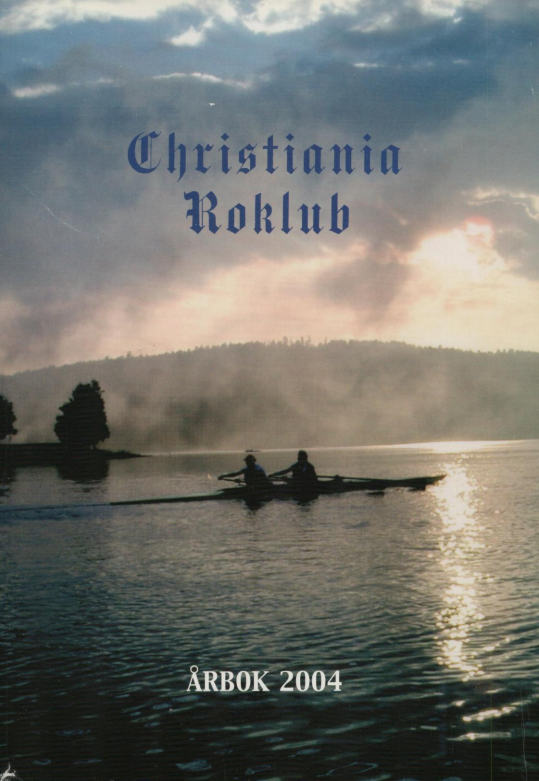




Christiania Roklub

ÅRBOK 2004

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

**Bruk klubbmedlem-
menes bedrifter!**

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

The logo for Storm Elektro AS features the company name in a bold, sans-serif font. 'Storm' is on the top line and 'Elektro AS' is on the bottom line. The text is partially enclosed by a large, thin circular line that forms a partial circle around the right side of the text.

**Storm[®]
Elektro AS**

Besøk oss i Slemdalsveien 70 på Vinderen
Boks 166, Vinderen
0319 Oslo
Tlf: 22 14 20 00
Fax: 22 13 83 30
E-post: tkleve@stormelektro.no eller
estorm@stormelektro.no



enhetstørrelse

Christiania Roklub

ÅRBOK 2004

Christiania Roklub stiftet 15. mai 1878

Trykk: Arne S. Mørk

Innhold:

Forord	3
CRs råd	5
CRs styre	6
CRs hederstegn	8
Formannen har ordet	13
Sekretærens beretning	19
Rosjefens beretning	27
Resultater	34
Trenende mannskap for sesongen 2005	51
Klubbssjefens beretning	55
Instruksjonssjefens beretning	57
Tur- og mosjonssjefens beretning	63
Kilometerkonkurransen	67
Adelskalenderen	68
Materialsjefens beretning	69
Bruk av båter	70
Bogstadsjefens beretning	75
Nordisk juniormesterskap, Sorø	79
Juniorjentenes sesong	81
Søders Bragd	83
Atter en rosesong er over	87
Mitt første år i Elitegruppen	91
Fra Kikut til Årungen	95
Henley Prosjektet	97
Søders Angels	99
Masterssesongen	101
Sommerens langtur	105
Tur på Røssvatn	108
To damer på tur til Torino	111
Veteranroing i CR	113
Hoems ro-man	115
To roere søkes	117
Lutefisken 2004	119
Kristi himmelfartshelg i København	120
CR for 100 år siden	122
Skoleregattaen	124
Concept sesongen 2003 / 2004	125
Concept Marathon	129
Regnskap	130
Formannens aprilspøk	135
Medlemsregister / E-post adresser	136
Hva skjer i 2005	151
Terminliste 2005	152

Klubbens adresse:
Telefon:
Hjemmeside:
Bankgiro:

Frognerstranda 2 0271, Oslo
22 44 82 12
www.christiania-roklub.no
7020.05.00235

Forord

Det er en flott tradisjon vi har i Christiania Roklub. En tradisjon mange misunner oss. Det at vi hvert eneste år klarer å utgi en årbok på størrelse med en middels stor pocketbok. Det viser at vi er en levende klubb med mange aktiviteter, når vi trenger en 150 siders bok for å fortelle om alt vi har foretatt oss i året som gikk. At vi har klart å dokumentere klubbens liv gjennom så mange år med årbøkene våre er svært viktig som historisk dokumentasjon, og for fremtidige generasjoner håper vi at årbøkene vil fortsette å komme jevnt og trutt.

Vi i redaksjonen har hatt mange og svært hyggelige møter gjennom vinteren, og selv om det var en stor jobb som krevet mye arbeide har vi jobbet fint og problemfritt sammen. Vi oppfordret medlemmene til å sende inn stoff og bilder og responsen har vært fenomenal! Det kom faktisk inn så meget stoff at vi var nødt til å utelate noen av de innsendte innleggene. Men hva skal man gjøre når kabalen må gå opp, man har et fast sidetall å forholde seg til og vi ikke kan gå utover dette?

Hvis vi skal ønske oss noe på vegne av neste års redaksjon må det være to ting: Send inn stoff og bilder i god tid, helst før jul samt få noen til å lese korrektur på det dere har skrevet før dere sender det inn.

Vi valgte også å følge opp den nye tradisjonen når det gjaldt forsiden på årets bok. I tidligere år har vi hatt et bilde som dekket bare litt av forsiden, men de siste to årene har man brukt et helsides motiv. Sigurd Gulleruds stemningsfulle bilde fra Bogstad gikk denne gangen av med seieren som årets forsidefoto.

Og selvfølgelig vil vi rette en stor takk til våre bidragsyttere;

Papirgrossisten

Arne S. Mørk AS

Våre gamle og nye annonsører

Redaksjonen retter også en stor takk til alle som har bidratt med fotografier; Sigurd Gullerud, Jan Søderstrøm, Kristine Klaveness, Chris Michelet m. fl.



Årbok-komiteen, fra venstre; Morten Flood, Leif Wahlund, Stein Mørk, Gorm G. Lund og Olav Nygaard

Denne årbok er
trykt på

MultiArt Gloss

Christiania Roklubs råd

Opprettet 19. april 1928

Æresmedlemmer:

Per Gustavsen
Magne Sølvsberg

Tidligere formenn:

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

15 medlemmer valgt av generalforsamlingen:

Tor Westlie	til 2005	Jan Søderstrøm	til 2006
Jon Mobråten	til 2005	Kristine Klaveness	til 2006
Cathrine Monrad Hagen	til 2005	Per-Kristian Dahlstrøm	til 2007
Pål Svensson	til 2005	Bjørn Lundin	til 2007
Morten Flood	til 2005	Øyvind Brøymer	til 2007
Elsa Borch Graver	til 2006	Tine Heien Bjonge	til 2007
Peter Narvestad	til 2006	Gerhard Dürbeck	til 2007
Per Arild Mørk	til 2006		

Christiania Roklubs æresmedlemmer:

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

Styret 2004



Formann
Erling Storm



Viseformann
Jul Olsen



Sekretær
Pernille Pihl



Tur & mosjonssjef
Stein Mørk



Økonomisjef
Øyvind Wøllo



Rosjef
Ernie Clark



Klubbsjef
Irene Kåsa



Race matr.sjef
Nils Petter Lilledahl



Instruksjonssjef
Robert Bjørgan



Bogstadsjef
Per Arne Holman

Hovedstyret og utvalgene 2004

<i>Hovedstyret:</i>	Erling Storm	Formann
	Jul Olsen	Viseformann
	Ernie Clark	Rosjef
	Stein Mørk	Tur og mosjonssjef
	Nils Petter Lilledahl	Materialsjef, racematr
	Robert Bjørgan	Instruksjonssjef (frem til høstmøtet)
	Lars Jensen	Instruksjonssjef (fra høstmøtet)
	Per Arne Holman	Bogstadansvarlig
	Irene Kåsa	Klubbsjef
	Øyvind Wøllo	Økonomisjef
	Pernille Pihl	Sekretær

<i>Kapproingsutvalget:</i>	Ernie Clark	Rosjef
	Øivind Haraldsen	1. viserosjef (frem til høstmøtet)
	Svend Falkanger	1. viserosjef (fra høstmøtet)
	Sigurd Gullerud	2. viserosjef/transportsjef
	Nils Petter Lilledahl	Materialsjef
	Evy Granan	5. medlem (frem til høstmøtet)
	Christian Lien Jensen	5. medlem (fra høstmøtet)
	Ragnhild Valstad	Juniorrepresentant (fra høstmøtet)
	Elin Børresen	Aktivrepresentant (fra høstmøtet)

<i>Huskomiteen:</i>	Annelise Hem	Karoline Nystrøm
	Eivind Engebretsen	Maiken Hertzum Larsen
	Elisabeth Wiik	Morten Flood
	Evi Zouganeli	Per Arne Holman
	Evy Granan	Per Dahlstrøm
	Guro Jensen	Pernille Phil
	Ingebjørg Grøtta	Peter Narvestad
	Irene Jacobsen	Robert Palmstrøm
	Irene Kåsa	Stein Mørk
	Jan Hultgren	Svend Falkanger
	Jane Flower	Tina Bro Pedersen
	Janne Spilling	Torill Enersen

<i>Valgkomiteen:</i>	Øyvind Haraldsen	Tone Pahle
	Elin Børresen	

<i>Revisor:</i>	Morten Flood
-----------------	--------------

<i>Rådets ordfører:</i>	Øyvin 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 Eugène 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
Overrettsadvokat 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 Fjåstad, Stockholm (†)	1930
Grosserer Aug. Kallevig (†)	1918	Direktør Gustav Lütken (†)	1935

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

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

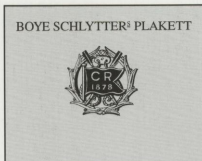
Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull coxing

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

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

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

Vår erfaring - din trygghet ved kjøp og salg!

NAUTRON A/S

International Yachtbroker & Surveyor

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

Formannen har ordet..



Kjære alle CR medlemmer!

Ved årets slutt gjentar jeg styrets ambisjon;

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

Med en så tydelig uttalt visjon er det utfordrene og inspirerene å drive Norges (nest) eldste og største Roklubb. Visjonen er styrets ledetråd i driften av klubben. Før jeg overtok formannsvervet, vedtok styret en tre års rullerende investeringsplan for å sikre at det klubben kjøper av båter og treningsutstyr, er det vi trenger mest. Beslutningene er gjennomdrøftet i kapproingsutvalget og i styret. Derfor har vi nå et meget velutstyrt vektrom og Conceptrom, en bra båtpark med enkelte spesielt gode båter, både race og tur og mosjonsbåter. Dette til tross, har vi fortsatt stort behov for nyanskaffelser. Gamle båter selges eller gis bort, og vi har fått en ryddig båthall både på Kongen og Bogstad.

Personlig synes jeg ambisjonen om å skape et "åpent og inkluderende" miljø er kre- vende, men også svært hyggelig. Det er ikke alltid lett å være like imøtekommende og åpen overfor alle ved enhver anledning. Derfor blir det ekstra hyggelig når Jan Sørderstrøm i dag oppsøker meg for å introdusere et nytt medlem. Det betyr at det nye medlemmet har en "fadder" i Jan. Jeg setter stor pris på at stadig flere "gamle" medlemmer er blitt flinkere til å inkludere nye. Det blir ringvirkninger av slikt.

Spesielt hyggelig er det når nye medlemmer finner veien til Toppen på klubbafte- ner. Det er bare CR som har fast klubbafte- n hver torsdag hele året.

Det er all grunn til å takke huskomiteen for den store innsats de gjør for det sosiale miljøet i klubben.

Store CR bragder

På årets ro ting i Horten ble breddeutvalget foreslått omdøpt til lengdeutvalget! Dette sikkert på bakgrunn av de mange km som våre roere har rodd på vann og på concept. Jan Sørderstrøm rodde i løpet av vinteren 10 000 km! Tilsvarende 1/4 rundt ekvator! Tidenes rekord! Han satt stort sett hele dagen og ettermiddagen og rodde. Han ble for dette hedret med Rosportens Venners distansepokal på tinget.

Janne Spilling vant i år igjen damepokalen for flest km. på vannet med 3040km! Tidenes rekord det også. Terje Johnsrud vant for herrer med 1740 km. CR ble beste klubb sammenlagt også.

Nye medlemmer

Vi har fått mange nye medlemmer de to siste årene. For at de skal trives, må de inn- lemnes i miljøet og bli en del av det sosiale nettverket i klubben. Vi etablerte med- lemmer har her et ansvar for å invitere de nye med på aktiviteter som raceroing, mosjonstrening og -roing, sosiale aktiviteter og dugnader. Det er slik vi blir kjent med hverandre, bygger kameratskap og skaper klubbtilhørighet. De siste dugnadene har hatt meget bra oppslutning. For å sikre at så mange som mulig kan delta på klub- bens hyggelige dugnader, er datoer allerede markert på listen "Hva skjer i 2005" og på klubbens websider. Sett av helgen 3. og 4. september allerede nå, da arrangerer vi CR-regattaen på Årungen. Det er et svært hyggelig og sosialt arrangement.

Året etter 125 års jubileet

Å opprettholde "trykket" i klubben etter et vellykket 125 årsjubileum, var en morsom utfordring. Og vi har klart det! Vi har fått ca. 150 nye medlemmer de to siste årene som bidrar til at vi sannsynligvis er Norges største roklubb med ca 520 medlemmer. 2004 har vært et meget godt år på regattabanen som best beskrives ved at vi fikk et nordisk mesterskap i 2x damer og i Norgesmesterskapet vant Emil Mørchs pokal for beste klubb med mer enn dobbelt så mange poeng som NSR, som ble nr. to. I 2003 lå vi foran våre motstandere med noe få poeng, altså en markant forbedring det siste



Erling Storm, Iver Høy, Nils Petter Lilledahl og Jul Olsen fosser inn til fin plassering i Masters, Hamburg

året. Spesielt hyggelig er det at vi tok alle poengene i de yngre årsklassene. Det lover godt for fremtiden, gitt at de unge fortsetter å trene og ro race. Vi har nå to roere i forbundets elite-gruppe, i tillegg til en stor gruppe juniorer, både gutter og jenter. For øvrig henvises til rosjeffens beretning på annet sted i årboken.

Vi synes det er spesielt hyggelig å vinne 8+ og 4- båter. Som erfaren roer, vil jeg påstå at lagroing er sammensveisende og skaper vennskap som kan vare livet ut. Alle vi aktive eldre (over 50 år) som er gamle raceroere, har sterke vennskapsbånd til dem som vi rodde på lag med.

Henley

Derfor satset vi på 8+ samarbeidet med NSR der vi inviterte alle de "nest-beste" roerne i landet til å trene mot uttak til Henley. Treningsmessig har vi oppnådd klubbens hensikt, nemlig å skape et inspirerende treningsmiljø hvor de unge får trene sammen med de "store gutta", og at de som ikke kommer til OL likevel får et interessant og morsomt mål å trene mot. Gruppen vokste etter hvert som OL-uttagningen ble klar. Til slutt var fire av våre med. Klubben hadde jo håpet på seier, i hvert fall en finale eller semifinale plass. Vi trakk Leander RC i første heat og ble slått ut. Leander RC vant finalen mot Harvard med omtrent lik tid. Alle roerne dekket halvparten av reise og opphold selv, resten betalte de respektive klubbene.

Vi var en gruppe på 10 "bumlere" (gammelt uttrykk for entusiastiske tilskuere som drar med laget sitt på regatta). Bodde nobelt på Redroof i Maidenhead, hadde store lunsjer og mye hygge, og ikke minst deltok i det sosiale "sosietetslivet" som preger Henley. Dette blir med rette kalt Rosportens ASCOT! Vi vil i 2005 igjen, satse på et slikt prosjekt hvor Henley på nytt kan bli sesongens mål.

Rekruttering

Vi vil følge opp de siste årenes store rekrutterings-drive som instruksjonsjef Robert Bjørgan sørget for med 2 ro-skoler per sesong, med 60 – 80 deltakere per gang! Vi, både nye og gamle medlemmer, er takknemlige for den enorme innsatsen som Robert og hans instruktører har nedlagt. Den nye instruksjonsjefen Lars Jensen, satser på separate ro-skoler for mosjonister og race-roere. Aldersgruppen 14 – 20 år, som vil satse på race-roing, inviteres til å begynne allerede i vinter så de blir kjent med miljøet og lærer grunnteknikken på romaskin. Tur- og mosjons-ro-skolen begrenser deltakerantallet til 24 og starter 9. mai. Videre satses det på oppfølgingsprogram for de nye, både de som begynte i fjor og i år, og de som melder seg frem mot sommeren. Roing er mosjon i frisk luft, en aktivitet som er styrkende for både kropp og sjel. At roing er i god fremvekst, skyldes mye de mange concept-maskinene på treningssentrene. Olaf Tuftes fantastiske OL gull satte også fokus på vår idrett, dog mye mindre enn fortjent. I England og USA betraktes seier i 1x på linje med seier i 100m!! Tenk om norske journalister hadde fattet det?

Andre høydepunkter

I 2004 tok Olaf Tuftes seg igjen tid til å komme på Kongen for å dele sine erfaringer med en fullsatt peisestue "veien til OL gullet". Et meget interessant foredrag som var til inspirasjon for mange av våre yngre og voksne roere. Han vektla blant annet betydningen av å sette seg mål – og ta konsekvensen av sine mål. Teste seg frem til hvordan og hvor mye man skal trene for å få maksimal effekt. Han snakket også om betydningen av riktig kosthold, noe Kristine Helle (Olympiatoppens ernæringsfysiolog) også hadde på sin agenda to uker tidligere. Kunnskap om ernæring og restitusjon er minst like viktig som kunnskap om, og vilje til hard trening. Få av oss visste vel hvor viktig det er for restitusjon å spise med en gang etter trening, og å drikke jevnlig under trening som går ut over 30 minutter. Fra nå av tar jeg alltid med litt karbohydratmat til å ha etter trening.

Raceroerne vil være høyt prioritert

Klubben ønsker stor fremgang for alle våre raceroere og prioriterer dette satsningsområdet høyt. Derfor har vi ansatt ny hovedtrener for herrene, Ålesunds roeren Kristian Skorgevik. Han har vært en av landets beste roere de siste 10 årene, og har sin utdanning fra Idrettshøgskolen. Vi håper at hans innsats vil inspirere både trenere og roere til å bringe CR opp på et godt internasjonalt nivå.

Bedre forhold på Bogstad

På Bogstad fikk vi gjennomført mudring, utlegging av nye brygger og økt plassen foran båthallen med ny grus. Dette ble meget flott og jeg sender en stor takk til Per Arne Holman og alle som hjalp til med arbeidet. I løpet av våren vil taket i den gamle

delen av båthallen bli skiftet. Vi har igjen søkt om å få ha to følgebåter på Bogstad. En ekstra båt av sikkerhetsmessige årsaker. Vi håper på et positivt svar!

Takk for 2004!

Jeg pleier å si at i CR er det mange som gjør mye. Det er fortsatt sant. Jeg håper jeg utfører formannsoppgaven uten at noen blir for mye belastet. Jeg mener det er viktig å delegere oppgaver på alle nivåer i klubben. I CR er vi mange som kan noe, om veldig mye. Jobber vi sammen som et allsidig og kreativt team blir oppgavene best løst - og på den morsomste måten! La oss bruke våre individuelle evner til å være konstruktive og sterke sammen. Da blir det utviklende, morsomt, sosialt og givende å være medlem i klubben vår!

Jeg vil avslutte med å takke alle for innsatsen i CR; dere som trener og bringer oss seier på regattabanen, trenere, medlemmer i styret og komiteer. Takk for at dere er med på å skape et åpent og inkluderende miljø i vår kjære roklubb, og ikke minst takk til årbokredaksjonen som sa ja til å lage denne flotte beretningen over klubbens liv i 2004!

Erling Storm



Bernt Fossum takkes for 4'ern han ga klubben

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

Sekretærens beretning 2004

Referat fra den 125. ordinære Generalforsamling på Kongen 25.3.2004

54 medlemmer møtte.

Det var ingen kommentarer til innkallingen / sakslisten. Dermed kunne lederen Erling Storm erklære generalforsamlingen for åpnet. Han ønsket alle velkommen. Spesielt nevnte han æresmedlem Per Gustavsen. Medlemmer som var gått bort siden forrige generalforsamling ble minnet, her nevnes Bjørn Haug.

Valg av ordstyrer: Erling Storm.

Valg av protokollfører: Janne Spilling.

Valg av 2 stk. til undertegnelse av protokoll: Bernt J. Fossum og Per Arne Holman.

Referat fra Rådsmøte 25.3.2004

Protokoll ble lest av Bjørn Lundin. Kommentar fra Stein Mørk, ca. 90 bøker igjen av Roerne i Christiania. Protokollen godkjent av generalforsamlingen

Beretninger trykket i årboka for 2003

Styrets: side 12 – 17 i årboken. Kommentar fra Ada Spæren ang. skrivefeil i årstall 2002 skal være 2003.

Sekretærens: side 21 – 25: Kommentarer til sekretærens beretning: Per Gustavsen spørsmål ang. navn i Rådet. K.K. Skal være Kristine Klaveness. Ikke Terje Graver, men Elsa Graver.

Ved klubbsjefen: side 33 - 34: Ingen kommentarer.. Beretningen godkjent.

Ved Bogstadsjefen: side 103: Ingen kommentarer. Beretningen godkjent.

Ved race-materialsjef: side 53: Lest på høstmøtet. Ingen kommentarer. Beretningen godkjent.



Det var godt fremmøte på årets generalforsamling

Regnskap for 2003

Øyvind Wøllo kommenterte: side 130 i årboken: Bedre resultat enn i fjor. Spørsmål til postene: Søknad om midler fra stat/kommune. Svar fra styret ved nestleder Jul Olsen. Det er søkt om midler fra 5 – 6 forskjellige instanser. Dette gjøres hvert år av styret.

Balanse i regnskapet side 132 – 133. Fondene økt med kr 34.000.

Jubileumskomiteens leder Henning Cook fremla en fin oversikt over komiteens arbeid i jubileumsåret. Han orienterte om formål – klubb og roing – erkjennelse – snakke om prioriteringer – verdiforvaltning på en best mulig måte – nåværende og fremtidige – aktiviteter – høy kvalitet gjennom året.

Hva klarte vi? Vi fikk et verdig jubileumsarrangement. Regatta med internasjonal deltakelse. Bok – kunstverk, vellykket arrangement av NM og Telenor som sponsor. Økonomisk sett ble det et underskudd på kr 55.848. Han påpekte at bok og kunstsalg tar tid, men det er potensiale i salg av kunst/bøker i tiden fremover. Salg av triptikon. Her har Bjørn Lindholt gjort et bra arbeid. Leder Erling Storm gjør også en fremragende salgsjobb.

Oppsummering: Jubileumskomiteen er godt fornøyd med 125 års feiring. Vellykket arrangement takket være entusiasme og pågangsmot. Forsamlingen applauderte for jubileumskomiteen.

Regnskap inklusive jubileumsarrangement godkjent av generalforsamlingen.

Budsjett for 2004

Øyvind Wøllo la fram budsjettforslag. Det ble redegjort for leieinntekter av Kongen og enkelte utgiftsposter som Kjøp av følgebåter. Routvalget/tur og mosjonsutv: laget en 3 års plan for kjøp av båter, ønsker og prioriteringer av båtkjøp. Kommentar fra Erik Osvold: Ønske om flere mosjonsbåter. Disse kan kjøpes brukte og billige fra Europa.

Bilkostnadene økes. Dette pga ny clutch til CR-bilen.

Kommentar fra Stein Randsborg ang. overskudd. Han mente at overskudd kan reduseres og brukes til reduksjon i årskontingent. Formål i klubben er å drive roing. Kommentar fra Per Arne Holman: mener klubbens medlemmer trener til en pris som er lav i forhold til andre treningsmuligheter.

Øyvind Wøllo budsjettert med kr 60.000 i egenandeler.

Forslag fra Per Gustavsen: Fra og med neste årbok bør budsjettforslaget stå der.

Budsjett godkjent av generalforsamlingen.

Forslag til endring av kontingent – strykning av familiemedlemskap

Styrets forslag om å stryke familiemedlemskap, ellers uendret.

Godkjent av generalforsamlingen.

Valg

Leder av valgkomiteen Øivind Haraldsen ledet valget.

Styret:

Leder:	Erling Storm	gjenvolgt 2 år
Sekretær:	Pernille Pihl	valgt
Tur/mosjonsjef:	Stein Mørk	gjenvolgt
Økonomisjef:	Øyvind Wøllo	gjenvolgt
Klubbsjef:	Irene Kåsa	gjenvolgt
Bogstadsjef:	Per Arne Holman	valgt

Mosjonsmaterialutvalg:

Terje Graver	gjenvolgt
Leif Wahlund	gjenvolgt
Thor Westlie	gjenvolgt
Knut Eilertsen	gjenvolgt
Svend Falkanger	valgt
Terje Johnsrud	valgt

Valgkomite:

Øivind Haraldsen	gjenvolgt
Elin Børresen	valgt
Tone Pahle	valgt

Valg av 5 medlemmer til rådet:

Per Kr. Dahlstrøm
Bjørn Lundin
Gerhard Dürbeck
Tine Heien Bjonge
Øyvin A. Brøymer

Revisor:

Morten Flood	gjenvolgt
--------------	-----------



Sesongåpning 2004

Revisjon av lovene

Revisjon av lovene, gjennomgåelse ved Erling Storm. Styret har gjennomgått lovene. Erling Storm og Jul Olsen har lagt ned et betydelig arbeid sammen med Svend Falkanger. Idrettstyret har gjennomgått lovene med noen kommentarer. NIF's lovmal kan finnes på NIFs sider på internett. Kommentarer fra Robert Palmstrøm og Annelise Hem. Ada Spæren har gjort kommentarer på lovforslaget, dette overleveres Robert Palmstrøm for gjennomgåelse. Vedtak: Styret gis fullmakt til språklige endringer av det fremlagte lovforslaget på generalforsamlingen.

Avslutning - øvrige bemerkninger

Roy Hagen og Janne Spilling gikk ut av styret. Erling Storm takket for innsatsen og overrakte glass med inskripsjon. Ernie Clark informerte om routvalgets arbeid – invitasjon til roskoleregatta – sikkerhetskurs

på Kongen 26.4.2004 kl.16.00 Dette er et 5 timers kurs for instruktører.

Henley: CR og NSR samarbeid. U 23 til Amsterdam.

- Takk til Robert Bjørgan for fantastisk årbok.
- Takk til web-redaktør Tore Rokkan.
- Takk til "rause" medlemmer. Gaven fra Bernt J. Fossum, en damedobbel firer med årer. En hilsen til ham fra klubbens styre i form av Bogstadbilde. Erling Storm overrakte bildet. Bernt J.Fossum holdt en takketale.
- Jan Söderstrøm takkes for gave overrakt under rådsmøtet en flott reproduksjon av Leiv Eriksson bildet som ble solgt.
- Bernt J. Fossum tok opp spørsmål om bytte herregarderobe/damegarderobe. Mener herregarderoben er for liten. I alle fall er det for få skap som er til utleie i forhold til på damesiden. Styret diskuterer forslaget.
- Stein Mørk deler ut conceptpokal til Stein Randsborg. Stein Mørk informerer om concept maraton/1/2 maraton på plenen 17.4.2004. Han oppfordrer yngre roere til deltakelse. Dette arrangeres for 7.nde gang. Årets terminliste for tur og mosjon er hengt opp på tavlen.
- Peter Narvestad: Masters i Hamburg i tiden 1.9 – 5.9.2004 Bestilt hotell i Hamburg. Kr 310 pr døgn. Påmelding ang. hotellrom i mai. Angi hvilke regattaer man deltar i. Tidligere påmelding i år. Dato 1.7.2004.
- Sigurd Gullerud: Alle de aktive roerne bør få nøkkelkort i tide før ro-sesongen.
- Henning Cook: Spørsmål om parkering/betaling på Kongen for medlemmene. Erling Storm informerte, styret har sendt brev til trafikketaten. Bystyret bestemmer hva parkering skal koste. Medlemmene har imidlertid fått tilbud gjennom EASY:PARK parkering og Trafikketaten. Egen takstgruppe for 7 mndr. i året. Fra 1.10 – 30.4 Ved å kontakte EASY:PARK får man en oblat som festes på frontruten.
- Jan Söderstrøm: takket trenerne og roerne som gjør en flott innsats for klubben.
- Annelise Hem: spørsmål ang. trener for mastersroerne. Petter Mjelva skal trene disse også i år.
- Per Arne Holman: informerte om mudringsprosjektet på Bogstad og vanskelighe-

tene som oppstod der. Problem med tynn is og tung gravemaskin.

- Stein Mørk: inf. om nye klubbnåler og mansjettknapper – salg av div. roeffekter.
- Generalforsamlingen erklært for avsluttet ca. kl. 22.00.

Styreperioden generelt

Det vil før generalforsamlingen i 2005 ha vært avholdt 12 styremøter i styreperioden. Møtene har i all hovedsak funnet sted på Kongen. Styret har i løpet av perioden behandlet en rekke saker. Særlig fokus har det vært på oppgradering av Bogstadanlegget, nye lover for CR, roskole og skuleroing.

Referat fra høstmøte oktober 2004



Sekretæren i sommersonn, i en aktiv sesong med "Søders angels"

82 medlemmer møtte.

Sak 1.

Godkjenning av innkalling og sakliste. Det kom ingen kommentarer til innkalling og sakliste.

Sak 2.

Valg av møteleder, referent og to til å underskrive protokollen
Erling Storm ble valgt til møteleder, Pernille Pihl til referent. Edvard Hoem og Stein Randsborg ble valgt til å skrive under protokollen.

Sak 3.

Styrets beretning ved rosjeften, materialsjefen og instruksjonssjefen. Beretningene til rosjeft Ernie Clark og materialsjef Nils Petter Lilledahl ble lest opp av de respektive herrer. Instruksjonssjef Robert Bjørgan var ikke til stede, så formann Erling Storm leste opp hans beretning.

Sak 4.

Valg av rosjeft, 1. viserosjeft, 2. viserosjeft/ transportsjef, materialsjef, instruksjonssjef, aktivrepresentant, juniorrepresentant og veteranrepresentant. Valgene til kapproingsutvalg og instruksjonssjef ble forestått av valgkomiteens Øivind Haraldsen. I tillegg til de oppsatte vervene ble det også valgt inn et 5. medlem til kapproingsutvalget.

Resultatene av valgene er som følger:

- Rosjef - Ernie Clark
- 1. viserosjef - Svend Falkanger
- 2. viserosjef/ transportsjef - Sigurd Gullerud
- Materialsjef - Nils Petter Lilledahl
- 5. medlem - Christian Lien Jensen
- Juniorrepresentant - Ragnhild Valstad
- Aktivrepresentant - Elin Børresen
- Veteranrepresentant - Øivind Haraldsen
- Instruksjonssjef - Lars Jensen

Øyvin Brøymer ble utpekt til skioppmann.

Alle valgkomiteens kandidater ble valgt med akklamasjon, med unntak av junior- og seniorrepresentant. Til disse postene ble det stilt motkandidater under møtet, og det ble holdt avstemning ved håndsopprekking. Til vervet som juniorrepresentant var valgkomiteens kandidat Magnus Berg, og til vervet som seniorrepresentant stilte Christian Notto Simonsen som motkandidat.

Formann Erling Storm fikk høstmøtets tilslutning til å takke Robert Bjørgan for innsatsen som instruksjonssjef.

Eventuelt

- Stein Mørk foresto utdeling av premier til deltakerne i årets to klubbkapproinger
- Christian Lien Jensen og Sigurd Gullerud fremførte at "Hans Blom" er upopulær å ha hengende i taket i Conceptrommet. Den skaper mistriivsel."
- Det ble informert om diverse arrangementer, innrapportering av antall rodde kilo meter gjennom sesongen med mer.

Pernille Pihl



Følgende medlemmer har i 2004 hatt verv i tilknytning til rosporten utenom CR:

Ernie Clark:	Norges Roforbund, utvalget for juniorgruppen
Henning Cook:	Norges Roforbund, markedsutvalget
Cathrine Monrad Hagen:	Norges Roforbund, medlem i domsutvalget
Øivind Haraldsen:	Norges Roforbund, medlem i mastersutvalget
Kristine Klaveness:	Norges Roforbund, viseformann/styremedlem sport
	Norges Roforbund, styremedlem med ansvar for klubbstøtte
	Norges Roforbund, leder av jenteprosjektet
	Norges Roforbund, medlem kongepokalkomiteén
Janka Nakken:	Norges Roforbund, medlem av utdanningsutvalget
Tone Pahlé:	Norges Roforbund, leder av mastersutvalget
	Norges Roforbund, medlem av dommerutvalget
	FISA Masters Commission, medlem
	FISA Womens Commission, medlem
	Internasjonal dommer
Robert Palmstrøm:	Oslo Rokrets, styremedlem
Arvid Rosseland:	Norges Roforbund, medlem i breddeutvalget
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 valgkomiteén
Jan Söderstrøm:	Rosportens venner, styremedlem
	Norsk Idretts Internasjonale Dommerkollegium, nestleder
	Fornebu Sportsklubb, leder
Camilla Wold:	Norges Roforbund, medlem i ungdomsutvalget

<u>2004</u>	<u>Nye</u>	<u>Antall ved årets slutt</u>
Aktive	145	413
Passive	4	50
Livsvarige	1	57
Til sammen	150	520

Cruiseship Design



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

TØMMERMESTER

HELGE BJONGE A/S

ENTREPRENØRFORRETNING

TLF. 22 69 51 52 – 22 69 51 53

Rosjefens beretning 2004

2004 ble et travelt, suksessrikt år – med økt aktivitet i alle deler av roklubben. Nye initiativ, flere trenende og konkurrerende medlemmer, mange fine regattaseire, og noen spesielle bragder av enkeltpersoner, ble sesongens høydepunkt for meg ...

Våre Race Lag

Junior damer: Anniken Ellingsen, Andrea Østvold, Sunniva Grønneberg, Tommeline Bjerkely, Ragnhild Valstad, Maja Thomassen, Ragnhild Thieleman, Sabina Hagen, Ellen Brander, Ingrid Åsåren, Katharina Storm, Tone Namtvedt, Christina Kinck

Junior herrer: Tor Herman Smedsrud, Henrik Lindstad, Magnus Berg, Marius Tobiasen, Erik Borthen, Peter Haga, Anders Tennøe, Erland Solberg, Audun Andreassen

Senior damer: Marianne Nordahl, Maren Sandbu, Camilla Wold, Kristine Klaveness, Anette Schrøder Zetlitz, Elin Børresen, Karoline Nystrøm

Senior herrer: Kristian Notto Simensen, Espen Wingsternæs, Christian Lien Jensen, Ketil Rønne, Sondre Naadland

Masters: Iver Høy, Øivind Haraldsen, Nils Petter Lilledahl, Stein Randsborg, Jul Olsen, Tor Ahlsand, Annelise Hem, Janne Spilling, Grette Stokke, Tone Pahle, Terje Graver, Erling Storm, Odd Hansen, Arne Jahr, Øivin Brøymer, Bjørn Lundiin, Petter Narvestad, Gerhard Dürbek, Sigurd Dürbek



Ernie Clark overrekker rosjefens pokal til Anniken Ellingsen

Roåret

Det var stor aktivitet på Bogstad gjennom hele sesongen, og medlemmene greide å fortsette aktiviteten også i en (relativt) kort periode med forstyrrelser på grunn av byggearbeider på Bogstad i tillegg til problemer med vannstanden som krevde reparasjon av demningen på Bogstadvannet.

Juniorene gjorde det meget bra denne sesongen. Våre junior damer A og junior damer B roere oppnådde en imponerende seiersrekke i 1x, 2x og 4x konkurranser. Junior herre roerne fokuserte på langåret roing noe som resulterte i seirende lag i 2- og 4-, basert på et kjerneteam bestående av Henrik Lindstad, Tor Herman Smedsrud, Magnus Berg, Marius Tobiasen og Erik Borthen.

Rosjefens Pokal gikk i år til Anniken Ellingsen med 21 seire. Dette i skarp konkurranse med Andrea Østvold, da de vekslet på å ha statusen som mestvinnende roer gjennom sesongen. Anniken og Andrea hadde begge suksess i 1x, og slo seg sammen til et vinnerlag i 2x ved mange nasjonale regattaer. De vant også gull i JDA 2x i Junior Nordisk Mesterskap i Sorø.

Marianne Nordahl, Maren Sandbu og Espen Wingsternæs konkurrerte internasjonalt for Norge i 2004. Marianne deltok i DS 2x sammen med Heidi Vesser (NSR) og fikk en fin tredje plass ved Holland Becker Regatta, samt femteplass i A-finalen ved den Olympiske kvalifiseringsregattaen i Lucerne. Maren deltok i lettvekt og kom til C-finalen i 1x i VM. Espen deltok også i 1x, og kom først i C-finalen i U23 VM. Gratulerer, vi ser frem til den videre rokarrieren til disse målbevisste og talentfulle idrettsutøvere!

I løpet av sesongen hadde CR 118 seire (CII NM ikke inkludert) og mange plasseringer i finaler (ca 40% forbedring sammenlignet med 2003). Et godt år resultatmessig. Statistikken kaster også - nok en gang - lys over behovet for videre oppbygning av senior konkurranselagene!

Skoleregattaen

Tretten dobbeltfirere var påmeldt til årets Oslo Skoleregatta som var den andre i rekken. Regattaen var i sin helhet organisert av CR, og ble avholdt ved Kongen. Både selve regattaen og tilhørende romaskinkonkurranse ble en meget stor suksess. En stor takk til alle som var involvert i treningsopplegget før regattaen, organisering og planlegging av regattaen, og til de som hjalp til under selve arrangementet – og til Ketil Rønne, som tok på seg ansvaret for oppfølging og trening av juniorene som fortsatte i klubben etter regattaen. (Jeg viser til artikkel av Nils Petter Lilledahl for flere detaljer om 2004 regattaen.)

Skoleregattaen vil gjentas i 2005, og det er foreslått at den avholdes på Årungen, som en del av Christiania regattaen.

Henley

Etter noen innledende diskusjoner med CR utøvere, initierte rosjefen et møte med relevante utøvere i CR og NSR i november 2003. Hensikten var å diskutere muligheten for en åter til Henley. Resultatet ble et dedikert Henley prosjekt, - en fin erfa-



ring for alle som var med og trente til regattaen og de som konkurrerte der, - samt masse ekstra jobb med organisering og tilrettelegging for rosjefen. Fem klubber var representert i åtterten, og tre klubber var representert i 4. CR deltagere var Christian Lien Jensen, Kristian Notto Simensen, Ketil Rønne og Elin Børresen (cox). Undertegnede var trener for prosjektet.

Åtterten møtte det sterkeste laget – Leander – i første runde av the Ladies Plate, og på tross av et bra løp, var laget ikke godt nok. Leander vant hele konkurransen, – ikke en gang Harvard greide å bringe dem ut av likevekt! Det viste seg å være en utfordring å sette sammen åtte roere av riktig standard for the Ladies Plate, og den endelige åtterten kom sammen kun tre uker før Henley. Laget i 4- deltok i the Visitors Cup, og gikk videre til andre runde på tross av en skadet roer.

Som pilotprosjekt viste dette mulighetene for variasjon i konkurransekategorier og sesongmål, samarbeid mellom klubber, og brakte slik en ny dimensjon til roingen på en gledelig måte.

Masters Roing

Konkurranseroerne i Masters kategorien har fortsatt å øke aktivitetene siden Vichy i 2003. I 2004 stilte 23 rene CR lag på startstreken i World Masters i Hamburg, i tillegg til 5 starter i sammensatte klubbtag. Gratulasjoner går til Iver Høy som vant gull i singelsculler – for meg så Iver ut som en potensiell vinner gjennom hele sesongen, med et målbevisst og realistisk treningsprogram, god båt speed og teknikk!

Jan Søderstrøm er nå innehaver av en verdensrekord for km rodd på romaskin – 10000 km i løpet av måleperioden. Selv om det foreløpig ikke finnes en offisiell kategori for dette, har Concept II i Amerika anerkjent prestasjonen ved å sende ham et spesielt sett scullerårer som minne. Slike bedrifter er ikke nok for Jan! – han videreførte også arbeidet som trener av damenes nye begyinner åtter fra forrige sesong. Denne gruppen har hatt en fin sesong som regattadeltagere - Well done!

Gratulasjoner også til Janne Spilling, som satte ny rekord i sin veteranklasse i Norge ved å ro 3040 km på vannet over en seks måneders periode.

Forbedringer i fordeling av og kontroll over klubbens ressurser har bidratt til ytterligere vekst i Masters roing. Routvalget vil fortsette anstrengelsene på dette området.

Norgesmesterskapet

Et lag bestående av 36 utøvere reiste til Voss for å delta i Norgesmesterskapet, og kom tilbake med gullmedaljer, mange gode finaleplasseringer og Emil Mørchs pokal (med 54 poeng – dobbelt så mange som nest beste klubb). CR deltok med lag i alle fire 8+ konkurransene – jr/sr menn og damer. Noen velkjente senior menn returnerte fra 'før pensjonering' for å sikre deltagelse i alle båtategorier i herreklassen!!

Senior damene vant 4x Elin Børresen, Marianne Nordahl, Kristine Klaveness, Andrea Østvold (jr), åtter inkludert Anniken Ellingsen (jr) og 2x Marianne Nordahl, Elin Børresen. Elin fortjener å bli trukket frem spesielt da jeg mener hun må være den CR utøveren som gjorde størst fremskritt i 2004!

Junior damene vant 8+, 1x Andrea Østvold, 2x Andrea Østvold, Anniken Ellingsen



og 4x Andrea Østvold, Anniken Ellingsen, Sunniva Grønneberg, Ragnhild Valstad. Vår damer JB 4x Maja Thomasen, Tommelene Bjerkely, Ingrid Åsåren, Ellen Brander vant sin klasse ved den lokale regattaen og fikk en fin annenplass i DJA i NM finalen!

Herrenes Junior A 4- Henrik Lindstad, Tor Herman Smedsrud, Magnus Berg, Marius Tobiassen fikk en velfortjent seier i sin konkurranse.

Gratulasjoner til alle!

Trenerteamet

Innsatsen til trenerteamet har vært meget bra i 2004. Våre trenere har vært Christian Lien Jensen (jr), Eirik Naadland (jr), Jørgen Jensen (jr), Sigurd Gullerud (damer jr & senior) samt Petter Mjelva (masters), i tillegg har Ketil Rønne trent de nye rekruttene etter skolerregattaen. Trenerteamet fortjener en stor takk for alt hardt arbeid og fine resultater.

For 2005 har trenerteamet blitt ytterligere styrket ved ansettelsen av Kristian Skorgevik som hovedtrener for herreroing. Kristian har en solid bakgrunn med idrettsutdannelse, roerfaring fra elitelaget på 90-tallet, og mer nylig som trener av norske rolandslag.

For meg var dette den første sesongen da jeg ikke har vært trener for klubben, siden jeg ble med i 2000. Jeg har imidlertid vært trener utenfor klubben (men likevel for noen av våre seniorutøvere) for U23 landslaget og for Henleyprosjektet.

Sikkerhet

I april arrangerte Routvalget et profesjonelt sikkerhetskurs på Kongen. Kurset tok for seg teori og praksis rundt roer-relevant førstehjelp og redning fra vannet. Rundt tyve CR medlemmer deltok, - hovedsakelig de som er involvert i instruksjon av racerroere og for Roskolen. Routvalget har også stått bak innkjøp av en stor (10 manns) Ribb motorbåt for bruk ute på fjorden og en ny og større følgebåt for Bogstad. Fullstendige sikkerhetsregler er nå på plass, og de faste trenerne vil også delta i mer spesifikk sikkerhetsopplæring i 2005. Alle disse tiltakene representerer store fremskritt, og CR er etter det vi vet den første roklubben i Norge som gjennomfører et slikt initiativ.

Routvalget

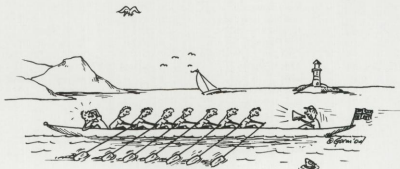
Routvalget fortsatte sitt utviklingsarbeid på mange områder: race lag struktur, trener team, et rettferdig system for egenbetaling, sculler tester og vurdering, båtfordeling og båtreservasjonssystem, vedlikehold av trenings/vektrom, planlegging av konkurransesesongen og logistikk, båtinnekjøp – for å nevne noen tema. Routvalget jobber nå hardt med rekruttering av yngre roere og koordinering med Roskolen. Lars Jensen (Instruksjonsjef) ble med i Routvalget fra november. Han har utarbeidet en god struktur for Roskolen neste sesong. Mange takk til alle Routvalgets faste medlemmer og 'gjester' for alle bidrag og anstrengelser.

Mål

Flere unge roere! Flere konkurranser! Internasjonal suksess!

Vi har ideer...

Ernie Clark



Resultater 2004

Nasjonalt

CII MESTERSKAPET		ÅLESUND	LØRDAG 14 FEB		
kl	dist	navn	tid	vinner	Plass
D JA	2000	Andrea Østvold	07:32.9	07:32.9	1/10
		Anniken Ellingsen	07:46.2		4/10
		Sunniva Grønneberg	08:03.3		6/10
		Ellen Brander	08:24.1		10/10
H JA	2000	Tor H. Smedsrud	06:39.4	06:21.1	5/24
		Erik Borthen	06:46.7		7/24
		Henrik Linstad	06:56.0		12/24
		Marius Tobiasen	07:01.6		13/24
		Magnus Berg	07:15.0		20/24
H U23	2000	Kristian N. Simensen	06:19.8	06:19.8	1/5
D SLv	2000	Camilla Wold	08:37.9	08:10.2	2/2
D E	2000	Marianne Nordal	07:11.6	06:49.9	4/7
		Maren Sandbu	07:15.9		6/7
		Elin Børresen	07:24.7		7/7
H E	2000	Christian Lien Jensen	06:23.3	05:49.4	10/13
		Kjetil Rønne	06:24.7		11/13
H M	1000	Tor Ahlsand (H)	03:34.1	03:34.1	1/1
H M	1000	Iver Høy (D)	03:11.8	03:11.8	1/2
D JA	500	Andrea Østvold	01:41.7	01:41.4	2/9
		Sunniva Grønneberg	01:47.9		6/9
		Ellen Brander	01:52.7		9/9
H JA	500	Erik Borthen	01:29.9	01:23.4	6/23
		Tor H. Smedsrud	01:29.9		6/23
		Marius Tobiasen	01:31.5		9/23
		Henrik Linstad	01:32.1		10/23
		Magnus Berg	01:36.7		19/23
H U23	500	Kristian N. Simensen	01:26.4	01:26.4	1/4
D SLv	500	Camilla Wold	01:58.3	01:52.4	2/2
D E	500	Maren Sandbu	01:39.5	01:34.8	3/5
		Elin Børresen	01:40.4		4/5
		Marianne Nordal	01:40.8		5/5
H E	500	Kjetil Rønne	01:24.9	01:18.8	6/8
		Christian Lien Jensen	01:26.0		8/8
H M	500	Tor Ahlsand (H)	01:39.5	01:39.5	1/1
H M	500	Iver Høy (D)	01:30.5	01:30.5	1/2
CII MESTERSKAPET		ÅLESUND	SØNDAG 15 FEB		
kl	dist	navn	tid	vinner	Plass
D S	4 x 500	Camilla Wold	07:32.1	06:36.8	2/2
		Julie H. Myhre			
		Ellen Brander			
		Sunniva Grønneberg			
H JA	4 x 500	Magnus Berg	06:12.0	06:12.0	1/5
		Henrik Lindstad			
		Erik Borthen			
		Marius Tobiasen			

H/D M	4 x 500	Iver Høy (CR)	06:09.8	06:09.8	1/3
		Åge Christiansen	IN		
		Karsten Almås (Ålesund)			
		Peter Sabel (Stavanger)			
		Thor Ahlsand (CR)	06:21.9		2/3
H S	4 x 500	Christopher Gallaher (Sandef.)			
		Kristian Røsjorde (Sandef.)			
		Ingar Engen (Sandef.)			
		Kristian N. Simensen (NSR)	05:28.4	05:28.4	1/6
		Nils T. Simonsen			
H JA	4 x 1000	Espen Evje			
		Sigmund Evje			
		Kjetil Rønne (CR)	05:34.1		2/6
		Helge Tønnesen (Kr.sand)			
		Morten Adamsen (Drammen)			
D S	4 x 1000	Bård Monsen (Os)			
		Magnus Berg	13:32.4	13:32.4	1/3
		Henrik Lindstad			
		Erik Borthen			
		Marius Tobiasen			
D S	4 x 1000	Marianna Nordal	14:56.6	14:26.1	2/2
		Maren Sandbu			
		Ellen Brander			
		Sunniva Grønneberg			

PORSELÆNSREGATTAEN

kl	båt	dist
H S	1x	9000

D S	1x	9000
-----	----	------

H J	1x	9000
-----	----	------

D J	2x	9000
-----	----	------

PORSGRUN

navn
Espen Wingsternæs
Kristian Notto Simensen
Maren Sandbu
Elin Børresen
Tor Herman Smedsrud
Hendrik Lindstad
Magnus Berg
Anniken Ellingsen
Andrea S. Østvold

LØRDAG 24 APRIL

tid	vinner	Plass
30:44	29:43	3/9
32:32		6/9
33:10	32:42	3/8
34:46		7/8
33:09	32:01	7/11
33:13		8/11
33:21		9/11
32:54	32:54	1/1

STOKKAVANNSREGATTAEN

kl	båt	dist
D JA	1x	2000
H JA	1x	2000

D JB	2x	1000
------	----	------

H E	1x	2000
-----	----	------

H JA	4x	2000
------	----	------

D S	1x	2000
-----	----	------

D JA	2x	2000
------	----	------

STAVANGER

navn
Ragnhild Valstad
Tor Herman Smedsrud
Henrik Lindstad
Ingrid Åsøren
Sunniva Grønneberg
Espen Wingsternæs
Kristian Notto Simensen
Tor Herman Smedsrud
Magnus Berg
Henrik Lindstad
Erik Borthen
Maren Sandbu
Marianne Nordahl
Elin Børresen
Anette Zetlitz
Anniken Ellingsen
Andrea Østvold
Maja Thommasen

LØRDAG 15 MAI

tid	vinner	Plass
9.53.71	9.20.95	6/6
7:53.36	7:49.81	3/18
8:07.84		7/18
4:16.67	4:09.22	3/5
7.33.90	7.14.92	4/6
7.48.92		5/6
7.10.86	6.48.27	2/2
8.15.66	8.13.58	2/10
8.16.77		3/10
8.56.64		7/10
8.59.27		9/10
7.55.53	7.55.53	1/3
8.52.73		3/3

D S	4x	2000	Ragnhild Valstad Elin Børresen Anniken Ellingsen Andrea Østvold Annette Schröder	7.29.55	7.29.55	1/1
D JA	4x	2000	Maja Thommasen Sunniva Grønneberg Ingrid Åsøren Ellen Brander	8.04.65	8.04.65	1/1
H S	2x	2000	Kristian Notto Simensen Espen Wingsternaes	6.58.51	6.39.33	2/3

STOKKAVANNSREGATTAEN

STAVANGER

SØNDAG 16 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
H JA	1x	2000	Tor Herman Smedsrud Henrik Lindstad Magnus Berg	7.46.98 8.17.20 8.20.71	7.45.88	2/18 9/18 10/18
D JA	1x	2000	Anniken Ellingsen	9.02.41	9.02.41	1/6
H E	1x	2000	Kristian Notto Simensen	7.50.71	7.31.90	2/5
D S	1x	2000	Elin Børresen	8.41.74	8.25.43	2/5
H JA	4x	2000	Annette Schröder Erik Borthen Magnus Berg Henrik Lindstad Marius Tobiasen	9.04.52 6.53.76		5/5 2/2
D JB	4x	2000	Maja Thommasen Sunniva Grønneberg Ingrid Åsøren Ellen Brander	3.41.11	3.37.64	2/3
H S NR Crew	4x	2000	Kristian N. Simensen Espen Wingsternaes Svein Urban Ringstad (Bergen) Peder Myhre (NSR)	5.48.92	5.48.92	1/1
D JA	2x	2000	Anniken Ellingsen Andrea Østvold	7.58.27	7.58.27	1/3
H JA	2x	2000	Henrik Lindstad Magnus Berg Erik Borthen Marius Tobiasen	7.31.80 7.50.11	7.15.06	3/6 6/6
D S	2x	2000	Marianne Nordahl Maren Sandbu Anette Zetlitz Andrea Østvold	7.29.85 8.02.35	7.29.85	1/4 3/4
D JA	4x	2000	Ragnhild Valstad Anniken Ellingsen Andrea Østvold Ingrid Åsøren			1/1

ÅRUNGREGATTAEN

ÅRUNGEN

LØRDAG 29 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
H JA	1x	2000	Tor Herman Smedsrud	07.40.19	07.34.07	3/5
H E	2-	2000	Kristian Notto Simensen Helge Tønnessen (Kr.sand.)	06.51.5	06.51.5	1/3
D JA	1x	2000	Anniken Ellingsen Andrea Østvold Ragnhild Valstad	08.30.49 08.44.90 09.20.35	08.30.49	1/6 2/6 6/6
H JA	2-	2000	Henrik Lindstad	07.40.82	07.40.82	1/3

			Magnus Berg			
H JB	1x	2000	Audun Wold	04.17.58	03.38.00	4/4
H JA	2x	2000	Erik Borthen	07.21.32	06.59.52	4/4
			Tor Herman Smedsrud			
H S	1x	2000	Iver Høy	07.49.55	07.47.92	2/2
D E	1x	2000	Maren Sandbu	08.04.23	08.04.23	1/6
			Elin Børresen	08.21.90		5/6
			Kristine Klaveness	08.42.58		6/6
D JA	2x	2000	Anniken Ellingsen	07.50.57	07.50.57	1/3
			Andrea Østvold			
H JA	4-	2000	Erik Borthen	06.58.03	06.57.12	2/3
			Marius Tobiassen			
			Henrik Lindstad			
			Magnus Berg			
D E	2x	2000	Maren Sandbu	07.36.07	07.30.13	2/5
			Elin Børresen			
			Kristine Klaveness	08.03.65		3/5
			Karoline Nystrøm			
			Camilla Wold	08.12.66		5/5
			Anette Zetlitz			
H E	4-	2000	Kristian Notto Simensen	06.19.30	06.19.30	1/2
			Bård Monsen (Os)			
			Peder Myhre (NSR)			
			Stian Kjennevold (Ormsund)			
			Ketil Rønne	06.25.88		2/2
			Eirik Lilledahl (NSR)			
			Morgan Kjølerbakken (NSR)			
			Helge Tønnessen (Kr.sand)			
D JA	4x	2000	Anniken Ellingsen	07.36.93	07.31.84	2/2
			Andrea Østvold			
			Ragnhild Valstad			
			Ragnhild Thielemann			
D JB	2x	1000	Tommeline Bjerkely	03.28.91	03.28.91	1/3
			Sabina Hagen			
			Sunniva Grønneberg	03.30.87		2/3
			Ingrid Aasaaren			
			Maja Thomassen	03.32.65		3/3
			Ellen Brander			
H E	1x	2000	Espen Wingsternæs	07.37.24	07.16.14	2/4
D E	8+	2000	Hilde Gudem (Bærum)	07.11.32	07.11.32	1/2
			Lizzie Schjøtt (Bærum)			
			Camilla Wold			
			Karoline Nystrøm			
			Kristine Klaveness			
			Anette Schrøder Zetlitz			
			Elin Børresen			
			Maren Sandbu			
			Cox: Ellen Brander			

ÅRUNGREGATTAEN

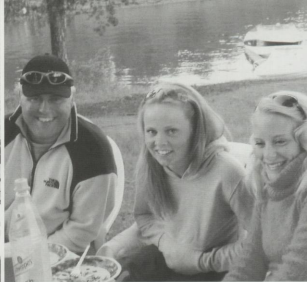
kl	båt	dist
H JA	1x	2000
D E	1x	2000
H E	2-	2000
D JA	1x	2000

ÅRUNGEN

navn
Tor Herman Smedsrud
Maren Sandbu
Anette Zetlitz
Eirik Lilledahl (NSR)
Kristian Notto Simensen
Anniken Ellingsen

SØNDAG 30 MAI

tid	vinner	Plass
08.32.19	08.20.12	2/6
08.38.85	08.38.85	1/6
09.21.03		6/6
07.31.92	07.31.92	1/3
09.19.13	09.19.13	1/5



			Andrea Østervold	09.32.72		2/5
			Ragnhild Valstad	10.09.53		4/5
H JB	1x	1000	Audun Wold	04.45.80	04.33.27	3/3
D JB	1x	1000	Sabina Hagen	05.11.12	04.49.92	2/3
			Ellen Brander	05.32.19		3/3
H JA	2x	2000	Erik Borthen	08.13.83	07.05.91	5/5
			Marius Tobiassen			
H JA	2-	2000	Henrik Lindstad	07.59.83	07.59.83	1/3
			Magnus Berg			
H S	1x	2000	Iver Høy	08.53.29	08.20.58	2/2
D JA	2x	2000	Anniken Ellingsen	08.19.98	08.19.98	1/4
			Andrea Østvold			
			Ragnhild Valstad	08.45.38		4/4
			Tommeline Bjerkely			
D E	2x	2000	Maren Sandbu	07.45.16	07.35.50	2/5
			Elin Børresen			
			Kristine Klaveness	08.03.39		3/5
			Kristin Jordal			
			Camilla Wold	08.33.83		5/5
			Karoline Nystrom			
H JA	4x	2000	Erik Borthen	06.52.33	06.34.36	4/6
			Marius Tobiassen			
			Henrik Lindstad			
			Magnus Berg			
			Peter Haga	07.10.43		6/6
			Anders Tennøe			
			Knut Bjørdal (Fredrikstad)			
D JB	4x	1000	Martin Bjørdal (Fredrikstad)			
			Maja Thomassen	03.42.98	03.42.98	1/1
			Tommeline Bjerkely			
			Ingrid Aasaaren			
D E	4x	2000	Sunniva Grønneberg			
			Maren Sandbu	07.21.37	07.21.13	2/3
			Elin Børresen			
			Kristine Klaveness			
			Karoline Nystrom			
			Camilla Wold	08.05.14		3/3
			Kristin Jordal			
			Anette Zetlitz			
			Irene Jacobsen			
H E	8+	2000	CR/NSR/OS/Ormsund	6.07.82		1/1
			cox: Ragnhild Valstad			
			Stian Kjennevold			
			Eirik Lilledahl			
			Kristian Notto Simensen			
			Bård Monsen			

ØSTLANDSREGATTAEN

kl	båt	dist
Åpen	2x	500
D E	1x	2000
D JA	2x	2000
H JB	1x	1000
D JB	2x	1000

ÅRUNGEN

navn
NN,NN
Maren Sandbu
Kristine Klaveness
Elin Børresen
Anniken Ellingsen
Andrea S Østvold
Erland R Solberg
Sunniva Grønneberg

LØRDAG 12 JUNI

tid	vinner	Plass
02:41,8	02:26,7	2/6
08:56,5	08:56,5	1/6
09:13,5		4/6
09:16,4		5/6
08:30,0	08:30,0	1/4
04:26,9	04:22,4	2/6
04:25,1	04:22,1	2/5

H E	4-	2000	Ingrid Åsøren Kristian N. Simensen Bård Monsen (OS) Sture Bjørgen (NSR) Peder Myhre (NSR)	06:41,7	06:41,7	1/3
H JA	2-	2000	Henrik Lindstad Tor Herman Smedsrud	08:04,4	08:04,4	1/5
H E	1x	2000	Espen Wingsternaes	08:00,9	08:00,9	1/4
D E	2x	2000	Martha Helgeland Elin Børresen	08:19,1	08:15,3	2/2
D S	2x	2000	Kristine Klaveness Anette Zetlitz Karoline Nystrom	08:33,9	08:33,9	1/4
D JB	4x	1000	Camilla F Wold Sunniva Grønneberg Ingrid Åsøren Tommeline Bjerkely Sabina Hagen	09:12,6		4/4
H E	2-	2000	Kristian N. Simensen Bård Monsen (OS) Chistian Lien Jensen Morgan Kjølerbakken (NSR)	07:44,1	07:27,8	2/3
D JA	4x	2000	Ragnhild Valstad Anniken Ellingsen Andrea S Østvold Tommeline Bjerkely	08:14,2		3/3
H JA	4-	2000	Magnus Berg Erik Borthen Henrik Lindstad Tor Herman Smedsrud	06:57,0	06:57,0	1/3
D S	8+	2000	cox: S. Grønneberg Trine Notto Helene S. Landsverk Pernille Phil Chris Michlett	08:15,7 Charlotte Bull Norunn Hov Ragnhild S. Svenningsen Tina Bro Pedersen	08:15,7	1/1

ØSTLANDSREGATTAEN

ÅRUNGEN

SØNDAG 13 JUNI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
D S	1x	2000	Anette Zetlitz	09:11,5	09:11,5	1/3
D E	1x	2000	Maren Sandbu Martha Helgeland Elin Børresen	08:34,5 08:48,5 08:56,4	08:34,5	1/6 4/6 6/6
D JA	2x	2000	Anniken Ellingsen Andrea S Østvold Ragnhild Valstad Tommeline Bjerkely	08:06,6 08:59,9	08:06,6	1/4 4/4
D JB	2x	1000	Sunniva Grønneberg Ingrid Åsøren	04:12,7	04:12,7	1/4
H E	4-	2000	Sture Bjørgen (NSR) Eirik Lilledahl (NSR) Ketil Rønne Bård Monsen (Os) Kristian Notto Simensen Chrsitian Lien Jensen Morgan Kjølerbakken (NSR) Peder Myhre (NSR)	06:22,5 06:34,0	06:22,5	1/2 2/2
H JA	2-	2000	Henrik Lindstad	07:36,0	07:36,0	1/5

				Tor Herman Smedsrud			
				Erik Borthen	07:57,5		3/5
				Magnus Berg			
H E	1x	2000		Espen Wingsternaes	07:27,1	07:27,1	1/4
D S	2x	2000		Kristine Klaveness	08:05,0	08:05,0	1/3
				Camilla F Wold			
				Karoline Nystrøm	08:43,4		3/3
				Kristin Jordal			
D E	2x	2000		Martha Helgeland	07:47,1	07:44,1	2/2
				Maren Sandbu			
D JA	1x	2000		Andrea S Østvold	08:30,1	08:30,1	1/6
				Anniken Ellingsen	08:51,7		2/6
D JB	4x	1000		Sabina Hagen	03:42,0	03:42,0	1/3
				Tommeline Bjerkely			
				Ingrid Åsøren			
				Sunniva Grønneberg			
D S	4x	2000		Karoline Nystrøm	07:34,3	07:34,3	1/2
				Kristin Jordal			
				Anette Zetlitz			
				Camilla F Wold			
D E	4x	2000		Maren Sandbu	07:05,6	07:05,6	1/1
				Martha Helgeland			
				Elin Børresen			
				Kristine Klaveness			
H JA	4-	2000		Magnus Berg	06:47,3	06:47,3	1/3
				Erik Borthen			
				Henrik Lindstad			
				Tor Herman Smedsrud			
H E	2-	2000		Christian Lien Jensen	06:59,9	06:59,9	1/4
				Stian Kjennevoold (Ormsund)			
				Kristian N. Simensen	07:03,1		2/4
				Peder Myhre (NSR)			
				Ketil Rønne	07:08,0		3/4
				Eirik Lilledahl (NSR)			
Mix (Elite)	8+	2000		Henley Åtter	05:53,6	05:53,6	1/1

TUNNEVANNET GRAND PRIX

kl	båt	dist
S Mix	2x	500

H JA	2x	500
------	----	-----

D M	2x	500
-----	----	-----

D JA	2x	500
------	----	-----

H JA	4-	500
------	----	-----

SARPSBORG

navn	tid	vinner	Plass
Kristian N. Simensen	1.29.30	1.26.94	2/3
Karoline Nystrøm			
Eirik Naadland	1.35.82		3/3
Kristine Formo (NSR)			
Magnus Berg	...	...	1/1
Tor H. Smedsrud			
Henrik Lindstad	...		2/4
Marius Tobiasen			
Janne Spilling	1.32.87	1.32.87	1/2
Christine Høeffgen (Bærum)			
Anniken Ellingsen	1.57.61	1.52.45	3/5
Ragnhild Valstad			
Ingrid Åsøren	2.00.66		4/5
Sunniva Grønneberg			
Andra Østvold	2.05.90		5/5
Katarina Storm			
Magnus Berg	1.38.80	1.38.80	1/2

LØRDAG 14 AUGUST

			Tor H. Smedsrud			
			Henrik Lindstad			
			Marius Tobiassen			
H E	1x	500	Kristian Notto Simensen	1.42.59	1.42.59	1/5
D M	1x	500	Chris Michelet - B	2.25.71	2.14.38	2/3
			Janne Spilling - E	2.26.05		3/3
HM	1x	500	Iver Høy - D	1.46.24	1.46.24	1/4
			Tor Ahlsand - H	2.07.99		
D S/E	2x	500	Andrea Østvold	1.52.37	1.47.94	2/3
			Karoline Nystrøm			
H S/E	2x	500	Eirik Naadland	1.38.91	1.34.74	3/5
			Kristian N. Simensen			
D JA	4x	500	Ingrid Åsøren	1.57.41	1.57.41	1/2
			Sunniva Grønneberg			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad			
Åpen ny 1x	500		Chris Michelet	2.19.23	2.09.26	3/6
D S/E	2-	500	Andreas Østvold	2.08.89	2.08.89	1/2
			Karoline Nystrøm			
H M A-D1x	500		Iver Høy - D	...	...	1/2
H M E	1x	500	Jan Sørderstrøm - E	...	...	2/2
H S	1x	500	Espen Wingsternæs	...	...	1/3

TUNNEVANNET GRAND PRIX

kl	båt	dist
H JA	4-	2000
D M	8+	1000
H M	2x	1000
Åpen ny 2x		500
D S/E	4x	2000
D M	2x	1000

SARPSBORG

navn
Magnus Berg
Tor Herman Smedsrud
Henrik Lindstad
Marius Tobiassen
cox: Jan Sørderstrøm
Evy Granan
Tina Bro Pedersen
Chris Michelet
Trine Notto
Tor Ahlsand - H
Peter Narvestad
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Evy Granan
Helene S. Landsverk
Karoline Nystrøm
Kristine Jordal
Andrea Østvold
Kristine Klaveness
Grete Stokke - D
Tone Pähle
Janne Spilling - F
Annelise Hem

SØNDAG 15 AUGUST

tid	vinner	Plass
6.57.92	6.57.92	1/2
4.16.06	4.16.06	1/1
Norunn Hov		
Helene S. Landsverk		
Ragnhild Svenningsen		
Mette Moen		
4.00.49	4.00.49	1/2
1.56.59	1.56.59	1/2
1.56.59		2/2
7.06.77	7.06.77	1/3
3.59.59	3.59.59	1/4
4.27.73		3/4

H M	4-	1000	Jul Olsen - E Nils P. Lilledahl - E Odd Hansen - E Arne Jahr - E	3.48.57	3.48.57	1/1
D Beg	8+	1000	cox: Jan Söderström Trine Notto Chris Michelet Tina Bro Pedersen Evy Granan Magnus Berg Tor H. Smedsrud Henrik Lindstad Marius Tobiasen Anniken Ellingsen Ragnhild Valstad Ingrid Åsären Sunniva Grønneberg	3.56.17 Mette Moen Ragnhild Svenningsen Helene S. Landsverk Norunn Hov 7.18.62	3.56.17	1/1 6/6
H JA	2x	2000			6.50.15	
H JA	2x	2000		7.32.38	7.15.83	3/5
D JA	2x	2000		0.14.46	0.00.00	3/6
H E	1x	2000				5/6
H M	1x	1000	Espen Wingsternæs Peter Narvestad - G Tor Ahlsand - H Iver Høy - D	7.16.16 4.23.63 4.26.20 4.29.18	7.16.16 4.23.63	1/6 1/8 2/8 3/8
H M	4x	1000	Nils P. Lilledahl - E Iver Høy - D Erling Storm - D Jul Olsen - E	3.33.14	3.33.14	1/1
D S/E	2-	2000	Andrea Østvold Karoline Nystrøm Kristin Jordal Kristine Klavenæs Sunniva Grønneberg Karoline Nystrøm Anniken Ellingsen Andrea Østvold	8.37.53 8.48.32	8.22.09	2/3 3/3
D JA	4x	2000	Janne Spilling - E Iver Høy - E Stein Randsborg - E Tone Pähle - D Hans P. Rasmussen Grete Stokke - D	3.49.36 3.50.52 3.51.91	3.49.36	1/5 3/5 4/5
H M	8+	1000	cox: NN Nils P. Lilledahl Iver Høy Erling Storm Jul Olsen	3.33.96 Odd Hansen Arne Jahr Stein Randsborg NN	3.33.96	1/1
M Mix	4x	1000	Tone Pähle - D Grethe Stokke - D Stein Randsborg - E Hans Petter Rasmussen - E	3.42.73	3.42.73	1/1

KJØRBOSPRINTEN

kl	båt	dist
H M	1x	500
H E	2x	500
D M	1x	500
H JA	4-	500

BÆRUM

navn
Iver Høy
Kristian Notto Simensen
Peder Myhre (NSR)
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Tor Herman Smedsrud

LØRDAG 21 AUGUST

tid	vinner	Plass
2.02.40	2.02.40	1/2
1.36.81	1.36.81	1/4
2.53.25	2.27.96	3/4
2.59.54		4/4
1.44.16	1.44.16	1/1

			Magnus Berg			
			Erik Borthen			
			Marius Tobiassen			
H E	2-	500	Kristian Notto Simensen	1.45.54	1.45.54	1/1
			Peder Myhre (NSR)			
Åpen	2x	500	Chris Michelet	2.06.87	2.06.87	1/4
Mix			Tina Bro Pedersen			
			Trine Notto	3.07.18		4/4
			Helene Sofie Landsverk			
H E	4x	500	Kristian Notto Simensen	1.34.08	1.34.08	1/2
			Eirik Naadland			
			Sondre Naadland			
			Peder Myhre (NSR)			
H JA	2x	500	Tor Herman Smedsrud	1.59.27	1.45.80	3/6
			Magnus Berg			
			Erik Borten	1.59.24		5/6
			NN			
D M	2x	500	Chris Michelet	2.15.03	2.15.03	1/2
			Tina Bro Pedersen			
			Trine Notto	3.05.56		2/2
			Helene Sofie Landsverk			
Åpen	8+	500	Cox: NN	2.15.33	1.37.08	2/2
Mix			Trine Notto			
			Pernille Pihl			
			Tina Bro Pedersen			
			Chris Michelet			

KJØRBOSPRINTEN

kl	båt	dist
H M	1x	500
H E	2x	500
D M	1x	500
H JA	4x	500
H E	2-	500
Åpen	8+	500
Mix		
H E	4-	500
H JA	2x	500
D M	2x	500
Åpen	8+	500
Mix		

BÆRUM

navn
Iver Høy
Kristian Notto Simensen
Peder Myhre (NSR)
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Tor Herman Smedsrud
Magnus Berg
Marius Tobiassen
Erik Borthen
Kristian Notto Simensen
Eirik Naadland
Cox: NN
Trine Notto
Pernille Pihl
Tina Bro Pedersen
Chris Michelet
Kristian Notto Simensen
Eirik Naadland
Peder Myhre (NSR)
Magnus Grepperud (Ormsund)
Tor Herman Smedsrud
Magnus Berg
Erik Borten
Marius Tobiassen
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Cox: Marianne Lund
Eirik Stokke Naadland

SØNDAG 22 AUGUST

tid	vinner	Pluss
1.39.45	1.39.45	1/1
1.30.17	1.28.76	2/3
2.06.73	1.57.69	3/4
2.11.93		4/4
1.28.40	1.25.02	2/3
1.39.75	1.39.75	1/1
1.48.91	1.48.91	1/1
1.28.53	1.28.53	1/1
1.36.19	1.27.71	4/6
1.37.06		5/6
1.44.54	1.44.14	2/2
1.25.85	1.25.85	1/3
Desiree Karlsen (NSR)		

Cato Myhre (NSR)
Peder Myhre (NSR)
Kristian Notto Simensen
Cox: NN
Trine Notto
Pernille Pihl
Tina Bro Pedersen
Chris Michelet

Melinda Stolanowski (NSR)
Kristine Formo (NSR)
Finn Tveter (NSR)
1.42.07 3/3
Sanne Lindequist
Ragnhild Svenningsen
Helene Sofie Landsverk
Norunn Hov

CHRISTIANIAREGATTAEN

kl båt dist
D Beg 8+ 500
Åpen

D S/E 1x 2000

D JA 2x 2000

H JA 1x 2000

D JB 2x 1000

H JA 2- 2000

H E 1x 2000

D E 2x 2000

D S 2x 2000

D M 1x 1000

D JB 4x 1000

H SLv 1x 2000

D SE 4x 2000

H JA 4x 2000

D JB 1x 1000

H/D M 2x 1000

(Alle 2x
sammen)
1x

ÅRUNGEN

navn
cox: NN
Chris Michelet
Tina B. Pedersen
Pernille Phil
Trine Notto
Marianne Nordahl
Esther Verburg
Anniken Ellingsen
Ragnhild Valstad
Erik Borthen
Ingrid Aasaasen
Sunniva Grønneberg
Sabina Hagen
Ellen Brander
Henrik Linstad
Tor H. Smedsrud
Espen Wingsternæs
Maren Sandbu
Marianne Nordahl
Anette Zetlitz
Kristine Klaveness
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Sabina Hagen
Ellen Brander
Ingrid Nordahl
Tone Namtvedt
Iver Høy
Kristine Klaveness
Elin Børresen
Maren Sandbu
Marianne Nordahl
Katharina Storm
Katinka L. Sundnes
Anette Zetlitz
Camilla F Vold
Marius Tobiassen
Erik Borthen
Magnus Berg
Thor H Smedsrud
Sunniva Grønneberg
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Øyvind Brøymer
Erling Storm
Iver Høy

LØRDAG 28 AUGUST

tid	vinner	Plass
...	...	1/1
Norunn Hov		
Helene S. Landsverk		
Ragnhild Svenningsen		
Charlotte Bull		
7.58.51	7.58.51	1/5
8.34.34		5/5
8.18.64	8.10.23	2/2
8.16.66	7.46.58	4/5
4.20.34	4.12.35	2/5
4.58.59		5/5
7.37.26	7.37.26	1/2
7.26.38	7.26.38	1/6
7.45.16	7.36.30	2/2
8.05.91	8.05.91	1/2
4.39.55	4.39.55	1/2
4.51.38		2/2
4.02.79	4.02.79	1/1
8.04.12	8.04.12	1/2
6.56.90	6.56.90	1/3
8.17.44		3/3
7.04.18	6.36.45	3/3
4.36.68	4.36.68	1/5
3.59.14	3.59.14	1/4
4.05.33		2/4
4.10.03		3/4



	2x		Pernille Pihl	5.27.88		4/4
D JA	4x	2000	Norunn Hov			
			Sunniva Grønneberg	7.42.32	7.42.32	1/1
			Andrea Østvold			
			Anniken Ellingsen			
H JA	2x	2000	Ragnhild Valstad	7.46.81	7.02.50	4/5
			Marius Tobiassen			
			Erik Borthen			
			Magnus Berg			
			Thor H Smedsrud			

CHRISTIANIAREGATTAEN

kl båt dist
D Beg 8+ 1000

ÅRUNGEN

navn
cox: NN
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Pernille Phil
Trine Notto
Esther Verburg
Andrea Østvold
Ragnhild Valstad
Katarina Storm
Anniken Ellingsen
Anders Andreassen
Ellen Brander
Ingrid Aasaasen
Tone Namtvedt
Sabina Hagen
Henrik Lindstad
Thor Herman Smedsrud
Espen Wingsternæs
Maren Sandbu
Marianne Nordahl
Anette Zetlitz
Kristine Klaveness
Esther Verburg
Camilla Fleischer Vold
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Sabina Hagen
Ellen Brander
Ingrid Åsøren
Sunniva Grønneberg
Iver Høy
Espen Wingsternæs
Krristian Notto Simensen
Kristine Klaveness
Elin Børresen
Maren Sandbu
Marianne Nordahl
Esther Verburg
Katinka L. Sundnes
Anette Zetlitz
Camilla F Vold
Chris Michelet
Tina Bro Pedersen
Iver Høy

SØNDAG 29 AUGUST

tid	vinner	Plass
4.26.94	4.26.94	1/1
	Norunn Hov	
	Helene Sofie Landsverk	
	Ragnhild Svenningsen	
	Charlotte Bull	
8.24.10	7.54.10	4/4
8.11.19	8.01.51	2/3
8.41.62		3/3
4.37.33	3.52.32	5/5
4.25.04	4.15.43	2/5
5.02.13		5/5
7.42.49	7.42.49	1/2
7.17.08	7.17.08	1/6
7.27.34	7.27.34	1/2
7.49.55		1/3
7.54.13		2/3
4.47.26	4.17.23	2/3
4.58.18		3/3
3.53.09	3.53.09	1/1
7.53.39	7.53.39	1/3
6.54.86	6.54.86	1/2
7.01.38	7.01.38	2/2
7.42.30		2/2
4.04.77	4.04.77	1/4
4.12.27		2/4

	2x		Øyvin Brøymer	4.14.42		3/4
			Erling Storm			
	2x		Pernille Pihl	5.11.57		4/4
			Norunn Hov			
H JA	4-	2000	Marius Tobiassen	6.52.23	6.52.23	1/3
			Henrik Lindstad			
			Magnus Berg			
			T H Smedsrud			
D JA	4x	2000	Katharina Storm	7.29.98	7.29.98	1/3
			Andrea Østvold			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad			

**NORGEMESTERSKAPET/
VANGSVANNSREGATTA**

VOSS

LØRDAG 18 SEPTEMBER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
D JB	4x	1000	Maja Thomassen	4,22,62	4,22,62	1/3
			Tommeline Bjerkely			
			Ingrid Åsåren			
			Ellen Brander			
D JB	1x	1000	Sabina Hagen	5,55,72	5,26,19	5/5
D JB	1x	1000	Sunniva Grønneberg	5,18,52	5,05,88	2/6
D JA	1x	2000	Andrea Sveen Østvold	8,59,51	8,59,51	1/6
			Anniken Ellingsen	9,00,07		2/6
H E	4x	2000	Ketil M Rønne	6,52,32	6,29,35	3/3
			Jan Oldenburg			
			Kristian Notto Simonsen			
			Espen Wingsternæs			
D E	1x	2000	Marianne F. Nordahl	8,13,50	8,09,29	2/6
			Elin Børresen	8,35,93		6/6
H JA	8+	2000	cox: Ellen Brander	7,03,99	6,54,06	2/3
			Tor Herman Smedsrud		Audun Andeassen	
			Henrik Linstad		Erland Rudolph Solberg	
			Magnus Berg		Peter Haga	
			Marius Tobiassen		Anders Tennøe	
H E	2-	2000	Christian Lien Jensen	7,44,58	7,21,43	2/3
			Sondre Naadland			
D JA	4x	2000	Sunniva Grønneberg	8,08,61	8,08,61	1/4
			Andrea Sveen Østvold			
			Anniken Ellingsen			
			Ragnhild Valstad			
			Sabina Hagen	8,46,90		2/4
			Tommeline Bjerkely			
			Ingrid Åsåren			
			Maja Thomassen			
D ELv	1x	2000	Esther Verburg	9,26,23	8,58,83	4/4
H JA	4-	2000	Tor Herman Smedsrud	7,09,18	7,09,18	1/6
			Henrik Linstad			
			Magnus Berg			
			Marius Tobiassen			
			Anders Tennøe	8,07,15		5/6
			Peter Haga			
			Erland Rudolph Solberg			
			Audun Andeassen			
H E	1x	2000	Espen Wingsternæs	8,00,92	7,42,52	4/6
D E	8+	2000	cox: Ragnhild Valstad	7,03,27	7,03,27	1/5
			Anniken Ellingsen		Anette Zetlitz	

Marianne Nordahl
Kristine Klaveness
Elin Børresen

Esther Verburg
Karoline Nystrøm
Camilla Fleischer Wold

NORGEMESTERSKAPET/ VANGSVANNSREGATTA

VOSS

SØNDAG 19 SEPTEMBER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
D JB	1x	1000	Sabina Hagen	5,03,58	4,35,66	5/5
D JB	2x	1000	Ingrid Åsøren Ellen Brander	4,20,29	4,17,35	2/2
D E	4x	2000	Kristine Klaveness Elin Børresen Marianne F. Nordahl Andrea Østvold Camilla Fleischer Wold Esther Verburg Anette Zetlitz Karoline Nystrøm	7,13,58	7,13,58	1/6
H JA	2-	2000	Henrik Linstad	7,37,97	7,32,51	2/6
H E	4-	2000	Tor Herman Smedsrud Kristian Kersten Jan Oldenburg Christian Lien Jensen Kristian N. Simensen	6,56,72	6,51,73	2/2
D E	2x	2000	Marianne F. Nordahl Elin Børresen	7,39,96	7,39,96	1/6
D JA	8+	2000	cox: Ellen Brander Ragnhild Valstad Andrea Sveen Østvold Anniken Ellingsen Sunniva Grønneberg	8,29,08	8,29,08	1/1
H E	2x	2000	Ketil Rønne Espen Wingsternæs	7,30,07	7,00,79	6/6
H ELv	4-	2000	Magnus Berg Peter Haga Henrik Lindstad Jørgen Walle-Jensen	7,26,15	7,10,47	2/2
D ELv	2x	2000	Esther Verburg Camilla Fleischer Wold	8,26,46	8,02,09	2/2
D JA	2x	2000	Andrea Sveen Østvold Anniken Ellingsen Sunniva Grønneberg Tommeline Bjerkely	7,48,19	7,48,19	1/6
H E	8+	2000	cox: Kristine Klaveness Kristian Notto Simensen Christian Lien Jensen Sondre Naadland Kristian Kersten	6,26,72	6,20,83	2/3

LØRDAG 16 OKTOBER

LANGDISTANSEREGATTA

ÅRUNGEN

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
H E	1x	10000	Espen Wingsternæs	34,53	33,35	2/7
D E	1x	10000	Marianne F. Nordahl Andrea Østvold	38,09 39,48	38,09	1/2 2/2

**POSTEN CUP
(NORGES CUP)****Klubb**

Trondhjems
Ålesund
Christiania

(15 KLUBBER)**SLUTTSTILLING**

Sum	Plass
205,63	1
192,25	2
179,50	3

Internasjonalt**OLYMPIC QUAL.
REGATTA**

kl	båt	dist
D A	2x	2000
finale		

LUCERNE

navn
Marianne Nordahl
Heidi Vessee (NSR)

13-16 JUNI

tid	vinner	Plass
7:13.37	6:59.26	5/6

**NORDISK JR
MESTERSKAP/
SORØREGATTA**

kl	båt	dist
D JA	2x	2000
H JA	4-	2000

SORØ

navn
Anniken Ellingson
Andrea Østvold
Erik Borthen
Tor Herman Smedsrud
Magnus Berg
Henrik Lindstad
Anniken Ellingson
Andrea Østvold
Tommeline Bjerkeley
Ragnhild Valstad
Tommeline Bjerkeley
Sunniva Grønneberg

3-4 JULI

tid	vinner	Plass
7:46:09	7:46:09	1/5
6:49:89	6:28:44	3/3
7:21:44	7:07:53	3/6
6:16:82	6:16:82	1/3

**HOLLAND BECKER
REGATTA**

kl	båt	dist
D SA	2x	2000

AMSTERDAM

navn
Marianne Nordahl
Heidi Vesser (NSR)

10 JULI

tid	vinner	Plass
7:11.15	7:03.27	3/6

**HOLLAND BECKER
REGATTA**

kl	båt	dist
D SA	2x	2000

AMSTERDAM

navn
Marianne Nordahl
Heidi Vesser (NSR)

11 JULI

tid	vinner	Plass
7:08.73	7:03.31	3/6

WORLD U23 REGATTA

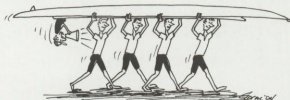
kl	båt	dist
H	1x	2000
C-final		

POZNAN, POLEN

navn
Espen Wingsternæs

6-8 AUGUST

tid	vinner	Plass
8:26.47	8:26.47	1/6



Trenende mannskap foran sesongen 2005



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



Maren Sandbu



Marianne F. Nordahl



Anette Zetlitz



Esther Verburg



Camilla F. Wold



Kristine Klavenes



Erling Olbech



Anders Tennøe



Peder Chr. Juuell



Fredrik Charles Webb



Erik Borthen



Terje Mork



Magnus Berg



Marius Tobiassen



Peter Haga



Thomas W. Juuell



Anders 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



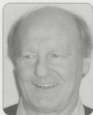
Nils Petter Lilledahl



Erling Storm



Anders Værang



Morten Flood



Stein Mørk



Lars Jensen

Du finner oss over hele byen

Oslo sentrum

Vikaterassen, 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,
Nydalen Torgbygget, Fyrstikktoget, 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

Klubbjefens beretning 2004



Vår alltid blide klubbjef

Forbering krever forandring. Og i ein klubb så preget av tradisjoner vert forberinger ein spennande utfordring. Eg er stolt over ein huskomite som gjennom året har bidratt med stor innsats for at klubben også har eitt stort sosialt liv, i tillegg til hovedaktivitetene; race-roing, og tur og mosjon.

Etter nok ein fantastisk innsats på årets dugnad kunne Toppen overleverast til Margrith Mørk som i år var spurd på førehand på Åpninga. Nok kaffekanner, reint og ryddig. Om lag 100 medlemmer, familie og vener fekk smake kake og kaffe. Om vår åtter ikkje slo NSR sin så tok CR v/ Margrith gull i servering.

Utan årets dugnad ville nok klubbhuset fort forfalle – dette er ein viktig begivenhet for huset og miljøet – også for fjorårets nye frå Roskolen som får fyrste høve til å bidra, om

dei ikkje fekk hengt seg med på regatta eller rekeaftern. Tusen takk til alle som bidrog i år og. Nokre av oppgåvene gjekk så leikande lett att ein skulle tru det låg trening bak....

Ingen jubileumsfest, men med skoleroingsregatta fekk vi vist fram det Klubbhuset vi alle er så stolte av. Regatta i Frognerkilen, strålande sol og servering etter beste evne på Toppen. Eitt arrangement til gjentakelse.

Årets regatta arrangement tok vår fantastiske sekretær og huskomitemedlem Pernille seg av. Fekk ikkje delta sjølv, men har ikkje høyrd anna enn rosord. Det står respekt av å ta på seg og gjennomføre slikt.

Rekeaftern var igjen svært vellykka. Akkurat passe høy stemning. Enno noko å lære, men fast bestemt på at ideane frå 2004 bør vidareførast om enn finpussast. Gjekk ned med prisen til 250/150,- og gjekk i år overskudd nok til å dekke "husleige". Dette lot seg gjera med litt strammare tøyler – det vert nok ikkje Happyhour i 2005. Ein stor takk til alle som hjelpte til, medlemmer av huskomiteen, årets nye og til juniorar og aktive. Og til Lars Mørk og Pernille som sto i skrubben til dei små timar.

Styret er opptatt 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 sjølsagt huskomiteen ein god stad å byrje, og vi har nokre "eks-

klusive" plasser ledig.

Grøtkveld har blitt ein hyggelig tradisjon siste torsdag før jul. Det er neppe ein overdriving å sei at kvelden vert sikkert like bra som forgåande år. Med god graut, song og gang rundt treet. God jol!

Også i 2004 har Toppen vore open kvar einaste torsdag. Unntaka er påske og romjol. Skulle gjerne hatt Toppen ope ein kveld til i veka – er det nokon som har idear til korleis vi skal klare det så er det hjarteleg velkommen.

Tusen takk for alt initiativ og innsats som utøvast i denne klubb.

2004 var ikkje eitt jubileumsår med same pomp og prakt som føregåande, men litt ekstra for huskomiteen fekk vi til; huskomite -møter for å sikre demokratiet, og ein kveld for sosialt samvær og bli kjent. Jul Olsen haldt foredrag om øst. 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



Rekeafte avvikles i vanlige former; Ellevilt, løssluppent og stilfullt..!

Instruksjonssjefens beretning

Roskolene våren/høsten 2004

Med de erfaringer vi gjorde etter fjorårets Roskole med 24 firerlag på vårens utgave og 13 på høsten ble det besluttet å begrense aktivitetene. Derfor er vårens og høstens Roskole gjennomført med 12 firerlag på hver. Dette har fungert meget bra og også i år var frafallet av elever svært lite. Begge Roskolene ble avsluttet med «eksamen» hvor lagene viste et dommerkollegium hvordan de behersket teknikken, båten og samarbeidet. Tidligere



Årets nye lytter andektig til Robert Bjørgan

har det vært opp til den godkjente roer og selv å finne ut hva en vilgjøre etter Roskolen og frafallet har derfor blitt meget stort. De to siste årene har det blitt jobbet mer effektivt med en videreføring etter Roskolen slik at lagene holder sammen. I år har det også vært avholdt et single-Trimmy kurs etter Roskolen med stor deltakelse. Dette kan bli et av mange små skritt på veien til øket aktivitet på Kongen. Det ser ut til at presset på instruktørene i fjor har gjort det mer problematisk å skaffe det nødvendige antall i år. Gruppen av medlemmer vi henter instruktører fra er stor nok, men et høyt aktivitetsnivå, blant annet med Masters-roing, gjør det tidkrevende å administrere Roskolen. Gruppen av tidligere raceroere (30 år og oppover) burde i denne sammenheng være et ideelt område å høste nye instruktører. Men av forskjellige årsaker glimrer denne gruppen ved sitt fravær.

Hvor er tidligere aktive?

En del vil sikkert stille spørsmål omkring den satsingen vi har gjort på litt eldre medlemmer gjennom Roskolen, og jeg skal derfor gi en kort begrunnelse for hvorfor dette er gjort. Setter man seg ned og studerer medlemslistene i årbøkene et par titalls år bakover finner en raskt ut at medlemsmassen fra 30-50 år er svært tynn, nærmest fraværende, og at dette må ha en årsak, kanskje flere.

- Har vi tilbud til de aktive etter endt karriere?
- Videre roing må skje fra Kongen, et miljø som de tildels ikke har noe spesielt forhold til.
- Båtmateriellet på Kongen er mangelfullt (utriggere) og av dårlig kvalitet.
- Ensidig satsing på små båttyper, mangel på tilhørighet, kombinert med overgang til nytt miljø, er med på at flere faller ut.
- Den siste, men kanskje den viktigste, er forandringer i livssituasjonen.

Resultatet er i hvertfall at mange alderskull mangler, og disse er svært viktige for klubben, både når det gjelder administrasjon og klubbens miljø. I følge Stein Mørk finnes det ingen tidligere raceroere fra Bogstad som bruker Kongen i dag som utgangspunkt for roing. Det i seg selv er et tankekors som får en til lure på hvordan situasjonen vil fortone seg om 10 år? Klubben trenger instruktører som kan lære opp potensielle raceroere og mosjonister. Hva er mer naturlig om en ofrer noen kvelder til å lære bort det en selv har lært gjennom årene som aktiv? Det blir ikke mye miljø og tilhørighet til klubben når medlemmene kun viser ansikt på åpningen på vårparten.

Vi må hente inn tapte årsklasser

Dette er bakgrunnen for at Roskolen har hatt en overvekt av mennesker i alderen 25-50 år. Dette har tilført klubben ca 180 nye betalende medlemmer som har gått gjennom Roskolen i fjor og i år. Blant disse er det mange som sitter med kompetanse på mange områder som kan komme klubben til nytte. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har hørt spørsmålet - hvor blir det av de nye medlemmene? Medlemsoversikten i årboken gir et klart svar på dette. *Nå bør spørsmålet bli - hva kan vi tilby medlemmene?* Skal vi beholde medlemmer må vi tilby et variert opplegg av aktiviteter både på land og ikke minst på vannet. Dermed er det ikke sagt at vi skal glemme tidligere aktive. Her ligger det en oppgave som styret kan følge opp, eller delegere videre, for videre oppfølging.



Spente kandidater på eksamensdagen for roskolen

Oppfølging av de som ønsker å ro race

Beklageligvis har det vist seg å være kapasitetsproblemer ved overgangen fra Roskolen for de som ønsker å fortsette med konkurransetrening på Bogstad. Fra Roskolen 2003 ble det overført i overkant av 30 unge som ønsket videre oppfølging til aktiv roing. Dette fungerte dessverre ikke særlig bra og tilbakemeldingen lød på at det ikke var trenerkapasitet til å ta seg av dette innrykket. Innrykket kom ikke som en total overraskelse. Noe av det samme var også tilfelle i år, selv om det bare var 8 stk fra vårkurset og 4 stk på høstkurset. De som kommer fra Roskolen må nødvendigvis ikke i den første perioden ha høyt kvalifiserte trenere. Det viktigste er å komme ut på vannet, videreføre det de har lært og komme inn i miljøet.



Teknikken finslipes under kyndig instruktør. Hansemann har selv konstruert treningsapparatet.

Hva kan vi gjøre?

Roskolen er i dag leverandør av potensielle raceroere og tur- og mosjonsroere. Raceroere sendes til Bogstad hvor de blir tatt hånd om av klubbens trenere. Denne oppfølgingen er det Routvalgets klare oppgave å tilrettelegge slik at nye roere blir godt mottatt og at trenere er tilgjengelig. Tur- og mosjonsroere blir på Kongen og skal selvfølgelig også ha tilbud etter Roskolen. Tilbudet i dag er roing på torsdager kombinert med klubbaften og lørdager. Det er nå utvidet til også å gjelde tirsdager, primært for de som har gått Roskolen. Dette vil jeg påstå ikke er godt nok i dagens situasjon og langt fra det som man skal forvente av en vital roklubb - og det må vi ha lov til å kalle oss! En utvidelse av tilbudet betyr øket belastning på tilrettelegging, og vil ikke lenger være en oppgave for en person. Kanskje et Tur- og mosjonsutvalg er veien å gå? Setter en saken litt på spissen kan en si at det i dag opereres med to roklubber med hvert sitt liv. Bogstad for de aktive og Kongen for tur og mosjon. Tilgang til båter og treningstider regulerer kapasiteten på Bogstad - og det fungerer meget bra. På Kongen har vi god kapasitet til å ta inn flere mosjonister som medlemmer med den båtparken vi har i dag. Og om det blir nødvendig å innføre booking av båter på Kongen, er vel ikke det en uhel-

dig utvikling? Dette fører tankene videre til om det ikke kan være en ide at Routvalget og Tur- og Mosjon har hver sin Roskole. Dette er jo slik det faktisk praktiseres i dag gjennom Skolekappingen for ungdomsskoler og Roskolen.

Tur- og mosjon

Bør Tur- og mosjonsbegrepet defineres klarere og presenteres som to forskjellige tilbud? Tur-delen vil kort sagt baseres på turroing og opplevelser gjennom lengre turer. Dette innebærer selvsagt også et element av mosjon. Mosjonsdelen må defineres og utvikles til noe mer hvor bevisst trening og kondisjon blir mer fremtredende. Blant de som har gått gjennom Roskolen de to siste årene er det svært ulik treningsbakgrunn, og som av den grunn har varierende behov for treningsnivå etter Roskolen.

Jeg begrunner dette gjennom mange samtaler med deltakere som har et ønske om mer fysisk utfoldelse. De ønsker med andre ord en plan for videreutvikling og oppfølging fra klubbens side. Her bør det være mulig å presentere et varierende tilbud etter endt Roskole. Det er dette som vil binde medlemmene fastere til klubben. Videre burde det selvsagt også være mulig å legge inn løp i noen regattaer for de aller ivrigste.

Som nevnt vil det være forskjellige aktivitetsnivåer når det gjelder satsing, og tilbudet må tilrettelegges for å dekke alle. Har vi ikke dette tilbudet forsvinner denne gruppen av aktive mosjonister raskt ut av klubben og over til steder med bedre tilbud.

Det skader ikke å repetere Erling Storms ord om at klubben skal være åpen og inkluderende på alle områder.



Robert Bjørgan hviler på sine laurbær, etter to suksessrike år

En stor takk til instruktørene

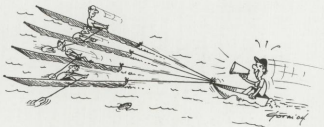
Noe av det første instruktørene opplever på Roskolen er stor nysgjerrighet om hva roing innebærer. I neste omgang forundres de nye over at roing virker vanskelig, og instruktøren blir raskt gjenstand for en nesegrus beundring. Hvorfor nevner jeg dette? Jeg tror endel av våre medlemmer innerst inne har en liten redsel for at de ikke klarer å lære andre å ro. Glem det! Det er ikke nødvendig med store pedagogiske kunnskaper, men derimot er det i første omgang viktig å kommunisere og gjøre folk trygge. Som tidligere nevnt har jeg nok drevet litt rovdraft på fritiden til en del av klubbens medlemmer, men kombinert med litt pen utpressing, har det gått rundt hver gang. På høstens Roskole ble det virkelig prekært og da er det utrolig hyggelig at to fra fjorårets Roskole steppet inn og reddet situasjonen.

En stor takk til Pernille Pihl og Svend Falkanger.

Følgende har deltatt som instruktører på Roskolen denne sesongen:

Morten Flood	Stein Mørk	Petter Narvestad
Per Dahlstrøm	Kjell Andersen	Robert Palmstrøm
Hans Engebretsen	Bernt Christiansen	Per Arne Holman
Lars Jensen	Arne Jahr	Odd Hansen
Jul Olsen	Olav Nygaard	Karoline Nystrom
Elisabeth Wiik	Jo Finne	Bjørn Lundiin
Svend Falkanger	Pernille Pihl	

Robert Bjørgan



Du trenger ikke å bytte reklamebyrå
for å få nye ideer

www.backupreklame.no

Backup Reklamebyrå as
Frognerstranda 2, 0271 Oslo
Tel: 23 01 44 04

Tur- og mosjonssjefens beretning 2004

Ja så er det bare å gratulere Janne igjen. Hun er en virkelig sliter, som stadig setter seg nye høye mål. I år satte hun ny norsk rekord i antall rodde kilometer uansett klasse. 3040 km.

Det blir nesten 17 km pr. dag gjennom sesongen. Janne, gratulerer med rekorden. Det var ikke nok med det; Terje Johnsrud (70 år !) blir den mannen som ror lengst i år. Klubben blir også landets beste mosjonsklubb. Ja igjen tok vi " the Trippel " Jeg er MEGET fornøyd med alle innsats. Sesongen 2004 var god for CR. Vi satte også ny klubbrekord med 30266 km. snittet var 1245.

Pga. strengere regler fra TM utvalget i NR , ble det 5 roere i CR som ikke talte med på listen i år. Disse fem har stilt opp i mer enn 2 regattaer. Det er synd at NR skal dele mosjonsroere på denne måten. Jeg håper at vi kan få rettet på dette til 2005 sesongen.

Sesongen 2004 var fin på mange måter. Det ble rodd ca. 850 turer fra Kongen. Det er flere enn på mange tiår. Vi har hatt mye fint vær og aktiviteten på Kongen har vært stor. Søder skal ha ros for at han også har fått i gang scullerroing fra Kongen.

(Men også litt ris for at han dro jenteåtteren opp til Bogstad.) Vi har to bra scullere der nå, som har vært i flittig bruk. Det har vært lørdagsroing de fleste lørdagene i sesongen og her har vi så å si hatt fint vær hver gang. På det meste var vi 3 firere utpå. Skal ikke du prøve en lørdag til neste år. Du vil neppe angre. To ganger hadde vi med fødselsdagsbarn utpå som ville starte dagen sin på denne fine måten. Per Arne hadde til og med, med seg kake til alle.



I fint driv ut Frognerkilen

Til sesongen ble det delt ut flyers med alle sesongens begivenheter. I tillegg ble det hengt opp påmeldingsliste til alle mosjonsløpene. Her var det ikke alltid så mange som meldte seg på.

Vi bør jo stille mer enn 2 båter når løpene går i Oslo-området? Jeg har gjennom hele sesongen vært på Kongen hver tirs-tors og lørdag. Disse har og vært bra besøkt. Selv med stor aktivitet var det hele 23 dager det ikke var roing fra Kongen. 8 søndager var det ingen som rodde. Roskolen hadde i år rodagene sine på mandag og onsdager. Så det var ikke noe problemer med å få rodd i år. Mandag 24. mai var årets store rodag. Det var 19 lag, og hele 70 roere var utpå denne mandagen. Det meste på en torsdag var 12 båter og ca. 35 roere.

I år er det 8 som har rodd over 1000 km. Det er 22 stk som har rodd over 500 km, og får Skuteglass + 5 roere som har rodd over 500 km, men som ikke ble godkjent av NR. Kun en nybegynner klarte over 500 km i år. Gratulerer Harald Wergeland, med 500 km akkurat. Sven Falkanger fikk i år Sølvåren. Det var i år 40 stk som rodde over 100 km, 6 av disse var årets nye. Fra Roskolen 2003 var det som ventet stort frafall på vannet. Mange har betalt, men ut i båtene kommer de ikke? Skjønt unntak som Terje Johnsrud må en jo merke seg.

Årets aktiviteter

Lørdag 17. april er det hele 33 roere som forsøker seg på 1/1 eller 1/2 Marathon på Concepten.

Lørdag 8. mai er det åpent hus på Kongen og regatta for årets Skoleroing. Meget bra oppslutning.

20 – 23. mai ror Ragnhild S., Pernille P., Svend F., og Stein M., 106 km. i København

Søndag 6. juni ror vi med 3 firere i Eskaderoing til Solodden. Hyggelig tur med mange roere.

Deltagere fra CR; Sven F, Pernille P, Ada S, Robert P, Janne S, Torill E, Elisabeth T, Stein M, Catrine G, Annelise H, Eivind E, Evy G, Mette M, Per Arne H og Evi Z .

Onsdag 9. juni er det Geita Rundt. Pga. mye vind og misforståelser misser CR's to lag starten.

Vi var lovet at starten ble utsatt en time, men det skjer ikke og vi møter lagene ca. 500 etter start. Alle bryter ved Paradisbukten unntagen NSR. Toss det blir det krus til alle. CR stiller med ; Johan S. Stein M og Ragnhild S. – Torill E, Robert P, Pernille P. Lars J. Og Ada S.

11. juni drar gutta på årets Håøya tur i en firer. I båten satt; Stein M, Lars J, Øyvinn B, Morten F og Erling S. Vi ble 10 stk. Mye hygge og fint vær. Topp tur. Det er i 2005 vi har 25. års tur.

Torsdag 17. juni går vår egen Bleikøya Rundt. Iver Høy i sculler vinner klart foran NSR i 4 +3/4 , CR återren med bare jenter blir nr. 3. Hele 11 båter til start. CR stiller med 7 båter.

CR roere denne gangen; Iver Høy, - Tina B, Mette M, Pernille P, Ragnhild S, Melanie

K, Sanne L, Trine N. Søder. Annelise H, - Lars J. Kari Anne S, Lisbet G, Terje J. Ada S. – Bjørge K, Imke D, Thobias M, Erling S, Stein M – Evi Z. Torill E. – Bernt V, Sebastian W, Peder W, Anders S, cox Cecilie F, - Tina A, Bente H, Camilla R, Lene L og Joakim.

Torsdag 26. juni hadde jeg planlagt Reketur på fjorden. Pga. vind spiste vi rekena på Toppen.

10. juli ror Pernille, Evi og Stein til Håøya. Hyggelig tur, men vi kunne jo vært flere.

14. juli ror Johan Salvesen, Lars og Stein Mørk på årets rotur. Tur/retur Strømstad. 290 km. på 4 dager. Siste etappe på hele 120 km. Klubbrekord ?? Hvem blir med i 2005? (Se forøverig fyldig egen beretning annet sted i boken)

31. juli er vi igjen samlet i Risør til Barmen Rundt. Vi er 11 fra CR og låner cox. Kristiansand Roklub vinner i 4 utrigger 4-. Fin regatta med mange kajaker og robåter.

1. august. Etter en vellykket Rekeaften i Arendal (også i år nok reker og vin) ror vi Hisøya Rundt + at vi besøker noen av øyene utenfor Arendal. NSR tar seg av båttransporten.

CR roere denne weekenden var; Evi Z, Torill E, Eivind E, Robert P, Janne S, Elisabeth T. Ellen H, Pernille P, Sven F, Stein M, og Pål S.

5. august får vi besøk av 3 tøffe roere fra Århus. De skal ro Skagerrak Rundt. Får senere vite at de har fullført turen på 35 dager og de ror hele 2250 km. Dette må da være noe for

21. august har vi OL finalen på TV på Kongen. Seier til Olaf og is på de fremmøtte.

23. august går ARO – Mila. Anders V og Stein M, viser igjen at de gamle er eldst. Vi slår 4x til ARO. CR stiller også med to 4 ere. De er; Per Arne H, Terje J, Sven, Calle N, Torill E, Ada S, Tanja N, Kjersti H, Pernille P, Ellen H . Fin regatta med medaljer til alle. Og så gode vafles da. !!! Denne regattaen er en fin tur for alle. Bli med i 2005 og sett av mandag 22. aug.



Etter flaggheising og en rotur 17. mai samles man i solskinnet på toppen

Søndag 26 september arr. vi Ulvøya Rundt. Løpet er et rent mosjonsløp. Tross det vinner NSR med Olympiaroer om bord på tiden 1.05.53, som er ny banerekord for 4 +3/4 . Været er topp med sol og blikkstilte vann. Ikke rart det går fort. CR stiller 4 firere, som blir 2, 3, 5 og 6.

Nr. 2 Evi Z, Stein M, Ivar M, Espen W. cox Eivind E. Tid 1.07.15

(Som nok er klubbrekord)

Nr. 3 Sven F, Torill E, Robert P. Pernille P. Cox Annelise H. 1.10.44

Nr. 5 Evi G, Melanie K, Mette M, Ellen – Marie W, cox Ada S. 1.24.15

Nr. 6 Ellen H, Kjersti H, Per S, Jon H, + cox Ragnhild S. 1.41.37.

Takker alle for fin innsats.

I denne sesongen var vi hele 51 stk. som var med i ett eller flere av mosjonsløpene. Meget bra

2. oktober stiller Nina Samulsen som eneste deltager på Klubbkapproingen for årets nye.???

9. oktober stiller 15 mosjonister til start i årets klubbkapproing. Dette var tynne saker. Hva skal vi gjøre for å få med flere på denne regattaen som jo for de fleste kanskje er året siste tur?

Klubbmestere ble; Evi Z, Melanie K, Ivar M, Robert P, og super cox Pål Svensson

Nr. 2 Ellen M, Stein M, Sven F, Pernille P og cox Ada S.

Nr. 3 Ragnhild S, Chris M, Terje J, Søder og cox Annelise H Jeg takker alle for god innsats.

Vel det var det meste som hendt på TM fronten i 2004. Jeg synes vi har en stor bredde på dette området. Jeg har hatt mange fine turer og takker alle som har dratt meg rundt på fjorden.

Så er det bare å komme seg ned på Kongen på torsdager og sette seg på Concepten. Klubben har 12 stk. så det er vel stort sett plass til deg også. Husk også at Toppen er oppe nesten alle torsdager året rundt her kan du treffe både nye og gamle venner. Kaker og vafler smaker ekstra godt etter en treningsøkt.

VI SEES PÅ KONGEN

Stein Mørk

Kilometerkonkurransen 2004

Nr.	Navn	Km.	Valør	Glass	Bemerkninger
1	Janne Spilling	3040	GULL		Ny norsk rekord uansett klasse
2	Terje Johnsrud	1745	GULL	x	
3	Stein Mørk	1717	GULL	x	
4	Hans Engebretsen	1393	GULL	x	
5	Gerhard Dürbeck	1292	GULL	x	
6	Annelise Hem	1091	GULL	x	
7	Grete Stokke	1022	GULL	x	
8	Sven Falkanger	1020	GULL	x	Sølvåre
9	Stein Randsborg	914	GULL	x	
10	Robert Palmstrøm	857	GULL	x	
11	Johan Salvesen	756	GULL	x	
12	Evy Granan	748	GULL	x	
13	Melanie Krimess	601	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle roere 1245
14	Jan Søderstrøm	560	GULL	x	
15	Petter Narvestad	553	GULL	x	
16	Lars Jensen	548	SØLV	x	
17	Øyvind Brøymer	512	GULL	x	
18	Ada Spæren	507	GULL	x	
19	Nils P. Lilledal	506	GULL	x	
20	Torill Enersen	504	GULL	x	
21	Øivind Haraldsen	501	GULL	x	
22	Harald Wergeland	500	SØLV	x	Årets beste nybegynner
23	Per Arne Holman	449	BRONSE		
24	Mette Moen	438	SØLV		Snitt: 1/3 av alle roerne
25	Evi Zouganeli	400	SØLV		2004 1245
26	Lars Mørk	400	BRONSE		2003 1206
27	Kjell Andersen	362	GULL		2002 1164
28	Anne Karin Stensberg	350	BRONSE		2001 1011
29	Bjørn Lundin	345	GULL		2000 1070
30	Terje Graver	275			1999 1065
31	Ivar Mørk	250			1998 1065
32	Anna Gurnell	243			1997 1149
33	Ellen Haug	219			
34	Kristin Breivik	215			Total rodde kilometere:
35	Sigurd Durbeck	205	SØLV		2004 30266 *
36	Jon Fodstad	200	SØLV		2003 28570
37	Jan Hultgren	199			2002 24075
38	Elisabeth Tostrup	186	BRONSE		2001 18318
39	Vidar Hemmingsen	152			2000 25223
40	Nina Samuelson	142			1999 27707
					1998 26831
					1997 17789
	Total km. = 25917 *				

* = Nye regler i 2004 Følgende roere har rodd i mer enn 2 regattaer:

Iver Høy	1350 *
Pernille Pihl	1221 *
Chris Miichlet	680 *
Tina Bro	595 *
Ragnhild Svenningsen	503 *

Adelskalenderen 2004

	G	S	B		G	S	B
1. Stein Mørk	28	1	1	36. Evi Zouganeli	2	1	2
2. Hans Engebretsen	21	0	0	37. Tina Bro-Pedersen	2	1	0
3. Stein Randsborg	21	0	0	38. Espen Flood	2	1	0
4. Terje Graver	20	2	1	39. Håkon Brager-Larsen	2	0	1
5. Øyvind Brøymer	19	4	3	40. Christine Høffgen	2	0	0
6. Kjell Andersen	18	10	1	41. Ivar H. Andreassen	2	0	0
7. Øivind Haraldsen	18	2	3	42. Bernt Christiansen	2	0	0
8. Ulf Hallen	15	4	5	43. Terje Johnsrud	2	0	0
9. Ingeborg Hallen	14	4	3	44. Johan Salvesen	2	0	0
10. Petter Narvestad	14	3	0	45. Sven Falkanger	2	0	0
11. Annelise Hem	12	3	3	46. Jan Söderström	2	0	0
12. Gerhard Durbeck	12	1	4	47. Ingebjørg Grøtta	1	3	0
13. Elsa Borch	12	1	1	48. Per Håkon Ihlen	1	1	0
14. Eivind Engebretsen	11	3	1	49. Per Arne Holman	1	0	1
15. Anders Væring	9	1	2	50. Pål Svensson	1	0	0
16. Thor Westlie	9	0	0	51. Pernille Pihl	1	0	0
17. Jon Fodstad	8	1	1	52. Iver Høy	1	0	0
18. Robert Palmstrøm	6	1	0	53. Trond Hansen	1	3	0
19. Aud Engebretsen	5	8	3	54. Erik Osvald	0	2	3
20. Morten Flood	5	1	4	55. Elisabeth Tostrup	0	2	3
21. Nils Petter Lilledal	5	0	0	56. Jon Hagen	0	2	0
22. Bjørn Lundein	4	7	2	57. Martin Osvald	0	2	0
23. Trygve Amundsen	4	1	1	58. Olav Nygaard	0	1	2
24. Robert Bjørgan	4	0	0	59. Nikolai Horn	0	1	1
25. Janne Spilling	4	0	0	60. Margrith Mørk	0	1	1
26. Jan Hultgren	3	4	1	61. Jon Moberaten	0	1	1
27. Torill Enersen	3	1	3	62. M. Hertzum-Larsen	0	1	1
28. Ivar Mørk	3	1	3	63. Per Dahlstrøm	0	1	0
29. Stein Hødnebo	3	1	2	64. Per Gustavsen	0	1	0
30. Hege Brenne	3	0	1	65. Kristine Myrliid	0	0	1
31. Evi Granan	3	0	0	66. Anders Brøymer	0	0	1
32. Sigurd Durbeck	2	4	4	67. Bente Gravningen	0	0	1
33. Odd Hansen	2	3	2	68. Hans Petter Olsson	0	0	1
34. Lars Mørk	2	2	3	69. Gunnar Fredrikson	0	0	1
35. Einar Hauge	2	2	1	70. Leif Wahlund	0	0	1



Materialsjefens beretning 2004

Materialtilbudet i CR, båter så vel som årer, bedres forsiktig år for år. I år har vi kjøpt inn 2 nye 1X, samt en ny Malewi 2X/-.

Ut har gått 209 Søder og 245 Irene Åberg som er gitt til Årungen Roklubb, 211 Jens Grevstad er gitt til Kunnskapsbyen Ro og Padleklubb. 170 Hans Blom er parkert under taket i Concept-rommet. 187 NN og 188 Chr. Lutken er solgt og kondemnert. 263 Ada Spæren er gitt til Jan Sød-erstrøm etter hans 10 000 km innsats på Con-cept 2 vinteren 2003/2004. Andre båter står på tur til å bli avskrevet, dels på grunn av de ikke brukes, dels på grunn av at de ikke er robare.



Jo Finne døver Bernt J. Fossum, 4x / -

Året har dessverre blitt noe preget av skader på utstyr. Noe skyldes nok uforsiktighet av brukerne, noe skyldes at båter ikke varer evig. 5-6 båter vil bli sendt til Sverige for reparasjon. Å reparere båter når man ikke har et sted å stå innendørs er som oftest ikke enkelt. Reparasjon av skrogskader som går over flere dager ville vært meget lettere hvis man hadde hatt en reparasjonsplass innendørs. Noe å tenke på for fremtiden.

Materialkomiteen på Kongen har bestått av Leif Wahlund, Tor Westlie, Svend Falkanger og Terje Graver og Knut Eilertsen: de meddeler at det er en stadig strøm av arbeidsoppgaver, i særdeleshet på sleider til de eldre båtene. På Bogstad har Tor Ahlsand, Iver Høy, Grete Stokke og undertegnede vært i sving. Et større arbeide er satt i gang på selve "infrastrukturen": alle knektene er børstet, malt og fornyet. Et nytt system for oppheng av årer er under bestilling.

I den nærmeste fremtid vil nok flere gamle båter bli kondemnert. Innkjøp og vedlikehold av nye og nyere båter må fortsette.. Dessuten bør det fysiske miljøet i båt-hallene på Kongen og på Bogstad formes slik at utstyret blir best mulig tatt vare på og færrest mulig skader oppstår, til glede for roere i alle aldre og kategorier.

Takk til alle i materialkomiteene for årets innsats, samt til de som har deltatt i dugnadene..

Nils Petter Lilledahl

Bruk av båter spesifisert:

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

<u>Båtnr</u>	<u>Nr</u>	<u>Båtnavn</u>	<u>2004</u>	<u>2003</u>	<u>2002</u>	<u>2001</u>	<u>2000</u>	<u>1999</u>	<u>1998</u>	<u>1997</u>	<u>1996</u>
1x	292	N N	24								
	291	N N	18								
	288	Janne Spilling	119								
	287	Petter Narvestad	13								
	286	Leif Wahlund	21	55							
	278	Jostein Greve	8	18	17	28	3				
	276	Esther Verburg	11	12	1	22	39				
	275	Janka Nakken	27	37	20	6	7	38			
	270	Jarle Roti	20	65	91	28	4	5	25	16	
	266	Per H Ihlen	92	72	57	27	29	6	67	40	49
	260	Inger Johanne Gresslien	27	0	19	17	44	55	27	25	10
	254	Tine Heien Larsen	56	67	96	99	18	68	60	37	86
	250	Helge Dalset	38	56	5	25	39	34	31	6	11
	249	Per Dahlstrøm	51	71	113	30	48	44	40	32	122
	247	Terje Graver	7	95	104	60	14	73	20	27	80
	244	Øyvin Brøymer	6	0	14	27	20	2	2	25	29
	203	Ve Ve	36	50	51	16	20	21	1	0	26
		private	108	237	175	278	255	189	220	168	220
1xpl	286	Per Arild Mørk	43	5							
	272	Tom H Westerling	18	15	24	39	25	71	19		
	269	Cathrine Wilmhelsen	44	19	29	39	73	11	29	24	16
	262	Margit Mørk	25	16	32	22	7	23	62	69	58
	261	Ivar L Hagness	11	2	14	12	19	21	16	7	9
	252	Roy Hagen	31	2	2	16	10	29	11	44	102
	237	Jon Hagen	92	0	2	16	60	11	85	25	2
	234	Jon Mobråten	1	8	33	18	15	0	0	1	60
	233	Olav Nygaard	4	3	6	8	1	94	17	108	122
4 Innr	164	Elsa Borch	0	0	0	0	0	20	17	5	17
	150	NN	21	25	10	5	10	32	15	17	23
4 3/4	284	Pål Svensson	92	56							
	283	Stein Mørk	66	87							
	279	Annelise Hem	96	113	58	25	48				
	226	Morten Flood	26	56	18	0	11	16	23	28	23
	212	Willy Evensen	21	37	37	23	39	61	71	50	27
2x Tr	273	De 4 H'er	50	58	42	33	56	40	16		
	267	Magne sølvsberg	75	55	67	37	43	96	99	93	65
	222	Erik Osvoid	38	20	24	13	47	52	44	41	30

<u>Båtnr</u>	<u>Nr</u>	<u>Båtnavn</u>	<u>2004</u>	<u>2003</u>	<u>2002</u>	<u>2001</u>	<u>2000</u>	<u>1999</u>	<u>1998</u>	<u>1997</u>	<u>1996</u>
1x Tr	268	Joakim Söderström	12	26	1	0	0	0	56	42	
	264	Aud Engebretsen	16	3	34	44	57	52	56	33	46
	224	Steven	52	32	57	46	86	62	59	39	37
	223	H.C.Haug	22	45	1	1	1	75	58	17	36
	219	H.O.Elgetun	22	5	63	33	2	12	4	16	10
	196	Ulf	0	0	0	0	1	0	0	1	0

Bruk av båter Grupper

Racebåter

<u>Båtnr</u>	<u>Nr</u>	<u>Båtnavn</u>	<u>2004</u>	<u>2003</u>	<u>2002</u>	<u>2001</u>	<u>2000</u>	<u>1999</u>	<u>1998</u>	<u>1997</u>	<u>1996</u>
8+			48	58	11						
4 +,x,-			121	99	71						
2-			24	30	13						
2x			359	347	241						
1x			574	835	734						
1xpl			269	112	179						
Til sammen			1395	1481	1249						

Turbåter

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

Totalt	2015	2111	1650
---------------	-------------	-------------	-------------

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

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

Rosportens venner

Trenger din støtte for å videreføre den stolte norske rotradisjonen.

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

Bogstadsjefens beretning

Det har vært stor aktivitet på roklubbens anlegg på Bogstad i 2004. Både sportslig og på andre måter. Ikke alle medlemmer vet at klubben har et roanlegg i tillegg til det på Kongen og mange har ikke besøkt det. Det vil jeg komme litt tilbake til etter hvert.

Det mest iøynefallende som har skjedd i 2004 er det nye bryggeanlegget og uteplassen. Det startet med mudringen sist vinter, hvor vi ved hjelp av NVS' spesialgrave-maskin med 18 meter bærearmer, greide å grave opp 1000 m³ mudder, slik at vi siden kunne legge ut en helt ny brygge. Tiltaket kom i stand som et samarbeidsprosjekt med Oslo kommune, Friluftsetaten, som hadde planer om å lage en brygge for bevegelseshemmede som ønsket å padle kano. Etter en dialog kom vi til enighet om at det var bedre for begge parter, og de kanopadlende, å lage et felles anlegg. I tillegg til at kommunen har betalt for deler av bryggen, har deres innsats med mannskap og maskiner vært av uvurderlig betydning. Friluftsetaten har også opparbeidet plassen foran båthallen, samt veien opp. Forutsetningen for kommunens bidrag er at beve-



Båtsjau og yrende aktivitet ved båthuset etter en lang treningsøkt på vannet



Den nye brygga begynner å ta form

gelseshemmede gis adgang til bryggen og at roklubbens medlemmer tar vel i mot dem som har behov for å bruke et slikt tilrettelagt anlegg. Jeg tror ikke det vil bli noen stor trafikk av rullestolbrukere med kano på slep, og håper inderlig at jeg slipper å motta klager på uvennlig møte med roklubbens medlemmer.

Anlegget på Bogstad er særlig i bruk av dem som ror race med raske, lette båter. De yngste nybegynnerne og juniorene blir tatt hånd om av trenere til faste tider. Det samme gjelder våre eliteroere. Gamlingene, eller "Mastere" som de kaller seg, sprer seg utover uken og døgnet slik det passer den enkeltes arbeidssituasjon eller pensjonisttilværelse. Enkelt, slik som Janne Spilling, går knappes hjem i det hele tatt. I intensive perioder før regatta finner man gjerne slitne eliteroere liggende henslenet på sofaen, men sjokadepålegg og brødsmuler rundt munnviken, før treningsøkt nummer to. For det meste er det en gemyttlig å svært hyggelig tone på Bogstad, med få tilløp til krangel om hvilke av de private båtene som skal ligge lettes tilgjengelig. Det som imidlertid er litt leit er at enkelte nybegynnere, som av pur nysgjerrighet og trang til å ro, er blitt møtt på en avvisende og noen ganger litt brysk måte. Ta alltid vel i mot en klubbkamerat, særlig de vi ikke kjenner så godt og som er nye i klubben!

At aktiviteten har vært særlig høy kan Bogstadsjefen bekrefte, fordi septiktanken nå må tømmes minst fire ganger årlig mot to til tre foregående år. Det var en lettelse for alle at tanken ble flyttet ut av hallen, siden den tidvis kan bli fullere enn vi setter pris på. Vi er i gang med å bytte tak på den gamle hallen og håper at det er gjort før sesongstart. Verdt å nevne er også at vi i høst avholdt et stort møte med Oslo kommunes berørte etater, lokal politisk ledelse og administrasjon, Løvenskiold Vækerø og andre interessenter for å for å få Sørkedalsvassdraget og Bogstad-vannet regulert. Frustrasjonen har vært stor og hindringene mange i årets rosesong, men vekselvis

ekstrem lav vannstand og ekstrem flom. De mest iherdige lar seg aldri stoppe, slike som Gerhard Dürbeck og Janne Spilling som vasset til livet i gjørme for å komme ut i åpent vann. En komité arbeider med en strategi og jeg nærer håp. En særlig takk til alle som har deltatt i dugnader, "Bøyegjengen", alle dem som sammen med Nils Petter Lilledahl har skapt orden i båthallen, Eirik Stokke som har snekret skap til utstyr, og Grete Stokke som har tatt ansvar og følt omsorg for renhold og vedlikehold i 2. etg.

Noen nyttige telefonnumre:

Bærum septik	67 53 47 35
Rørlegger Stein Fjell	95 18 50 99
Bogstadsjef Per Arne Holman	98 20 76 31 / 22 56 59 00.

Per Arne Holman

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



Vi skaper aktivitet på din egen fasade.

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



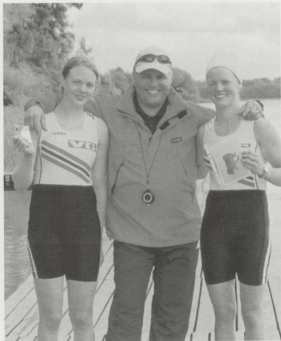
CROSSMARK AS

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

 adra
Reconciliation software

www.adramatch.com

Nordisk mesterskap for juniorer i Sorø 2-4 juli



En stolt trener flankert av "jentene sine". Fr.v. Andréa Østvold, Sigurd og Anniken Ellingsen

Vi møtte opp en tidlig fredags morgen trøtte og nervøse på et nyoppfunnet sted på Oslo S, som selv ikke betjeningen visste hvor var. En lovende start på årests nordisk hvor CR stilte med Tor Herman, Henrik, Erik og Magnus i 4- og 8+, under-tegnede i 2x og 1x for "landslaget" og Ragnild og Tommeline med oss i ren CR 4x.

Ettersom bussen trillet nedover mosseveien og flere og flere av ro-norges fremtid inntok bussen, ble noen etterlengtede grilldresser delt ut med ære. For sikkerhets skyld i størrelse XXL og med den gjeve NORGE på ryggen. Noen "designer" rodrakter med libr-ess innlegg og plass til ølmagen fulgte også betryggende med.

Etter en smålang busstur tilbakelagt ankom vi regatta-

banen på Sorøssø. Etter å ha flashet rundt i de smådeilige grilldressene, blitt foret og gjennomført en "noe" nervøs prøvetur var det klar for natten, og nervene kom strømmende på.

Lørdag morgen, altfor tidlig, halvtrøtte og helnervøse ankom håpene reagttabanen igjen klare til dyst. Forsøkene sto for tur i trekkfult halv deilig vær med noen veldig våte sekvenser. Alle de Norske båtene gikk videre til A-finalene i sine forsøk.

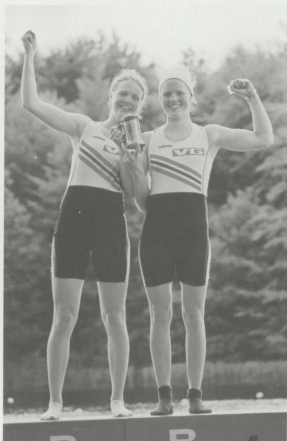
I finalene gikk det godt for CR's del. Guttefireren tok en bra tredjeplass, selv om det ikke var like moro å bli slått av svenskene. Singelen gikk bra inn på en femteplass. Dobbelen vår derimot tok, for oss en overraskende seier. Med noe fisking under spurten ble svenskene slått med to store deilige sekunder. En knapp time etter er det CR-

dobbeltfireren sin tur. De suser inn på en tredjeplass som ren klubbåt. For oss var dette trolig noe av det kuleste. Kun fem skarve sekkunder etter de danske landslag-sjentene. I återløpet med alle de fire guttene var det revansje over svenskene og båten tok en tredjeplass.

Fornøyde, og til dels veldig slitne forlot roerne den sørpete klissvåte regattabanen. Den store dagen var vel overstått, og det var klart for velfortjent fôr og en noe mindre nervøs natt før neste dags Sorø regatta.

Med medaljene og innsatsen i bevissthet sovnet de fleste med sine smil om munnen.

Anniken og Andréa



*Andréa og Anniken på toppen av pallen.
Gullmedalje i Nordisk jr. 2x.*

Juniorjentenes sesong 2004

I år har junior jentegruppen i CR vært større enn på lenge. Vi har hatt Sigurd Gullerud som trener og det har fungert veldig bra. Gruppen har bestått av ca 10-12 mer eller mindre seriøse utøvere.

Etter mye innetrening i løpet av vinteren, begynte vi i slutten av februar å ro på vannet i helgene. Det var mye å lære, kanskje mer for enkelte enn andre. Intensiteten økte utover våren, og vi merket fort at roing er en ganske avhengighets dannende sport. (Roing er jo tross alt som ekteskapet).

Årets store sesongstart for de fleste (noen hadde vært på regatta i Porsgrunn) foregikk på Store Stokkvann i Stavanger. Vi dundret opp i en kjempesvær FBI-van, og ankom fuglekasseredene i kjempehumør! Regattaen foregikk i regn og vind, og det var en litt skummel start for mange. Jr. B-jentene hadde lenge trent 4x (bestående av Maja, Sunniva, Ingrid og Ellen). Men det var nok mye nerver ute å gikk, som gjorde at presentasjonene ikke ble helt som forventet. Anniken og Andréa knuste fjorårets erkerivaler fra Moss, som naivt nok hadde trodd på noen ville rykter om at alt over 17 i takt ble for mye for CR-dobbelen.

På Årungen regattaen i slutten av Mai tok Jr. B-jentene revansj over Fana, og knuste dem overlegent. Suksessen fortsatte for Anniken og Andréa, og de kom stadig nærmere prognosetidene til PHBS. Oppkjøringen til Nordisk, som i år gikk i Sorø i Danmark, hadde begynt, Anniken og Andréa var selvskrevne i dobbel, men det ble stor rift om hvem som skulle få sitte i 1x og 4x. Anniken hadde slått Andréa hele sesongen, men siste regatta før Nordisk ble alt snudd på hodet, og Andréa ble til slutt tatt ut til 1x Nordisk. Ragnhild, Anniken, Andréa og Tommeline utfordret kombinasjons 4xen fra Moss, Sandefjord og Sarpsborg, selv om vi slo dem med både 5 og 10 sekunder, ble vi likevel ikke tatt ut til nordisk.

Nordisk ble en suksess fra ende til annen. De som ikke var tatt ut til landslaget, (lompelandslaget) reiste ned med alle båtene, mens landslagskaksene kjørte buss. Selv om vi egentlig var misunnelige på dem, gikk det fort over da vi fikk se de fine rodrakene (med polstring i rompa) og grilldressene de måtte gå med. Dessuten bodde de langt unna, mens vi bodde rett ved banen. (Takk til Earnie som bestilte tidlig). Gleden var stor i Christiania leieren da vi slo kombinasjons 4xen igjen og kom på 3. plass i Nordisk, bare slått av Sverige og Danmark. Anniken beskriver selv dette som bedre enn Nordisk seier i dobbel med Andréa!

Etter Nordisk tok alle seg en lang og fortjent sommerferie. Den viste seg å kanskje ha blitt litt lang, noe som syntes på resultat listene på Tunevannet, noe som var en



Allerede tidlig på våren var jentene å se i "Kilen". Det var kaldt i luften men de ble fort varme i trøya

trist regatta som vi ikke vil skrive noe mer om. (Det var fint vær da).

Christiania-regattaen bar preg av at Sigurd var på bryllupsreise, resultatene var greie nok, men vi gledet oss egentlig mest til NM.

NM ble en gedigen opptur og vi tok storeslem. Vi vant alle klassene vi stilte i, noen måtte også steppe inn for Maren som dessverre ble syk, og måtte ro på senior båtene, men de vant de og. Det knyttet seg stor spenning til om Anniken eller Andréa kom til å ta NM gull i singel. Det utrolig spennende løpet ble avgjort med fotofinish og en knepen seier til Andréa.

Alt i alt har det vært en kjempe sesong, som ingen av oss har noe grunn til å være missfornøyde med. Premiesamlingene har utvidet seg mye, og mange av oss har opplevd Bogstad i like mange farger og tidspunkter som Cezanne opplevde Mont Saint Victoire. Treningen til neste sesong har for lengst begynt og vi planlegger å dominere om mulig like mye da.

En enorm takk til Sigurd for alt arbeidet han har gjort for oss, uten deg hadde vi ikke kommet like langt. Takk også til Kristian som la grunnlaget for oss, og til Kristine som lager alle programmene! Også takk til alle hyggelige Christiania medlemmer, som gjør Christiania til et hyggelig sted å trene. Vi gleder oss allerede til neste år med nye mål og nye forventninger...

Takk for oss hilsen Junior jentene 2004:

Tommeline, Sunniva, ST, Sabina, Ragnhild, Maja, Ingrid, Ellen, Anniken og Andréa.

Ved Ragnhild og Anniken.

Søder's bragd!

Romaskinene og Conceptrommet er blitt et samlingssted for de aktive og mosjonsroere de siste årene, og klubben har skjønnet dette og anskaffet 12 stk. romaskiner. Norges Roforbund og Rosportens Venner har skjønnet det også, og det ble opprettet en Distanse konkurranse med en stor Vandrepokal, for den som i vinterhalvåret 15.oktober til 15.april, uansett kjønn, alder, aktiv, eller mosjonist, ror lengst i denne perioden. Samtidig har Concept-fabrikken i USA også logging for de ca. 75.000 i verden som ror på maskinene, pluss ca.25.000 som logger seg på hvis de deltar og har oppnådd gode resultater.

Christiania Roklub er en av de klubbene som setter romaskinen i fokus, og det er mange som bruker disse. Også alle treningsstudioer i Norge har anskaffet disse. Stein Mørk og Pål Svensson har laget et eget loggsystem for Klubbmesterskap hver vinter. Dette er blitt meget populært, og det roes til alle døgnetts tider i klubben(e). Livsvarige medlem Jan R. Søderstrøm, mest kjent som "Søder" i klubben, begynte å ro disse på høsten for å rehabilitere og styrke en to ganger operert skulder og arm, etter en stygg uforskyldt front-mot-front kollisjon. Etter hvert bygget han opp formen og fikk endorfin kick, og økte treningsdosen. Ved juletid hadde han passert klubbens romaskin milsluker Stein Randsborg's halvårsrekord, og dette fikk Søder til å sette seg nye mål.

Hver dag igjennom hele vinteren rodde han på Kongen, eller NIMI på Ullevål Stadion, og hadde et ca. gjennomsnitt på en marathon om dagen! Han tilbrakte timer hver dag på maskinene, til manges forundring, men også beundring. Søder bare gliste av dette, og fortsatte ufortørnet videre, målbevist og med fokusering på utholdenheten, stayerevnen han hadde bygget opp i roporten gjennom mange år på landslaget og målbevist trening på høyeste nivå. 10 NM, 1 Nordisk, 2 Amerikanske Mesterskap og en serie Internasjonale Mesterskap, og innehaver av Norges Roforbund's Fortjenestemedalje og Oslo Idrettskrets Diplom. Med dette som bakgrunn, var grunnlaget der for å tåle det fysiske og psykiske påkjenningene det innebar å sitte timevis å plages hver dag igjennom høsten, vinteren og våren. Det var kun 6 dager han ikke satt på maskinen i denne tiden. Da var han i Lillehammer Bobbane og vant Norges Cup'en og Norgesmesterkapet i 2'er bob som pilot/fører. Det ble bare tid til en skitur denne vinteren, Roerlangrennet, med sønnen Snorre på 5 år, han også livsvarig medlem.

For å tåle og gjennomføre en slik bragd, smerte, forsakelser og disiplin, måtte Søder kalkulere med alle negative faktorer. Særlig gjaldt det sår i hender og baken, senetennelser og såre muskler, samt næring og hvile/restituering, og ikke aller minst

den psykiske påkjenningen. Han flyttet grepet hvert 15. minutt, byttet fra det gamle og nye håndtakene om hverandre på maskinen, for å eliminere sår i hendene. Han begynte med en sittepute og endte opp med seks stykker på våren for å ikke få sårskader og dermed få spolert hele rekordforsøket. En liten skade ville være nok til å måtte gi opp.

Kjedsommeligheten var enorm, og de monotone bevegelsene kunne få hver og en til å bli sprø. For å spe på med forandringer fulgte han de forskjellige ro-gruppenes program. For ham var det selskapielig og sosialt at noen kom innom klubben for å trene! Han rodde jo fra tre til opp mot ni timer hver dag, og mange stunder alene. Alt fra 30 km. til det meste 110 km. på en dag. Mange skeptikere ristet på hodet over Søder's (kjente) standhaftighet og stahet, men for ham var disse menneskene å betrakte som "puddinger", som bare ga ham mer motivasjon for å stå løpet ut. Vi som kjenner ham godt, vet at han alltid har vært et utpreget konkurranse-menneske på så mange felt, og han elsker utfordringer.

Til alles forferdelse og mot all fornuft og lærdom, ernærte han seg bare med rosinboller og 7-Up light, påspedd med Powerade. Han hadde lapskausbokser i gardero-beskapiet, som han benyttet på de lengste dagene. Om kvelden tok han proteindrikke og en stor kjele karbohydrater, div. vitaminpiller og en god natt søvn. Han stellet sine sår med grundig vasking og A-Vitapankrem. Ikke en dag var han syk eller hadde skader foruten smertene i skulderen og armen, som etter hvert ble noe bedre.

NR's trener Åke Fiskerstrand og rosjeff Ernie Clark kom med positive kommentarer, men var også noe forundret.

Utpå vinteren ble kjedsommeligheten nesten uutholdelig, så han anskaffet seg en liten TV. Han utviklet en form for transe-øvelse og fraværelse ved å ofte ro med lukkede øyne, og tenke på noe helt annet. Dette ga også "hvile" og en form for "søvn". For å overleve alle de forskjellige gruppenes øredøvende musikkvalg, elitetrener Sigurd Gulleruds skjærende kommandorop, støyende utøvere og 16 romaskiner i bruk samtidig benyttet Søder ørepropper mens han samtidig fulgte deres program. Alt fra nybegynnere, mosjonsroere, masterroere, juniorer gutter/jenter, seniorer, elite, Henley-åtteren, noen slengere og "puddinger", noen vektløftere, samt de som bare var der for å benytte seg av CR's gode sosiale liv, kom og gikk i revy dag inn og dag ut, mens "den ensomme ulv" betraktet dem som inventar og underholdning. Han var der når alle kom, og han var der til siste gikk, hver dag. Av og til sovnet han i badstuen etter øktene.

Våren kom, og det gikk opp for hver enkelt at "mannen var gal" men han var i ferd med å utrette noe historisk. Fra å komme med negative løssluppene kommentarer fra enkelte, gikk dette over til positive bemerkninger, heia-kommentarer, "stå-på", "du greier det", "gi deg ikke"! 5.000 km. ble passert, 6.000, så 7.000. Noen begynte å involvere seg, støtte Søder og få ham til å presse seg ytterligere. "Du greier 8.000 hvis du vil Søder" peste brødrene Naadland, Notto og Christian Lien Jensen. Med motiverende støtte fra Robert Palmstrøm, Iver Høy, Janne Spilling, rosjeff Ernie Clark og de aktive, var adrenalinet og endorfinene de siste fire ukene på kokepunktet, og han forserte romengden for å nå dette nærmest uoppnåelige tallet. Formann Erling



Storm kikket med ristende hode på km. loggen av og til, og hastet videre til sine mange styremøter. Den hyggelige atmosfæren og kjemien blant det trenede mannskap, og deres positive holdning til en enkelt person som okkuperte en maskin hver dag, også under deres treningstider, var en viktig positiv faktor og løft for Søder. Deres mange motiverende bemerkninger var som vitamininnsprøytning, som også ga roerglede og klubbånd.

Så 15. april, en solvarm dag satt Søder på "Plenen" og rodde inn til 8.203 km. Klubb- og norsk rekord på 6 mnd. Støl, sliten og glad reiste han seg, og den totale avholdsmannen skålte med en kald Munkholm og fikk mange gratulasjoner i og utenfor klubben.

Det hører med til historien at Søder samme dag satte seg nytt mål, å være den som i verden har rodd 10.000 km. på kortest mulig tid. Concept USA hadde fulgt med Søder etter hvert som han logget seg inn, ringte og e-mailet ham, og motiverte ham nå til å sette ny verdensrekord. Allerede dagen etter var han igang, og slet seg daglig frem mot slutten av mai, totalt 10.000 km./1.000 mil på 228 dager og 14 kilo lettere! Distansen tilsvarer ca. 1/4 gang rundt jorden! Noen dager senere ble han operert for tredje gang i skulder og arm.

Han ble premiert av Concept Norge med topp sculler-årer og Concept USA sendte mange premier og diplomer, samt en 10 millioner meter trøye. Av CR fikk han sculderen "Ada Spæren" og CR's Distansepokal, samt en flott håndmalt "glass-globe" og diplom.

På Norges Roforbund's Ting i november i Horten, ble han høytidelig tildelt NR/RV's Vandrepokal. Som Olaf Tufte positivt bemerket til Søder senere;

Det sitter mellom ørene!

Ungdommen kommer med Årene!

Livsvarig medlem Snorre Ø. Søderstrøm
5 år, iført korrekt CR-blazer, slips og
caps, beundrer VM og OL mester Olaf
Tufte i bakgrunnen.



Atter en rosesong er over

Årets rosesong begynte som vanlig 15.april. Dagen var fin. Det gikk fint an å ro fra Kongen og det ble 8 km den dagen i dobbel sammen med Annelise. Jeg tenkte – mon tro hvor mange km det blir i år på sluttdatoen 15.okt. Vil jeg greie å slå Stein Mørk i antall km dette året? Første del av våren hadde bra rovær, stille og fint på fjorden. Det ble mange turer rundt Ulvøya og innover i Bestumkilen. Annelise, Torill E. og jeg hadde mange fine roturer i treeren. Jeg var av og til redd for store bølger fra ferjene som kommer og går. Men det gikk alltid bra.

18. mai var første gangen jeg rodde på Bogstad i år. Etter det ble det mange turer der. Jeg rodde mye sammen med Annelise i dobbelsculler 274 Siggurd Gullerud. Vi var veldig glade over å få ro en så god båt. Utstyret er viktig i all aktivitet. Det høyner gleden ved å drive sport. Singelsculler 288 Janne Spilling var også en fantastisk båt å få ro. Til min store overraskelse åpningsdagen 2. mai døpte Stein Randsborg båten

med mitt navn. Han holdt også en fin tale. Som roer ønsker man seg alltid vindstille. I år var været til somme tider umulig å ro i. Bølgetoppene på Bogstadvannet var ofte hvite av skum. Noen ganger umulig å ro, men mange prøvde seg likevel.

Også i år fikk vi instruksjon av Petter Mjelva. Det er fint at klubben stiller en trener til disposisjon for veteranroere en gang i uka. Eskadreroingen første søndag i juni til Solodden var en flott tur. Det var i år mange båter med. De tar seg flott ut på fjorden. Selv om en ror fram og tilbake på Bogstadvannet, er det ikke kjedelig. Naturen rundt vannet er jo nydelig. I år så jeg en elgku og kalv som svømte tvers over vannet, et utrolig flott syn når man bare er noen få meter unna. Målet for sesongen er å være med i regattaer. Så også i år. Litt synd et det begrenser seg til to stk, men men.

Rigging av båter til slike turer er et kapittel for seg. Men bil og båter kommer alltid greit fram. Sigurd Gullerud sørger for



Janne Spilling og Janne Spilling



I alle slags vær, gjennom hele sommeren, rodde Janne. Gjennomsnittlig 21 km. daglig

det. Det gikk bra på Tunevannet. Der rodde jeg med Annelise. Coxet veteranherrene, som fremdeles ror så det fosser. Det var ekstra gøy å ro dobbel mix med Iver Høy fordi vi vant så vidt det var. Kilometrene begynte å komme, ville jeg klare å sette ny klubbrekord i år? Og slå den kvinnelige rekorden i Norge på 2700km.

I sommerferien rodde jeg som besatt, ca 21 km daglig. Været var somme tider ufyselig med vind, regn og torden. Faktisk blåste jeg på land en gang, satte meg fast i sivet i øsende regn. I september gikk turen til Hamburg, til Fisa Masters. Turen var fantastisk på alle måter. Været var bra og stemningen høy blant klubbens roere. Det sosiale på slike turer er alltid fint. Nivået er høyt så det er vanskelig å vinne, men moro å være med likevel. Noen gullmedaljer til klubben ble det.

Vel tilbake i Oslo og Bogstadvannet en erfaring og reise rikere. Kilometertellingen begynte igjen. Men nå var værgudene helt umulige. Enten var det for mye eller for lite vann på Bogstad. En dag var det så lite vann at jeg vasset i gjørme for å få meg en rotur. Vel utpå blåste det opp til stiv kuling, så jeg kom meg ikke i land der jeg hadde gått ut. Hadde ikke annet å gjøre enn å bære båten fra en av badebryggene til klubbhuset. De to nærmeste dagene rodde jeg i Frognerkilen. Var stadig oppe på Bogstad og sjekket vannstanden. Men der hadde en eller annen gravd en liten kanal gjennom gjørmen, akkurat passe smal til en singelskuller. Det viste seg å være Gerhard D. som var så smart. Humøret mitt steg nå igjen.

Noen dager etterpå gikk det ikke an å komme ut på bryggen, der var for mye vann. Alt lå og fløt, svære stokker og greiner lå langs bøyestrekket. (Kanskje Vår Herre i perioder hadde tatt enten for mye eller forlite Møllers tran.)

Men nå hadde jeg damerekorden på 2700 km innen rekkevidde. Jeg fikk vite at herrekorden var på 2933 km. Nå fikk det stå til. Rodde som regel to økter på fridagene mine. Rekorden ble min. Neste mål var, skulle jeg greie 3000 km? Det klarte jeg også. Rodde noen ganger til mørket kom. Den siste roturen for sesongen hadde jeg fra Kongen til Bestumkilen, slik at resultatet til slutt ble 3040 km.

Motivasjonen for å sette rekord var at jeg for to år siden var nær ved å sette ny dame-rekord. Dette ergret meg. I år ville jeg prøve på nytt. Jeg ville så gjerne at CR skulle ha denne rekorden. Det at jeg kunne benytte så bra båter, gjorde strevet lettere.

For STREVSOMT var det.

Janne Spilling



Kvinne og mann... Best på land og vann. Janne rodde 3040 km. og Söder tilbakela 8203 km. på Concepten Begge resultatene er "all time high"



*Rådet
for
vedlikehold
av
håndslukkere*

Boks 242, 1326 Lysaker
Besøksadresse: Strandveien 18

Telefon: 67 83 86 32 URL: www.rvh.no
Telefaks: 67 83 86 01 e-post: tah@standard.no

Sjekk pulverapparatet!

Kjære boligeier!

For vel 10 år siden kom myndighetene med krav om at alle boliger og fritidsboliger skal ha manuelt brannslukkingsutstyr. I tillegg stilles det krav til boligeierne om regelmessig kvalifisert vedlikehold av slukkeutstyret.

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 håndslukker 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 håndslukkere.

Kontakt RÅDET for informasjon, se også vår hjemmeside.

Mitt første år i Elitegruppen

I år har jeg bodd i en bag, det føles i hvert fall sånn. Det har vært mye reising, og jeg var veldig glad da høsten kom og jeg kunne pakke ut for noen måneder. Etter avsluttet fysioterapi studie i England, og en vellykket ro sesong på universitets nivå vendte jeg snuten tilbake til Norge sommeren 2003. Jeg fortsatte å trene hardt den sommeren, og det betalte seg med en 2.plass i NM den høsten og jeg ble tatt inn i Elitegruppen. Gjennom høsten og vinteren og helt frem til de siste uttakene til de endelige båt kombinasjonene var gjort, var vi 5 jenter og 5 gutter som var en del av gruppa (Olaf, Nito, Morten, Helge, Bård, Inger-Anne, Kristine, Maren, Heidi og meg selv) Kristian Skorgevik og Tore var trenere. Vi hadde to veldig bra ro samlinger i Sevilla (bortsett fra sykdom på den første) og en kjempetur da vi var på høydeleir i Seiser Alm i Italia, som ble en svært vellykket samling. Seiser Alm er forøvrig et fantastisk sted, og er absolutt å anbefale for ski ferie. Mens gutta dro på høydeleir i Sør-Afrika dro jentene til Drammen, det var meningen at vi skulle ha vært i Sevilla men grunnet økonomien ble det slik. Jeg ble syk med hoste. Hoste gjorde jeg til langt ut i juni da det ble påvist at det var kikhoste jeg hadde hatt. Ikke behagelig for å si det sånn.

Etter mye om og men, Kristine som fikk tretthetsbrudd i et ribben, og seat-racing, var det Heidi og jeg som ble tatt ut til å ro på 2x i World Cupen i Poznan, Polen. Det var ikke gøy. Vi hadde aldri vært i World Cup, nesten ikke rodd sammen, for å si det sånn så var vi helt grønne og hadde ikke snøring. Men vi fant jo fort ut hvor nivået lå. Det ble for min del nytt seat-race helgen etter at vi kom hjem, men etter nye uttak var det fortsatt Heidi og jeg som satt på båten. Vi byttet til en annen båt og dro til WC i München med flere km sammen og en litt annen innstilling takket være Kristian. I



To søte representanter for CR, her med NM-pokalen i dobbeltsculler sr.

München gikk det bedre, positive ting begynte å skje og vi dro hjem ved godt mot. Det ble bestemt at vi skulle få ro i den siste OL kvalifiserings regattaen i Luzerne. Vi var jo realistiske og skjønnte at det var andre lag som helt klart stilte sterkere enn oss i den siste OL kvalifiserings regattaen, men vi klarte å ro oss til en plass i finalen hvor vi endte på en 5. plass, og hvor de to beste båtene kvalifiserte seg. Vi hang ikke med hode av den grunn, vi hadde fått til mye på kort tid og raskere skulle det gå etter som sommeren gikk.

At vi også fikk lov til å ro World Cupen i Luzerne som gikk noen dager senere var utrolig gøy. Det er en fantastisk bane, og vi hadde et veldig bra løp i B-finalen. Så var det hjem til Norge igjen og to uker med knall hard trening på Årungen før vi dro av gårde til Amsterdam for å ro regattaen der. Vi var begge veldig slitende, og Heidi var helt kjørt, og da hjalp det ikke at det var dritt forhold siste 1000m og motstrøm i banen. Vi følte allikevel at vi hadde blitt mye rære de første 1000m enn tidligere, og startene våre satt veldig bra. Vi overnattet på Gardermoen da vi kom hjem sent, gomet i oss litt McDonalds mat i sengen ved midnatt og dro så videre til Belmeken i Bulgaria ved 4 tiden neste morgen. Vi var så heldige at vi hadde fått lov til å bli med guttene på den siste høydeleiren før OL.

Vi hadde hørt mye negativt om Belmeken på forhånd, men det viste seg å ikke være så ille allikevel. Hotellet hadde også blitt pusset opp det siste året. I motsetning til Sevilla var det i hvert fall alltid varmt vann i dusjen og skikkelig trykk. Det gikk vel ikke en dag uten at vi skrudde kranen på litt for mye og dusjhodet gikk amok. Det var tross alt mye bedre enn det klosteret jeg bodde i på treningsleir med laget i England. Hotellet er stort og med en hel del forskjellige trenings fasiliteter. Det ligger veldig øde til på ca. 2200 m. Vannet vi rodde på er stort, og det føltes innimellom evig langt. Faren til Heidi (han var med) hamret inn i hodet på oss hver dag, det er så vakker natur, ja det er flott der. Å komme opp i fjellene der er som å skru tiden mange år tilbake, det brukes fortsatt hest og plog og det er mye fattigdom. Det er generelt veldig dårlige engelsk kunnskaper, og å riste på hodet betyr ja. Maten var kanskje ikke så mye å slå hæla i taket for, feta ost til hvert måltid, til og med i revet form, men vi hadde mye brød og pålegg med fra Norge. Og ved å drøvtygge Maxim barer gikk i hvert fall ikke jeg ned mye i vekt.

Jeg innrømmer at jeg forbannet den evig blåsende vinden ofte, men vi ble jo gode til å ro i bølger, og med tanke på de fryktede, vind forholdene i OL så var det bra for guttene.

Det er ikke så mye å ta seg til på sånne steder, men det er jo begrenset hva man orker når treningsmengden er så stor. Det var mye mengde trening. Det var også mange andre landslag som trente der, og det greske brytelandslaget viste stor interesse for oss fra sine balkonger når vi satt ute og leste.

Å så må det sies at Bulgaria er Ladaen's land. Det var Ladaer i alle regnbuens farger, og hvem trenger vel en fire hjuls trekker til å kjøre off road på veien rundt vannet når man har en Lada. Vi derimot slet oss flere ganger gjennom denne runden rundt vannet, og det så møkka sprutet, jeg mener skikkelige kuruks. Det er ikke ofte du sykler gjennom noe som minner om en klynge spøkelses hus, og før du vet ord av det blir

du jagd av en illsint bikkje, og mens du trækker for harde livet og styrer unna en hest som kommer løpende sykler du inn i en flokk med kuer som spretter vettskremt til alle kanter, og rundt neste sving sitter det en tannløs gjeter og gliser. Det var jo bare å dyppe sykkelen i enden av vannet hver gang for å få av all møkka.

Tross alt fikk jeg trent veldig bra der, og det er jo ikke hver dag man klarer å skremme møkka ut av en flokk kuer når man er ute og ror, eller hva Heidi??

Når du har ligget og trent på et sted som Belmeken over lengre tid, er det veldig positivt å komme tilbake til Årungen og egen båt, og du setter stor pris på at det er i Norge du bor.

De neste ukene rodde vi mot Olaf om oppvasken nesten hver dag, for å si det sånn så ble det mye oppvask, og vi var og ble oppvaskbørstene. Men det er ikke dermed sagt at vi rodde sakte. Olaf rodde fort og vi begynte virkelig å få fart på skuta vi også, og det var gøy. Mens Heidi valgte å ta fri da hun snart skulle begynne i turnus, ble jeg med på å kjøre super-compen som guttene skulle ha. Ja hvorfor gadd jeg det, fordi jeg hadde muligheten og fordi jeg ville lære mer om meg selv, gjøre noen erfaringer og forhåpentligvis få mer ut av en super-comp neste gang jeg kjører en. Når guttene dro til OL, dro jeg på ferie i England og hadde toppform på stranden.

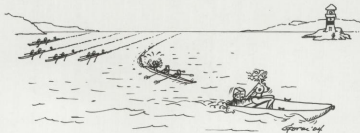
Det ble mye trening før NM. Der gikk det forøvrig veldig bra. Knall innsats av Elin som bare hoppet inn på 2x da Maren ble syk. Heidi vant kongepokalen og det var vel fortjent.

Det var en lang sesong, og selv om ting så litt negativt ut en stund på våren ble det en veldig bra sesong allikevel. Stor takk til Kristian som alltid var så tålmodig med oss og positiv til utviklingen vår, og til Tore som tok oss inn under sin lune vinge. Olaf du er helt rå, tusen takk for alle de gode rådene og erfaringene du delte med meg.

Takker for all støtte fra klubben og ikke minst Sigurd, og kjempefin ny båt som jeg er så heldig å få ro, den er helt topp. Ikke minst takk for en kjempesesong Heidi, det var gøy.

Tiden vil vise hva som skjer til neste år. Jeg kommer i hvert fall til å fortsette. Høsten har vært lang og jeg gleder meg til å ta fatt på en ny sesong.

Marianne Fernholt Nordahl



PROFDOC



INTERTRADE SHIPPING A/S



POSTBOKS 55, 1344 HASLUM

E-mail: obroymer@online.no

Fra Kikut til Årungen på 4 måneder

På hyttetur en vakker vinterhelg i Nordmarka treffer jeg Charlotte Bull hos en felles venninne. Etter en herlig skitur og fyr på peisen forteller Charlotte med varme og innlevelse om Christiania Roklub.

"Roing er noe for deg, det er jeg sikker på. Jeg ringer deg i april når vi starter opp igjen". Strålende tenker jeg før kommentaren går i glemselen. Ingen husker vel slikt...

Med april kommer telefonen og jeg kan ikke annet enn å stille på Kongen. Jeg gleder meg over de ærverdige gamle lokalene - noe jeg ikke lenger er i stand til 10.000 meter og 50 min. senere! 2 kvelder på Concept så skal 8'r med "Søders angels" på vannet. Jeg fikk prøve meg på mangel av annet crew. For en opplevelse! Jeg dukker opp igjen påfølgende torsdag, ivrig og litt tidlig ute. Søder er på Bryggen med en Sculler: *"vil du prøve?"* Den påfølgende måned var jeg Frognerkilens lokale badetermometer. Første velt på 7 C. Ikke rart jeg ble god til ombordstigning!

Med en god del trening i ryggen (må jeg innrømme), og Søders pågangsmot og støtte endte jeg som "stroke" i 8'ern på Årungen 12 juni. Neste regatta ville jeg ro sculler! Jeg ville trent helt til august. 237 Jon Hagen ble med meg både til Tvedestrand og Enebakk. Med daglig roøkter kom gradvis balansen. Gradvis! (les: lenger mellom veltene).

Etter ferien fikk jeg et nytt "ro-kick": Dobbelsculler med Tina. Vi matchet godt på alle måter, og i alle fall hadde jeg stor glede av både trening og regattaer med Tina. Etter endt sesong står jeg igjen med 12 gull, 1 sølv og 1 bronse i 8'r, 2x, og 1x - fordelt på Tunevannet, Kjørbo og Årungen.



Med fanget fullt av sølv... Bare et 1/2 år tidligere hadde jeg aldri tatt i en sculler-åre

For ikke mer enn et 1/2 år siden gikk jeg lykkelig uvitende på skitur i marka... Dessuten har jeg blitt kjent med en klubb full av imøtekommenhet, varme, tradisjon, treningsglede, hjelpsomhet – superlativene kan bli mange. Jeg er stolt av å være medlem.



Jeg fikk matchet meg skikkelig i både singel og dobbel - mot Norunn, Pernille og Tina

TUSEN TAKK!

Chris Michelet



Bente Dahl Storm
Tannlege MNTF

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

Henley Prosjektet 2004

Åtteren i fint driv i Henley.

Høsten 2003 gikk noen lyse hoder fra NSR og Christiania sammen for å diskutere et samarbeidsopplegg for klubbenes seniorroere i sesongen som kom. Resultatet ble "Henley prosjektet 2004".

Det ble trent jevnt og trutt gjennom høsten, vinteren og våren. Mellom 3 og 10 fellesøker i uken ble arrangert på romaskin, på vannet, på ski eller i styrkerommet. Alltid med god veiledning og ivrig oppfølging av Christianias rosjef og trener for prosjektet, Ernie Clark. Oppmøte varierte veldig og lå mellom 5 og 10 roere, men alltid med "the core four"; Eirik (NSR), Morgan(NSR), Peder og Notto.

Når regattasesongen nærmet seg var målet å stille en best mulig åtter til Henley.

Til denne åtteren var det ca. 10 aktuelle kandidater som måtte slåss om en plass i båten. Uttaket skjedde på Årungenregattaen og Østlandsregattaen og ble basert på konkurrering i firere og toere, alltid med forskjellig mannskap. Midt i denne utvelgelses-prosessen skjedde det imidlertid ting i forbindelse med uttaket til OL, som skulle vise seg å forandre strukturen på Henley Prosjektet. Helge Tønnessen og Bård Monsen kvalifiserte seg nemlig (heldigvis!) ikke til den norske dobbeltsculleren og ville veldig gjerne være med på opplegget vårt. Dette gjorde at vi plutselig kunne sende to båter til Henley; en toppet åtter og en firer.



"Norwegian Henley Team 2004" sto det på ryggen til den 14 manns store norske troppen som landet i London 27. juni. Vi skulle bo hos en koselig engelsk familie i byen Henley-On-Thames med gåavstand til regattabanen. De første dagene gikk med til trening, gjøre seg kjent med banen og forberede seg mentalt til det tøffe løpet som nærmet seg.

Henley Regattaen fungerer som en cup der to og to båter ror mot hverandre og vinneren går videre til dagen etter. Dette gjør at nivået på den konkurrerende båten har mye



*Herman Mehren med en engelsk roerveen i typisk Henley-antrekk.
Cool, calm and collected*

å si. Er man uheldig og blir satt opp mot den beste båten i konkurransen kan man fort ryke ut, og da er det hele så plutselig over. Det var nettopp det som skjedde med den norske åtteren. Vi ble satt i heat mot Leander som senere skulle vise seg å vinne klassen, den prestisjefylte "Ladies Plate Cup". Det ble altså en tidlig start på banketten. Den norske fireren kjempet taprere og knuste sin motstander første dagen. Dagen etter møtte også de en litt for tøff motstander

og måtte kaste inn håndkledet.

Men hvilken opplevelse det var å ro det ene løpet! Å være en del av verdens mest anerkjente regatta i selve ro-mekka! Det var en utrolig opplevelse, den største opplevelsen i ro-sammenheng for mange. Og det er ikke rart når man har blitt heiet frem de drøye 2 kilometerne av 100 000 tilskuere fra hele verden. De neste dagene var noe annerledes enn hverdagen hjemme på Årungen. Rodrakten ble byttet ut med dress og maxim-flasken med et glass champagne.

Mange vil vel si at opplegget var mislykket p.g.a. de dårlige resultatene i selve regattaen. Men hvis man ser på det store bilde av prosjektet, fra innendørstreningen i høst til roing på Årungen hver dag i mai, kan man kalle det en gedigen suksess. Roere som uten prosjektet aldri ville ha tatt i en åre i hele 2004 fikk en gruppe å trene med. Konseptet var å ha det gøy, trene hardt og gjøre det best mulig. Man trenger også et opplegg for de som ikke er villige til å ofre jobb, utdanning, familie osv. for roing, og det opplegget begynte i år og skal forhåpentligvis fortsette i fremtiden.

Til slutt vil vi på vegne av NSRs og CRs deltakere i Henley Prosjektet rette en stor takk til klubbene for fantastisk støtte og support før, under og etter regattaen. Uten klubbene hadde vi aldri klart å gjennomføre prosjektet.

Notto og Peder

"Søder's Angels" dominerte igjen!

Etter suksessen med Dame`8re i fjor, hvor CR vant Vandrepokalen, ble dette gjen-tatt i år.

Etter Robert Bjørgan`s populære Roskoler, var det noen som fikk ro på "Søder`s Angels"-8`eren.

Trine Notto og Charlotte Bull tok på seg noe av organiseringen, og til første regatta på Årungen, stilte CR med en fersk, men veltrent dame-gjeng, som hadde trent iherdig i Frognerkilen med Søder som coach, inspirator og pådriver. Nok et napp i pokalen! I sommerferien trente de fleste enten i turbåter, eller som Chris Michelet, i sculler på landstedet. Denne sporty damen hadde begynt å ro i april, og av alle ting; sculler! Etter flere "fisk med innlagte velt", fikk hun ballanse, teknikk og roforstå-else, samt fart på båten. Da det ble varmere i vannet, var det jo lettere å ro uten fly-tevest. Hun må være den i klubben som kommer seg raskest opp i sculleren igjen, noe hun lærte fort i isvannet i april-mai. Hun vant sine scullerløp, samt dobbel med Tina Bro Pedersen. Alle damene på laget fikk opplæring i sculler av Søder, og det ble satt sammen dobbel-sculler lag av disse. Dermed stilte de i single- og dobbel i flere regattaer, og CR fikk de fleste medaljene, i alle tre valører! I åter tok de nok en gang Vandrepokalen, etter å ha vunnet fem regattaer!

Disse damene står for noe meget viktig i norsk rosport, store lagbåter som gir rekruttering, ro- og klubbmiljø, alder-ingen-hindring, og ikke aller minst roglede! Gratulerer de 16 som som alternerte om å sitte på laget! Takk for en fantastisk hyggelig rosesong med mye glede og latter, samt treningsvillighet, seriøse mål og inn-frielsel!

"Søder"



Bakerste rekke fra venstre: Søder, Ragnhild, Mette, Evy, Norunn, Trine, Helene Sofie, Chris og Tina

Oslo Øyelegesenter A/S

Nærsynt? Langsynt? Skjeve hornhinner?

Vi tilbyr den type behandling som passer best for deg:

**PRK LASIK LASEK
Linseimplantasjon Linseekstraksjon**

Tlf 22931277 (kun for operasjoner) Fax 22931270

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

Masterssesongen 2004

For å gå rett på sak: Det kanskje festligste racet for mitt vedkommende var da Janne Spilling og jeg satte oss i dobbelsculler sammen under mastersmesterskapet i Sarpsborg og rodde fillene av konkurrentene våre. Vi skulle ro behersket de første 500 meterne, ble liggende litt bak og så planlagt og bestemt innhentet vi dem og kom i mål side om side med et sprekkt ungt lag fra Bærum. Da tror jeg både Janne og jeg var tilfreds. Men det skulle bli mange starter, totalt ca 20, og seks-syv seire. Og det ble sesongstart i Lübeckregattaen. Valget av Lübeckregattaen var sterkt påvirket av at turen lot seg kombinere med besøk til min datter Ida som var blitt student i København den våren. Så ble det deltakelse i vårens Årungregatta, med start i 2000 m åpen klasse, med for meg spennende løpsutvikling og en anstendig tid, selvom jeg fikk bank av en 23 åring fra Moss. Og mer bank på søndagen, da også lettvektsroeren fra Sandefjord kom før meg i mål.

Men nå nærmet andre utflykt seg, det var Åpent Britisk Veteranmesterskap i Nottingham i juni. Og denne gang kunne jeg besøke min eldste sønn som jobber i London. Robanen National Watersport Center er en stor kunstig anlagt dam, imponerende å se til for en nordmann som er vant til å følge et bøyestrekk over Bogstadvannet, men heller sjarmløs. Hjelpsomme folk fra Lochborough Boatclub stilte båt til disposisjon. Her skulle det bli skikkelig regatta. Bare i min kaldersklasse var det to innledende heat og finale! Jeg kom meg gjennom første race, men oppdaget at skværingen var helt gal og båten egentlig ikke til å ro. Det ble en hektisk tid frem til finalen med nødløsningsforsøk med tape på øyemål, ekspedisjoner rundt for å finne folk og utstyr som kunne hjelpe meg med justeringene og forgjeves forsøk på å låne strøkne båter av et par like strøkne engelskmenn som høflig og kjølig henvisste meg til å søke andre løsninger. Da var det at «the Coach» i Lochborough dukket opp med måleutstyr og verktøy, justerte «pitchen» og jeg kunne ro opp til finalestart med lett hjerte. BÅDE i det innledende heatet og i finalen ble jeg slått av en liten engelskmann. Han skal jeg komme tilbake til, og for å foregripe begivenhetene, var det også denne mannen som slo meg i finalen i Henley Veterans Regatta 3 uker senere. Men konkurransene mot ham var lærerike. I Nottingham ledet jeg etter halvgått løp. Da kom han og jeg hadde ikke en sjanse. 50 meter før mål stoppet det nesten helt opp for meg, er det det som kalles å «stivne», eller gikk jeg bare tom? I alle fall strøk nok en engelskmann forbi meg 20 meter før mål. Jeg tror ikke jeg merket hvor skuffet jeg var, det var først da en av de andre konkurrentene ga meg et trøstens ord at det slo meg at jeg måtte ha sett noe slukøret ut. «It is nothing to be ashamed of», sa han. «That man goes out training more often than I even think of doing it».

Tre uker senere var det ny tur til London, nytt besøk hos sønn Snorre og denne gangen til Henley, uken etter the Royal regatta, og omtrent 35 år etter forrige regattadeltakelse der.

Været var blidt nå, som i 1969 og regattabanen var den samme. Selv om vi bare skul-

le ro 1000 meter. I Henley ros det etter utslagningsmetoden, det er to baner, vinneren går videre, taperen går ut. I første løp skulle jeg ro mot engelskmannen som slo meg på målstreken i Nottingham. Jeg hadde lyst på og tro på revansj. Og det ble det. I andre løp var det en tysker, Hilco Koch, et kjent navn fra Vichy året før. I nydelig lav morgensoll kapprodde vi, han ledet med opptil 2 lengder til ca 750meter. Da virket det som han møtte veggen, og han ble slått med 3 lengder. Nå var det finalen. Mot Mr. Peter Atkinson igjen. At han var sterk og hadde kondisjon hadde jeg erfart. Hvis jeg skulle ha en sjanse, måtte jeg legge meg ved siden av ham og håpe jeg ville ha krefter til å følge ham i spurten. OK, der hadde jeg en plan. Men på et eller annet tidspunkt lot jeg meg forlede til tanken om å skulle overvinne ham mentalt ved å komme foran og bli liggende og kontrollere. Og i ettertid har jeg skjønnet hva det var som sporret meg av planen. Det var egentlig min vegring mot å skulle ro side om side med denne sportsmannen over 1000meter. Jeg tror rett og slett ikke jeg hadde nerver til å gjøre det. Så konstruerte jeg denne dustete ideen om å legge meg foran. Finalen foreløp mellom et par regnskurer og et tordenvær. Jeg gikk raskest ut, ledet med opptil 1 1/3 lengde til ca 750 m. Da la han inn et nytt gir og dro innpå. Jeg møtte veggen og han passerte og vant. Etter målpassering overhørte jeg en kommentar fra dommerbåten til Atkinson; «I do not understand how anybody bothers to enter the competition, as long as you are around!»

Så hva var det jeg hadde lært? Jo for det første en sterk konkurrent å kjenne. For det andre at det ikke er noe vits å planlegge, hvis en ikke har tenkt å følge planen. Og for det tredje, og kanskje viktigste, antakelig kommer jeg raskest over banen ved å holde jevnest mulig fart, bruke nærmest samme tid på siste og første 500 meter. Og jeg hadde fått en ny utfordring, å tørre å ro side om side med en som jeg gjerne skulle vært foran.

Nå var det bare å se frem til World Masters regatta i Hamburg og nok en mulighet til å møte Atkinson. Nå gikk juli, med plastsculler lånt med på hytta og ganske samvittighetsfull oppfølging av treningsprogrammet. Og august, tilbake på Bogstad og godt utstyr. Nå begynte det å røre seg i veterangruppen. Det var åttertrening, det skulle ros dobbelfirer, veteran NM på Tunevannet sto for døren og så Hamburg. Det vil si det var vel også CR Årungsregatta og Kjørbosprint. Det ble klasseseier i supersprint på Tunevannet på lørdag og søndagen gikk som en vind, ut i båt og inn igjen og så ut på ny. Det ble hele fire starter på en ettermiddag. Ikke noe å si på grunnformen. I Årungsregattaen begynte det å ta av, med litt vel mye alvor for meg. Nå ville jeg gjerne vinne i åpen klasse. Og erfaringen tilsa at det kanskje kunne la seg gjøre i lettvekt. For jeg var gått sånn ned i vekt. En morgenjogg rundt Sognsvann før start bragte meg ned mot 74 kg og jeg la i vei til Årungen. På regattakontorets vektkontroll kom overraskelsen; 75 KG? Nei, maksvekt er 72,5 det, og snittvekt på et lettvektslag er maks 70 kg. 75 kg er vektgrensen for conseptroing det!.

Dette var flaut og pinlig, og jeg forsto at nå var denne raceroingen var gått til hodet på meg og at jeg begynte å miste perspektivet. Jeg fikk stille utenfor konkurranse, kom først i mål og fikk medalje.



Ivrige Iver trente i en periode så hardt at han til slutt vant Masters i singelsculler

Kjørbosprinten ble ikke helt som forventet. Ingen andre påmeldt i veteran 1x. Jeg stilte til start med junior og senior og skulle starte 15-20 sekunder før dem. Det var ingen av oss forberedt på første dag. Og det ble heller ikke så gøy. Andre dag startet vi samtidig og det ble forrykende festlig, vi endte opp 4 stykker over mål i løpet av et par sekunder. Close race.

Nå var det klart for Hamburg. For de som ikke kjenner til World Masters Regattaene så foregår konkurransen slik at det innenfor alle båt typer og innenfor alle aldersklasser settes opp løp for alle som er påmeldt. I 1x klasse D var det for eksempel 14-15 heat, og i hvert heat kåres en vinner. Det vil si at du kan være blant de beste, og likevel ikke «vinne», hvis det er en annen som er bedre enn deg i heatet ditt, og du kan være blant dem som ror langsamst og likevel «vinne», så sant du var den beste blant dem du starter med. Jeg hadde nå visst en tid at Atkinson og jeg kom til å starte i forskjellige heat. I første race klasse D stilte jeg mot Emil Putz og en annen tysker Raimund Schuster, to engelskmenn og en sveitser som jeg hadde slått i Lübeck. Jeg kom greit nok ut, skjønt litt skjevt opp i bøyelinjen, fikk korrigert og rodde mine

første 60 tak uten å se hvor de andre var. Ved 500m lå båtene på rekke og rad bak meg. inntil jeg virkelig snudde meg og så en båt 2-3 lengder foran! Nå var det bare å samle seg i båten og gjennomføre de neste 60 takene. Det kunne ikke gått noe raskere og det ble andreplass 2.75 sek bak Schuster med Putz 7-8 sekunder bak meg på 3.plass. Dette var intet tungt nederlag. Jeg hadde gjennomført løpet som best jeg kunne.

Men en ny sjanse bød seg. Neste dag var det deltakelse i klasse C. Starten og de første 500 meterne gikk greit og jeg var på linje med de andre. Siste 500m ség jeg fra og vant heatet med 4.22 sek. Så hadde jeg nådd et mål. Jeg hadde vunnet en Masters Regatta medalje.

Men vi var flere i Hamburg. Min romkamerat Stein R. hadde et delmål under sesongen. Det var å ikke bli mer enn 10 sekunder bak meg på tusen meter singelsculler. Han gjennomførte sitt løp på 6 sekunder langsommere tid. Åtteren til Arne hadde opptreden på banen. Det omtales formodentlig annet sted. Erling, Nils Peter, Jul og jeg stilte i to 4x løp. I det ene heatet stilte Dart Totnes ARC opp med bl.a. Mr. P Atkinson på laget, og vant. I det andre slo vi Kvik Danmark, og det synes jeg vi kunne være fornøyd med.

Nå var masterssesongen over. Ifølge treningsprogrammet skulle det nå være en måneds ferie!, altså fysisk aktivitet etter lystprinsippet og i særdeleshet når det gjalt roing. Et par uker holdt jeg meg borte fra Bogstad, men så var jeg klar til å ta fatt på forberedelsene til en ny sesong.

Iver Høy

KLUBBAVTALE gjelder for alle
Christiania Roklubs medlemmer

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

Ved kjøp over kr.1.500,- ÷ **15%**

NR! GJELDER IKKE TILBUDSVARER

**BESØK BYENS MEST
KOMPLETTE SPORTSBUTIKK!**

**Oslo
Sportslager**

... VELKOMMEN TIL
TORGGATEN 20
SPORTSBUTIKKEN
FOR FOLK FLEST



TH 23 32 62 00

Beretning fra sommerens langtur 2004

Oslo - Strømstad - Oslo

Også i år skulle Stein Mørk på langtur. Det var sikkert. Hvor, og med hvem, var av mindre betydning. Sønnen Lars hadde avspasering fra Kystvakten noen dager og ønsket å få seg en langtur igjen. Så var det 3. mann. Etter en streng utsiling, ble Johan Salvesen funnet god nok. Langturen fra året før hadde ikke klart å skremme nykomlingen.

Onsdag 14. Juli kl 1230 er gutta på vannet ved Kongen. Provianten er handlet inn og stuert godt ned i skottene sammen med resten av bagasjen. Fartøyet er sjøklart!

Som vanlig ror vi to ganger 1 time + 1 time cox'ing. Først Stroke, så Baug og til slutt en time ved roret. Været er pent, slik seg hør og bør da vi ser Kongen forsvinne bak oss. Vi er optimistiske og motiverte for en langtur nedover mot Sverige. Det er hele 2 år siden Lars var på langtur sist, så det er godt å få dratt litt i åra igjen.

Første dagsetappe blir til Hvitsten. Hytta til familien Mørk er et naturlig stoppested. Det er ikke all verdens langt, så det blir god tid til mat på hytta. Været ned hadde startet bra, men utviklet seg til regn og vind. Noe medvind i starten, men mye motvind på slutten, sørget for lange etapper og tiden 5 1/2 t. fra Kongen til hytta. Ingen god tid.

Vinden fortsetter, så vi drar ikke videre den kvelden. Vi legger oss tidlig, men Stein har lagt en slu plan. Den er like effektiv som den er kjipt når man sover godt. Planen går ut på å stå opp kl 0400, og komme seg i robåten så fort som mulig. På morgenkysten blåser det sjeldent, og den tiden er viktig å utnytte når det er dager med motvind. Planen slår stikk, og kilometerne suser før Kong Sønnavinn rekker å stå opp. 12 grader og tåke klarer heller ikke å stoppe gutta. Men ved Jeløya blir tåken så tett at vi verken ser øya eller fastland når vi ror midt i mellom! Sikten er kanskje 50 meter! God navigering fører imidlertid til at vi kommer oss velberget til Revlingen, der vi tar oss frokost kl 0820. Vi er så opptatt med å få mat i skroten at vi glemmer å lukke luken til bakre skott. Vi takker Sagafjord for at en del av bagasjen blir gjennomvåt, når bølgene slår inn over robåten. Men egentlig er det et øyeblikks dårlig sjømannskap som må ta skylden.

Med nyladede batterier setter vi kursen sørover igjen og passerer Larkollen på vei ned mot Hankø. Hyttene bærer preg av at det er de velstilte som holder til her. Vi finner en fin rasteplass, og tørker kartene mens vi nyder lunsjen til herlig sol. Et bad er deilig, selv om Stein blir skremt av noe som ser ut som en havslange.

Gjennom Hankøundet ser vi ingen kjendiser eller kongelige storheter. Vi ror derfor ned til Hvaler, og stopper på speiderleirstedet Tredalen på Spjørøy. Lars hadde speiderleir der året før, og kan anbefale stedet. Teltene reises og kokken disker opp med Forsvarets stridsrasjoner som går ned på høykant.

I og med at det er spådd sønnavind for fredagen og, følger vi gårsdagens taktikk.



Stein, Lars og Johan tar en velfortjent "break" på Fagerstrand, under siste dagsetappe på 120 km.

Klokkene stilles til 0330 og gutta er på vannet før hanen galer. Alle er trøtte og Johan sier "De kaller det ferie". "Ferie er definert som avbrekk i hverdagen" kvitterer Lars. Uansett rör gutta godt og vi når turens høydepunkt, Strømstad, innen klokken er 0900. Vi har kommet inn i en god rytme med 3-4 timers økter som avbrytes av skikkelige måltider. Med drikke og kjeks underveis, viser det seg å være et vellykket system.

Vi unner oss en Harryhandletur i Strømstaden og nyder etterpå Brunchen på Nötholmen. Planen om å ro til Koster revurderes da det blir for mye motvind. Isteden setter vi kursen mot Singlefjorden, og Økebukta, der familien Bratli har feriested. Ca 4 timers roing fra Strømstad tar speiderkollegaen til Lars, Inger, oss vel imot. Vi får servert nydelig kyllingmiddag og gutta spiser som ulver. Også Ingers berømte vaffer, kjent fra 2002 turen med Ivar Andreassen, glir glupskt ned. Etter hyggelig passiar med familien, finner vi ut at vi bør komme oss av gårde. Skal vi rekke til Oslo på to dager, bør vi ha et nærmere utgangspunkt for morgendagen. Og som roernes motto lyder: "Opp og av sted". Vi følges til båten og er på vannet kl 21. Det er stille vann, men mørket kommer, så vi legger oss til på en liten øy, nord for Kirkøy. Guttene er trøtte men klokken settes ubønnhørlig til 0400.

Vi er dog ikke på vannet før 0530, lørdag 17. juli. Igjen ror vi en 3 1/2 times økt før vi tar frokosten på Hankø. Føret har vært ideelt med vindstille, og svak medvind. Planen er 2x3 timers økter til Hvitsten. Skyet himmel følger oss, men det er medvind, og det er det som virkelig har noe å si under langtursroing. Vi gjør god fart oppover Oslofjorden og stopper ikke før Moss roklubb. Der utvikler lunsjen seg til en full 3 retter- Forsvarets stridsrasjon med sivil supplering. Vi spiser godt, for vi har rodd godt. 3 timer er brukt fra Hankø til Moss. Med denne progresjonen øyner gutta muligheten for å ro direkte til Christiania Roklub. Det høres langt ut. Men vinden, og motivasjonen for å slå ny dagsetappe-rekord, er stor. Planen er i hvert fall å komme seg til Hvitsten, så vurderer vi det derfra. Kl 15.30 setter vi oss i båten igjen og tar ivrig fatt i årene. Det er motiverende å ro når man ser at vinden hjelper til. Skuta skyter fart innover fjorden og vi har kun våre timevise pauser for bytting av plasser, tissing, kjeksspising og forsøk på å massere rumpa litt. Mens vi ror blir vi mer og mer overbevist om at det skal gå å ro til Kongen. Vi ror derfor forbi hytta på Hvitsten og ved Håøya strekker vi litt på beina på en utlagt brygge. Vi merker virkelig at man forbrenner næring under slike økter! Kjekks, sjokolade og peanøtter forsvinner i bunnløse gap. Vi kommer oss av gårde igjen og Nesoddland blir til Nesoddangen. De siste kilometerne mot Kongen tenker Lars sitt. Mye vil ha mer, og han motiverer seg selv for å ta en ekstra tur når de kommer inn. Stein har kastet ut ballen, som en spøk, men Lars vil leke mer. Vi når Kongen kl 21.45. Vel 16 timer i robåt, med noen korte spisepauser, merkes i kroppen. Lars fremmer forslaget om å ta en siste "topping" av turen, men de andre er fornøyde med 120 km på en dag. Båten vaskes og baggasjen overflyttes til bilen. Siste stemningsrapport tales inn på kassetten, før Stein og Johan drar. Lars tar en trimmy og ror Ulvøya Rundt + en liten ekstra runde. Det ender med 136 km og nå begynner Lars også å få nok.

Det har vært en virkelig minnerik tur. Det var i utgangspunktet ikke meningen å gjøre den så "hektisk", men det baller lett på seg, når man er på tur med Stein. Turen var rutemessig nærmest identisk med den Stein, Lars og Ivar Andreassen rodde i 2002. Men med enkelte lengre stykker, ender turen på 290 km totalt. Denne gangen på 4 dager, istedenfor 6. Regner man bort siste dag som ble på 120 km, var de andre dags-etappene på ca 55 km. Det må sies å være bra.

Vi har vært, stort sett, veldig heldige med været. Tonen og samholdet har også vært godt. Ting har fungert greit, og gutta er fornøyde. Det har ikke vært den mest bedagelige langtur, men man må jo ha noen av "de litt harde" å se tilbake på i etterkant også.

Tusen takk for turen, gutter.

Jeg blir gjerne med et annet år også.

Lars Mørk

Røssvatn 2004

Røssvatn – en teori er at navnet har sammenheng med at noen russere skal ha druknet her en gang. Men det er jo svært vanlig at slike antakelser om navns opprinnelse lever i folketroen.

Med dobbeltrimmeren på biltaket satte vi kursen mot nord 13. aug.

"Røssvatn, hvor er det?" har vi fått spørsmål om flere ganger. (Det bør vel høre til allmennkunnskapen å vite hvor Norges nest største innsjø ligger!) På forhånd hadde vi fått tilsendt informasjon om innsjøen fra turistkontoret i Hattfjelldal: Takk til Cecilie Steinbakken. Ertturen var vi innom kontoret og fikk mer info av Mona Lamo: En takk også til damene ved kommunens servicekontor! Det er hyggelig å få god hjelp når en kommer til nye steder.

Hattfjelldal – navnet har sammenheng med fjelltoppen Hatten 1128 m o.h. På samisk er navnet "Aarpije" som betyr enke. Alt i 1905 ble det lagt frem planer om oppdemming av Røssvatn. Men helt frem til etter 1945 var det ingen som hørte noe mer om en eventuell regulering. De aller fleste regnet en oppdemming på 10 m som et fantasisoster. Men oppdemmingen ble gjort, og etter 1958 er Røssvatn Norges nest største innsjø. 15000 mål land ble satt under vann, Av dette var 905 mål dyrket jord. 72 bruk gikk helt eller delvis tapt. De skadelidende ble tilkjent erstatning på tils.ca. 2 mill. kr. (Sørgelig lite, tross datidens kroneverdi?)

"Det kan vel seiast at korkje kommunen eller folket omkring Røssvatn, stort sett, har hatt noko økonomisk tap av reguleringa. Røssvassværingane klagar ikkje og gjev ikkje opp. Dei vil bygge og bu der, og dei vil skape mest mogleg trivnad for seg og sine. Dei vil og legge det best moglege grunnlag for komande slekter"
(Fra "Hattfjelldal kommune – 100 år")

På veien opp overnattet vi hos fam Sørensen i Steinkjer. Ole Jakob, husets herre, en av Norges fremste bjørneforskere, ble "jaget" hjem fra De dype skoger for å ta imot et par roere. Om kvelden fikk vi en innføring i en fagmanns syn på konflikten "rovdyr – husdyr". Det ble noe mer enn svart/hvitt standpunkt.

16. aug. kl. 10.40 gled vi ut fra bredden ved vannets sydligste vik, Bjørkåselva. NB ! Vi lukser ikke. Av lokale innbyggere ble vi advart om at sjøen kunne yppe seg og skape trøbbel for dobbeltrimmeren. Vi forsto at de nærer en viss skepsis til vår båt og hele opplegget. Etter en times roing forbi sydspissen av Røssvassholmen, Norges nest største innsjøøy, frisknet vinden til, og vi fant det fornuftigst å ta lunsjpausen ved Knutå. Der var en hytte med tilbehør. Huseieren var ikke til stede;

tilbehøret besto bl.a. av et boblebad, (kanskje hjemmesnekret?) Vi fantaserte høyt om å fylle boblebadet for å få litt vannmassasje mens vi ventet på roligere sjø. Det ble med fantasiene, vinden roet seg, og vi la ut igjen. Båten skjøt god fart tross liten samtrening. Etter nok en økt i "pratefart" – det skal sies vi er innom ulike tema, men

kommer ofte tilbake til kvinnesaken – begynte sjøen å gå hvit. Da er det ikke noe nederlag å søke mot land. I Sagvika ble det bål og middagsmat på rikelig rekved. Og tid til å beundre den unike bergstrukturen. Her var konglomerat og jernholdig skifer oppstilt på skrå som tallerkner til tørk. Må være et eldorado for geologientusiaster! Her dukket flintøkser frem etter oppdemningsprosessen som vasket vekk jordsmonnet.

Ettermiddagen seg på, det var bare å innse at vi kunne la årene hvile resten av dagen. Da ble oppgaven å hente bilen og kjøre videre til Varntresk for overnatting på hytte. (Ordet "tresk" forekommer i svensk og betyr lite samfunn, huskrull.) Vi fikk erfare at Norge er et langt land med variert bosetning. Her var det grisgrendt. Du møter "e'n bil i timen". Jeg var heldig og traff den ene bilen, fikk haik de 10 km og hentet vår Saab. Etter overnatting i Helen og Viktor Sæterstads hytte våknet vi til godt vær og stille vann!

Klar for en ny rodag. Vi skar over vika og beskuet den mektige naturen. Snøen lå ennå på fjellene – bjørkeskogen dominerte i lavlandet. Viktor Sæterstad fortalte at noen vår av lengre varighet forekom ikke. Her ble bladene gjerne grønne før snøen forsvant ved rota.

Som så mange ganger før – vi er alene på innsjøen. Ikke engang den vidkjente Nordlandsbåten kunne observeres. Ingen tvil: Det har skjedd en endring i samfunnet. Før bandt innsjøen folk sammen – nå skiller den. Roingen gikk greit på omtrent stille vann, og vi steg i land innerst i Varntreskvika. Vi sporet opp Leif Sørдал, vaktmester på skolen og en nøkkelperson bak Kolbeintunet, en samling av eldre, fredede bygninger. Han viste oss om her og i kirken, bygd i 1986. Det er fint å benytte seg av kunnskapsrike personer i lokalmiljøet. At Viktor Sæterstad er en dyktig tømrer fikk vi se på nærhold Lafting av første klasse kunne beskues! Hans datter, Ingeborg produserte første kvalitet kjeramisk servise i eget verksted.

Sør-samene har lang bosetningstradisjon i Hattfjelldal og har fått sitt eget kultursenter, Sijti Jarng. Det er ca. 300 registrerte samer i Helgeland. Men det har kostet mye arbeid for å bli anerkjent – assimilasjonspolitikken måtte omsider vike.

"En sammenhengende lidelseshistorie", kalte omviseren på kultursenteret det. Og bitterheten er fremdeles gjeldende. Et avisoppslag 17. aug. lyder: *"Vi samer trenger visst ikke post og er slett ikke noe å bry seg om."* (Astrid Larsen 85 år) Hun måtte vente i 3 dager på livsviktig medisiner på grunn av sviktende postombæring.

Onsdag morgen så vi Olaf Tufta ta en klar seier i semifinalen i Athen.

Selv om vi måtte gi oss etter 25 km, var humøret utmerket. Vi kan jo komme tilbake og ta resten

Men neste år er det meningen å gi seg i kast med innsjø nr 10 på vår liste, Altevatt i Troms.

Vi hadde fine dager i Hattfjelldal!

Hans Kr. Langeland og Einar Hauge

POWER, PRECISION, PASSION.



VI TREFFES PÅ "SJØEN FOR ALLE"
STAND NR: B01-15 4. - 13. MARS 2005

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

To damer på tur til Torino



Annelise med "bøtta" hun vant i Torino

Det var en lørdag morgen.... Dagen derpå, etter Rekaften 2004, dro vi avsted med godt mot; Grete Stokke og Annelise Hem i retning Torino og the Silver Skiff regatta Et 11 km singlescullerløp på elva Po (Italia!!). Grete hadde fått snust opp at dette løpet var åpent også for utlendinger og vi hadde maillet. Og fått en utrolig respons, vi følte oss særs velkomne og gledet oss virkelig til å treffe våre italienske verter.

Rekaften satt nok litt i kroppen for vi hadde noen narrow escapes: Først mistet vi nesten flyet fra Gardermoen og måtte beinflø, og så rotet vi det til i München og måtte beinflø der også - og så var selvfølgelig koffertene våre borte da vi landet i Torino! Gjett om det var herlig med VIP mottakelse av arrangørene.. Egen bil med sjåfør kjørte

oss først til regattabanen hvor vi ble kjørt med båt og forklart hele løypa!!! Derneft fikk vi tildelt hver vår båt som var i den vektlassen vi hadde bestilt og egen tekniker som hjalp oss med tilpassing av fotbrett og andre tekniske utfordringer, alle sammen italienere! Derneft ble vi kjørt til hotellet av vår sjåfør som bar koffertene våre inn. Hotellet var fullt av roere fra mange land. Vi traff Juri Jansons som vi jo kjente fra vår jubileumsregatta, Henry fra Amerika som starter med bl.a. Stein Randsborg i Masters. Rommet vårt var egentlig to store, fine rom med felles entre og bad og med stor felles terrasse utenfor. Helt superklasse!

Arrangørklubben Cerea er den eldste i Torino og klubbhuset er meget gammelt og fornemt, noe mer slottspreget og aritokratisk enn vårt kjære Kongen, og bare for menn! Dette fordi de ikke får tillatelse til å bygge om, eller ut, og de har trange garderobeforhold. Vi damene måtte bruke garderoben i naboklubben. Til gjengjeld hadde de egen bar og eget kjøkken og restaurant.

Sånn apropos så har de også sin egen vin. I allefall flasker med robklubbens etikett på. Hører du formann? I løpet av lørdag kveld ble troppen forsterket med Sondre, fotograf og support. Hotellet var i gangavstand til regattabanen så vi fikk en liten tur gjennom en park søndag morgen.

Vi testet båtene våre og gjorde oss klare til start sammen med 230 andre roere. Vi startet med 30 sekunders mellomrom og slik at det var seedet. De raskeste av dem som hadde deltatt tidligere først og så resten av tidligere deltagere, derneft årets nye.

De yngste først og så de eldste. Dette medførte at Grete kom litt innimellom mange roere mens Annelise startet aller sist. Dette var en fordel fordi hun da fikk følgebåt til å dirigere kursen. Selve løpet var en opplevelse, vakker natur, fugleliv og slott langs elvebredden og i bakgrunnen majestetiske fjell. Elven var stor og stri så det var en annerledes fornemmelse å ro opp til vendemerket, tyngre enn vi er vant til fra Bogstad selvfølgelig. De som "kan" banen har nok en fordel ved å kjenne til hvor strømmen er svakest oppover og striest nedover. Det var merket med bøyer der det var trangt eller grunner, ellers måtte vi se oss for, spesielt for brygger ut fra land. Det var utrolig mye enklere enn vi hadde fryktet. Nedover elven gikk det unna, og her var det lett å kjenne hvor det var strøm. Det en flott opplevelse fra start til mål. Spesielt for Annelise. "For første gang i mitt liv satt jeg i en båt som jeg følte det var enkelt å ro, passe med fribord og velbalansert. Selv om det var en trebåt av eldre årgang. Det var også en opplevelse med masse folk ved inkomsten med applaus og hurrarop og for ikke å snakke om rikelig med hjelpere. Det var såvidt jeg fikk bære årene mine opp!"

Det var også en beundringsverdig system med sko. Det var noen som tok skoene og la dem i en skopose med startnummer på, så hang de pent i nummerorden på en vegg mens vi rodde. Ved retur sto en person der klar med skoene. Dette hadde de gjort før. De garvede deltagerne gikk i dusjen og skiftet til klubbantrekk før premieutdelingen. Grete og Annelise ventet og ventet og det ble ganske kaldt etterhvert, men det var godt at vi hadde ventet, for så kom kjempebøtta av en diger pokal og masse applaus til Annelise!

Et virkelig vel arrangert løp og stor gjestfrihet, selvom vi smilte litt i skjegget av manglende språkkunnskaper. Hvordan de skal greie å arrangere OL uten å kunne snakke engelsk er en gåte, selvom mye kan tilgis de smilende og sjarmerende mennesker.

Ja og så er det vel verdt å få med seg at butikker og museer er stengt mandager. Vi hadde satt av denne dagen til shopping og kultur, men det ble det ikke noe av. Det eneste som var åpent var apoteket så vi fikk kjøpt oss hver vår reisetannbørste med ekte italiensk tannkrem. Så der sparte vi en del. Ja og så Sondre da. Hvor ble han av: Jo, han skulle med tog til Milano for å fly hjem. Vi fulgte ham til stasjonen, men ikke helt fram til toget, dessverre. Han gikk på toget i feil retning! Det nyttet ikke å spørre italienere fordi de skjønnte ikke engelsk, så han ble vist ombord i toget fra Milano til...? Han fikk en ekstra overnatting og kom for sent til forelesninger, mens vi damene hadde en begivenhetsløs retur og landet i god behold.

Og alle var enige om det hadde vært en fin tur.... alvorlig talt så mener vi begge at dette er noe flere burde være med på neste år. Og her er hjemmesiden for informasjon om løpet: www.silverskiff.org

Annelise og Grete

Ett år med ganske alvorlig veteranroing i CR

Når begynte det egentlig? En sommerkveld, en torsdag i begynnelsen av juli 2002, da jeg første gang besøkte klubbhuset på Bogstad og så ivrige unge små damer som sjauet båt. Der kom jeg i snakk med treneren deres som kunne fortelle at joda, det var noe som het Mastersroing, som var blitt store greier internasjonalt etterhvert. Han sa det var best å begynne trening på Kongen, og han forsøkte å søte pillen med at der var det grilling hver torsdag. Det må jo ha vært Sigurd jeg traff. Jentene skulle reise til regatta i Sorø, hvis ikke jeg tar feil.

Eller begynte det en blek og kjølig vårettermiddag på sonderingstur til Kongen i begynnelsen av mai året etter, da jeg ble møtt av flere kjente fjes fra juniorroing på slutten av -60tallet. For der var Odd Hansen og Arne Jahr og en tredje hyggelig kar ved navn Jul Olsen. Jeg følte meg mottatt med entusiasme og åpne armer. Det ble gjensyn med Stein Mørk som inviterte med iver på fjordtur og en dynamisk og gutt-aktig, velkledd herremann som hilste med oppriktig vennlighet. Erling Storm var det han het. Veien ble kort til medlemskapet.

Etter et par måneder stilte jeg til start i Tunevannregattaens sprintøvelse, første start på bortimot 30 år. Jeg måtte flire av meg selv. Det var ekkel sidevind og småbølger. Da jeg passerte 250 m. hørte jeg materialsjef Esther rope fra oppvarmingsområdet; få opp takten! Arne inviterte til återroing, Masters i Vichy. Guri malla, var jeg klar for det? Å ja da, sa Arne med overbevisning.

Og slik ble det. Men først en regattaøvelse til; Kjørbosprinten. Denne gangen var det Erling som med ropet fra Eileen 2 nautiske mil unna minnet meg om at takten måtte opp. Og da gjorde den det. Og det førte vel til min første seier som veteranroer. Etter World Masters Regatta i Vichy var det helt klart at det ikke skulle bli den siste regattaen. Tilbake på Bogstad ble det noen fine økter på varme september ettermiddager. Og innen høstmørket tok over og temperaturen falt var forventningsgleden stor og en plan begynte å ta form.

Rosesongen 2003 hadde vært en nydelig reintroduksjon til raceroingens fryd og pine. Rundt meg var det mange positive, interesserte og velmenende veteranroere, morsomme og flotte ungdommer, kyndige aktive og trenere, mange slags folk i alle aldre. Og så hadde jeg vært med på båtsjau. Det kan være skikkelig gøy og veldig oppbyggelig når sjauen er stødig styrt, ganske kaotisk når det ikke var tydelig hvem som hadde grep om den. Uansett, - båtsjau er alltid stimulerende for meg. Og hva var det som skulle til for at en utdatert og velbrukt 50 modell skal stå opp som fugl Fønix fra asken? Joda, rett og slett ; lyst, eller trang og tid.

Nå sto jeg foran en intens vintersesong. Jeg hører så absolutt til dem som vokste opp før IT-tidsalderen, men nå gikk jeg løs på internett, og med litt hjelp fant jeg frem til aktuelle nettadresser, som Concept2.co.uk, roing.no og rowing.com. Jeg lastet ned

interaktiv treningsprogram til romaskin, treningsprogram for roere av Thor Nilsen fra FISA, og planla trening 5-6 ganger i uken, - og jeg gjennomførte det! Men kunne det gå bra med så mye trening? Det gjorde det jo ikke. En stille oktoberkveld foran båthuset på Bogstad kom det et lite forvarsel. Jeg plutselig så svimmel og måtte ta meg for. Slik lærte jeg at det er hensiktsmessig å få i seg mat før en treningsøkt. Imidlertid var bildet litt mer sammensatt og det tok litt tid før dette sank ordentlig inn. Et par ganger hjemme utpå vinteren så jeg rett og slett i gulvet et par kvelder etter lite søvn, snaut med mat kanskje, og en treningsøkt på ski. Det kjedelige inntraff under innendørsmesterskapet i Ålesund etter at jeg hadde prestert maks på romaskin x2 og temmelig uten forvarsel svimte av ved et bord, slo panna i bordplaten foran meg og så i gulvet. Jeg rapporterte lett skamfull hendelsen til formannen, tok det opp med rosjef og måtte ta en runde med meg selv. Jeg hadde nemlig også fått tilbake episoder med ufarlig, men ubehagelig hjertebank. Etter også å ha forelagt problemstillingen for fastlegen og lege ved Toppidrettsenteret, kom jeg til at dette var et resultat av for mye hard trening. Forøvrig var jeg frisk. Det ble litt mer forsiktig trening frem til Birken, og hendelsen bidro forhåpentligvis til at jeg gjennomførte rennet med vett. Det var jo så elendig føre at jeg bestemte meg for at rennet MÅTTE (skulle) gjennomføres som en trivelig langtur.

Treningsprogram og fremdrift gjennom vinteren og gjennomføring av testene slik NR legger opp til for de aktive, eller som en del av Concept 2 treningsprogrammet, er veldig OK å gjøre.

Det var en liten gruppe juniorer, aktive og meg som holdt til i treningsrommene den høsten og vinteren. Også Jan "Søder", da. Som utstyrte seg med mat, drikke og TV for en dags arbeid når han møtte til en røkt ved romaskinen. Snart kom bekymrede henvendelser fra medlemmer, var dette bra for ham? Selv om jeg er psykiater, så visste sannelig ikke jeg. Godt humør hadde han og etterhvert var han en fast del av inventaret. Det ble jo trivelige stunder der på lørdagskvelden. Søder skulle ta rotta på «han der fra Sandefjord» i supersprinten. Først da han kom med armen i fatle og nakkekrave og skulle ro veteranmesterskap ble jeg betenkt, men også det gikk bra.

Iver Høy

ROW LIKE A DUCK!



Hoem's ro-man!

Den blide, hyggelige og kunstneriske Edvard Hoem ble kjent i klubben etter at han skrev den flotte og innholdsrike boken, og samtidig Christiania Roklub's Jubileumsbok; "Roerne i Christiania". Den ble presentert under 125 års dagen på Kongen 15. mai 2003, med opplesing av forfatteren selv. Boken har fått særdeles god omtale, og er å få i alle landets bokhandlere.

Som en æresbevisning fra CR, fikk han livsvarig medlemskap, under stående applaus på den store dagen. Nå var det bare å begynne å ro, ikke bare være forfatter og kunstner, og sitte timer dag- som netter å skrive, samt skaffe bakgrunns materiell. Helse og kropp var nå kommet på agendaen til Edvard, eller skal vi si "i bokmargen".

Søder tilbød å instruere ham på romaskin, for å lære rokunsten fra bunnen. Denne kraftige høye og sterke romsdølen, Fræna's sønn, med røtter fra Viking-tiden, hvor de i over tusen år hadde rodd færing, så nå sitt snitt til å ta opp arven fra sine forfedre.

Etter timer på romaskinen den sommeren, mente Søder at han var klar for en prøvetur i en Trimmy. Det Søder ikke viste, og Edvard ikke fortalte, var at han hadde en smule vannskrekk. På høsten bar de freidig båten ut, ned på bryggen og ut på vannet med Edvard, iført flytevest, og tau festet i båten, hvor coach'en holdt i den andre enden, med godt fotfeste på bryggen.

Da var det at Trimmy'n oppførte seg som en han-krokodille i brunsttiden for å tilkalle seg det andre kjønn. Det bruste rundt båten! Først da fortalte Edvard om sin noe vannskrekk. "Vel, du fikk da rodd i jubileumsåret!", sa Søder tørt. Det ble med den jomfruturen det året.

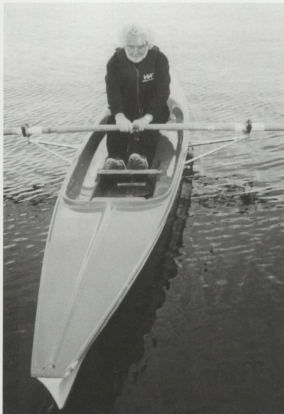
Edvard fortsatte på romaskin igjennom hele vinteren de gangene han ikke satt på en uterestaurant i Italia, eller andre steder å skrev bøker. Nå var jo også Søder i Conceptrommet hver dag vinteren igjennom og fikk motivert ham mot bedre form og helse.

Sommeren i år var en av Norges store forfattere fortsatt mye opptatt med å skrive, men en dag fikk Søder ham ut i en Trimmy, en gang til, og nå var han rolig, konsentrert og behersket, og rodde etter coach'ens noe spente befalinger. Frognerkilen ble denne dagen Edvard's lekegrinn. Han storkoste seg i sommervarmen og flatt vann, rodde flott og kom tilbake strålende som en sol. "Dette skulle jeg da ha begynt med for lenge siden!", utbrøt han.

Nå var Edvard mye borte, da han måtte gjøre seg ferdig med romanen; "Kom fram, fyrste!"

Men på sensommeren fikk Søder lurt ham opp i en dobbel Trimmy, og sa; "at nå skulle han få oppleve verden utenfor Frognerkilen, og der er vannet dypt!"

De rodde av sted, først noe famlende på skrikende sleider, samstemt med noen skrikende måker, ustøtt gyngende opp og ned i skvulpesjø. Edvard hadde noe frykt i øyekroken, men bet tenne sammen. "Rokunsten og din kunst er mye av det samme",



Romsdølen tar opp arven etter vikingene, men har byttet ut færingen med en moderne Trimmy

utbrøt Søder, egentlig for å berolige sin roervenn. "Du vet Edvard, kunst kommer av å kunne, men det man kan, er ingen kunst". Disse bevingede ord beroliget vist den bolde roer fra de dype fjorder i vest, han som så ut som tatt rett ut av viking saga'en. Han var nok en myk mann bak sin barske fasade.

Fra da av gikk båten fort og lett. Da de hadde rundet Hovedøya, hadde vært innom Arbeiderenes Roklubb (noe som passet radikaleren vel), og mistet øyekontakt med Kongen, følte Edvard at han hadde oppdaget "de 7 hav". Der beordrer Søder stopp, og tar frem fiskesnøre. Her skal Edvard få full innføring i roingens mange mysterier og gleder! De delte en sjokoladeplate, småpratet og delte også den positive opplevelsen det egentlig er å være på sjøen, særlig i en robåt. Vinden hadde løyet helt, Oslofjorden

lå der stille og blank, og aften solen speilet seg i vannet og laget kun små gnistrende stjernereflekser i vårt rolige kjølevann. Himmelen lyste fargesprakende i bakgrunnen, som kulisser malt av Edvard Munch. Noen dovne ender satt på skjæret og pusset fjærene i solnedgangen. Det var på tide å komme tilbake til trygg havn og en ventende fortjent badstue.

Turen hadde vært en stor naturopplevelse og egen-mestring for vårt kjære livsvarige medlem.

Han smilte som en soloppgang og trippet lettet hjem over moloen i sommerbrisen, med ramsalt sjøluft i neseborene og bølger i nyvasket hår og skjegg, nynnende på klubbsangen; "Heia Christiania, det er klubben vi er stolt a,!"

"Søder"

“To roere søkes..”

Det er mange tanker jeg har gjort meg rundt roing i Christiania roklub etter at jeg startet opp som "fersking" på vårens roskole 2004. Fra før av så kjenner jeg et medlem, Jahn Rønne, som skrøt av roklubben, og som fortalte at det arrangeres roskole og at de er veldig populære. Jeg gikk inn på nettet, samt lånte årboken fra i fjor, kom i kontakt med Robert Bjørgan, fikk vite at det er fortsatt var plasser ledig og så meldte jeg meg på. Dermed var jeg "hektet".

Vi, 4 karer, ble ledet gjennom skolen av Kjell Andersen. Han holdt ut med oss selvom vi gjorde de samme feilene gang på gang. Han hadde glimtet i øyet, og kom alltid med kommentarer som ikke var tyngre å svelge enn at vi dukket opp igjen på neste trening.

Siden fikk jeg erfare at kontakten på internet funker bra. Dersom jeg ikke hadde noen å ro med så gikk det jo an å bare sende en mail til alle likesinnede, og så ble det som regel roing av det. Ellers så var det bare å møte opp og jeg har alltid fått rodd. Jeg har fått prøvd meg i forskjellige båttyper og jeg har blitt kjent med masse hyggelige mennesker. Km. var jeg i utgangspunktet ikke så opptatt av, men etter at jeg begynte å loggføre hva jeg hadde rodd, så jeg at dette virket veldig stimulerende for å opprettholde en jevn trening. Det ble veldig mørkt på de to siste turene i singeltrimmer inn og ut av Langvik, og jeg sneget meg over Frognerkilen for å unngå kræsjing med diverse utlagte bøyer.

Jeg har også veldig sans for dugnadsånden som eksisterer i klubben. Medlemsavgift ift materiell og fasiliteter vi har tilgang på er det ingenting å utsette på. At man etter endt roskole også får tilsendt nøkkelkort i posten oppfatter jeg som en gjensidig til-litserklæring. Det at man får inn daglige rutiner med å ta vare på det kostbare materiellet, ta i et tak for hverandre og bli rettleidet er bl.a verdier som selvsagt er en nødvendighet og som det er hyggelig å ta del i. Jeg merker meg også at det sosiale miljø gjør at det er lett å komme inn som nykommer.

Formidling av aktiviteter både på nettet og via oppslag på Kongen viser at mulighe-



tene er enestående, så det er bare å kaste seg rundt.

Jeg har også registrert at det finnes mange medlemmer som er langt eldre enn meg, og at de holder seg forbasket sprek. Inntrykket ble forsterket på rekefesten ^ dansefoten er inntakt på folk som egentlig skulle gått med rulotor.

Konklusjonen min er at en bedre helseforsikring finner jeg ikke noe sted.

I etterpåklokskapens navn så er det et spørsmål som ikke lar seg løse: Hvorfor begynte jeg ikke før?

Jeg har to mål for 2005. Det lengste er å passere 1000 kilometer grensen. Det største er å låne Stein sin langturstoer på langtur (Stein lovte at båten var til utlån, det kan alle tilstedeværende på rekefesten bevitne)

Så da avslutter jeg med følgende kontaktannonse:

42 åring søker 2 roere til å delta på langtur to-sø, en helg i 2005

Interesserte kontakt hwergeland@frm.mil.no

Harald Wergeland

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 uforbindtlig 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

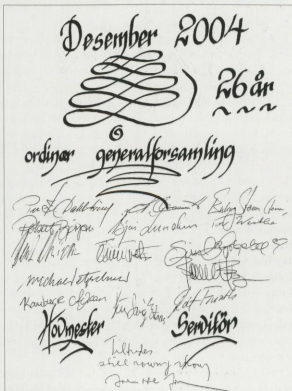
Lutefisken 2004

I år som alle tidligere år ble lutfisken inntatt på Theatercafeen - den 26. i rekken. D.v.s. ikke helt - i år ble vi henvist til mandag istedenfor vår faste 1ste tirsdag i desember. Hadde vi oppført oss utekkelig ifjor? Nepppe. Men i år hadde vi iallefall gardert oss, idet vår blide formann Erling Storm kastet glans over forsamlingen (Eller var det omvendt). Erling kom inn som stedfortreder for Sigurd Durbeck, idet sistnevnte foretrakk Miami sol fremfor vårt celebre selskap. Stor svart prikk i protokollen. Vårt æresmedlem Per Gustavsen kom heller ikke, men han hadde lovlig frafall. Vi øvrige lutfiskelskere feiret dagen på tradisjonelt vis med taler for hverandre, av hverandre, skryt og skål. Christiania sangen ble nydelig og stemningsfullt fremført flerstemt. Intet øye var tørt.

Så var det protokollens tur - vi tegnet alle som en mer eller mindre uleselige underkrifter. Så var det å finne noen hel eller halvkjendiser til å tegne protokollen. Det var ikke vanskelig - de sto i kø rundt bordet. Først ute var Sidsel Kyrkebø deretter i blandet orden Benny Borg, Jahn Otto Johansen, Ludvig Eikaas, Michael Thetschner, Finn Tveter (NSR).

Så takket hovmesteren for at vi nok en gang hadde beæret etablisementet medvårt blotte nærvær og ønsket oss på snarlig gjensyn. Senest første onsdag i desember 2005. Vi har byttet fra tirsdag til onsdag.

Peter Narvestad



Protokollen med mange kjente signaturer

Kristi Himmelfartshelg i København

Fire glade CR-roere satte onsdag 19. mai kursen mot København. Stein Mørk var sjåfør og kjentmann, Ragnhild Svenningsen, Svend Falkanger og Pernille Pihl fulgte med. Utpå kvelden ankom vi Københavns Roklub (KR) hvor vi skulle bo disse dagene. KR stilte sitt klubbhus med alle fasiliteter velvilligst til vår disposisjon.

Torsdag morgen møtte vi mange av KR's glade roere. Vi fikk følge med dem på Københavnskretsens årlige utflukt til Struckmannsparken mellom København og Helsingør. Vi la i vei i ulike KR-båter. Ragnhild, Svend og Pernille i en firer innrigger, og Stein i en toer innrigger.

KR-roerne skiftet plass hvert 20. minutt. Det foregikk ved at baugen flyttet til coxeplassen, og så flyttet de andre en plass fremover i båten – alle på en gang, og med "årene langs". Uvant for oss fra CR, men vi fikk et sukkertøy (en skiftebolche) hver gang alt var vel overstått! Det viste seg etter hvert dette er en vanlig måte å bytte plasser på i Danmark, så vi kom inn i det i løpet av helgen.

Danske roere praktiserer også en regel som sier at dersom en i båten vil snu, så er det ingen diskusjon om den saken. Steins båt snudde på vei til Struckmannsparken. Dette ifølge Stein fordi en danske ville det, men ingen andre CR-roere kan bekrefte Steins historie...

Nå, ja. Vi andre rodde oss nordover, mens Stein fikk bilskyss. I Struckmannsparken lå stranden full av innriggere med danske flagg, og frokost og tautrekkingskonkurranse ventet. KR-folket mente vi nordmenn var årsaken til nederlaget i årets tautrekkingskonkurranse. Vi kan bare si at det er mange triks å lære ved å lytte til erfarne tautrekkere...

Fredag fikk vi følge av en KR-dame i Københavns havn og kanaler. Lørdag gikk turen til Kongens Lyngby, og Lyngby dameroklub. Her ble vi vennlig tatt i mot av nok en glad roer som tok oss med på tur på Lyngby Sø, Furesø og Bagsværd Sø. En artig opplevelse for oss fjordroere! Lyngby Dameroklub var for øvrig tett befolket av svenske herrer... Dette grunnet regatta på Bagsværd Sø. Vi oppsøkte regattaen etter vår egen rotur, og rakk akkurat å se et par CR-roere vinne. Det hjalp kanskje med norske hurrarop i innspurten?

Det er mange roklubber i Danmark, og dermed mange båthaller. Det er mulig Stein er litt over gjennomsnittet interessert, men også vi andre lot oss begeistre i den femte (eller så) vi besøkte! Her hadde de nemlig både treere og femmere liggende!

Søndag morgen fikk vi en liten tur i havnen med KR's treer før vi vendte nesene hjem-

over. Alle fire var etter 106 kjølige og til dels våte rokilometre med vårsåre hender og bakender enige i at det hadde hatt en fin tur. Vi reiser nok igjen om sjansen byr seg – bli med du også!

Pernille Pihl



Svend, Stein, Ragnhild og Pernille stortrives i konges by

CR for 100 år siden

1904.

Den ekstraordinære generalforsamling blev afholdt 8. april. Efter en meget lang debat enedes man tilslut om reglement for «yngre afdeling».

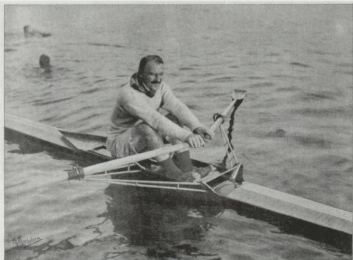
Baathuset blev dette aar udvidet, idet der blev opsat et skraatak paa gaardspladsen forat skaffe plads til endel av de gamle baater.

Fra England blev der dette aar indkjøbt en ny kravelbygget racebaat, som inklusive told og frakt kom paa kr. 925.00, samt en second hand sculler for kr. 280.00. For at skaffe dækning til disse ekstraordinært store udlæg blev der optat et laan paa kr. 1000.00 i Den norske Creditbank.

Av styreprotokollen for dette aar sees at en aapningskaproning, som var fastsat til 7. mai, maatte aflyses paa grund av snestorm.

I mai kom der meddelelse fra «dama paa Nakholmen» at roerne herefter ikke vilde bli tilstedt adgang til badepladsen om søndagene. Skogselskapet hadde nemlig utplantet endel træer, og forat beskytte disse vilde der hver søndag bli utsat politivakt for at forhindre landgang. Man kom dog tilslut til en slags overenskomst hvorefter «Landgang for Roklubbens Medlemmer alligevel skulde blive tilladt paa det yderste Fjeld, hvor ingen Trær er plantet, og med streng Forpligtelse for Roerne til kun at opholde sig paa det anviste Territorium».

Ved hjælp av private tilskud — særlig fra formanden H. Gulbranson — blev



Hannibal Fegth

der med særlig henblik paa løpet om Langaards pokal engageret en engelsk træner, Mr. H. Clasper. Virkningen av hans instruktion sporedes ogsaa i de gode resultater som opnaades i denne sæson, selvom det ikke lykkedes at bringe Langaards pokal tilbage.

Ved landskaproningen paa Frognerkilen 3. juli startet klubben i alle 5 løp og vandt samtlige. Første løp var senior indrigger hvor Christiania og Studentene startet. Christiania tok straks teten «med en fin Start, udmærket Samroning, og en rask men sikker Takt». Løpet blev vundet med 4 længder av Harald Lütken, Hannibal Fegth, Gustav Lütken, Stian Løvold stroke, L. Moestue cox. Junior utriggerløpet var meget livlig. Ormsund var foran i starten, men Christiania kom snart op, og side om side bar det indover. Paa 1000 meteren fisket stroken i Ormsundslaget drabelig, og dette indvirket tydeligvis meget sterkt ogsaa paa Christiania stroken for utenfor Dronningen brak han like godt aaren. Trods alt kom allikevel Christiania først ind med ca. 1 længde forsprang. I laget sat H. Løvold, Th. Numedal, O. Maastrup, Birger Jebe, stroke, L. Moestue cox. N. F. f. R.'s vandrepokal tilfaldt hermed klubben til «Odel og Eie». Otterløpet gik over 900 meter og var noget improvisert, idet lagene først var sat sammen dagen i forveien. Det var forøvrigt det første otterløp som blev rodd under landskaproning i Norge. Christiania kom ind vel 1 længde foran Studentene. I laget sat Bernt Tjernsland, F. Thurmann-Nilsen, Aug. Mohr, O. T. Krohg, Carl Christensen, Harald Lütken, Joh. Eitzen stroke, R. Johannessen cox. I Junior indrigger startet Studentene, Ormsund og Christiania. Christiania kom ind 5 længder foran nr. 2 N. S. R. Laget bestod av Jac. Jacobsen, Chr. Aug. Fjeld, Gustav Lütken, Birger Jebe, stroke, Chr. Robsahm cox. Scullerløpet — det første i Norge — blev vundet for Christiania av Fegth over Vetlesen fra Studentene.

Det blev gjort meget for at faa op publikums interesse for klubbens kaproning i Holtekilen 14. august. Store reklameplakater blev distribuert rundt om i hoteller og butikvinduer, og en forholdsvis stor baat «Albert Ehrensvärd» blev leiet for kr. 250.00 til at følge løpene. Sydvesten blaaste ganske stiv kaproningsdagen, men tiltrods herfor vrimlet det i Holtekilen av ro- seil- og motorbaater og «Albert Ehrensvärd» kom ruggende ind sundet med 400 tilskuere ombord.

I junior utriggerløpet vandt Stockholms Roddförening over Christianialaget med ca. 6 længder. Saa la man til start til løpet om Langaards pokal. Stockholmerlaget var det samme som hadde seiret forrige aar og vandt med en knap længde.

Det efterfølgende otterløp over 1200 meter — det første skandinaviske blev ogsaa Stockholmernes — 1 længde foran Christiania.

Efter kaproningen var der herresexa paa Theaterkafeen. De svenske roere var indbudt, og stemningen var den bedste, hvilket kanske ogsaa kom av følgende:

Kold sexa	Kr. 2.00
2 1/2 øl	« 0.50
3 selters	« 0.75
Caffe	« 0.25
pr. couvert kr. 3.50	

Ak ja; det var de tider.

Til Göteborgs Roddklubs regatta 21. august reiste klubbens seniorlag ned for at delta i utriggerløpet. Laget vandt flott.

Skoleregatta 2004

Invitasjon ble i år sendt til så og si alle ungdomsskoler i Oslo. 5 skoler meldte på lag: Øraker, Midtstuen, Ris, Hovseter og Kristelig Gymnasium (KG).

Som i fjor ble det trent i Frognerkilen i våre 4x Empacher. Treningen startet 5. april. Takket være flott innsats av klubbmedlemmer fikk lagene god trening og instruksjon. I år hadde vi 2 klasser: jenter og gutter. Særlig imponerende var deltagelsen fra KG med 8 lag.

Regattadagen 8. mai var akkurat som vi ønsket: solskinn og varmt vær med lite vind. Til manges glede ble arrangementet også bivånet av langt flere pårørende og lærere enn foregående år. Huskomiteen hadde ordnet med servering og mange fikk for første gang besøke våre lokaler på Kongen. Utsikten fra Toppen imponerte mange. Den tekniske delen av selve regattaen ble tatt hånd om av kapproingsutvalget styrket med flere eksperter blant velvillige og positive medlemmer.

På Plenen arrangerte Morten Flood konkurranse på Concept 2.

Formannen i CR Erling Storm ledet arrangementet elegant i havn med mikrofonen i hånden helt frem til vandrepokalutdelingen hvor KG vant begge klasser.

Årets regatta representerte en klar forbedring fra i fjor.

På vegne av kapproingsutvalget takker jeg alle som hjalp til for en flott innsats.

Nils Petter Lilledahl



**RING EVENSEN
HOLDING AS**

Frognerstranda 2, 0271 Oslo

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

E-post: jonevens@eunet.no

Concept sesongen 2003 / 2004

Ved en inkurie (glipp) ble det ikke skrevet noen Svenssons rapport i 2003 årboken. Derfor noen tilbakeblikk: Det hele hadde sin spede start høsten 1996 hvor åtte ivrige sjeler rodde tilsammen 5133 km. Dette ga et snitt på 642 km pr deltager. To nye kastet seg på året etter og snittet steg til 668 km. Antall rodde kilometer har steget for hvert år selv om snittet har sunket noe. Siste sesong 2003/2004 klarte 49 av klubbens medlemmer å ro tilsammen 25630 km.. Den nøyaktige avstanden rundt kula vår er 40.075,452.7 km. Det betyr at denne gjengen har rodd noe over halvparten av jordens omkrets ved ekvator. Dette står det respekt av.

Enda større respekt står det av at Jan Søderstrøm stod for 8203 km av disse. De færreste av klubbens medlemmer har rodd en maraton. For å sette det hele i perspektiv har Søder rodd over en helmaraton hver dag i et halvt år. Søder selv syntes kanskje at det ble i snaueste laget og fortsatte like godt i 45 dager til slik at han fikk et litt rundere tall: 10000 km. (De siste 1797 km ble selvsagt ikke godkjent i kilometerkonkurransen.)

Av andre enkeltresultater vil jeg gjerne nevne at Stein Randsborg igjen viser styrke med sine 2400 km. Stein R. leder fortsatt adelskalenderen med 13112 km. Ryktene sier at han har koblet Concepten opp mot tannlegeboret sitt og at han bruker ca 10 km på en rotfylling. Terje Johnsrud har vist en fin stigning fra 1500 km i 2002/2003 til 3060 km i 2003/2004. Godt gjort. Årets nykommer må være Iver Høy med 1189 km i sin første sesong. Stein Mørk klarte så vidt å karre seg over 1000 km så han vil jeg knapt nevne. Janne Spilling har prioritert roing på vannet og fikk "kun" 907 km. Som sagt så deltok så mange som 49 personer, men flere av disse rodde kortere enn 100 km. For å spore til økt innsats til neste sesong så har jeg bestemt at bare de som ror lenger enn 100 km kommer med på adelskalenderen. Kilometer blir ikke glemte,



Trenende mannskaper prøver seg på sliding - ute på plenen under falkeblikk av Ernie og Sigurd

og ved fornyet innsats blir disse inkludert, og navnet dukker opp på listen igjen. Hvis ikke motstanden blir for stor, planlegges også en omlegging av premieren. Glassene vil antagelig gå noe ned i størrelse, men for å kompensere kunne jeg tenke meg å introdusere "ConceptReken". Roerne på vannet har sølvåren. Nå vil Conceptianerene i CR ha noe å smykke seg med på generalforsamlingen, høstmøtet, rekeaften og andre store arrangementer.



Gutta som tok gull i stafett i Concept NM i Ålesund. Magnus, Henrik, Erik og Marius

Denne vil bli utgitt i fire forskjellige valører med tilhørende krav:

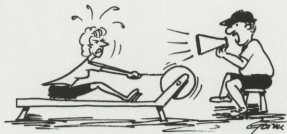
ConceptReken

Valør Minimum rodde km

Bronse	10.000 km
Sølv	20.000 km
Gull	30.000 km
Plantina	40.075 km(*)

Kun rodde kilometer i conceptsesongen teller. Stein R. og Søder har allerede klart kravet til bronsereka og Stein M. ror vel den samme reka i land i løpet av 2004/2005 sesongen. Mitt råd til alle blir nå å samle på Concept-kilometer jo før jo heller. Det optimale må jo være å få Platinareken før en går av med pensjon.

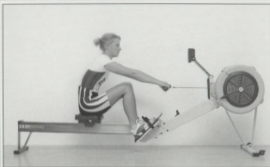
Pål Svensson



Concepts adelskalender

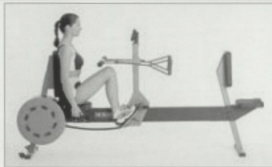
(sortert etter resultat for 2003/2004)

	<u>96/97</u>	<u>97/98</u>	<u>98/99</u>	<u>99/00</u>	<u>00/01</u>	<u>01/02</u>	<u>02/03</u>	<u>03/04</u>	<u>Total km</u>
Jan Søderstrøm					59	541	1700	8203	10503
Terje Jonsrud							1500	3060	4560
Stein Randsborg	440	1232	1306	2039	1504	1881	2310	2400	13112
Iver Høy								1189	1189
Stein Mørk	640	765	1135	1700	1401	1408	1562	1020	9631
Janne Spilling					700	850	1022	907	3479
Christine Høffgen							759	825	1584
Øivind Haraldsen	748	820	716	756	1102	502	332	784	5760
Johan Salvesen								771	771
Lars Jensen					307	653	900	561	2421
Robert Palmstrøm			80	310	200	90	310	510	1500
Terje Graver					585	239	759	506	2089
Øyvind Brøymmer	612	535	1175	1675	1108	1002	1020	501	7628
Evy Granan							453	497	950
Annelise Hem			224	222	218	401	143	379	1587
Morten Flood		40	155	500	500	86	140	340	1761
Arne Jahr				399		335		318	1052
Jul Olsen				225	413	269	246	306	1459
Odd Hansen				373		47	509	273	1202
Hans Engebretsen			540		367	435	284	240	1866
Pål Svensson	1116	1046	1555	2271	402	501	1111	220	8222
Ivar Mørk							66	183	249
Kjell Olav Thune							120	148	268
Guro Jensen								145	145
Gerhard Durbeck	485	625	761	233	397	1103	1098	134	4836
Per Johansen								133	133
Edward Hoem							30	131	161
Trygve Amundsen			514	312	165	363	123	128	1605
Sigurd Durbeck				400	200	100	145	120	965
Helene Landsverk								110	110
Charlotte Bull								110	110



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 DYNO 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 Marathon 2004

I år ble det en sen påske og vi la "løpet" til lørdag 17. April. Dette var jo etter roernes sesong som slutter 15. April. Skullerud roer hele året på Concepten og stilte som vanlig med en fyldig tropp, hele 22 stk. Vi var hele 36 på startstreken.

Hyggelig var det å få med flere raceroere. NSR stilte med 4, CR troppen i år var på hele 8. Det var i år en gammel OL roer fra Danmark som var kommet over fra London for å teste "Norges raskeste utendørs Concept Track"

Temperaturen var fin med 10 – 12 grader og lettskyet. Det er 4 som skal ro 1/1 og de får en 1/2 times forsprang på oss andre. Så ca. kl. 11 setter resten av oss avgårde. Foss og Lilledal (NSR) går ut i et forrykende tempo. Skal det settes ny banerekord, mon tro. Etter ca. en 1/2 time har Foss fått nok, og går av. Hva er dette?? Tore var ikke i slag i Boston i år heller. I år er det hele 5 stk. som bryter. Merkelig, vanligvis er det en eller to som står av. Synd er det jo at vår "leading man" Lars Jensen, går bokstavlig talt tom for batterier. Dette skulle jo ikke skje, Lars? Vi andre må slite oss videre og det går tungt for noen og en hver.

Lilledal fortsetter i fint driv og får med seg Axelson fra Skullerud i en langspurt.

NSR vinner på tidenes 3. beste tid. Tiden ble 1.12.51.0. Synd du ikke viste at banerekorden kun var 40 sekunder unna. Den slår du til neste år Lilledal (og da får du kanskje med deg far og han er nemlig CRs matrialsjef Nils Petter Lilledal.) Axelson ble nr, to med 1.13.34.9 og noen skremmende hyl. Skal si vi andre våknet. Notto fra CR ror sin første 1/2 marathon og blir nr 3 på 1.15.57.4.

Så etter hver kommer vi andre etter litt etter hvert. Det blir godt å ha dette unnagjort. Men fremdeles sliter 1/1 marathon roerne seg videre mot mål. Christine Høffgen ror 1/1 og setter ny pers i år. Det blir satt 8 nye banerekorder denne dagen. Så er alle kommet i mål og etter en deilig dusch er det premieutdeling på Toppen. Daljer og diplom til alle. 3 gavekort trekkes ut blant de som fullfører. Disse blir godt fordelt blant klubbene.

Det var hyggelig at det i år var flere roere fra andre klubber en CR og Skullerud.

Håper på at vi også til neste år ser mange roere på plenen. Flere raceroere fra CR kunne være artig. 1/2 Marathon ror de fleste på under 1 1/2 time. Så sett i gang.

Resultater for CR : 1/1 Marathon;

1. Christine Høffgen 40 – 49 år = 1.39.48.0 - 2.21.5 – 3.18.43.9 – 2.21.3

1/2 Marathon;

1. Chr. Notto Simonsen 15 - 19 år = 1.15.57.4 – 1.47.9

2. Jahn Rønne 50 – 59 år = 1.19.02.0 – 1.52.3

3. Øyvind Brøymer 50 – 59 år = 1.20.22.2 - 1.54.3

4. Iver Høy 50 – 59 år = 1.26.09.2 – 2.02.5

1. Stein Mørk L 50 – 59 år = 1.27.00.1 – 2.03.2

1. Terje Johnsrud 60 – 69 år = 1.27.53.1 – 2.05.0

Vi sees på Concepten på Kongen

Stein Mørk

CHRISTIANIA ROKLUB - REGNSKAP PR 31/12-04

INNTEKTER		2004	2003
Inntekt fra klubbvirksomhet			
Medlemskontingent		416 450	222 200
Salg Kongen, tøy, toppen	36 182		
Innkjøp medgått	24 568	11 614	14 996
Sum		428 064	237 196
Bidrag/gaver etc			
Oslo Kommune etc		76 901	71 256
Gaver fra medlemmer			14 099
Spilleautomat (2003 for okt-des)		75 724	7 131
Bingo		18 000	18 000
Sum		170 625	110 486
Årboken			
Annonser	33 200		
Kostnader	27 627	5 573	(3 200)
Sum		5 573	(3 200)
Regattaer etc arr av CR		22 072	26 841
Sum driftsinntekter		626 335	371 322

DRIFTSKOSTNADER

Administrasjon			
Rekvisita og trykksaker		13 057	13 247
Porto, tlf, webside		20 995	19 607
Møter/Tinget		8 276	10 592
Diverse (annonser)		14 515	17 512
Regnskap		49 600	-
Sum		106 443	60 958

	2004	2003
Jubileumsprosjektet	-	70 383
Materiell etc		
Kjøp materiell	364 371	242 079
Reparasjon og vedlikehold	61 810	101 660
Sum	426 181	343 739
Trening og kapproing		
Konkurranser i Norge	155 660	103 703
Konkurranser i utlandet	119 848	100 214
Egenandeler og utleie faktuert	(120 215)	(42 191)
Forsikringer båter/transport og roere	58 260	44 809
Diverse instruksjon, samlinger etc	269 387	306 011
Bilutgifter CR bil og leiebil	141 405	55 581
Sum	624 345	568 127
Premier etc		
Premier og utmerkelser	15 674	8 822
Oppmerksomheter	9 016	10 112
Sum	24 690	18 933
Drift Bogstad		
Vedlikehold	9 823	5 481
Byggeprosjekt	241 863	91 758
Strøm	10 473	5 157
Forsikring	11 399	5 063
Rekvisita og septik	6 570	11 106
Sum	280 128	118 564
Drift Kongen		
Husleie etter fradrag for fremleie toppen	560 700	679 788
Rekvisita	26 153	38 328

	2004	2003
Forsikringer (premier/malerier)	16 700	19 976
Vask lokaler	65 311	70 617
Drift alarm	5 010	10 643
Sum	673 874	819 352
Sum driftskostnader	2 135 661	2 000 055
Driftsresultat (underskudd)	(1 509 326)	(1 628 733)
Finansinntekter og finanskostnader		
Renteinntekter	1 885 529	1 955 166
Rentekostnader	11 773	47 833
Bankkostnader	1 698	3 520
Sum	1 872 058	1 903 813
Årsresultat (+/- overskudd/underskudd)	362 732	275 080
Disponeres som følger		
Til egenkapital	362 732	275 080

BALANSE

Anleggsmidler		
Båtmateriell	100	100
CR-bil	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

	2004	2003
Omløpsmidler		
Debitorer	102 816	62 855
Forskuddsbetalt forsikring	17 000	15 200
Beholdning merker og Tøy	120 000	121 590
Beholdning klubbsjef	1 000	1 000
Bøker, Roerne i CR	28 750	37 500
Bankinnskudd	580 899	510 457
Kasse	-	200
Sum omløpsmidler	850 465	748 802
Sum eiendeler	28 850 765	28 749 102
Gjeld og Egenkapital		
Egenkapital	26 860 853	26 498 120
Annen langsiktig gjeld		
Lån fra LIFI AS (rentefri nedbet 23 år)	1 361 038	1 555 472
Kortsiktig gjeld		
Kreditorer	84 273	146 050
Mellomregning fonds	540 154	529 056
Skattetrekk/arb.g.avg.	4 447	20 404
Sum kortsiktig gjeld	628 875	695 510
Sum gjeld og egenkapital	28 850 765	28 749 102

Erling Storm
Formann

Øyvind Wøllo
Regnskapsfører

Morten Flood
Revidert

REGNSKAP FOR KLUBBENS FOND PR 31/12-04

	2004	2003
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	34 473	32 416
Renter	723	2 057
Beholdning pr 31/12	35 196	34 473
Boye Schlytters legat		
Beholdning pr 1/1	13 103	12 321
Renter	275	782
Beholdning pr 31/12	13 378	13 103
Hannibal Feghts fond		
Beholdning pr 1/1	159 433	149 921
Renter	3 345	9 512
Beholdning pr 31/12	162 777	159 433
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	211 354	198 745
Renter	4 434	12 609
Beholdning pr 31/12	215 788	211 354
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	9 285	8 731
Renter	195	554
Beholdning pr 31/12	9 480	9 285
Helge Dalsets fonds		
Beholdning pr 1/1	101 409	95 359
Renter	2 127	6 050
Beholdning pr 31/12	103 536	101 409
Sum ovenstående fonds	540 154	529 056
Fondsmidlene er disponert som følger		
Mellomregning Christiania Roklub	540 154	529 056

Formannens aprilspøk

Kjære CR medlemmer!

For en tid tilbake fikk vi en e-post fra Roforbundet om mulig mva fritak for innkjøp av idrettsutstyr. Jeg har derfor bedt vår nye regnskapsfører Foinco v/ Wenche Moldeskred sjekke nærmere hvordan dette vil slå ut for CR. Enkelt kan det sies at vi ikke kan trekke fra mva uten å ha inngående mva. Det betyr at det vil lønne seg for klubben å beregne mva på medlemskontingenten. Dette ble mulig etter moms reformen som ble innført pr. 1.1.2003 Ettersom vi vedtok et budsjett med innkjøp på kr. 456.000, vil mva fradraget her kunne bli kr. 109.440. For ikke å miste denne muligheten har jeg innbetalt mva på medlemskontingenten for ifjor, som var på kr. 222.200, med kr. 53.328. Dette har jeg ikke rukket å ta opp med styret, men antar at det å spare over kr. 100.000 i mva er så viktig for klubben at det blir vedtatt. Jeg ber derfor alle medlemmer etterbetale mva til meg etter følgende beregning (basert på kontingentsatsene for ifjor):

Aktive 24% av kr. 600 = kr. 144

Passive, jr. og studenter 24% av kr. 300 = kr. 72

Dette ber jeg om å få inn snarest, da kr. 53.328 merkes godt på likviditeten. Betal til konto 1607.12.81810, Erling Storm og merk innbetalingen med mva pr. 1.4., eller ta med penger på klubaften i kveld.

For innværende år vil det bli sendt ut nye giroer på mva beløpet når saken er avklart med Oslo Fylkesskattekontor. Er det noe du lurer på, kan du sende meg en e-post. Jeg er mye i møter idag.

Erling



Formann Erling er med på alt

Hva skjer i CR i 2005?

Generalforsamling	17. mars
Consept maraton på Kongen	9. april
Båtdugnad Kongen, alle tur og mosjonsroere	16.-17. april
Dugnad før åpning	29.-30. april
Åpning	1. mai kl. 11.00
Roskolestart	9. mai
Dugnad Bogstad, alle raceroere	14.-15. mai
Geita Rundt	25. mai
Eskadre roing til Solodden	5. juni
Bleikøya Rundt	9. juni
Rekeroing, rotur med rekefest på øy	16. juni
Håøyatur med overnatting	18.-19. juni
Barmen Rundt - Risør	30. juli
Vi griller	11. august
Aro-mila	22. august
Vi griller igjen	25. august
CR Regattaen Årungen	3.-4. september
NM Horten RK på Årungen	17.-18. september
Ulvøya Rundt	25. september
Klubbkapproing	1. oktober
Dugnad Bogstad, alle aktive	15.-16. oktober
Høstmøte	20. oktober
Idrettsmerkeprøver	27. oktober
Rekeaften	11. november
Skisamling Nordseter	2.-4. desember
Siste torsdag før jul	15. desember
Generalforsamling	16. mars 2006

Norges Roforbunds Terminliste 2005

Dato	NC	Regatta	Sted	Arranger	Internasjonalt
15. jan		Innendørs ro-cup	Fredrikstad	Moss/Fredrikstad	
16. jan					
05. feb		Roer-langrenn		Oslo Rokrets	
12. feb		Innendørs mesterskapet	Tindlundhallen	Sarpsborg Roklubb	
13. feb					
19. mar		Innendørs ro-cup	Elixia Coliseum	Moss/Fredrikstad/Elixia	
20. mar		Innendørs KM Hordaland	Os	Os Roklubb	
09. apr		Concept Maraton	Kongen	Christiania Roklub	
10. apr					
30. apr		Porselænnregattaen	Porsgrunn/Skien	Porsgrunn Roklubb	
01. mai					
30. apr		Lokal åpningsregatta	Alvøen	Alvøen Roklubb	
01. mai					
07. mai					
08. mai		Åpningsregatta			
21. mai					Köbenhavn
22. mai	x	Årungsregattaen			
28. mai		Nordåsvannet - "all round"	Nordåsvannet	Fana Roklubb	WC Eton
29. mai					
04. jun					
05. jun	x	Vangsvannsregattaen			
18. jun					
19. jun	x	Østlandsregattaen			WC Munchen
29. jun					Henley
02. jul					Henley
03. jul					Nordisk Sorø
09. jul					WC Luzern
10. jul					
30. jul					Junior VM
31. jul					Brandenburg
13. aug					
14. aug	x	Tunevannet Grand Prix	Tunevannet		
20. aug		Masters mesterskapet			
21. aug		Flomvoll-regattaen	Lillestrøm	Kunnskapsbyen RPK	
27. aug					VM Gifu
28. aug		Kjærbosprinten	Kjærbobanen		
03. sep		Kretsmesterskap Oslo			
04. sep		Sprintmesterskapet			
06. sep		Christianiaregattaen	Årungen		FISA Masters Scotland
11. sep					
17. sep					
18. sep		Norges mesterskapet		Horten Roklubb	
24. sep					Baltic Cup
25. sep					
01. okt					
02. okt	x	Ungdomsmesterskap			

Regattaer som teller i Posten Norges Cup, er merket med x

**"Jeg liker
Oslo folk best
jeg lissom."**

TENK STØRRE

Ta utdanningen eller læretiden hos oss



Utdanning
i Forsvaret

Vil du vite mer? ➤ Send sms med kodeord UIF39 til 19121



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 i Oslo Geir Jensen, 901 88 030 eller
Salgsleder Irene Kåsa, 908 33 597

 **mesta**
FÅR FOLK FRAM