Den stekende solen ble et sviende problem så jeg rodde for det meste med hvit høyhalset genser og caps, og dynket meg jevnlig med friskt sjøvann. Jeg opplevde å se mye fisk og hadde en stor opplevelse da jeg kom helt inn på en diger Mola-Mola (månefisk) på 1 1/2 meter som lå å solte seg liggende flat på siden i havflaten. Jeg delte min siste baguett med den, og småpratet litt om det å være alene på det store hav...

Lyset nede i sør-europa er forskjellig fra nord-europa. Det er helt mørkt fra kveld til tidlig morgen. Så jeg rodde derfor etapper etter hva jeg orket og lystet, samt opplevde på strendene. Nå sov jeg også i bare korte etapper på strendene, oppglødet av snart å nå målet jeg hadde drømt om i hele vinter. Jeg hadde under hele turen nærmest ikke forlatt båten på stranden, da jeg var redd den ville bli ødelagt, stjålet og/eller robbet. Jeg hadde de siste dagene hatt kontakt med direktøren på Monaco Oceanonografiske Museum, direktøren i Yacht Club Monaco, og slottet i Monaco. De ventet på meg med spenning, noe som holdt rogloden på et høyt nivå. Deres entusiasme varmet mitt hjerte og gjorde at jeg nå trodde at jeg kanskje hadde utrettet en aldri så liten bragd! Det er tydelig at syd-europeere er mer svært entusiastiske og positive når man gjør noe uvanlig.

Jeg rodde vestover forbi Menton i Frankrike, ringte en sportsvenn som bor der og fortalte at jeg passerte byens hans i god avstand fra returbølgene og strømmen fra strendene. Det blåste side-medvind og det var ganske høy sjø, noe som gjorde at jeg stort sett rodde med bølger opp til ripa, og alt ble vått. Båten måtte regelmessig øses med min sønn Snorre's medbragte sandspade som hang i en tråd, og jeg priset meg lykkelig for arbeidet jeg hadde gjort med å gjøre bagasjerommene vanntett før turen. Sleiden hadde begynt å gi lyd fra seg og hjulene og navet var slitte. Dette ble smurt med sololje, som hjalp litt, men jeg måtte til slutt bytte med reservesleiden jeg hadde med i skottet. Sololjen ble også brukt på swivelsen og årene samt sleidegangen, og selvfølgelig på en solbrent kropp.

De siste kilometerene drakk og spiste jeg opp alle restene jeg hadde ombord, og på ettermiddagen fossrodde jeg i høy sjø og vind inn i den rolige, flotte, værbeskyttede havnen i Monaco, full av yachter i millionklassen. Men min Trimmy var nå best! Den hadde vært utenskjærs og ikke bare i liggende i havnen. Dessuten hadde den vært i 7 land, noe de andre ikke kunne skilte med. Målet var nådd!

På bryggene til Yacht Club Monaco ventet det mange mennesker på meg. Noen kjente jeg, andre ikke. De vinket, klappet og ropte. Jeg hadde det norske flagget og YCM-vimpelen stikkende opp fra bagasjen akter og jeg vinket med vimpelen deres til stor glede for velkomstkomiteen. Jeg var iført CR-singlet og robukse, Monaco-caps og slitte hansker. De hjalp en støl og sliten, men glad nordmann i land, og bar båten inn til Prins Albert II's private båthus. Han fikk, som jeg hadde lovet ham da vi snakket om turen, båten som gratulasjonsgave som Monaco's nye Fyrste. Han er

selv aktiv roer, han kommer fra en kjent rosportfamilie og han er rosportens høyeste beskytter i Monaco.

Så var det flere hyggelige mottagelser og mye skryt av det jeg hadde gjort, og etter noen fine dager var jeg på vei hjem til Oslo med fly fra Nice iført en krøllete nysaltet dress, Monaco Roforbund-slips og CR-ryggsekk! På Gardermoen ventet selvfølgelig ingen, fordi jeg hadde ikke fortalt så mange om denne litt uvanlige sommerferien min.

Nå gjensto det noen uker i sculler på ferskvann ved sommerhuset mitt utenfor Oslo for å trene meg ned, samt logge inn noen flere kilometer frem til 15. oktober. Det endelige målet mitt var nemlig å oppnå NR's Gullåre.

” Søder”





Rådet for vedlikehold av brannsløkkemateriell

Sjekk pulverapparatet!

Kjære boligeier!

Det er flere år siden myndighetene kom med krav om at alle boliger og fritidsboliger skal ha manuelt brannsløkkingsutstyr. Boligeierne har også krav om regelmessig kvalifisert vedlikehold av sløkkeutstyret.

Norsk Standard NS 3910 spesifiserer hva som skal utføres av vedlikehold og hvor ofte. For eksempel skal alle pulverapparater kontrolleres etter 5 år og inn til en mer omfattende service etter 10 år. Dersom du er blant dem som gikk til innkjøp av håndsløkker for 10 år siden, er det nå på tide med service på utstyret.

Norsk Standard stiller også krav til dem som skal utføre slik kontroll og service på håndsløkkere.

Kontakt RÅDET for informasjon, se også vår hjemmeside www.rvb.no.

Rådet for vedlikehold av brannsløkkemateriell

Postboks 246

Strandveien 18

1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

Telefaks 67 83 86 85

www.rvb.no



23. Vesta International Veterans Head of The River Race for Eights

Vårens vakreste opplevelse for mastersroere. Åtterløpet på Themsen som går fra Mortlake til Putney Bridge eller motsatt, hvilken vei avgjøres av tidevannet den aktuelle dagen. Men løypa er fullstendig identisk med den som The Boat Race følger et par uker senere.

Dagen var søndag 20. mars og 168 åttre var påmeldt i forskjellige klasser. Vår båt var satt sammen av gode venner fra Tsjekkia, Østerrike, England, Danmark og Norge. Coxen var innlånt for anledningen da vi innså nødvendigheten av å ha en profesjonell cox med erfaring fra denne delen av Themsen.

Egentlig startet det hele dagen før med nærmere 400 åttre for de yngre roerne, dvs de som ikke har nådd vår ærverdige alder ennå. Det var et imponerende syn og ikke minst det at dommerne klarte å holde orden på båtene som ved flytende start starter med ca 10 sekunders mellomrom. Det var 20 grader pluss og det sosiale livet langs banen var en opplevelse i seg selv.

”Vår regatta” om søndagen fulgte de samme regler og den samme distansen som de unge.

For å sikre at alle båter var klare til start uten fare for uhell var oppmøtet på vår ”stasjon” ved start ca 1 time før planlagt starttidspunkt. Det ble noe kaldt å sitte og vente, temperaturen hadde falt diverse grader i forhold til dagen før, men det er de samme regler for alle så ingen hadde noen fordeler her. Coxen skal ha vest og liggende cox er forbudt fordi dette er alt for farlig ved kollisjon.

Båtene lå motstrøms og rett før start ble en og en 8+ bedt om å snu i raceretning og i det vi passerte startbåten ble det sagt GO og vi trakk opp i konkurransetempo. Distansen var 4,25 miles. Det var godt å vite at coxen kunne lese vannet slik at de korteste linjer og de områdene med best strømreretning ble fulgt. Vi rodde under 3 broer med publikum som hang ut over rekkverket for å ta bilder – hvilket folkeliv!

Neste år har forhåpentligvis CR minst en klubb-båt med i en av klassene?

Grete Stokke og Tone Pahle

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

KLUBBAVTALE gjelder for alle
Christiania Roklubs medlemmer

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

Ved kjøp over kr. 1.500,- ÷ **15%**

NB! GJELDER IKKE TILBUDSVARER

**BESØK BYENS MEST
KOMPLETTE SPORTSBUTIKK!**

**Oslo
Sportslager** as

... VELKOMMEN TIL
TORGGATEN 20
SPORTSBUTIKKEN
FOR FOLK FLEST



Roing Down Under

– to og et halvt år i Melbourne

Det tok litt tid før det gikk opp for meg, etter at jeg fikk tilbud om jobb i Melbourne – og jeg sa ja takk til jobben, at jeg skulle flytte til andre siden av kloden for to og et halvt år. Men før visumet var ordnet fikk jeg summet meg og hadde nok tid til å pakke. Ikke mye man får med seg med bare 20kg i bagasjekvotet på flyet, men med hjelp av en veldig snill innsjekk steward og en ekstra sending per flyfrakt fikk jeg nå med meg det viktigste. Det blir vel verre når jeg skal tilbake igjen... Rart hvor mye man klarer å samle på bare 2,5 år.

Men samlet sett har det vært en opplevelsesrik tid her sørpå. Her er noen av høydepunktene:

En elv full av robåter... kl 6 om morgenen

Det tok ikke lang tid å finne en roklubb i Melbourne. Det var faktisk ganske lett. Midt i sentrum av byen ligger det 7 båthus ved siden av hverandre på rekke og rad. De rommer til sammen mer enn 14 roklubber. De store private videregående skolene har hver sin roklubb, også er det 7 roklubber for 'voksne'. Så var det bare å velge. Med mine CR-blå øyne falt valget på 'Melbourne University Boat Club', som ror med samme blåfargede årer som CR. Det viste seg å være et godt valg, siden klubben vanligvis er beste klubb i Victoria og har mange landslagsroere. Eneste aberet med roing her sørpå var vel at alle i Australia ror kl 6 om morgenen – slik at man får unna en økt før jobb eller forelesninger. Også ror de om ettermiddagen for økt nr 2. Så her var det bare å svelge et par ganger og ta tak i årene for en solid dose med trening før en har våknet.

Min første Australske regatta

Siden jeg kom til Australia i september, var min første regatta en av vårens høydepunkter: Head of the Yarra. Yarraelven er den som Melbourne's roere ror på til daglig, og som strømmer tvers gjennom byen. Head of the Yarra regattaen er kun for åttelere, og går over 8,5 km mot strømmen fra sentrum av byen til Hawthorn, en bydel litt utenfor sentrum. Over hundre åttelere er med hvert år, som starter med 15s mellomrom. Coxene spiller en spesiell stor rolle i denne regattaen, siden elven er meget svingete, og ikke overalt like bred slik at man må kunne motivere sitt mannskap til å ta føringen foran et annet lag før neste sving. Etter regattaen er det premieutdeling i Hawthorn, med grilling og øldriking på ekte australsk vis. Så er det et nytt høydepunkt når det vinnende senior-herrelaget ror tilbake til båthusene: det går i adamskostymet.



Her skulle vi ha vøri!

Victoria-mesterskapet 2004

Etter Head of the Yarra klarte jeg å ro meg inn på lettvekts-damelaget, og med det ble det deltakelse i Victoria-mesterskapet. Istedenfor de vanlige norske forholdene med maks 4 deltakere i damer lettvekt singlesculler hvis alle stiller, er det her noen flere lettvekts damer. Så mange at det til og med ros lettvekts dobbeltfirer, med forsøk! Heldigvis er grensen for lettvekt i alle australske regattaer med unntak av det australske mesterskapet rett ut 59kg – intet mas med snittvekt på 57 kg. Så mindre slankestress i gjennom sesongen, som vel kanskje bidrar til at flere gjerne stiller i lagbåter i tillegg til 1X. Vår lettvektsdobbeltfirer gikk veldig bra, og vi vant. Utrolig gøy å sitte i stor båt sammen med tre andre jenter av min egen størrelse, omringet av enda flere jenter av samme dimensjoner.

3 australske mesterskap

Sesongens høydepunkt for mange er det australske mesterskapet. Alle som har ambisjoner om å kvalifisere seg til landslaget, er med, og regattaen fungerer som en av de første uttagningsløpene. Stor fokus dermed å gjøre det bra i singlesculler, og man starter i den klassen man hører til: dvs de under 23 starter kun U23, for å kvalifisere seg til U23 landslaget. Dermed ble det ingen lettvekts 4X på meg første året, siden mine medroere alle var U23. Men stor opplevelse allikevel å ha et mesterskap som varer en hel uke. Aldri før har jeg hatt det så lite hektisk i et nasjonalt mesterskap. Ingen finale på meg denne første gangen i 1X, det ble litt for tøft mot 6 VM medaljister. I fjor ble det finale og 6. plass i lettvekts 2X, og i år...det er enda noen uker til.

Min første masters-sesong

Jeg lot meg endelig overtale til å starte i masters-kategorien i 2005, jeg hadde vel alderen inne nå (36). Her i Victoria begynner masterssesongen etter at den vanlige regattasesongen er over. Det passer i grunnen veldig bra – man kan fremdeles starte

vanlige senior-løp om man føler seg sprek nok til det, og mastersroerne behøver ikke å konkurrere med senior-roerne om de samme båtene: etter den siste senior-regattaen tar de som ikke er tatt ut til landslagene seg en lang hvilepause fra roingen.

Men resultatet er også at nivået på masterroingen i årsklassen A og B (over 27 og gjennomsnitt 36år og over) ikke er spesielt høyt – de fleste roere over 27 som ror senior tar seg også denne hvilepausen istedenfor å starte i mastersregattaene. Men jeg må si det hjalp å ha en eks-verdensmester og en kanadisk eks-landslagsroer inne på laget. I Victoria gjorde vi rent bord i alle løp vi startet i – og det ble mange løp hver gang. Med bare 1000m å ro per løp var det mulig å kjøre opp til syv løp per dag, og dermed ble det fort mange vinflasker (ingen medaljer i vanlige masters regattaer – kun vinflasker til førsteplassen). Så dermed syntes vi en tur til det Australske Masters-mesterskapet i solrike og varme Queensland var vel fortjent. Formatet var ikke fullt så romslig som i senior mesterskapet, så det ble 16 løp over 3 dager. Vi startet i så mange løp det lot seg fysisk gjøre i forhold til løpsoppsettet, og med riktig aldersmiks av vårt 5 kvinners-lag og noen lånte roere kunne vi starte i de fleste båt-klasser i A og B alderskategorien. Og resultatet ble overraskende bra: 13 finaler (for-søk ble rodd – kun 1 finale per båttype/aldersklasse), som resulterte i 9 gull (ja her var det medaljer), 3 sølv og en 4. plass, i 8+, 4+, 4X-, 2-, 2X og 1X. Fjerde plassen kom i 1X i 'superfinalen' hvor alle vinnere i 1X i sine respektive årskategorier rodde mot hverandre, de eldre med en god del sekunder forspang ved starten (32 s ble litt mye å ta igjen på en 1000m, og jeg må si alle mine motstanderne var meget spreke).

92km 'Rowathon' på Murray elven

Langturene til Stein Mørk synes lange, men hva med en 92km race på en dag? Jeg

Esther igjen på 1. plass.

må ha lykkelig fortrent mine minner om Götaelv-regattaen i det øyeblikket vi (kanadisk lettvekts jente Rayne Goodwin og meg) bestemte oss for å delta i 2X i denne 'Rowathon' på Murray elven nord i Victoria. Heldigvis ingen bro som måtte passeres som første lag, så intensiteten kunne være noe mindre høyt. Likevel ønsket vi å slå alle andre lag, som var både dobbeltfirere og åttere. Riktignok var ikke alle disse lag så veldig opptatt av fart, men så var vi jo bare et par lettvektsjenter..

Væpnet med mange liter



sportsdrikk, noen energi-barer, 1 rosinbrød, et tykt lag med faktor 30+ solkrem og mange meter sportstape på hendene rodde vi av gårde kl 7 om morgenen. Blå himmel, passe temperatur, fugleskrik og latter (Kookaburra fuglen), en pelikan eller flere, og lukten av mange tusener eukalyptus trær. Fin dag for en rotur!

Men langt var det. Hver 30. minutt en skive rosinbrød og noen store slurker sportsdrikk og vi holdt det gående i takt 22. Mange lange svinger i elven, men heldigvis hadde vi latt styrefoten bli på båten som ble konvertert til 2X fra en toer uten. Dermed kunne vi stort sett ro uten å slite ut en arm av gangen. Octo-sculleren (åtter med 8 par scullerårer) slet med å ro likt så den gikk ikke fullt så raskt som den burde og de andre båtene var heller ikke spesielt raske, selv med lagbytte underveis. Så dermed gikk prisen for raskeste båt til to små jenter fra nord.

Snart på vei hjem...

Så er to og et halvt år snart allerede omme. Og jeg gleder meg til å være tilbake på gode gamle Bogstadvannet, fylle lungene med frisk norsk grantre-luktende luft, varmekabler på badet, sirkeltrening på Kongen, Sigurd's regattabrøl, en mellomøkt-ers lur i sofaene på Bogstad, solkrem med faktor godt under 30+, men ikke minst: ingen økter før kl 8 (eller...?)!

See ya soon! Hilsen Esther Werburg

Velkommen til Thomas Renhold AS

Din samarbeidspartner innen renholdstjenester
Vi leverer kvalitetstjenester og yter god service

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

Ta kontakt med oss for et uforbindlig tilbud

Thomas Renhold AS

THOMAS RENHOLD AS

Jerikoveien 27 B, 1067 OSLO

Tlf: 22 79 40 09 Mob: 90 93 32 70

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

FISA TURROING 2005

Årets Fisa-langtur ble arrangert i Holland. Vi som reiste fra Norge var vi fire fra CR: Jan Hultgren, Robert Palmstrøm, Ada Spæren og Elisabeth Tostrup, samt Relsen Larsen fra ARO.

Vi møttes alle i Rotterdam hvor roturen startet med mottagelse i byens roklubb-lokaler ved den brede skipstrafikkerte elven/kanalen, NIEUWE MAAS. Det ble hyggelig gjensyn med flere. Det var kommet noen roere fra Canada og Australia også. Neste morgen (rodag 1) ble turen startet med taler, flaggheising, fotografering og DVD-filmopptak, hilsen og båtdåp ved byens ordfører. Båtene ble etter hvert løftet opp og båret ut på vannet. Ny båttype for oss fra Norge var en toer paråret med "dobbel styrmann", hvilket betød at den ene var kartleser mens den andre styrte båten. Hver båt hadde sin kaptein, som på forhånd hver romorgen ble orientert om dagens etapper og fikk utdelt detaljerte kart med beskrivelser. Allikevel greide noen å ro seg bort. Dessuten var mange av bruene ganske lave. Enten rodde vi under med noen få centimeters rom eller bruene ble sveivet opp med håndkraft. En bru krevde at vi satte oss ned i båtbunnen/ved fotbrettet ! Her er ny kommando: "sleep now!", dvs. liggestilling under bru.

Den første rodagen forløp pent og rolig fra trafikkert skipslede og innover "innlandet" hvor vannet var noen cm/m over landbruksarealet/slettene. Solen skinte sterkt hele dagen, så før lunsj tok vi oss en stopp ved en liten kafé og drakk iskald tedrink. Dagens lunsj ble tilbrakt i en meget godt besøkt restaurant rett ved vannet. Båtene ble "dobbeltparkert" der det var mulig.

Neste dag (rodag 2) ble vi kjent med "parasollene", dvs. noen fant på å bruke paraply som parasoll mot solen. Ellers hadde vi håndkle over bena og tidvis også over ermene. Solkremen ble fort brukt opp. Sommertemperaturen holdt seg rundt +25 / +30 grader denne turen, bortsett fra den siste rodagen. Denne morgen ble vi med på rundtur tilfots i Delft, byen med sin verdensberømte dyre porselen (hvitt med blått mønster). Etter spaserturen dro vi i busser til porselensfabrikken, hvor vi ble orientert om produksjonsprosessen og historien bak fabrikken. Så var det lunsj i haven på innsiden av bygget. Ville noen handle porselen, var utvalget stort.

En annen dag ble lunsjen tilbrakt på kafé liggende langs med trafikkert bilvei ved kanalen. Her måtte vi parkere båtene langs med kanalmuren, klatre opp og spasere 10 minutter. Kafeen serverte fatvis med smurte rundstykker. Vi satt ute og koste oss. På slutten av ukens rodager (rodag 6) ble vi servert lunsj av BOLS, dvs. det firma



Er dette noe for oss? To coxeplasser.

som destillerer genever. Denne var en aldeles velsmakende lunsj med velsmurte rundstykker og fatvis med sild, samt godt med drikke (også smaksprøver av genever).

Den ene av de 7 rodagene gikk til en innsjø med flere øyer. Før vi kom til lunsj-øya, skulle vi møte "matbilen" ved utløpet av elven ved en kafé. Men noe var skjedd med leveransen og enkelte båter visste ikke om dette med å hente piknik-posere. Dessuten hadde noen båter rodd seg bort. Så for noen av oss ble det en god stund på øya uten mat. Øya var tydelig et kjent og velbrukt sted for båtfolk, tilrettelagt med plener, toal-etter og badeplasser.

Neste dags lunsj (rodag 3) ble tilbrakt hos Heineken øl. Vi rodde dit og ble gitt herlig velkomst ved gresskledd elvebredd. Etter noen meters spasering var vi inne hos Heineken og der ventet gode og velsmurte rundstykker og alle typer øl. Så dro vi i Heinekens busser (2 etasjers modeller) til selve ølproduksjonsbyggene. Der ble vi vist rundt og orientert fra korn til fredeig ølflaske/ølboks, samt gitt historisk overblikk. Etter returen med bussene handlet vi Heinekens souvenirer/produkter. Og mer øl drakk vi. Senere på dagen, etter vel 2 timers roing, var det enkel mottagelse i byen Leidens rådhus. Der ble vi fotografert (gruppebilde) ved kanalen og så omtalt i lokalavisen neste dag. Derfra spaserte vi noen meter til rådhuset. I rådhusens "indre rom" var det møblert til vielse, så noen av oss fleipet om "vi" skulle gifte oss. Middagene etter roturene ble tilbrakt i restauranter, på hotellet eller i roklubben og på egen hånd, avhengig av programmet. En kveld var det spennende. Bussen kjørte oss "flere meter over havet" eller oppover bakken for å komme til stranden med restaurant og badehus. Der ble vi servert middag fra grillen. Flere spaserte på den flotte sanden. Noen tok seg et bad i sjøen.

Amsterdam er en by med mange vannveier og vannveikryss. For å ro gjennom det sentrale Amsterdam måtte navigatørene følge veldig nøye med på hvor vi skulle ro

og hvor vi rodde, samtidig lese av husveggenes/- hjørnenes adresseskilt. Dessuten måtte vi se oss ekstra godt for, før vi krysset eller svingte inn en vei. Alle var forberedt på rask reaksjon på ordre fra båtens kaptein. Det var særdeles nødvendig. Kanalcruisebåtene kjørte fort og bråbremsset ofte. Også denne dagen greide noen å ro seg bort, da etter lunsj. Vi rodde denne dagen til Skipsmuseet, parkerte i et "avlukke" i havnen utenfor og ble med på omvisning ombord i en gammel stor seilskute (kopi av 1600 talls skip?). Så besøkte vi museets utstilling av deres maritime historie, gjenstander og skipsbyggerfaget m.m. I museets kantine ble det servert lunsj.

Det bør nevnes at vi en dag måtte krysse skipsleden underveis nordover til Amsterdam fra Rotterdam via Delft og Leiden. Denne rokryssingen ble assistert av "havnevesenet". Her var det om å gjøre å ro meget hurtig på kommando. Store handels- og frakteskip trafikkerte denne skipsleden. Helst rodde vi i små grupper hvis mulig.

Fisa-roturen ble avsluttet med båtvaske, nedrigging av båter og plassering på hengere. På kvelden samme sted var det bankett med taler og gaveoverrekkelser. Vi hadde på forhånd med oss kveldsantrekket i bussene våre. Ellers hadde Ada, Robert og Elisabeth lagt til ekstra dager på turen for å oppleve mer av Holland, som bl.a. flere museer i Amsterdam. Og vi reiste med toget fra Amsterdam til Rotterdam.

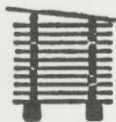
Roklubbene i Holland tar gjerne imot besøk, så ta kontakt med roforbundet eller søk på internett.

Neste år er det Fisa-tur i Sveits.

Ada Spæren

Norrandsgulvet

Kvalitets gulv i furu - ferdigbehandlet.



BJØRN DAHL & CO. AS

Ole Deviks vei 44, 0668 Oslo

Tlf: 23 37 99 20 - Fax: 23 37 99 21 - E-mail: ragnar.dahl@trelastagentur.no

Visste du at ...

....En beholder som inneholder hilsener til fremtiden ble murt inn i fundamentet på Kavringen fyr ved årtusenskiftet 1999-2000?

Hilsenene er scannet på en spesiell måte som skal gjøre dem holdbare i 1000 år. Hele denne "moroa" er bekostet og inspirert av Oslo Havnevesen.

Visste du at ...

....Det solide tårnet vi ser inne på Bygdøylandet er på bygningen som ble bygget opprinnelig for industrigrunnleggeren Sam Eyde i 1917?

Huset kaltes da Villa Grande, men er kanskje mer kjent under navnet Gimle. Gimle var navnet Vidkun Quisling gav sin "førerbolig" i 1941.

Bygningen har huset ulike aktiviteter, og i den senere tid har bygningen gjennomgått en omfattende rehabilitering. I august 2006 åpnes det nye "Senter for studier av Holocaust og livssynsminoriteters stilling i Norge."

Denne annonsen virker ikke.

Den har i all fall ikke hatt noen virkning de tre siste årene.

Men det er kanskje ingen i rokklubben som bruker reklamebyrå?

Du trenger ikke å bytte
reklamebyrå for å få nye ideer

(backup)

Backup Reklamebyrå as
Frognerstranda 2, 0271 Oslo
Tel: 23 01 44 04
www.backupreklame.no

Tinnsjøen – vår 10. innsjø

(Tinn; trolig av tindr, glitre, skinne)

”Å komme i båt over Tinnsjøen i mai, se den grønne Vestfjorddalen og den kritthvite Gaustatoppen reise seg; det er det vakreste syn i Norge.” (Claus Helberg)

Valget i år falt på Tinnsjøen, av flere grunner. Mandag 8. aug. var vi klare for 32 km roing, selvsagt med noen planlagte strandhugg der vi alltid treffer på hyggelige mennesker.

Dagen før overvar vi Skirvastemnet, et fast, årlig arrangement på Skirva Fjellkyrkje som ligger på veien mot Veggli. Der fikk vi med oss åndelig ballast over temaet ”Forvaltning”. Prest og rådgiver Sindre Eide inspirerte oss!

Vær og ”føre” var av det vennlige slaget da vi la ut fra Sandven i Atrå kl. 08.40. Herfra dro også 10 år gamle Jon Torsteinson Rue sammen med sin mor og en gruppe tinndøler 17. mai (sic!) 1837. For dem sto valget mellom å leve i stor fattigdom i Norge eller ta sjansen på en ny tilværelse i Amerika. Mon tro om Jon beundret rorskarene som skulle bringe dem trygt over Tinnsjøen, en hard tørn med den tids farkoster! Jon endte som farmer og postbærer over Sierra Nevada på hjemmelagde ski (11 kg!). I 20 vintrer fór han med post, mat og medisiner over fjellet. Postsekken

Gamle slitere på Tinnsjøen.



kunne veie 50 kg. Der borte ble han, Snowshoe Thompson en legende. På gravstøtten i Nevada står det: "Gone, but not forgotten."

Rett utenfor Sandven, ved Sigurdsrud foregikk i 1910 en stabelavløping. Det var D/S Tinn som under stor høytidelighet skulle sjøsettes. Det ble en gedigen skandale. Fartøyet gikk rett til bunns på grunn av en defekt ventil og ligger fortsatt på 90 m dyp. En gruppe dykkere er årlig nede for å beskue den godt bevarte båten. De kaller dykket "eksotisk".

En lett medbris førte oss raskt av gårde. Vi prøvde å ro uanstrengt og lyktes med det. Et lite spenningsmoment er å passere "fjorden", en vik som stikker vestover. Her kan det til tider blåse FRISK. Ha respekt ! Innerst ligger Mæl brygge og stasjon, berømt fra siste verdenskrig. Nå ligger "Ammonia", Nord-Europas eldste dampdrevne togferje ensom og uvirksom til kai. I febr. 1944 gikk sabotørene i dyp hemmelighet om bord i D/F Hydro for å legge en sprengladning i bunn av båten. Det var som vi vet, for å hindre at tungvannet skulle nå Tyskland og en mulig atombombeproduksjon.

Vi nådde trygt Håkanes og gikk i land for å ta vår første rast, og for å få kontakt med vår trofaste manager, Sidsel som fulgte oss med bil langs Tinnsjøveien. Det endte med at vi ble ønsket hjertelig velkommen inn til Kari Anne Valsø og Knut Håkanes' praktfulle heim. Under samtalen kom det fram at Kari Anne og Einar hadde felles kjente fra Toten og i arbeidslivssammenheng. Norge er fortsatt et lite land ! Kari Anne fylte oss med mange fristende karbohydrater og jordbær m/fløte som ga en ekstra giv i de videre rotak. Vi ønsket henne lykke til med en nær forestående nedkomst.

Skyene tyknet til, og de første regndråper kunne merkes. Sjøen begynte etter hvert å "yppe seg". Vi passerte Prestura som har fått sitt navn etter det som hendte med Peder Green (prest i Tinn fra 1692 – 1726). "På ei reise til Hovin vart Green ute for eit ufyselig hardvêr. Prammen gjekk rundt, og rorkarane drukna, men Green berga seg så vidt og kom inn til den store ura. Der laut presten sitje i samfulle 3 døgn, før det kom folk og berga han."

På Tinnsjøens østre side, (vi fulgte hele tiden vestsiden), kunne vi se "Luggen", en liten sjøbu nesten ned mot vannkanten. Hit drar campingplasser Halvor Fagerberg i Austbygd når han vil koble av i den hektiske sommerperioden. Han betyr at han der ute nyter den absolutte harmoni i solnedgangens øyeblikk. Noe lenger sør, på Hylland holder cisterciensermunken broder Robert til. Den meget kunnskapsrike munken har bodd i Tinn i ca. 40 år, først på stedet Kåse i Austbygd der han hadde flere husdyr, bl.a. geiter. Robert går til nattverd hver dag og bruker vin med alkohol. En gang hadde han vært ute og reist og så da han kom hjem en vinflaske uten kork stå på bordet. Han var redd den hadde gjæret og tømte innholdet i en bolle. Geita fant bollen, drakk, og ble drivende full. Den sov rusen ut under låven.

Broder Robert behersker mange språk og snakker også tinndøldialekt. Han er en fredsmegler og har greid å forsone bitre fiender fra Balkan-krigen. FN burde vel benyttet en slik person ?

Fra sjøsiden kunne vi studere Tinnsjøveien, et stort ingeniørarbeid i vanskelig terr-eng som ble fullført i 1992.

Det hevdes at norsk samfunnsbygging er preget av skippertaksmentalitet. Da var det sannelig et godt skippertak som ble ferdigstillet for 13 år siden !

Vi rodde stille over stedet der D/F Hydro ble sprengt 20 febr. 1944. 18 mennesker mistet livet. Båten ligger der sjøen er dypest, på ca. 460 m. I samme område ble det tidligere i år gjort et sensasjonelt funn. En hittil ukjent liten fisk ble brakt til overflaten – uten å forandre form. Her skal nok forskere få noe å jobbe med.

Etter noen kortere stopp tok vi fatt på "sjarmøretappen". Tinnsjøen smalner inn, regnet ga seg og bølgene avtok. En negativ opplevelse satt i minnet: Inne i en vik var det drevet i land et berg av rekved. Infiltret i haugene lå plastavfall i alle varianter. Et forstemmende syn! Et utslag av velstands-Norges kraftige vekst de siste 10 –15 årene ?

Vi husket uttalelsen til lege og tidligere o-løper Per H. Staff: "Legg ikke ut på noen ferd eller et løp hvis du ikke kan komme i mål på en verdig måte." Vi var fullt ut i stand til å bevege oss stødig da vi steg i land ved Tinnoset.

Før dusj og en bedre middag ble inntatt, dro vi opp til Gøystdal i Atrå og så på Kopusteinen.

Noen mystiske skåler (kopu) eller groper er tydelig hugget i steinen. Høyst sannsynlig er det offerskåler fra bronsealderen. I Sverige kalles slike groper älfkvarnar.

Nok en roferd hadde gitt oss ny viten om den lokale kultur og historie.

Målet er nådd: Vi har rodd på 10 av Norges største sjøer – innlandshav.

Vår "merittliste":

96 Nisservatn, 97 Mjøsa, 98 Randsfjorden, 99 Femunden, 00 Møsvatn, 01 Vågåvatn, 02 Krøderen, 03 Snåsavatn, 04 Røsvatn, 05 Tinnsjøen. (Valdresvassdraget rodde vi i 1995).

Einar Hauge og Hans Kr. Langeland



Elisabeth Golden
Tannlege MNTF

Slemdalsveien 70
Postboks 140 Vinderen, 0319 Oslo
Telefon 22 14 47 13

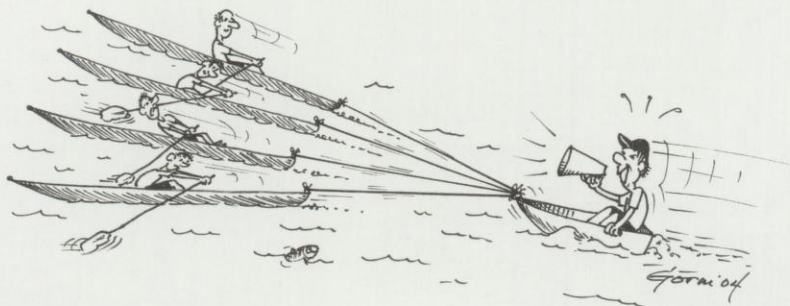
41. Head Of The Charles

The Head Of The Charles i Boston har stått for meg som en av de regattaene jeg måtte prøve i mitt roerliv. Mer enn 7000 roere samlet i en todagers regatta med alt fra roere under 20 til dem som har passert 70. Selv satt jeg i en 2X med en rovenninnne fra 1976. Vår aldersklasse het Senior Masters Doubles. Vi fikk låne en ny Filippibåt som var en drøm, men årene var et sørgelig kapittel. Da vi satt og ventet på opprop i startområdet oppdaget jeg hvorfor skværingen var så rar på bauåren. Hele gummi-håndtaket roterte. Det var kun ett å gjøre, håndtaket måtte av. Så fikk blemmer være blemmer når de dukket opp. Heldigvis hjelper litt adrenalin på det meste, så da starten gikk var årenes beskaffenhet glemt.

Denne regattaen er et såkalt Head Race, dvs at båtene starter etter hverandre med flytende start og når de passerer der starteren står, får vi beskjed om at starten har gått og til oss sa han "you are now in open water". Umiddelbart etter start er det en bro som krysses av en jernbanebro. Dette ble den største utfordringen vår. Vi gikk alt for hardt ut og hadde tatt igjen laget foran oss. Da vi var et ukjent lag var vi useedet og laget foran oss var like uerfarne som oss, slik at de vek ikke til siden slik de skulle. Vi måtte stoppe helt opp og det andre laget fikk 1 minutt i tilleggstid som straff.

Etter dette var det bare å ro det vi kunne, vi visste at distansen er 3 miles og at vi skulle under 6 broer med individuelle regler mht hvilken av kanalene vi skulle ro igjennom. Deler av elven er meget smal og det var stor trafikk av robåter på vei til start. Rett etter den siste broen forandrer elveløpet seg ved å svinge 90 grader til venstre. Dette ble absolutt en utfordring. Men vi klarte det og vi var fornøyde med resultatet, en 5. plass for oss uerfarne var absolutt noe å ta med seg hjem.

Tone Pahle



Eventyret om de fem roerne ...

Det var en gang fem roere som la ut på fjorden på langtur for å lete etter orienteringsposter. Det var den aller nyeste roeren, de to ganske nye roerne, den litt erfarne roeren og en som ikke var ny i det hele tatt. På veien mot de fire postene lurte mange farer, og den farligste av dem alle var bølgedraugen som holdt til et sted midtfjords. Men de fem var av det modige slaget og vørte ikke bølgedraugen en tanke.

På veien mellom den første og den andre posten kjente de at bølgedraugen ville ha tak i båten deres, men de tok ti harde både titt og ofte og lurte trollet i dypet. Trollet likte slett ikke å bli ertet, og da de modige fem skulle krysse fjorden første gang for å finne den tredje posten og et sted å beite, begynte bølgedraugen for alvor å vise kreftene sine. De modige fem ble bare sinte på trollet og lot det få igjen all sjøen det hadde fossset opp i båten. Roerne byttet på å ro og å øse, og coxen moret seg med å kaste øse på øse rett i synet på trollet som gløttet mellom manetene. Men dette var kanskje ikke så lurt.....

Våte og sultne fant roerne den tredje posten og en god beiteplass med varm pizza og øl. Mens de satt og koste seg med maten kunne de stadig høre hvordan bølgedraugen stønnet mot brygga og prustet oppetter svaberget. Han hadde nok ikke gitt opp å få has på de gjenstridige roerne, nei.

På vei fra beiteplassen og mot den fjerde posten rodde de fem langs land. For nå hadde bølgedraugen bestemt seg for å sette roerne på sterke prøver. Han blåste opp bølgene så roerne nesten måtte ro i sikk-sakk mellom bølgetoppene, og coxen hadde sin fulle hyre med å hive sjø tilbake på trollet og å holde båten på rett kurs mot post-

Stille og fint ved start i bærum Roklubb.





Husk: smil til fotografen.

Foto: Agnes Nordahl

en. Trollet lot roerne få finne posten, men nå gjorde han bølgene så høye og krappe at de ikke greide å gå i land for en liten pause. Han var så sint at det skummet litt hvitt på bølgetoppene.....

Fra den fjerde posten ville roerne komme seg hjem til bryggen sin. Men for å klare det, måtte de krysse fjorden der den er temmelig vid. Og dette visste bølgedraugen der nede i dypet sitt.

Han lå nede på bunnen og fulgte med hvordan de fem strevde for å holde båten passelig fri for vann og på rett kurs. Og bølgedraugen moret seg med å hele tiden lage bølgene litt krappere og litt høyere, og til slutt lagde han tre bølger som kom så raskt etter hverandre at de fem roerne ikke greide å komme seg unna....og, plask, der lå de i bølgene og fløt. Bølgedraugen tok tak i båten og drog den ned i dypet for å se om det var noe spennende oppi den, men det var bare noen oppblåste poser med tørre kjekspakker, noen sure sko, en jakke og en og annen mørkeblå hatt, så han slapp båten til overflaten igjen. Men han var jo blitt skuffet og irritert, så derfor hadde han røsket løs noen sleider og herpet en rigger.

Nå var trollet gått lei av å leke med roere. Da han endelig hadde greid å få de fem

Ombord i politibåten tilbake til Bærum Roklubb.



stabeistene i sjøen, svømte han av gårde for å jakte på andre båtfolk. Og roerne fikk klare seg selv som best de kunne.

Og hadde det ikke vært for at to seilere med kristiansundsdialekt ville krysse fjorden akkurat der de fem lå, så hadde fem roere kanskje svømt rundt i fjorden den dag i dag og lett etter orienteringsposter.

Snipp, snapp, snute – så er dette eventyret ute.

Nina Samuelsen

Guttefireren av 1965

Det begynte en dag i august 1956 på Bjølsen Skole. Jul, Stein, Odd og Arne sto i skolegården og holdt hver sin mor i hånden. Vi begynte i klasse 1bg, og var fortsatt i samme klasse da vi kom over på realskole på Sandaker i 1963.

I 1963 meldte Jul seg inn i Roklubben. Han coxet et par løp. Så ble Arne med, og roingen begynte. På en badetur i 1964 traff de to familien Randsborg. Stein ble fyr og flamme, og ville være med. De tre brukte tre måneder på å overtale Odd, og så var fireren dannet.

Vi traff Pål T. Jørgensen, en svært oppegående 13-åring, på Kongen. Som cox ble han et viktig medlem av laget. Asbjørn Løken lærte oss teknikk og treningsprinsipper gjennom vinteren -64/-65, og våren 1965 var vi klare for konkurranse i klasse "Gutter". Klassen tilsvarer siste års HJB, og ga oss automatisk kallenavnet Guttefireren. Vi startet i 12 løp den sesongen, og vi vant alle sammen.

I 1966 ville Pål T. ro på egen hånd. Fireren vår fikk noe mer motstand; 6 seire på 12 starter. Tre av oss fikk andreplass i Nordisk for junior sammen med Erik Osvoold – Arne hadde fravær grunnet uhell på motorsykel.

I 1967 startet vi i klasse tilsvarende HJA, vant et par NM og en del andre løp. Banerekorden vår på 1500 meter på Årungen sto seg i et par tiår.

I 1968 trappet Jul noe ned og rodde lettvekt, resten rodde Senior B og etter et par sesonger trappet også Odd ned og ble mosjonist. Stein og Arne rodde videre i henholdsvis Elite og Lettvekt (!), og satt med på Roklubbens eliteåtter.

Åtteren vant 3 NM, startet tre ganger i Thames Cup i Henley, og satte mange banerekorder i løpet av 70-tallet.

På begynnelsen av 80-tallet ble også Arne mosjonist. Stein har vel aldri lagt opp konkurranseroingen. Han har deltatt i nesten samtlige Masters-regattaer, veteran, og har passert 25 seire.

Vi har deltatt i styre og stell i CR siden 70-tallet i mange ulike verv. Stein har gitt desidert mest med nesten 30 år i styret, hvorav 10 år som formann. Jul har flyttet omkring, og hatt verv i andre idrettsklubber, både i og utenfor roingen, før de to seneste periodene som viseformann i CR. Sekretær Odd skrev forslaget når styret under formann Gunnar Fredriksson jr. for første gang foreslo å åpne for kvinnelig medlemskap. Arne fungerte som klubbens første dametrener med kone og datter, Sidsel og Lone, som kvinnelig medlem nummer to og nummer tre.

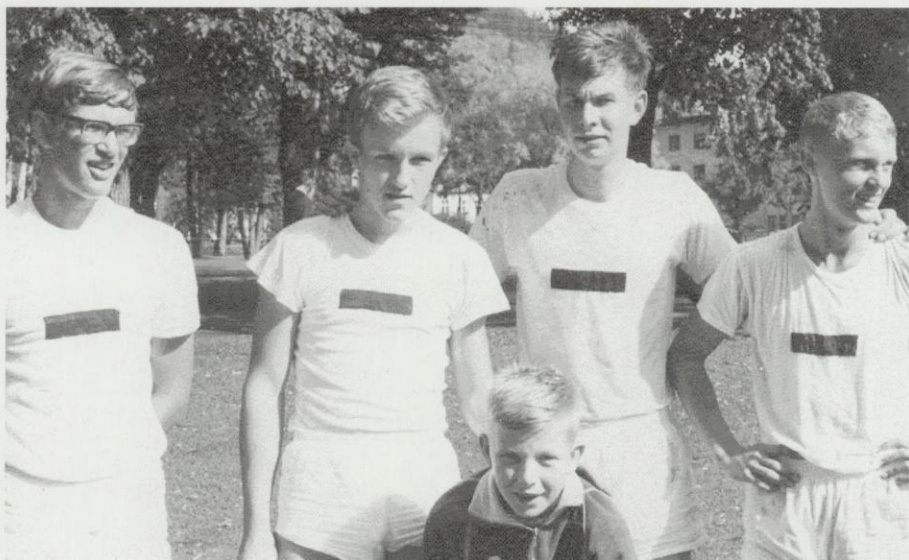
I 2005 hadde vi førti års jubileum som firer. Selv Stein har måttet ta det litt roligere på grunn av helsen, så nå er vi vel mosjonister alle fire.

I høst fikk vi til en jubileumstur sammen med Pål T på Frognerkilen. Det ble i en 3/4 firer. Ingen av oss har samme vekt som for 40 år siden, og firer uttrigger med coxe-

plass har etter hvert blitt sjelden vare. Vi kommer til å fortsette å ro firer, mest sannsynlig som mosjonister, men man vet jo aldri...

Vi har rett til å undres over at Christiania, og de øvrige roklubbene, ser ut til å satse så mye mer på singel- enn på lagroing. Hvor er sjarmen i å markere 40 år som singel-roer?

Arne Jahr, Stein Randsborg, Jul Olsen, Odd Hansen



CR for 100 år siden



Thoralf Ridder. Gustav Lütken. Stian Løvold.
G. v. d. Lippe (cox). Hannibal Fegth (stroke).

1905.

Den første baat var allerede ute en dag i januar, da solskin og mildveir haddde fristet for sterkt. Officielt aapnedes dog sæsongen 30. april.

For første gang paa mange aar steg medlemsantallet, og interessen for roningen var idetheletat tiltagende.

Der blev bygget skaper ogsaa langs midtgangen i paaklædningsrummet, og huset blev fiffet op og bl. a. helt nymalt utvendig.

De trænende lag kom tidlig isving, og allerede 2. juli var klubbens seniorlag — Stian Løvold, Th. Ridder, Gustav Lütken, Hannibal Fegth stroke, G. v. d. Lippe cox, — i Kjøbenhavn og startet i løpet om Danmarksmesterskapet i firer utrigger, Marineministeriets pokal. Laget vandt over Akademisk Roklub, Københavns Roklub, og Roklubben Skjold.

Den 23. juli var der kaproning paa Frognerkilen, hvor Christiania startet mot Ormsund i junior utrigger. Ormsund, som var favoritter, var først i starten, men Christianias bedre træning gjorde sig snart gjældende og laget — Leif Welhaven, Magnus Konow, Emil Irgens, Fritz Maurer stroke, L. Moestue cox — seiret med 1 1/2 længde.

Landskaproningen blev ikke avholdt for den 10. september. I haab om at faa større deltagelse, var løpet om Langaards pokal utsat til avholdelse sammen med landskaproningen. Imidlertid meldte bare Stockholms Roddförening sig. Christianialaget hadde ved speciel imotekommenhet fra de militære autoriteters side hat stadig permission til træning utover høsten, og da der saa i sidste oieblik indlop meddelelse fra Stockholmerne at de ikke kunde avgi møte, fandt

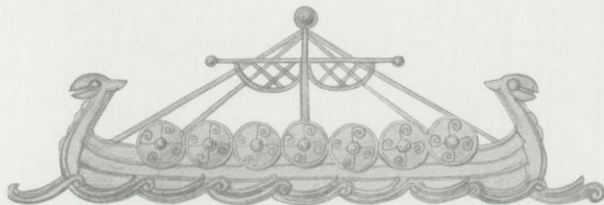
bestyrelsen at kunne forsvare at la laget — som var det samme som vandt i Kjøbenhavn — ro alene over banen.

I løpet om Centralforeningens pokal for junior uttrigger startet Christiania og Ormsund. Der var en del sjø ved start, og Christiania tok det derfor meget forsiktig til at begynde med, og da man naadde ind i smult vand laa laget riktignok noget efter, men hadde til gjengjæld klart sjøen bedre end Ormsund. Snart hadde Christiania ledelsen og øket stadig avstanden indtil laget gik over maal ca. 5 længder foran. I laget sat Magnus Konow. Henrik Dahl, Emil Irgens, Fritz Maurer stroke, Leif Welhaven cox.

Baade Stockholms Roddförening og Göteborgs Roddklubb feiret dette aar sine 25 aars jubilæer. Som klubbens repræsentant i Stockholm møtte Geo. Rich. Fuglesang og i Göteborg Hannibal Fegth, hvor han «höll ett af varm känsla präglad anförande för det idrotstliga samarbetet mellan svenska och norska roddklubbar och riktade ett tack til Göteborgs Roddklubb för de tilfällen Göteborg och Christiania klubbarne mötts i tävlan».



Magnus Konow. Henrik F. Dahl. Emil Irgens.
Frits Maurer (stroke). Leif Welhaven (cox).



Bøylene på Bogstad - sesongen 2005

Det er blitt et fast innslag med en liten rapport om bøyestrekket som synes selvfølgelig når det ligger der, men som krever en del arbeide, og som betyr svært meget for sikkerhet og roglede.

Nå har vi holdt på med det i så mange år at noen av "komitémedlemmene" er gått over i pensjonistenes rekker, noe som egentlig er en fordel, fordi vi de to siste år har fått til et dagskift og et ettermiddagsskift.

De som har jobbet med strekket i år foruten undertegnede, er: Petter Narvestad, Sigurd Durbeck, Tor Ahlsand, Per Dahlstrøm og Hans Engebretsen.

Utleggingen gikk lettere i år fordi vi hadde lagt ut to plastkanner som merke helt oppe ved golfbanen. Disse var delvis fylt med vann, var festet til wiren og var synlige rett under vannskorpen. Men først måtte nok et brudd repareres ved ca. 200 meter.

Fortsatt må vi ha strekket i en bue da sandbanken tvinger oss til det, men buen er nå blitt så markert at alle må korrigere kursen med litt ekstra kraft ved ca. 1000 meter. Etter hvert som sesongen skred frem ble strekket dessverre svært så buklete. Årsaken til dette var i hovedsak at det er blitt så grunt mange steder at wiren setter seg fast i bunnen, isteden for å henge fritt i bøylene og legge seg tilbake på plass etter at vind og strøm har herjet litt. Dessuten henger tunge ting seg stadig fast der nede et eller annet sted.

Etter hvert fikk vi et nytt brudd, denne gang helt i syd – ca 300 meter fra golfbanen. Heldigvis drev strekket ikke av, fordi vi har noen sikringsdregger underveis, men strekket ble jo ikke akkurat noe rettere av denne skaden. Vi gikk også til anskaffelse av bedre verktøy som gjorde skjøtingen lettere og vi ser for oss noe mer innkjøp til våren.

Opptaket gikk greit med Tor og Petter på et dagskift. De tok opp det meste, mens ettermiddagsskiftet tok resten, samt vask og opphenging av alle bøylene. Imidlertid – wiren sitter igjen fast på bunnen ved ca. 1000 meter, så dette blir en ny utfordring til våren.

For å lette vårens arbeide har vi også denne gang markert strekket i syd med plastkanner som ligger rett under vannflaten, pluss tatt ut nøyaktig "over ett" peiling mot noen trær på golfbanen.

Takk for innsatsen til de ovennevnte og for takknemlige kommentarer mens vi holder på!

Bjørn Lundiin

Roer... jeg ??

Mot mange odds vil kanskje mange si ...



Det er ofte tilfeldigheter som avgjør hva man skal drive med i løpet av sitt liv. Det være seg yrkesvalg, bostedsvalg, familiære forhold, helsesituasjon, fritidsaktiviteter. De fleste går neppe gjennom livet sitt uten utfordringer og vendepunkt av ulike slag. For min del kom et stort vendepunkt for, i skrivende stund, omtrent to og et halvt år. Et vendepunkt som gav meg livsmotet tilbake. Med livsmotet kom ønsket om trening og mosjon, og etter måneders opp-trening måtte jeg ut og lete etter mosjonsaktiviteter på det åpne marked. Og en ettermiddag i

august 2004 ser jeg en annonse om roskole i Christiania Roklub. Trenger jeg si mer...?

Jeg fant under roskolen raskt ut at dette var moro. Det hadde mye å gjøre med den totale stemningen rundt roingen jeg fornemmet, - en frisk og direkte tone iblandet toppede porsjoner humor. Og hele tiden så gjennomført vennskapelig.

Roing er overhodet ikke lært på åtte sensommerkvelder. Heller ikke til fulle i løpet av et innholdsrikt førsteår i CR. Noen er muligens "natural born rowers", men jeg tilhører definitivt ikke denne kategorien. Mye pes har jeg fått underveis, noen vil si kjeft,- men under alt maset hører jeg et ønske fra mine nye og ofte svært erfarne roerverner om å hjelpe en godt voksen nybegynner til å øve og øve og øve og ... Det nytter egentlig lite, fant jeg fort ut, å ha bra med roerfaring fra prammer, nordlandsbåter eller andre landstedsbåter. Den eneste likheten med vår roing er antakelig gleden over å komme seg frem på sjøen ved hjelp av egen, stillegående muskelkraft.

Det er alltid viktig for et etablert miljø å ha et godt mottaksapparat for nykommere. For min del opplevde jeg dette svært positivt. Men det å være helt ny handler ikke bare om hva man hele tiden kan vente å få,- man må også gjøre noe selv for bli inkludert, bli kjent i et miljø. Jeg kaller det å investere. Dette har mye å gjøre med hva slags utgangspunkt man har for å begynne med noe helt nytt. Om det bare skal være å "lukte på" noe, om det bare skal være "å ta et kurs i roing" eller om det er av nysgjerrighet og åpenhet for en helt ny fritidsaktivitet.

I løpet av mitt livs aller første hele rosesong har opplevelsene og inntrykkene stått i tett kø. Å skulle nevne alle blir for mye. Og jeg er sikker på at jeg har enda mer i vente i kommende sesonger. Har allerede begynt å drømme om alle strendene og

bergene jeg ikke har badet fra eller alle bøyene jeg ikke har kræsjet i..... Og mange lørdagssoloppganger over Ekeberg jeg ikke har sett. Slike tanker er gode og oppbyggelige å ha i hodet når jeg føler at displaytallene på concepten snegler seg hen. 100m... 500m... 1000m... osv... puh.

Det er dog én opplevelse som skiller seg sterkt ut: Tror ikke det er alle nybegynnere forunt å havarere midtfjords en sen augustettermiddag. Jeg kommer neppe til å glemme opplevelsen, men den satte heller ikke skrekken i meg. Tenker om den på samme måte som når man blir kastet av en hest – det er om å gjøre å sitte opp igjen med en gang. Men det er klart at jeg i ettertid har gjort meg mange tanker om ” hva hvis....”

En av de mer artige og gode opplevelsene er lørdag 1.oktober da noen av oss halvgærne morgenfugler møtte optimistisk frem kl.0730 for en tur før den annonserte klubbkapproingen. Nettopp denne lørdagen blåste det i overkant friskt, det regnet bortover og Kilen gikk hvit. Hva var vel da mer fornuftig enn å tilbringe formiddagen innendørs med en båt-poleringsdugnad som kulminerte i et bad (utendørs !) og derpå følgende badstue og grande finale med lunch på Pascal...?

I parentes bemerket – klubbkapproingen ble avlyst denne lørdagen.

Avslutningsvis kontemplerer jeg om det jeg oppfatter som roingens mysterium: På den ene siden er det mulig å være en sterk individualist, men samtidig må man også være på lag. En fascinerende kombinasjon.

En varm takk til alle som har plasket rundt med meg i mitt noviseår !

Nina Samuelsen



Lutefisken 2005

Hva var det som gikk galt i 2005? Her ankommer 8 forventningsfulle pent antrukne herrer til Theatercafeen for å innta lutefisken for 27. gang.

Og hva har denne noksagten av en hovmester gjort? Jo, han har gjort knefall for Petter Stordalen & Co. og gitt ham vårt runde bord, mens vi - stamgjestene - ble henvist til et langbord.

Stemningen tok aldri helt av etter dette. Lutefisken var utmerket - servicen likeså - bortsett fra bordplasseringen da.

CR sangen ble fremført, men det klang ikke like malmfullt som tidligere år - det lå nesten som en klagesang.

Men vi er ved godt mot og som de optimister vi er har vi bestilt rundt bord til vårt 28. møte på Theatercafeen i desember 2006.

Peter Narvestad



Nordsetersamlingen

Ja, fredag 2. desember etter skolen bar det til fjells da, opp til det "kalde øde" for å gå på ski. Vi kom opp til en stor leilighet med masser av luksus som vi aldri hadde tenkt på fantes, da selvfølgelig sett bort ifra pappaguttene fra Holmenkollåsen og ikke minst de av oss som kommer fra Bærum, verdens navle.

På lørdagen var det tidlig ut på ski etter frokost for å labbe inn mot Pellestova, før vi snudde og det bar hjem til lunsj, før vi skulle få delta i århundrets stafettbegivenhet; CR VS. NSR.

Under middagen fikk guttene synet på noe spennende fra Oslo skikrets, som vi like gjerne inviterte med oss ned i leiligheten etter måltidet. Der ble det godprat med en film på sofaen før "de yngste" tenkte det var på tide å legge seg. De låste stuedøra etter seg, for nå var det storegutta som ville leke, og det gikk jo kjempebra, og ble både hyggelig og interessant for oss. MEN det var et heller kortvarig opphold i himmelen, for det banker på døren, hvem kan det være? Åja, det var Christina og Ingrid som ville komme og ødelegge den vidunderlige lørdagskvelden for de søte små uskyldige juniorguttene. Riktignok var klokken over 23.00 som Martha hadde satt som sengetid, men det må da finnes en viss toleranse her jenter? Dere er da like gamle som oss, og selv om dere egentlig hadde mest lyst til å være med, er det jo ikke nødvendig å være harry bare for pure F. Selv om vi klarte å komme oss ut en time senere og brøyt sikkert samtlige av reglene Martha hadde fastsatt, var liksom kveld-

en allikevel ødelagt. Guttene var vemodige og hevnlystne på de misunnelige jentene som ikke fikk være med på leken.

På søndagen fikk guttene en liten falsk trøst i å dynke jentene i snøen etter skituren. Men ting blir aldri det samme igjen jenter. Dere lever på svartelisten vår fra nå av men til tross for dette var det alt i alt en kjempetur, til og med for lederne tror vi. Og guttene ble ordentlig kjent med hverandre og samholdet i gruppen er kraftig styrket. Sammen er vi sterke! Og alle vet at best miljø gir best trening. Litt surt at verken Eirik, Martha eller Nina fikk kjenne snøen på kroppen, men, men det blir da en ny mulighet neste år også.

Takk for turen!

Sebastian Mehren og Kristoffer Bennet, på vegne av alle Junior A og B guttene i CR!





Bruk Concept 2 Indoor Rower til å trene kondisjon og styrke muskulaturen i beina, armene, magen og ryggen.
Brug C2 til testing og konkurranser.



DYNO: Dynamisk styrketreningsapparat.
Concept2 DYNØ virker etter samme prinsipper som C2 Indoor Rower til styrketrening i tre basis øvelser. Bein Press, Benk Press og Ro Trekk.
Du trener dynamisk styrke: Jo større kraft du tilfører, dess mer vekt presser du.

concept 2 NORGE

FOR YTTERLIGERE OPPLYSNINGER:

Svein Nielsen

Smestadkroken 69 – 1340 Skui – tlf. 67 13 40 15 – fax 67 13 40 23

www.concept2.no · concept@online.no

Concept Maraton 2005

Lørdag 9. april var Concepteliten på plass på Kongen nok en gang. Været var meget bra og deltagelsen i år var på hele 37 stk. Skullerud med Tore Foss i spissen stilte med 20 deltagere. 10 roere fra CR var også bra, skjønt det hadde jo vært hyggelig om noen av raceroerne kunne stille. 4 jenter var med i år. Nina Mjaaland fra CR kom rett fra Australia og ville ro 1/1 marathon. Tøft gjort !!

1/1 maratonroerne fikk lov til å starte en time før oss andre. Så kl. 11.00 gikk starten og vi var i gang med slitet. Etter 20 min. kommer Lars Jensen løpene inn porten og setter i gang med sin 1/1 maraton. Det peses og stønnes rundt på "Plenen". Det går tungt for noen, men i år er det ingen som bryter.

I år er det tydelig at også Foss er blitt eldre. Han klarer ikke å henge med klubbkamerat Axelsson, som i år er førstemann i mål, på tiden 1.14.03.1 / 1.45.3.

Foss blir nr. 2 på 1.14.40.5. Så litt etter litt stiger roerne opp fra sine maskiner, slitne men tilfredse med egen innsats. Beste CR roer ble Iver Høy på 1.19.10.2 / 1.52.6. Så er det 1/1 maratonsroeren tur. Sørstad fra Bærum ror inn på kjempetiden 2.33.05.0 / 1.48.8. Dette er etter sigende verdensrekord i klassen .

Stein Randsborg ror tungt og er ikke bra når han kommer til mål. I år har han pulsmåler, og han skjønner ikke at pulsen ikke går ned selv etter 20 min. Grete

Stor innsats på Plenen 8. april.



Stokke som er tidtager og sykepleier, skjønner at noe er galt med Stein og får han til lege. På Ullevål blir det konstatert blodpropp. Han blir operert og får sesongen ødelagt. Det er første gang på 8 år at vi har hatt noe slikt under løpene.

Lenge om langt er alle ferdige og det blir daljer og diplomer til alle på Toppen. Hovedsponsor Arne S. Mørk AS. har igjen gitt 3 gavekort på Rimi. Populært. Neste års løp går lørdag 1. april. Så nå er det bare å komme seg ned på Kongen. Her står det 13 Conceptor og venter på deg.

21095 meter er ikke så laaaaangt !!!

Resultater for CR roere ;

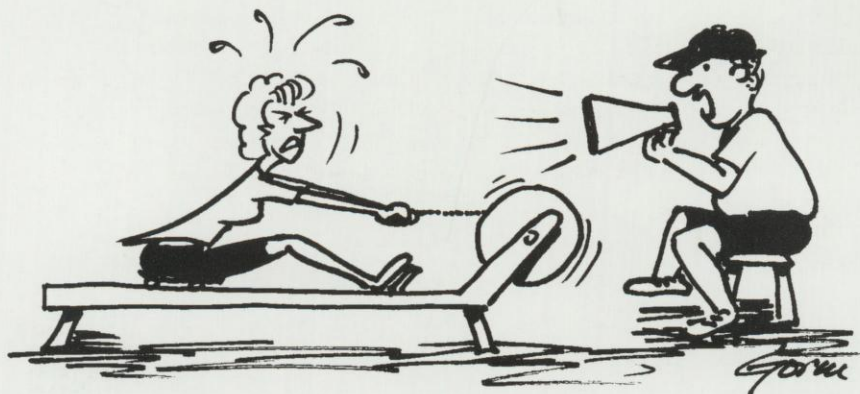
1/1 Maraton

20 – 29	Nina Mjaaland	(26 / 70)	1.30.12.8 / 2.07.6	2.59.42.1 / 2.07.8
40 – 49	Lars Jensen	(48 / 88)	1.17.35.0 / 1.50.5	2.38.42.9 / 1.52.8
50 – 59	Stein Randsborg	(56 / 90)	1.21.35.0 / 1.56.2	2.48.19.8 / 1.59.7
50 – 59	Pål Svensson	(58 / 87)	1.33.02.0 / 2.12.8	3.06.56.2 / 2.12.9

1/2 Maraton

20 – 29	Lars Mørk	(27 / 82)	1.26.22.3 / 2.02.8
50 – 59	Iver Høy	(55 / 78)	1.19.10.2 / 1.52.6
50 – 59	Terje Graver	(55 / 73)	1.22.59.8 / 1.59.0
50 – 59	Morten Flood	(57 / 75)	1.34.05.0 / 2.13.8
60 – 69	Stein Mørk	(60 / 75)	1.24.28.6 / 2.00.1
70 – 79	Terje Johnsrud	(70 / 85)	1.33.16.0 / 2.12.6

Stein Mørk



Fra maraton på romaskin til hjerteinfarkt

Hvor lenge var Adam i paradiset? Eller er roere gale? Hvor mange ganger gjennom årene har vi ikke hørt at vi må gi alt for å vinne. Vi må ro til vi stuper. Heldigvis er vel dette helst ment i overført betydning. Verre er det kanskje når det faktisk skjer, og det har vel etter vært skjedd med flere enn vi liker å høre om. Concept maraton på Kongen er en årevis happening med mange deltagere. Jeg har vært med flere ganger og lot meg lett overtale av arrangementskomiteens formann, unge herr Mørk. Egentlig har jeg alltid likt å ro langt. I unge år sammen med Hansemann rundt om i Europa. Det lengste løpet hadde vi i 1984 da klubben stilte åtter i Ringvartregattaen i Nederland, 100 km og vi brukte litt under 7 timer. Ellers står fortsatt rekorden min fra Lillehammer til Hamar, eneste som har rodd under 5 timer.

Tilbake til maraton på romaskin. Det hele begynte bra første gangen da jeg vant hele greia og slo Tore Foss fra Bøler. Det var med friskt mot jeg startet i år også. Det var jo bare å ro til en stupte, og det gjorde jeg. Hvit i ansiktet var jeg underveis og Grete Stokke ville ikke slippe meg av synet etterpå. Jeg gjennomførte faktisk, men har ikke vært så kjørt og stiv tidligere. Ulempen var at jeg ikke kom meg ordentlig etterpå. Med Gretes hjelp bar det en kort tur til Diakonhjemmet for en liten sjekk. Det resulterte imidlertid med ambulanse under fulle sirener til Ullevål sykehus der det bar rett opp på operasjonsbordet. Litt av en slutt på dagen. Familien var ikke spesielt fornøyd.

Så fikk også jeg trøbbel med hjertet. Sistemann fra fireren som vant suverent i Masters i 1987. En død pga hjertet, 2 fikk hjerteinfarkt, og en arterieflimmer. Gode utsikter? Har vi trent for hardt over lang tid, og presset oss for hardt, eller er vi en gjeng med dårlige gener (eller dårlig kosthold).

Livet går videre. Det var ikke like lett å ro veldig rolig på Bogstad. Men vi greide å ro så rolig at absolutt alle rodde fra oss. Heldigvis har jeg en god makker som også er sykepleier. Kjekt å ha. Det blir nok ikke noen regattaer på en stund, og maraton er helt utelukket, så når unge her Mørk nevner Concept Maraton på Kongen vet jeg hva jeg skal svare.

Stein Randsborg

Conceptsesongen 2004 / 2005

Siden Conceptroingen startet i organiserte former høsten 1996, har klubbens medlemmer samlet tilbakelagt 123.016 km. Dette tilsvarer en rotur litt over tre ganger rundt ekvator.

Mange kan også denne sesongen vise til gode resultater. Jan Søderstrøm og Stein Randsborg klarte kravet til platina og rodde henholdsvis 2620 og 1752 km. Hele 15 klarte kravet til gull. Se adelskalenderen for nærmere detaljer.

På treningsrommet har det blitt hengt opp en utvidet versjon av adelskalenderen hvor alle som har vært med siden 1996 står oppført. Tilbakemeldinger om feil og mangler kan sendes til Pål Svensson. Resultatene fra CR Concept maraton er også inkludert.

I årboken er kravet for å komme med i adelskalenderen 100 km eller bedre for sesongen 2004 / 2005. Mitt ønske er at alle som fører km på listen i treningsrommet klarer dette kravet, og mitt mål er at vi i CR kan klare å ro rundt ekvator i løpet av en sesong (40.075 km). Nå klarte vi nesten halvparten.

Det oppfordres sterkt til å delta på Steins Concept Maraton 2006, også kalt vårens vakreste eventyr. Dette arrangementet går av stabelen 1. april og det er ingen spøk.

Husk det er ikke bare km rodd på Kongen som teller.

Pål Svensson



Concepts adelskalender

(sortert etter resultat for 2004/2005)

	96/97	97/98	98/99	99/00	00/01	01/02	02/03	03/04	04/05	*Total km
Stein Randsborg	440	1232	1306	2039	1504	1881	2310	2400	1752	2 14864
Jan Söderström					59	541	1700	8203	2620	1 13123
Stein Mørk	640	765	1135	1700	1401	1408	1562	1020	1272	5 10903
Pål Svensson	1116	1046	1555	2271	402	501	1111	220	1404	4 9626
Øyvind Brøymer	612	535	1175	1675	1108	1002	1020	501	640	12 8268
Anders Værang	513	650	1132	1310	820	775			573	15 6901
Øivind Haraldsen	748	820	716	756	1102	502	332	784	1037	7 6797
Terje Johnsrud							1500	3060	1720	3 6283
Gerhard Durbeck	485	625	761	233	397	1103	1098	134	753	9 5589
Janne Spilling					700	850	1022	907	650	11 4129
Petter Narvestad	242	318	444	481	519	535	197	5	400	20 3141
Lars Jensen					307	653	900	561	1075	6 3496
Terje Graver					585	239	759	506	750	10 2839
Hans Engebretsen			540		367	435	284	240	625	14 2491
Morten Flood		40	155	500	500	86	140	340	500	17 2261
Trygve Amundsen			514	312	165	363	123	128	148	29 1753
Annelise Hem			224	222	218	401	143	379	175	27 1762
Robert Palmstrøm			80	310	200	90	310	510	515	16 2015
Jul Olsen				225	413	269	246	306	410	19 1869
Odd Hansen				373		47	509	273	234	26 1436
Iver Høy								1189	892	8 2081
Arne Jahr				399		335		318	144	30 1196
Tom Nystrom									631	13 631
Ivar Mørk							66	183	333	22 582
Jahn Rønne									413	18 413
Harald Wergeland									388	21 388
Bernt Fossum							140	79	168	28 387
Edward Hoem							30	131	175	27 336
Nina Samuelsen									326	23 326
Arne Steen									303	24 303
Ellen Haug									280	25 280
Marius H.									154	29 154

CHRISTIANIA ROKLUB - REGNSKAP PR 31/12-05

INNTEKTER		2005	2004	Budsj. 05
Inntekt fra klubbvirksomhet				
Medlemskontingent		361 085	416 450	380 000
Salg Kongen, toy, toppen	80 015			
Innkjøp medgått	53 826	26 189	11 614	42 000
Sum		387 274	428 064	422 000
Bidrag/gaver etc				
Oslo Kommune og andre		404 815	76 901	110 000
Gaver fra medlemmer		10 000		
Spilleautomat		160 658	75 724	50 000
Bingo		19 771	18 000	18 000
Sum		595 244	170 625	178 000
Årboken				
Annonser	31 100			
Kostnader	33 840	(2 740)	5 573	7 000
Sum		(2 740)	5 573	7 000
Regattaer etc arr av CR		28 617	22 072	22 000
Sum driftsinntekter		1 008 396	626 335	629 000

DRIFTSKOSTNADER

Administrasjon				
Rekvisita og trykksaker		3 842	13 057	9 000
Porto, tlf, webside		29 834	20 995	26 000
Moter/Tinget		12 224	8 276	15 000
Diverse (annonser)		8 951	14 515	12 000
Regnskap		14 052	49 600	60 000
Sum		68 902	106 443	122 000

	2005	2004	Budsj. 05
Materiell etc			
Kjøp materiell	791 321	364 371	412 000
Reparasjon og vedlikehold	110 164	61 810	111 000
Sum	901 485	426 181	523 000
Trening og kapproing			
Konkurranser i Norge	100 127	155 660	160 000
Konkurranser i utlandet	113 008	119 848	160 000
Egenandeler og utleie fakturert	(57 176)	(120 215)	(70 000)
Forsikringer båter/transport og roere	54 564	58 260	51 000
Diverse instruksjon, samlinger etc	329 042	269 387	441 000
Bilutgifter CR bil og leiebil	101 503	141 405	119 000
Sum	641 068	624 345 _{621 345}	861 000
Premier etc			
Premier og utmerkelser	34 862	15 674	25 000
Oppmerksomheter	2 997	9 016	6 000
Sum	37 859	24 690	31 000
Drift Bogstad			
Byggeprosjekt og vedlikeh.	386 081	251 686	20 000
Bogstad andre kostnader	38 560	28 442	32 000
Sum	424 641	280 128	52 000
Drift Kongen			
Husleie etter fradrag for fremleie	592 108	560 700	580 000
Rekvista	12 270	26 153	35 000

	2005	2004	Budsj. 05
Forsikringer (premier/malerier)	17 289	16 700	17 000
Vask lokaler	82 084	65 311	80 000
Drift alarm	6 789	5 010	7 000
Sum	710 539	673 874	719 000
Sum driftskostnader	2 784 494	2 135 661	2 308 000
Driftsresultat (underskudd)	(1 776 098)	(1 509 326)	(1 679 000)
Finansinntekter og finanskostnader			
Renteinntekter	1 884 613	1 885 529	1 885 000
Rentekostnader		11 773	3 000
Bankkostnader	3 271	1 698	3 000
Sum	1 881 342	1 872 058	1 879 000
Årsresultat (+/- overskudd/underskudd)	105 243	362 732	200 000
Disponeres som følger			
Til egenkapital	105 243	362 732	

BALANSE

Anleggsmidler		
Båtmateriell	100	100
CR-bil/henger	100	100
Robase Bogstad	100	100
Sum varige driftsmidler	300	300
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

	2005	2004
Omløpsmidler		
Debitorer	241 050	102 816
Forskuddsbetalt forsikring	25 000	17 000
Beholdning merker og Toy	120 000	120 000
Beholdning klubbssjef	1 000	1 000
Bøker, Roerne i CR	27 000	28 750
Bankinnskudd	357 439	580 899
Kasse	-	-
Sum omløpsmidler	771 489	850 465
Sum eiendeler	28 771 789	28 850 765
Gjeld og Egenkapital		
Egenkapital	26 966 096	26 860 853
Annen langsiktig gjeld		
Lån fra LIFI AS (rentefri nedbet 23 år)	1 166 604	1 361 038
Kortsiktig gjeld		
Kreditorer	68 927	84 273
Mellomregning fonds	540 154	540 154
Skattetrekk/arb.g.avg.	30 008	4 447
Sum kortsiktig gjeld	639 090	628 875
Sum gjeld og egenkapital	28 771 789	28 850 765

Erling Storm
Formann

Øyvind Wollo
Regnskapsfører

Morten Flood
Revidert

REGNSKAP FOR KLUBBENS FOND PR 31/12-05

	2005	2004
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	35 196	34 473
Renter	-	723
Beholdning pr 31/12	35 196	35 196
Boye Schlytters legat		
Beholdning pr 1/1	13 378	13 103
Renter	-	275
Beholdning pr 31/12	13 378	13 378
Hannibal Feghts fond		
Beholdning pr 1/1	162 777	159 433
Renter	-	3 345
Beholdning pr 31/12	162 777	162 777
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	215 788	211 354
Renter	-	4 434
Beholdning pr 31/12	215 788	215 788
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	9 480	9 285
Renter	-	195
Beholdning pr 31/12	9 480	9 480
Helge Dalsets fonds		
Beholdning pr 1/1	103 536	101 409
Renter	-	2 127
Beholdning pr 31/12	103 536	103 536
Sum ovenstående fonds	540 154	540 154



DET KONGELIGE HOFF

Christiania Roklub
Styreleder Erling Storm
Frognerstranda 1
0271 OSLO

Deres ref.:

Vår ref.:
200500593-2

Arkivkode:
341

Dato:
10. mars 2005

H.M. Kongen har gitt meg i oppdrag å takke for hyggelig hilsen samt for Edvard Hoems bok "Roerne i Christiania" og "Årbok 2004" som De på vegne av Christiania Roklub har vært så vennlig å sende til Hans Majestet.

Med hilsen

K. Brakstad
Assisterende kabinettssekretær

Jeg er formann ...

Jeg er formann i Christiania og er en hyggelig mann
For det syns jeg man skal være hvis man kan
Passe på at alle trener og at alle har det bra
Norges beste klubb er det som jeg vil ha.

Tradisjoner må passes nøye på, ja flagget skal på topp
Her må hver et styremedlem følge opp
Disiplin på styremøtene, en klubb hvor mye skjer
Vi er mange, men vi ønsker å bli flere

Her på Kongen så er Irene sjef -hver torsdag er en fest
Sekretær Pernille hjelper også til
Og når rekeften kommer, ja da liker vi oss best
Da blir alle barn og festen ganske vill

Veronika kjører showet, hun er vise-president
Banksjef Øyvind ter seg alltid meget pent
Nye medlemmer tar Lars seg av, han lærer de å "SKVÆÆÆR" (dansk)
Går det ikke må de ringe NSR

Per Arne er sjef på Bogstad og han gjør så godt han kan
Ordner dugnad, brygger og kloakk og vann
Det er alltid no' som ordnes må, så alle kan få ro
Eller dusje eller kanskje gå på do

Matrialsjefen han har alltid jobb og båtparken er topp
Og på dugnad stiller hele gjengen opp
"Sette skoene på hyllen, det gir orden" er du snill
Og for øvrig kan man vaske når man vil

De som satser, de passer Thilde på, så klubben vinner gull
Gode trenere og båtballen er full
De skal trene både natt og dag og enda mer'e til
Og for øvrig kan de sove når de vil.

Mosjonistene de skal kose seg, de ror så langt de vil
Drar på badetur med reker, vin og spill
Stein er sjefen for det hele og han vet å si ifra
Men på bunnen er han bare snill og glad.

Vi vil takke hvert styremedlem for den innsatsen de gjør
Det er mye jobb som følger med et verv
Vi er veldig stolt av klubben vår som får til det den vil
Vi er Norges beste klubb og mer'e til

Kristine K, Thilde og Karoline
(sangen ble fremført på rekeften 2005)

Abrahamsen	Karen-Sofie	Bestumåsen 5	0281 Oslo	karensofiea@hotmail.com	22731329	2004
Adamsen	Morten	Schwensensgt. 5	0170 Oslo	mgundro@hotmail.com	99317527	2005
Ahlsand	Tor	Harald Løvenskioldsv. 38	0760 Oslo		22502406	2002
Almton	Anne-Brit	Øverbergveien 37	1397 Nesøya		66845286	2004
Amundsen	Trygve	Guldalsgt. 10 A	2010 Strømmen	amunds-1@frisurf.no	63817925	1994
Amundsen	Eirik K.	Vettallveien 4 H	0781 Oslo	Kam@attivo.no	22143246	2005
Andersen	Martin	Parkveien 80	0254 Oslo	wexhal@hotmail.com		2004
Andersen	Thomas Berge	Niels Juels gate 18	0272 Oslo		22557328	1999
Andersen	Kjell	Dalbakkvn. 102	0682 Oslo		22268586	1955
Andersen	Tina	Friggs vei 8	3115 Tønsberg	t.t.anderson@klinmed.uio.no	33399939	2003
Andreassen	Ivar	Torfausgate 61	4009 Stavanger	ivar@autograf.pl	51567379	2001
Andresen	Audun	Øvre Smeistad vei 21 B	0378 Oslo		22148231	2004
Andresen	Jan Kjell	Gulleråsvæien 31	0779 Oslo	knut@stalløy.no	22143714	1936
Antonsen	Knut	Niels Juels gt. 10	0272 Oslo		23270854	2004
Amesen	Knut	Skogveien 51 C	1368 Stabekk		67536783	1947
Arvesen	Jannik	Ljabrubakken 15 A	1165 Oslo	jannarv@start.no	92892733	1989
Aubert	Christian J.	Sørkedalsveien 209 C	0754 Oslo	aubert@norlaw.no	22062229	1990
Aulie	Axel	Johannes Brunsgt. 14	0452 Oslo	axel.aulie@fondsinans.no	92463184	2005
Bahre	Magnus	Måltrostveien 9 A	0786 Oslo	pbahre@online.no	22466169	2005
Baklien	Brage	Morgedalsveien 39 leil 53	0378 Oslo	baklien@brage.com	21902061	1992
Bathe	David Stuart	Lovisenlund 1B	0287 Oslo	david.bathe@emoon.no	2245775	2003
Bellamy	Sigrd	Furulundtoppen 23	0282 Oslo	Sigrd.Bellamy@nor.xerox.com	22523984	1992
Benze	Paul	Krumgt. 1	0170 Oslo	paul@orooni.com	9056 2926	2004
Bennett	Christopher	Disengrenda 6 B	0587 Oslo	anhall@online.no	22159343	2005
Bentzen	Geir	22406 Water Edge Lane	Katy, Texas 77494	gbentzen@directway.com	+1 2813929486	1974
Berg	Magnus A	Bjørnveien 37	0774 Oslo		22494061	2002
Berge	Gisle	Theodor Dahls vei 5	0370 Oslo	gisle.berge@diakonsyk.no	22468950	2004
Bergmann	Petter	Bekkefaret 9 C	0280 Oslo	petter@psice.net	90889395	2002
Bertelsen Sandbu Maren		Holmensletta 10	0770 Oslo	marensandbu@hotmail.com	22496622	1997
Betten	Jan-Inge	Huifeldtsgt 36	0253 Oslo		22121910	2003
Bidne	Charlotte	Maridalsvn. 274	0872 Oslo	chabi@nsn.no	22235546	2005
Birkeland	Gunnar	Sumsgate 12	0356 Oslo	bir@ovf.no	22466116	2004
Bjerke	Per	Stovneren 42 C	0982 Oslo		22107104	1965
Bjerke	Håvard	Thurmannsgt. 10 A	0461 Oslo	havard75@online.no	97180691	2005
Bjerkely	Tommeline	Tråkka 34 A	0774 Oslo		98818588	2003
Bjerknes	Kristine	Kastanjeveien 56	3026 Drammen	kristinebjerknes@hotmail.com	32830673	2000
Bjom	Tore	Vardeheimveien 15 B	1088 Oslo	tbjom@online.no	22210985	2005
Bjorge	Helge	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika		67559361	1969

Bjonge	Ingrid Heien	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	67559361	1994	P
Bjonge	Mikkel Heien	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	67559361	1993	P
Bjonge	Tine Heien	Stasjonsveien 1 B	1336 Sandvika	67559361	1982	A
Bjonge	Erik	Vibesgt. 1	0356 Oslo	22491531	1969	L
Bjorgan	Robert	Protonvn. 9 B	0690 Oslo	22271875	1957	A
Bjorge	Yngve	Bukken Brusesvei 12	0851 Oslo	40227240	2003	A
Bliksoen	Marte	Øvre Smestad vei 50	0378 Oslo	22146515	1996	A
Bohvim	Knut	Furulundtoppen 17	0282 Oslo	22730350	1947	P
Bording	Gro Pedersen	Stranden 30	0250 Oslo	92445146	2005	A
Borthen	Erik Christian	Jerpelaret 4C	0788 Oslo	97761035	2003	A
Boye	Knud	Blåberstien 35 B	1450 Nesoddangen	66911589	1984	A
Brager-Larsen	Håkon	Nærnesstangen 41	3478 Nærnes	90151537	1998	A
Brandt	Ellen Sandvig	Skogryggveien 22	0781 Oslo	22149093	2003	A
Breivik	Kristin Bay	Magnus Bergsgt. 3a	0266 Oslo	90628549	2004	A
Breivik	Øyvind	Magnus Bergsgt. 3	0266 Oslo	91660062	2005	A
Brenne	Hege	Schønninggate 24 A	0362 Oslo	22599447	1983	P
Brennhovd	Simen	Sorgentrigaten 18 B	0365 Oslo	41555005	2005	A
Bro Pedersen	Tina	Myrskogveien 15	0495 Oslo	21907865	1998	A
Bryne	Ragnar	Olav Kyrres Plass 3	0273 Oslo	22440830	2005	A
Brøndbo	Lars Eirik	Briskebyveien 28	0259 Oslo	90159125	2004	A
Broymer	Anders	Hasselveien 21	1344 Haslum	67538888	1994	P
Broymer	Øyvinn A.	Hasselveien 21	1344 Haslum	67538888	1964	A
Braathen	Johan Solberg	Sørkedalsveien 262 B	0754 Oslo	22540436	1934	L
Braathen	Einar Hovig	Øvre Smedstad vei 26 B	0378 Oslo	22495624	2005	A
Bugge	Avid Apenes	Skogstuvn. 14 B	1363 Høvik	67534914	1939	L
Bugge	Solveig	Schønninggate 43	0362 oslo	22600858	2004	A
Bull	Charlotte	Ryghsvei 28 A	0785 Oslo	22494040	2003	A
Bull	Georg	Briskeveien 15 B	3550 Gol	32076615	1962	P
Byrkjedal	Trygve	Møllefarei 54 C	0750 Oslo	22501471	2005	A
Børnøck	Pål	Tinrehaugv. 106	3580 Geilo	32089782	1976	P
Børresen	Elin Marie	Schwensengt. 5	0170 Oslo	41406371	1999	A
Børresen	Philip D	Charlotte Andersen vei 7 D	0374 Oslo	66795859	2003	A
Børresen	Ulf K.	Torpfiellet 59	1389 Heggedal	66795859	2004	P
Børresen	Marie Louise	Torpfiellet 59	1389 Heggedal	66795859	2004	P
Baas	Christian	Christies gate 15	0557 Oslo	92265655	2004	A
Christiansen	Bernt Harald	Sognsvannsveien 27C	0372 Oslo	23221818	1998	A
Christiansen	Carl Robert	Akersborg terr 4	0852 Oslo	22694565	1991	P
Christiansen	Jo	Akersborg terr 4	0852 Oslo	22694565	1991	P

Christiansen	Marrit	Etterstadsløtta 31 B	0660 Oslo	maritchr@rocketmail.com	45030094	2000 A
Christiansen	Ellen	Theresegate 9	0358 Oslo		22565060	2004 A
Clark	Ernie	Nerhavna 19	1349 Rykkinn	erniec@frisurf.no	67180013	2001 A
Cook	Henning	Bjørnveien 34 B	0774 Oslo	henning@pr-operatorene.no	22138065	1974 A
Dahlstrøm	Per Kristian	Thorleifs Allé 17	0489 Oslo	per@agrafisk.no	22228166	1957 A
Dahr	Junii	Niels Juels gt. 10	0272 Oslo	juni@dahr.no	23270854	2004 A
Dalheim	Finn	Strømsborgveien 39 H	0287 Oslo	fdalheim@terminsikring.com	22438600	2001 A
Damm	Per Arne	Disengrenda 6	0587 Oslo	per.arne.damm@simonsenføyen.no	93489679	2005 A
Dolven	Elisabeth Bjerke	Poppelstien 4 C	1163 Oslo	elisabeth.bjerke.danielsen@dnbnor.no	41694973	2005 A
Dramstad	Heidi	Bjerregaards gate 64 B	0174 Oslo	heidi@norskform.no	22378067	2005 A
Dürbeck	Bjørnar	Skøyen Terrasse 29	0276 Oslo	bjornar@vikingwater.no	48171809	2003 A
Dürbeck	Gerhard	Kirkeveien 19	0260 Oslo	gredtld@chello.no	23271123	1961 A
Dürbeck	Sigurd	Lillevannsv. 70 I	0391 Oslo	sdurbeck@hotmail.com	22148892	1961 A
Eckhoff	Anders	Halvdan Svartestgt. 4A	0268 Oslo	anders@grafiskform.no	91746778	2004 A
Eilertsen	Knut	Hagaveien 12 G	0980 Oslo	knut.eilertsen@hm-media.no	22102536	2000 A
Eliasson	Arvid	Kremleveien 65	1476 Rasta		67905721	1945 L
Ellevog	Knut	Camilla Collettsvei 11 B	0258 Oslo	knutellvog@hotmail.com	41632819	2006 A
Ellingsen	Anniken	Riisbakken 17 B	0374 Oslo	kanelli@online.no	91541265	2002 A
Ellingsen	Peik	Riisbakken 17 B	0374 Oslo	peikell@online.no	22492560	2006 A
Enersen	Torill	Tappen 40	1337 Sandvika	torill@lahmu.com	67546343	1997 A
Enersen	Eirik Svensson	Tappen 40	1337 Sandvika			2001 P
Engelbretsen	Aud	Nordalvn. 50	0583 Oslo	eivind.engebretsen@chello.no	22630702	1982 P
Engelbretsen	Eivind	Olaf Bulls vei 66	0765 Oslo		91317731	1986 A
Engelbretsen	Hans	Nordalvn. 50	0583 Oslo		22630702	1955 L
Engene	Truls Kolsrud	Huitfeldtsgt. 25	0253 Oslo	truls.engene@arkwright.no	92033295	2005 P
Eriksen	Ingvild Moe H.	Strømsveien 80 B	0663 Oslo	ingvild_m_eriksen@hotmail.com	97978302	2004 A
Eriksson	Johan Herman	Bergsløysgate 8	0354 Oslo	johan@lava.no	91681668	2004 A
Eskedahl	Margrete	Bygdøy Allé 26	0265 Oslo	margreteeskedahl@hotmail.com	22430299	2003 A
Evensen	Sverre T.	P.B. 2650 Solli	0203 Oslo		90926704	1998 A
Evenstad	Solveig Beyza N.	Skovveien 5	0257 Oslo	solveig.evenstad@tine.no	23271912	2004 A
Falkanger	Svend	Krusesgt 13 A	0263 Oslo	svend.falkanger@slf.dep.no	99462786	2003 A
Fegth	Robert	Trosterudvn. 63	0778 Oslo		22143871	1939 L
Finne	Jo	Gabelsgt 1B-C	0272 Oslo	jo-finn@online.no	22559782	2003 A
Fjelde	Cato	Kraftsgate 1	0169 Oslo	cato@tomato.no	92810781	2004 A
Flatabø	Gro	Jernbaneveien 87	1369 Jar	gro.flatabo@hoyesterett.no	67590528	1989 P
Flatabø	Monica	Møllerg. 47	0179 Oslo		93040074	1988 P
Fleischer	Hans K	Sonia Henies vei 19	1363 Høvik		67569041	1941 L
Flood	Espen	Ullernvn. 12 D	0280 Oslo	flood@online.no	95144718	1993 A

Flood	Morten	Ullernvn. 12 D	0280 Oslo	morten.flood@dnbnor.no	22524104	1961
Flower	Jane	Bygday Allé 127 B	0273 Oslo		22562343	2002
Fodnes	Hans Fredrik	Øvre Langåsvei 4	0880 Oslo	hansi_cool_guy@hotmail.com	22238777	2005
Fodstad	Jon	Myrhaugen 25 C	0752 Oslo	groeds@online.no	22501327	1989
Fornebo	Sondre	Rødhagen 47 A	0754 Oslo	fornebot@online.no	22503437	2005
Forsén	Erik Haider	Gunnar Schjeldrups vei 17 D	0485 Oslo	erikf@opera.com	47050032	2005
Forthun	Ole Herman	Jacob Aallsgt. 31A	0364 Oslo	oforthun@cisco.com	22599619	2004
Foss	Jørgen Taule	Kirkeveien 49 B	0368 Oslo	jorgen.foss@elkem.no	92268980	2004
Fossum	Bernt	Voksenkollvn. 23	0790 Oslo		22921988	1938
Fossum	Per Wedel	Dagaliaveien 54	0783 Oslo		22147770	1938
Fredrikson	Tonje Jystad	Jegervn. 12 F	0777 Oslo		22145563	1986
Fredrikson	Bård	Storgaten 27	1440 Drøbak		64932734	1988
Fredrikson	Gudrun	Råkeløkkveien 12, Leil. 202	1440 Drøbak		69934356	1976
Fredrikson	Gunnar Ø. J.	Jegervn. 12	0777 Oslo		22145563	1971
Fredrikson	Bjørn	Storgt. 27	1440 Drøbak		64932734	1959
Fredrikson	Gunnar F.	Jegervn. 12	0777 Oslo	gunnar.fredrikson@eunet.no	22145563	1959
Fredrikson	Morten	Kalvedalsveien 45 B	5018 Bergen		55126087	1959
Gaski	Marianne Bjørgen	Kransen 6	1166 Oslo	mbg@netcom.no	22299663	2003
Gillesen	Gro	Løvenskjoldsgate 11	0260 Oslo		22430596	2003
Giske	Lars Folkvard	Bjerregaardsgate 45	0174 Oslo	Giske@netcom.no	22203203	2004
Gitsø	Erlend O.	Eltonveien 81	0586 Oslo	erlend.gitso@nih.no	23262026	2004
Gjedebu	Catrine	Grindbakken 2	0764 Oslo	catrine.gjedebu@wassum.com	22491267	2002
Gjerdet	Christopher J.	Behrengsgate 6	0257 Oslo	chrizeren@hotmail.com	22552878	2005
Gjessing	Kristine	Munkedamsveien 78 B	0270 Oslo	kristine@gjessing.com	22449052	2004
Gjulem	Kevin	Camilla Collettsvei 7	0258 Oslo	Kgulem@gmail.com	22558982	2005
Gjælder	Birgit	Midtveien 8 B	0583 Oslo	birgit.gjaerder@moller.no	22657362	2004
Gran	Evy Ness	Bygday Alle 125 B	0273 Oslo	guqi@frisurf.no	90758853	2002
Grav	William A.	Olav Aukrusts Vei 14	0785 Oslo	willi_87@hotmail.com	41011616	2005
Graver	Elsa Borch	Ing. Hoelsvei 44	1346 Gjetttum	Elsa.Graver@fhi.no	67569902	1985
Gravengen	Terje	Ing. Hoelsvei 44	1346 Gjetttum	terje.graver@ericsson.com	67569902	1983
Grenfors	Bente	Inkognitgt. 4	0258 Oslo		22555272	1993
Grette	Erik	Bogstadveien 64	0366 Oslo	erik_grenfors@hotmail.com	92800949	2003
Grevstad	Lise	Slemdalsvingen 1	0776 Oslo	lise.grette@bfd.dep.no	22142470	2003
Grimbo	Jens	Holmboesgt 5 B	0357 Oslo		22462477	1930
Grimbo	Turid	Bekkelagsveien 5	1177 Oslo	turid@grimsbo.no	22745504	2003
Grymyr	Hanne	Skøyen terrasse 17	0276 Oslo	hanne.g@frisurf.no		2004
Grønneberg	Sunniva	Lillevannsvn 55A	0788 Oslo	sumniva1988@hotmail.com	22144658	2003
Grotta	Ingebjørg	Nobelsgate 23	0268 Oslo	ingebjorg.grotta@xerox.com	22445946	2000

Grøtting	Frode	Frognerstranda 2	0271 Oslo	90793158	2005
Gulbrandsen	Per Bernt	Gulleråsveien 61	0779 Oslo	22144310	1949
Gullrud	Nina	Dalbakkveien 11 B	0682 Oslo	98293671	2004
Gullrud	Sigurd Chr.	Regnbuenv 25	0664 Oslo	92054453	1979
Gullrud	Erik	Grinda 8 C	0861 Oslo	22236674	2003
Gurnell	Anna	Johannes Brunsgt. 14	0452 Oslo	22566615	2004
Gustavsen	Per	Postboks 123 Slemdal	0710 Oslo	22147798	1951
Hafslund	Christer André	Hovsetervn. 94 B	0768 Oslo	21910914	2005
Haga	Peder Lied	Bjerkåsen 38	1365 Blommenholm	67559411	2003
Hagberg	Christopher	Engfaret 8 C	1344 Haslum	95260440	2005
Hagen	Guro Marie	Kongeveien 12	1412 Sofienyr	92819854	2004
Hagen	Cathrine Monrad	Kurveien 35	0495 Oslo	22220296	1990
Hagen	Jon Audun	Rasmus Mortens vei 24	1387 Asker	66902185	1980
Hagen	Petter	Brageveien 4 C	0358 Oslo	93409384	2002
Hagen	Sabina Karoline	Gml Trondhjemsvei 42	1481 Hagan	67061768	2002
Hagen	Roy	Olaf Bulls vei 19	0765 Oslo	91689357	1978
Hallén	Ingeborg	Høglivn 15	1850 Mysen	22355413	1979
Hallén	Lillian	Thv. Meyers gt. 59	0552 Oslo	97766485	1976
Hallén	Ulf Th.	Thv. Meyers gt. 59	0552 Oslo	22355413	1946
Hals	Morten	Melkeveien 31	0779 Oslo	22921214	2002
Hals	Anette	Melkeveien 31	0779 Oslo	22921214	2002
Halvorsen	Petter Hjelle	Heggeliveien 44 A	0375 Oslo	22524826	2004
Hansen	Hans-Erik	Dugnadveien 4B	1346 Gjetum	67138559	2003
Hansen	Jonna	Collettgate 77	0456 Oslo	21911003	2004
Hansen	Odd	Solligrenda 84	0491 Oslo	22154612	1965
Hansen	Trond Arve	Bygdøy alle 38	0265 Oslo	22438924	1991
Hanssen	Lars Kristian	Olav Aukrustsvei 27	0785 Oslo	22139003	2005
Haraldsen	Liv	Snovn. 3	1363 Høvik	67530290	1978
Haraldsen	Øivind	Snovn. 3	1363 Høvik	67530290	1962
Harriidsleff	Marius	Pilestredet Park 34	0175 Oslo	95029366	2003
Hassing	Christine	Rolf E. Stenersens allé 9	0858 Oslo	97125605	2004
Haug	Finn	Husebyvn. 6 B	0379 Oslo	22524872	1965
Haug	Kjersti	Skuronnveien 54	0681 Oslo	22270570	2003
Haug	Hans Chr.	Morkelvn. 14A	1473 Skårer	67901156	1951
Haug	Petter	Hoff Terrasse 11	0275 Oslo	22507476	1951
Haug	Ellen	Valhallveien 5 E	0196 Oslo	91881288	2003
Hauge	Einar	Korterdv. 20	2830 Raufoss	61191683	1987
Haugen	Elin Barbro	Høybråtenveien 1G	1055 Oslo	93229290	2004

Haverhals	Arjan	Vækerveien 119A	0383 Oslo	jan-adriaan.haverhals@elkem.no	98252420	2004	A
Havnevik	Paul C	Olav Bullsv 9 A	0765 Oslo	post@megazone.no	90038982	2003	A
Heggemsnes	Ingrid	Åsstubben 60	0381 Oslo		22509220	1976	P
Heidfeld	Thomas L.	Holmenkollveien 80 C	0784 Oslo			2003	A
Heimsjø	Bjørn	Sørkedalsveien 258 C	0754 Oslo	heimsjoe@c2i.net	22520650	2004	A
Helberg	Hanne Cecilie B.	Observatorietg. 10	0254 Oslo	cecilie@helberg.no	48090619	2006	A
Helgeland	Jon	Gustav Vigelandsv 40	0274 Oslo		22437621	2003	A
Helgeland	Martha Knutzen	Landingsveien 16	0767 Oslo	marthakh@hotmail.com	22493773	1996	A
Hem	Anne-Lise	Kirkeveien 19	0260 Oslo	annelise.hem@chello.no	23271123	1983	A
Henningsen	Vidar	Odinsgt. 5 B	0266 Oslo	vidarmagne.henningsen@lds.no	99638518	2004	A
Hertzum Aunaas	Maiken	Steinsoppgrenda 51	1352 Kolsås	maiken.hertzum@hertzlease.no	22688873	1998	A
Heuch	Johan Fr. Bistrup	Borgenvn. 24 G	0370 Oslo	skaterboy-110@hotmail.com	23224270	2005	A
Hirsch	Erik	Krags vei 3 B	0783 Oslo		22148915	1987	A
Hjortaas	Merethe	Thorshovgaten 14C	0476 Oslo	merethe.hjortaas@wj.no	22710405	2003	A
Hoem	Edvard	Kongens gate 15	0153 Oslo	edvar-ho@online.no	22335565	2003	L
Holm	Katrine	Stensgt. 44	0451 Oslo	Katrine.Holm@longva-arkitekter.no	92202659	2004	A
Holman	Per Arne	Tyrhiansveien 3	0851 Oslo	perarne.holman@lds.no	22565900	2002	A
Holter	Gro	Gamllelinja 43C	1254 Oslo	groelholter@hotmail.com	97616199	2003	A
Holter-Sørensen	Erik	Rytterfaret 24	1362 Hosle		67147273	1938	L
Horn	Nicolay	Gaupefaret 6	0773 Oslo	niho@online.no	22490182	1982	A
Hov	Norunn	Underhaugsveien 9 B	0354 Oslo	norunnhov@hotmail.com	22564469	1999	A
Hultgren	Jan	Holmboesgate 6 B	0357 Oslo	medial@medial.no	22592290	1967	A
Hungnes	Bente	Stenstrupsgt. 14	0554 Oslo	bente.hungnes@bys.oslo.kommune.no	48159811	2004	A
Hurtig	Haide	Eckersbergsgate 21	0266 Oslo		22550835	2004	A
Hus	Anita	Bygøy Terrasse 16	0287 Oslo	anitahus@i.am	22437478	2004	A
Husevåg	Torbjørn Strand	Lyseskrenten 20	0383 Oslo	tobben_da_man@hotmail.com	93606746	2005	A
Hustad	Simen	Agathe Grøndahlsgt. 43	0475 Oslo	simen.hustad@jbi.hio.no	22225210	2003	A
Hval	Cathrine	Kirkeveien 49 B	0368 Oslo	cathrine.hval@dark.no	92237056	2004	A
Hvatum	Even	22406 Water Edge Lane	Katy, Texas 77494	hvatum@msn.com	+1 2813929486	2001	A
Hvatum	Lise Brøgger	22406 Water Edge Lane	Katy, Texas 77494	hvatum1@slb.com	+1 2813929486	1978	A
Hvidsten	Frank K.	Enerhauggt. 5	0651 Oslo	frank.hvidsten@spurveien.no	41025115	2005	A
Hærem	Tone	Borgenbråten 111	1388 Borgen	tone.haerem@lds.no	98207512	2003	A
Hødnebo	Stein	Kirkeveien 90 C	0364 Oslo	stein.hodnebo@toll.no	22436193	1982	A
Høffgen	Christine	Ekornsporet 4	1383 Asker	hoeffgen@online.no	66789480	2001	A
Høiaas	Anette	Solheimsgt. 1B	0267 Oslo	anette.hoiaas@lds.no	98207538	2004	A
Høseggan	Tom	Gabelsgate 47	0262 Oslo	tah@standard.no	22446298	1991	A
Høy	Iver Harald	Trosterudvn 2G	0778 Oslo	iverhoy@hotmail.com	22490302	2003	A
Håkonsen	Katharina Dale	Markveien 6	0554 Oslo	katharina@norskform.no	99735800	2005	A

Haare	Kirsti	Bentsbrugata 23 C	0469 Oslo	kirstihaare@organizer.net	97089465	2004	A
Ibrekk	Pål Ytrehus	Stasjonsveien 35 C	0772 Oslo	p_ibrekk@hotmail.com	22490362	2005	A
Ihlen	Per Håkon	Skolegt. 3 B	1830 Askim		69883138	1952	L
Ingvaldsen	Håkon	Vardeveien 88	2020 Skedsmokorset	hin@retur.net	63879123	1969	L
Isachsen	Charlotte-Louise	Nobelsgate 3	0273 Oslo	superstompen@hotmail.com	22431827	2004	A
Jahr	Arne	Postboks 7	1914 Ytre Enebakk		64924700	1964	A
Jahr	Marius	Buholen 30	2005 Rælingen		40863382	2003	A
Jahr	Sidsel	Postboks 7	1914 Ytre Enebakk		64924700	1976	P
Jahrmann	Øystein Vold	Carl Grøndahls vei 10	0871 Oslo	jahrmann@gmail.com	22239439	2005	A
Jakobsen	Anders	Huldreveien 79	1388 Bergen	anders.j@xxl.no	92860882	2005	A
Jensen	Ingeborg Margrete	Kildeveien 5 B	1472 Fjellhamar		67902863	2004	A
Jensen	Stephan Andreas	Kildeveien 5 B	1472 Fjellhamar		67902863	2004	A
Jensen	Aksel Holm	St Georgs vei 57	0280 Oslo	akselhj@msn.com	22507381	2003	A
Jensen	Sunniva Helene	Kildeveien 5 B	1472 Fjellhamar		67902863	2004	A
Jensen	Lars	Haakon Tveters vei 49	0686 Oslo	lars.jensen@edb.com	48029942	2000	A
Jensen	Lars Jørgen	Ivar Aasensvei 14E	0373 Oslo	IKSF1234@yahoo.no	93434377	2004	A
Jensen	Guro	Kildeveien 5 B	1472 Fjellhamar	gurojensen@hotmail.com	67902863	2002	A
Jensvoll	Ole Magnus S.	Korsvoll terrasse 1 A	0881 Oslo	inform@jensvoll.net	22950448	2005	A
Johannessen	Marianne	Hans Nielsen Haugesgt 25	0481 Oslo	mj@akershus-eiendom.no	95053635	2003	A
Johansen	Christin Borge	Jacob Aallsgt. 53A	0364 Oslo	christin.borge.johansen@bates.no	93048002	2004	A
Johansen	Per	Jonsrudvn. 1 C	0274 Oslo	per.tremula@atico.no	22201007	2002	A
Johansen	Otto	Borgenvæien 53 A	0373 Oslo		1937	L	
Johansen	Christian Holth	Landingsveien 126	0767 Oslo	snoopy_girl28@hotmail.com	95762420	2005	A
Johansen	Danielle	Ekelyveien 11 B	0374 Oslo	j-esjohn@online.no	23220621	2004	A
Johnsen	Jon Esben	Njords vei 3	1344 Haslum	67537448	2004	A	
Johnsen	Astri	Suhmsgt. 5	0362 Oslo	astri.johansen@r-bup.no	22592666	2005	A
Jordal	Kristin	Krumgata 1	0170 Oslo	kristin.jordal@chello.no	93489617	2004	A
Josefsen	Frode	Eiriks gate 18	0650 Oslo	frøde@josefsen.com	93095896	2004	A
Juell	Peder Christian	Dagallveien 11	0776 Oslo	paidaman@hotmail.com	22149103	2004	A
Karlsson	Börje	Sjøgata 4	0250 Oslo	bk@absnet.no	22838820	2004	A
Kinck	Inger Christina	Lybekkveien 27	0770 Oslo	christina.kinck@c2i.net	22499828	2004	A
Kirness	Melanie	Sinsenveien 64c	0586 Oslo	melaniekirness@netscape.net	22890778	2003	A
Klaveness	Anne Marie	Nils Collett Vogtsv 20	0766 Oslo		22146372	2003	A
Klaveness	Kristine	Niels Juels gate 24	0272 Oslo	Kristine.Klaveness@klaveness.com	23270497	1990	A
Klaveness	Tom Erik	Bjørnveien 101 B	0773 Oslo	lars.klemsdal@afi-wri.no	22149046	1991	P
Klemsdal	Lars	Markveien 30	0554 Oslo	48114232	2005	A	
Knoph	Thomas L.	Ankerveien 42	0785 Oslo	22490272	1996	A	
Knutslien	Sarah Alice	Islands gate 12	0658 Oslo	sarah@norskform.no	92802243	2005	A

Knutzen	Håkon	Landingsveien 16	0767 Oslo	hokeboy@hotmail.com	22493773	1999	A
Knutzen	Maria	Landingsveien 16	0767 Oslo	jerpaull@online.no	22493773	2001	P
Kolberg	Jens	Olav Kyrres gt. 1	0273 Oslo	J Kolberg@online.no	22447069	2000	P
Krogstie	Sturla	Osterhausgate 16 A Leil. 0183	0183 Oslo	sturla@krogstie.com	92429329	2004	A
Krogh	Olaf	123 Salem Road, Topsfield MA	01983-2503	okroh@attbi.com		1977	L
Krogh	Otto jr.	Skogvn. 27	1358 Jar		67535084	1943	L
Kvernevik	Annette Dreyer	Morkelveien 40	1476 Rasta	hvis_navn_ikke_skal_nevnes@hotmail.com	67900551	2004	A
Kaarbø	Kasper	Waldemar Thranes gate 32 C	0171 Oslo	kasper@mabeeka.no	2098146	2004	A
Kåsa	Irene Uldal			irene.kasa@vegprod.no	90833597	1999	A
Landmark	Liv	Haugerkroken 9	3840 Seljord		67131181	2004	A
Landmark	Lars	Haugerkroken 9	1352 Kolsås	lars_j90@hotmail.com	67131181	2005	A
Landsverk	Helene Sofie Gotch	Måltrosvn 14 C	1352 Kolsås		22494489	2003	A
Langbakk	Lene	Vardøgt. 1	0786 Oslo	lenelangbakk@hotmail.com	93053264	2004	A
Langeland	Hans Kr.	Bjønnefossle 4	0565 Oslo		35097268	2001	P
Langeland	Camilla	Vøyensvingen 19	3656 Arrå		99622172	2004	A
Larsen	Espen	Waldemar Thranesgt. 66 D	0458 Oslo	camilan@online.no	99622172	2004	A
Larsson	Björg Krogstad	Drammensveien 93 D	0173 Oslo	espenpl@start.no	92657954	2005	A
Leiknes	Lars Kristian Pape	Lybekkveien 5 A	0271 Oslo	bjorglarsson@hotmail.com	92243130	2003	A
Lesøil	Bernard	Morgedalsveien 33 B	0772 Oslo	lars-kristian@leiknes.com	22141191	2005	A
Lie	Øystein	Lybekkveien 15 A	0378 Oslo	blesoil@c2i.net	22145029	1998	P
Lien Jensen	Christian	Sofiesgt. 37	0772 Oslo	chillboy_2003@hotmail.com	22490914	2005	A
Lilledahl	Haakon	St. Georgsvei 43	0168 Oslo	christian@svanen.no	41428696	1994	A
Lilledahl	Nils Petter	St. Georgsvei 43	0280 Oslo	haakonlil@msn.com	22522918	2003	A
Lindbekk	Katrine	Industrigt. 60 c	0280 Oslo	npl@c2i.net	22522918	1999	A
Lindemann	Truls	Th. Kittelsensvei 74	0257 Oslo	katrine.lindbekk@kjp.no	97759078	2004	A
Lindequist	Samne	Vækerøveien 119A	0383 Oslo	trulsl@netit.no	66992222	2005	A
Lindholt	Bjørn	Nordengveien 22	0755 Oslo	samne.lindequist@amersham.com	97670559	2004	A
Lindholt	Isabella	"The Hermitage 48, Cranford Avenue Knutsford"		bjorn.lindholt@profdoc.com	22522525	1970	A
Lindholt	Morten	WA16 0EB Cheshire		miss_izzy_xx@hotmail.com		2002	P
Lindholt	Ingvald	"The Hermitage 48, Cranford Avenue Knutsford"			444 1565634068		
Lindseth	Henrik Coward	WA16 0EB Cheshire				1970	P
Lindstad	Arne	Huitfeldtsgate 24	0253 Oslo	ingvald_eve@yahoo.no	99294807	2005	A
Lindstøl	Karen Jaqueline C.	Ørakerstien 23	0284 Oslo	Arne.Lindstad@shdir.no	22525406	2000	A
Lisperguer	Henrik	Nordbergvn. 29	0875 Oslo	arne.lindstol@lindstol-ship.no	22238468	2004	A
Loennechen	Kristoffer	Meltzers gate 5	0244 Oslo	kcontreras@chile.no	22445496	2004	A
Lorentzen	Gregory E. Gorm	Slyngv. 6 C	0376 Oslo	el@davinci.no	22494407	2005	P
Lund		Bjerkelundsveien 97	1357 Bekkestua	kristoffer_lorentzen89@hotmail.com	67124671	2005	A
		Niels Juels gate 6B	0272 Oslo	gorm-g@online.no	90082277	2003	A

Lund	Tor Sverre	Lillebakken 6 C	1162 Oslo	1954	P
Lundh	Erik	Gregers Gramsvei 20	0382 Oslo	1945	P
Lundiin	Andreas	Ovenbakken 17 B	1361 Østerås	1987	A
Lundiin	Bjørn Fredrik	Øvrevollveien 87	1358 Jar	1957	A
Lyngset	Selje	Moguta 8A	0464 Oslo	2004	A
Lysebråte	Kristian	Gran vn. 6	1394 Nesbru	2004	A
Lødding	Mathias	Måltrostveien 25 B	0786 Oslo	2005	A
Löfman	Kristina	Skogryggveien 28	0781 Oslo	2005	A
Madso	Fredrik	Vækerøåsen 4	0282 Oslo	2004	A
Magnussen	Bjørn W.	Gyldenløvesgt. 16	0260 Oslo	1950	L
Mahler	Tobias	Smedgt. 34 - 144	0651 Oslo	2004	A
Mathisen	Elisabeth B	Bernt Knudsensvei 58	1152 Oslo	2003	P
Mathews	Ted	Bjerregaards gate 64 B	0174 Oslo	2005	A
Medle	Kjartan	Schultzgate 5	0365 Oslo	2005	A
Mehren	Herman	Kristian IV's gate 12	0164 Oslo	2004	L
Mehren	Sebastian	Røhagen 32	0754 Oslo	2005	A
Meinseth	Kjartan	Swoldergt. 4	0364 Oslo	2005	A
Mertens	Karl Martin E.	Framnesveien 8	0270 Oslo	2003	A
Michelet	Christine	Granstubben 14	1358 Jar	2003	A
Michelet	Thomas G.	Granstubben 14	1358 Jar	2004	A
Mitcheltree	Hanne	Olleveien 7	1182 Oslo	2004	A
Mjelva	Petter	Fossumhavene 30	1359 Eiksmarka	1969	A
Mjaaland	Nina	Thomas Heftyes gt. 46	0267 Oslo	2005	A
Mobråten	Jon	Hvalstadåsen 15	1395 Hvalstad	1967	A
Moen	Mette	Alvheimsveien 6	0198 Oslo	2003	A
Moen	Torill	Tuterudveien 41	2007 Kjeller	1978	A
Montgomery	Eva	Grenåveien 43	1440 Drobak	2004	A
Moritz-Olsen	Ragnhild Rath	Bygdøy Allé 45	0265 Oslo	2005	A
Mork	Terje	Silurveien 44	0380 Oslo	2003	A
Morrison	Michael B.	Ramstadåsveien 26 B	1363 Høvik	2005	A
Morsund	Charlotte	Smedhaugen 4	0754 Oslo	1990	A
Muller	Harald	St. Olavsgt. 1	0165 Oslo	2004	A
Munkelien	Sunniva	Bjørn Farnamsgt. 14. B	0165 Oslo	2004	A
Myhre	Sindre H.	Skibakkeveien 6 A	0881 Oslo	2005	A
Myrliid	Kristine	Olaf Bullsvei 66	0765 Oslo	2003	A
Møllhausen	Christen	Tennisveien 10C	0777 Oslo	2002	A
Mørk	Ivar	Bygdøy Alle 88	0273 Oslo	1979	L
Mørk	Lars	Niels Juelsgt. 64	0259 Oslo	1977	L
				22281159	
				22503974	
				92813471	
				67145567	
				66849838	
				22492392	
				45264944	
				22734172	
				22444470	
				22191383	
				22742222	
				22378067	
				96502666	
				90519634	
				22065493	
				91814783	
				22554823	
				90922590	
				67110512	
				91711553	
				91708711	
				47309331	
				66901467	
				22291575	
				63875349	
				91377322	
				99255243	
				21944520	
				67580391	
				22502240	
				91736605	
				23260554	
				40065438	
				22920868	
				22441945	
				41034069	

Mørk	Margrith	Underhaugsvn. 32 A	1358 Jar	imoerk@online.no	67590339	1977
Mørk	Stein Ragnvald	Underhaugsvn. 32 A	1358 Jar	imoerk@online.no	67590339	1956
Mørk	Per Arild	Husebyvyn. 6 D	0379 Oslo		22523244	1951
Nakken	Janka	Smølaveien 30	4029 Stavanger		93201366	1994
Namtvedt	Tone	Konsul Schjelderups vei 6 A	0286 Oslo	tonile@hotmail.com	22438676	2004
Narvestad	Knut	Bisp. Nikolassgt 6	0652 Oslo	knut.narvestad@adecco.no	99239711	2003
Narvestad	Otto P.	Tvingen Allè 31	0374 Oslo	otto.narvestad@carat.no	22140332	2003
Narvestad	Peter Otto	Pres. Harbitzgt. 23 A	0259 Oslo	otto@norwegianoiltrading.no	22431495	1952
Nerheim	Calle	Rudsveien 13 B	1346 Gjetnum	calex-n@online.no	67542238	2003
Nesse	Klaus	Blåkkollveien 2	1472 Fjellhamar	klanes@phs.no	90150196	2004
Nielsen	Mette Holme	Boltehløkka Alle 10	0454 Oslo	mette@folkofilm.no	41554476	2004
Nordahl	Marianne Fernholt	Holmenkollveien 135 B	0787 Oslo	mariannefn@hotmail.com	22141282	1996
Nordahl	Per Einar	Frichsgate 1 B	0360 Oslo	p.e.nordahl@fys.uio.no	22566631	1997
Nordahl	Synnøve Fernholt	Holmenkollveien 135 B	0787 Oslo		22141282	1997
Nordang	Tanja K	Fjellgata 44	0566 Oslo	tknordang@yahoo.no	22375050	2003
Nordang	Vibeke Bernaas	Drammensveien 53	0271 Oslo	vibno@frisurf.no	22434387	2003
Nordbø	Jørgen	Holgerslystveien 5	0280 Oslo		22501912	2004
Norstad	Knut-Arthur M.	Boks 2239	3003 Drammen	knut.arthur@mossmoss.no	32088446	2004
Notto	Trine	Hemingveien 3 D	0772 Oslo	notto@online.no	90930302	2003
Notto Simensen	Kristian	Hemingveien 3 D	0772 Oslo	kristiannotto@gmail.com	97060772	1997
Nyberg	Sigmund	Bygdøy Terrasse 16	0287 Oslo	sinu@online.no	22437478	2004
Nygaard	Eli	Ekebergveien 162 D	1177 Oslo	elinygaard_66@hotmail.com	93011437	2004
Nygaard	Olav	Askevn. 29	1430 Ås	olav.nygaard@pdctangen.no	64942984	1967
Nymoen	Bård	Hovsetervn. 32 A	0768 Oslo	bard@godtur.no	98219365	2001
Nystrom	Karoline	Submsgate 4	0362 Oslo	karoline_nystrom@yahoo.com	98234894	2003
Nystrom	Tom	Trollstien 6m	3034 Drammen	nystrom@online.no	90594053	2004
Næss	Hege K	Lovisenlund 1B	0287 Oslo		22445775	2003
Olbekk	Erling	Furusetveien 7b	1053 Oslo		22304668	2004
Oldenburg	Jan	Herslegs gate 34 b	0578 Oslo	Joldenburg@gmx.de	22688699	2000
Olsen	Jul Gunnulf	Bestum Skolevei 9	0281 Oslo	gunnulf.olsen@c2i.net	23250005	1963
Olsen	Kenneth	Frognerveien 30A	0263 Oslo	kenols04@hotmail.com	93069428	2004
Olsson	Hans Petter	Folke Bernadottes vei 28	0862 Oslo		22238562	1989
Osvold	Erik R.	Observatorie terr. 18B	0270 Oslo	erik.r.osvold@nordea.no	22558241	1964
Osvold	Martin	Observatorie terr. 18B	0270 Oslo		93423069	1995
Pahle	Tone	Lillevannsvneien 84	0788 Oslo	t.pahle@online.no	22493275	1998
Pahle Devor	Susanne	Lillevannsvneien 84	0788 Oslo	susypd@hotmail.com	22493275	1998
Palmstrøm	Robert	Ostadsalveien 70	0753 Oslo	robert.palmstrom@c2i.net	24129566	1997
Paulsen	Åsmund	Sandakerveien 46 B	0477 Oslo	aasmundpaul@yahoo.no	48181344	2002

Pedersen	Arild	Udbyes Gate 12 A	7030 Trondheim	arild.pedersen@helse-midtt.no	74271703	1967
Petersen	Bjørn A.	Sponstubben 12	1414 Trollåsen	bjorn@edensgave.no	99693503	2004
Pettersen	Geir	Amljot Gellines vei 33	0657 Oslo	geir.pettersen@orkla.no	95208181	2005
Pihl	Pernille	Minister Ditleffs vei 11 C	0862 Oslo	Pernille.Pihl@slf.dep.no	22180020	2003
Pizzarro	Daniel	Olav Kyrres gate 9A	0273 Oslo	daniavan55@hotmail.com	40882818	2004
Poulsen	Ole Heltborg	Munkerudvollen 38 B	1165 Oslo		22290369	1970
Pran	Erik	Elmholt allé 16	0275 Oslo	erik.pran@c2i.net	90099608	1978
Qvale	Jan	Nordheimbakken 22	0378 Oslo		22146508	1949
Randsborg	Christine	Hoffsjef Løvenskioldsvei 56 B	0382 Oslo		22520965	1998
Randsborg	Trine	Hoffsjef Løvenskioldsvei 56 B	0382 Oslo		22520965	1979
Randsborg	Stein Adel	Hoffsjef Løvenskioldsvei 56 B	0382 Oslo	stein.randsborg@tamhelsestaten.oslo.kommune.no	22520965	1964
Ravlo	Per	Hansteensgt 14	0253 Oslo		22448545	1997
Refsgaard	Karina	Frognerveien 30A	0263 Oslo	kenols04@hotmail.com	22449255	2004
Refsum	Erle	Risalléen 28 B	0776 Oslo		99314576	2002
Reinertsen	Trine	Stasjonsveien 40	1365 Blommenholm	trinerinertsen@hotmail.com	92887217	2004
Reiseegg	Andreas	Holmenkollvn. 32 E	0376 Oslo		90943150	1942
Renø	Camilla	Hekkveien 11	0571 Oslo	car@mfa.no	22350091	2003
Riise-Hanssen	Petter	Thomas Heftyes gate 2 B	0286 Oslo	petter.rh@farup.com	22437391	2005
Riktor	Rolf Espen	Morellsvei 17	0487 Oslo	espen.riktor@fagdata.com	22710236	1981
Rosseland	Arvid	Persaunvegen 3 B	7045 Trondheim	arvidro@yahoo.no	90614714	1998
Roti	Jarle	Gravdalsveien 12 M	0756 Oslo	jarle.roti@ilyix.com	22734865	1981
Ræder	Emil G.	Bjørnehiet 4 B	0774 Oslo		22142664	2005
Rønne	Jahn	Konventveien 32	0377 Oslo	jroenne@online.no	22509649	1993
Rønne	Ketil M.	Konventveien 32	0377 Oslo	ketil.ronne@intero.no	22509649	1992
Røse	Bjørn	Alneveien 25	0855 Oslo		22951904	1989
Salvesen	Johan	Kurlandstien 44	1052 Oslo	johan.salvesen@elektronisk.no	90936633	2003
Samuelsen	Nina	Åsengata 4 B	0480 Oslo	nina.samuelsen@senswave.com	22155244	2004
Sand	Ingrid	Nedre Silkestrå 16	0375 Oslo	ingrid.sand@storinget.no	22521082	2003
Sandaker	Thoralf	1401 North Central Avenue	Glendale CA			1946
Sandborg	Gunnar	Midtstugrenda 43	0787 Oslo		22496191	1945
Schartum	Eivind	Harald Løvenskioldsv. 26	0760 Oslo	schartum@gmail.com	98440959	2005
Schjønby	Henning	Gimle Terrasse 10	0264 Oslo		22441001	1993
Schjøtt	Lis	Smestadkroken 69	1340 Skui	concept@online.no	67134015	1994
Schlanbusch	Tor Nass	Niels Juels gt 42	0257 Oslo	tor-nass.schlanbusch@capgemini.com	22440985	1967
Schröder Zedlitz	Anette	Holmenveien 39 C	0374 Oslo	anette_schroder@msn.com	22140755	2002
Sekkelsten	Rolf	Greverudhagan 32	1415 Oppegård	rolf_sekkelsten@hotmail.com	66804007	2004
Serck-Hanssen	Arne	Olaf Bulls vei 22	0765 Oslo		22149321	1946
Sestak	Aranka	Kongsberggt. 20	0468 Oslo	aranka_sestak@hotmail.com	22238745	2005

Simonsen	Nils Torolv	Sørkedalsveien 249	0754 Oslo	2005	A
Sjovall	Ellen	Fjordveien 85 A	1363 Høvik	2002	A
Sjøwall	Eva I.M.	Fjordveien 57 Leil nr 10	1363 Høvik	2003	A
Skjerstad	Tone	Efterstadletta 49	0660 Oslo	2004	A
Skoog	Urban	Stensberggt. 12	0170 Oslo	2005	A
Skorgervik	Kristian	Folke Bernadottes vei 7 B	0862 Oslo	2005	A
Skui	Even	Bjørkåstigen 6	3950 Brevik	2005	A
Slåtun	Edvard	Ris terrasse 27	2007 Kjeller	2003	A
Smedsrud	Anders	Bjørnveien 16 B	0774 Oslo	2005	A
Smedsrud	Tor Herman	Bjørnveien 16 B	0774 Oslo	2004	A
Smedsrud	Eli Marie	Bjørnveien 16 B	0774 Oslo	2005	A
Solberg	Eirik Lae	Schwensensgt. 16	0170 Oslo	2005	A
Solberg	Erland R.	Setra Vei 9C	0786 Oslo	1998	A
Spilling	Janne	Vesteråsveien 36	0382 Oslo	2003	A
Speren	Ada	Drammensveien 37	0271 Oslo	2000	A
Sporck Gabriel	Ellen	Bygdø Allé 57	0265 Oslo	1982	L
Stahl	Geir	Frammesveien 6 A	0270 Oslo	1995	A
Standal	Joakim	Voksenkollveien 17 a	0790 Oslo	2004	A
Steen	Arne	Niels Juels gate 22 B	0272 Oslo	2004	A
Steffensen	Anki	Nordåsnv. 23 C	1251 Oslo	2005	A
Steimler	Gro	Niels Juels gate 22 B	0272 Oslo	2004	A
Stene	Line Elisabeth	Nils Lauritssønsvet 50	0870 Oslo	2004	A
Stensberg	Helene	Pb 17	2711 Gran	2003	A
Stensberg	Anne Kari	Havreveien 39	0680 Oslo	2004	A
Stokke	Grete	Vekørøveien 118 B	0383 Oslo	2004	A
Stokke	Perann Sylvia	Drammensveien 56 C	0271 Oslo	1998	A
Stokke Naadland	Eirik	Vekørøveien 118 B	0383 Oslo	2003	A
Stokke Naadland	Sondre	Vekørøveien 118 B	0383 Oslo	1995	A
Storbraaten	Bjørn	Frognerstranda 2	0271 Oslo	2005	A
Storm	Katharina Dahl	Vettalveien 16 B	0781 Oslo	1997	A
Storm	Johan Herman	Vettalveien 16 B	0781 Oslo	2003	A
Storm	Erling	Vettalveien 16 B	0781 Oslo	1982	L
Storm	Sara	Kalkbrennerlia 7	1362 Hosle	1957	L
Storm	Anette	Skøyen Terrasse 23	0276 Oslo	1989	P
Strand	Thilde Dalsmo	Gml Trondhjemsvei 42	1481 Hagan	2003	A
Stray	Philip J.	Arnebråtvn 59	0771 Oslo	1993	A
Suffren	Einar	Madserud Allé 54	0274 Oslo	2003	A
Sunde	Katinka Lehmann	Torvmyrveien 28	1476 Rasta	2004	A
Sundnes				2004	A

Walle Jensen	Jørgen	Sarpsborggt 14A	0468 Oslo	tojorgen@hotmail.com	22716355	2002
Walmann	Anette	Ullevålsveien 37	0171 Oslo	anette.walmann@kie_oslo.kommune.no	95776048	2005
Wasteson	Egil	Geitmyrsvn. 73 E	0455 Oslo		22352144	1941
Webb	Cecilie	Montebello terrasse 4	0379 Oslo	cefwebb@online.no	22508414	2004
Webb	Charles Fredrik	Montebello Terrasse 4	0379 Oslo	gnomkhan@hotmail.com	22508414	2003
Webb	Sebastian	Montebello Terrasse 4	0379 Oslo	cefwebb@online.no	22508414	2004
Westerling	Tom Helge G.	Berggråddeveien 3	0873 Oslo	tom@westerling.net	22234458	1992
Westgård	Mattias	Stranden 30	0250 Oslo	mattiaswestgard@hotmail.com	40046603	2005
Westlie	Tor	Dammannsvet 1	0286 Oslo	bwestlie@online.no	22437503	1956
Wik	Elisabeth	Thor Olsensgt 3A	0177 Oslo	elisabethwik@hotmail.com	22208876	2003
Wikdahl	Lars	Frognerveien 22	0263 Oslo		22560934	1950
Wilhelmsen	Peter Preben	14 Ladbroke Square	London 4W3NA	ppw@nordina.co.uk	0044 2077920104	2003
Wilhelmsen	Thore	Slendalsveien 54 D	0370 Oslo	thorew@wilhelmsenas.no	22144445	1993
Wilhelmsen	Arne	Måltrostvn. 23	0786 Oslo		22140919	1938
Wilhelmsen	Gjert	Postboks 15 Slendal	0710 Oslo		22141119	1938
Wilhelmsen	Cathrine L.	Melkeveien 23 B	0779 Oslo		22495402	2005
Wingsternæs	Espen	Bondalsåsen 13	1400 Ski	cathrine.lovenskiold.wilhelmsen@nordea.com	41429654	2001
Winther	Ulf	Observatorie terr. 18 A	0270 Oslo	ulwinthe@online.no	22563355	2005
Wiskott	Ellen-Marie	Huifeldsgt. 4	0253 Oslo	ellen-marie.wiskott@sodareklame.no	22559018	2003
Wold	Jannicke Borgen	Waldemar Thranes gate 32 C	0171 Oslo	jannicke@maabeeka.no	22598146	2004
Wold	Camilla Fleischer	Løkkaskogen 4 A	0773 Oslo	milla_wold@hotmail.com	97129503	2000
Wold	Eigil	Høgdefaret 6	1178 Oslo	eigil.wold@c2i.net	22055553	2004
Wraalsen	Torild	Bygdøy Alle 64 A	0265 Oslo	torild@wraalsen.net	22557722	2003
Wøllø	Øyvind	Konventveien 41 (L.nr.3)	0275 Oslo	Oyvind.Wollo@ulleva.no	99164128	1986
Ytterdal	Idar	Haugerkroken 9	1352 Kolsås	idar.ytterdal@accenture.com	67131181	2004
Zouganeli	Evi	Fougstadsgate 5 C	0171 Oslo	evi.zouganeli@telenor.com	95134757	1997
Østvold	Andreå Sveen	Statsråd Ihlens vei 20 B	2010 Strømmen		63840935	2003
Øyen	Iren	Selvbyggerveien 4	0591 Oslo	iren.oyen@telenor.com	90892677	2004
Aanensen	Janiche	Fossveien 16 A	0551 Oslo	janiche.aanensen@vships.no	95998414	2004
Årreberg	Johan Jørgensen	Gråknamveien 21 D	0779 Oslo	jojo@soon.com	95166310	2005
Aasness	Oddbjørn	Haakon den godes vei 29	0373 Oslo	oddbjorn3@hotmail.com	22921281	2003
Aasaaren	Ingrid Hauge	John Colletts allé 87	0854 Oslo	iha_88@hotmail.com	22020032	2003

Hva skjer i CR i 2006:

Generalforsamling

Concept Maraton på Kongen

Båtdugnad Kongen, alle tur og mosjonsroere

Båtdugnad Kongen, alle tur og mosjonsroere og

Årungen for raceroere

Dugnad før åpning

Åpning kl. 11:00 Stor regatta kl. 12:30 og

bankett på NSR kl 19:00

Roskolestart

Dugnad Bogstad, alle raceroere

Geita Rundt

Eskadreroing til Solodden

Bleikøya Rundt

Rekeroing, rotur med rekefest på øy

Håøyatur med overnatting

Vi griller på Toppen

Barmen Rundt – Risør

Vi griller

CR Regattaen Årungen

Vi griller igjen

NM Voss

Masters Princeton

Ulvøya Rundt

Klubbkapproing

Dugnad Bogstad, alle aktive

Idrettsmerkeprøver

Høstmøte

Rekeaften

Skisamling Nordseter

Siste torsdag før jul

Generalforsamling

30. mars

1. april

2. april

22. - 23. april

28. og 29. april

30. april

8. mai

13. og 14. mai

24. mai

11. juni

8. juni

15. juni

17. – 18. juni

29. juni

29. juli

10. august

19. - 20. august

24. august

9. - 10. september

7. - 10. september

24. september

5. oktober

15. – 16. oktober

19. oktober

26. oktober

10. november

1. – 3. desember

21. desember

29. mars 2007

Norges Roforbunds Terminliste 2006

Dato	NC	Regatta	Arrangør	Sted	Internasjonalt
18 feb		Innendørsmesterskapet	Oslo Rokrets	Oslo	
19 feb					
29 apr		Porselænsregattaen	Porsgrunn Roklubb	Porsgrunn	
30 apr					
13 mai		Årungsregattaen	NSR	Årungen	
14 mai					
20 mai					Copenhagen/Ryrsjøregattaen
21 mai					Ryrsjøregattaen
27 mai	NC	Stokkavannregattaen	Stavanger Roklubb	Stokkavannet	WC München
28 mai					
03 jun		Sprint/Langdistanseregatta	Fana Roklubb	Nordåsvannet	Rådasjøreg.
04 jun					
10 jun					Ratzeburg
11 jun					
17 jun	NC	Østlandsregattaen med Nordisk Mesterskap for junior	Moss Roklubb	Årungen	WC Poznan
18 jun					
24 jun					Amsterdam
25 jun					
01 jul					Sorø
02 jul					
08 jul					WC Luzern
09 jul					
22 jul					WU23 Hazewinkel
23 jul					
05 aug					Junior VM Amsterdam
06 aug					
12 aug	NC	Tunevannet Grand Prix m/ Mastersmesterskap	Sarpsborg Roklubb	Tunevannet	
13 aug					
19 aug	NC	Cristianiaregattaen	Christiania Roklub	Årungen	
20 aug					
26 aug		Kjørbosprinten med Sprintmesterskapet	Bærum Roklubb	Kjørbobanen	VM Eton
27 aug					
02 sep					
03 sep					
09 sep		Norgesmesterskapene med Jubileumsregatta	Bergens RK/Fana RK	Vangsvannet	Masters Princeton
10 sep					
16 sep	NC	Ungdomsmesterskapet	Horten Roklubb	Horten	Sprint SM Hjelmsjön
17 sep					
23 sep					Götaälvrodden
24 sep					
30 sep					Baltic Cup Poznan
01 okt					
07 okt					Universitetsrodden Uppsala
08 okt					

Oslo Øyelegesenter A/S

Nærsynt? Langsynt? Skjeve hornhinner?

Vi tilbyr den type behandling som passer best for deg:

LASIK LASEK

Linseimplantasjon Linseekstraksjon

Tlf 22931277 (kun for operasjoner) Fax 22931270

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



Trenger du hjelp med uteområdene?

Mesta AS er Norges største entreprenør innen bygging, drift og vedlikehold av alle typer offentlig og privat vei.

Mesta Distrikt Oslo utfører også blant annet grønt- og grunnarbeider for bygninger og plasser, samt merking og generelt vedlikehold av flyplass og kaianlegg og alle former for utendørs elektroarbeid og rengjøring, inkludert graffiti fjerning.

For mer informasjon ta kontakt med:
Distriktssjef Ingmar Ulvenes, 907 34 113
Salgsleder Irene Kåsa, 908 33 597

 **mesta**
FÅR FOLK FRAM