



Christiania Roklub



ÅRBOK 2006

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

**Bruk klubbmedlem-
menes bedrifter!**

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



Din lokale elektriker:

Avdeling Oslo:
Slømdalsveien 70
PB. 166, Vinderen
0319 Oslo
www.stormelektro.no
Tlf: 22 14 20 00
Fax: 22 13 83 30

Avdeling Oppegård:
Tlf: 66 99 16 99

Elektriker på hytta?

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



assosiert elektriker

Christiania Roklub

ÅRBOK 2006

Christiania Roklub stiftet 15. mai 1878

Innhold:

Forord	3
CRs råd	5
CRs styre	6
CRs hederstegn	8
Formannen har ordet	13
In memoriam	18
Sekretærens beretning	21
Rosjefens beretning	31
Resultater	40
Klubbssjefens beretning	63
Instruksjonssjefens beretning	65
Tur- og mosjonssjefens beretning	67
Kilometerkonkurransen	71
Adelskalenderen	72
Materialsjefens beretning	73
Bruk av båter	75
Bogstadsjefens beretning	79
Årets Nordisk i Sorø	81
Junior VM 2006	83
U23 VM 2006	85
Junior gutt i CR 2006	87
Sevilla 2006	91
Master sesongen 2006	95
Henley Masters 2006	99
3 Gutter, 2 Hovedsteder, 1 Båt	103
FISA-turen i Sveits 2006	109
CR for 100 år siden	112
Head of Charles 2006	113
Et åttende underverk på Gøtaelven	117
Mitt første år i CR	119
Handicaproing FISA World Masters	121
Nordsetersamlingen	123
Kongen har fått nytt kobbertak	125
Conceptsesongen 2005/2006	127
Grepert av maratongalskap	129
Gamlemor og sculleren	131
Bøyene på Bogstad	132
Gamle CR roere finner tilbake	133
Stolte tanter på fjorden	135
Lutfisken 2006	137
Regnskap	138
Medlemsregister / E-post adresser	144
Terminliste 2007	159
Hva skjer i 2007	160

Klubbens adresse:
Hjemmeside:
Bankgiro:

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

Forord

Under Steins kyndige og entusiastiske ledelse kan vi i redaksjonen også i år ønske velkommen til en fyldig og innholdsrik årbok. Tigang på stoff og bilder gjenspeiler en klubb med tradisjoner i god og spenstig form. Men dette skyldes i stor grad trofaste bidragsytere, derfor oppfordrer vi også alle dere andre til å sende oss bidrag, spesielt dere unge og aktive, slik at vi kan få med mer av det som opptar våre raceroere.

Bilder er i de senere åren blitt av bedre kvalitet og utvalg, men vi mottar dessverre alt for mange bilder med for dårlig kvalitet (må være av høyeste oppløsning for å kunne benyttes til trykk) og mange er dessverre ganske intetsigende. Vi ber om at det er flere som sender oss bilder med gode motiver og situasjoner med mest mulig "Action".

Som redaktøren av årboken i 2002 skrev, så burde klubben opprette et bildearkiv. Vi har allerede mottatt de fleste bilder digitalt i en årrekke, derfor burde det være relativt enkelt å starte med dette nå, for i løpet av noen år å kunne ha en historisk arkiv. Dette må selvfølgelig kategoriseres med gode søkebegrep for å kunne ha noen verdi for ettertiden. Vi oppfordrer klubbens styre til å diskutere om dette er ønskelig å iverksette.

Vi har mange å takke også i år for flotte bidrag. Sigurd er i år som tidligere år den viktigste bidragsyteren når det gjelder bilder fra regattabanen. Men vi må også takke Torill har sørget for at å lese korrektur og har rettet opp både språklig og ortografisk, slik at det er en fornøyelse å lese boken.

En stor takk også til alle våre annonsører som gjør det mulig for oss å utgi en boke av dette omfang hvert år. Det blir lagt spesielt merke til dere som støtter oss år etter år.

Robert Bjørgan har også i år hatt ansvaret for layout og ombrekning. Takk for at du stiller opp i år igjen og sørger for at det blir en unik årbok.

Etter at vi i redaksjonen delte ansvaret for oppfølging av den enkelte bidragsyter har det i år gått greit med å motta beretninger og andre bidrag innen fristens utløp. Vi har også i år vært en redaksjons-gruppe på fem personer.

Stein Mørk, Gorm Lund, Bjørn Walther Magnussen, Morten Flood, Olav Nygaard

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

Christiania Roklubs Råd

Opprettet 19. april 1928

Æresmedlemmer:

Per Gustavsen
Magne Sølvsberg
Stein Mørk

Tidligere formenn:

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

15 medlemmer valgt av generalforsamlingen:

Per-Kristian Dahlstrøm	til 2007	Pål Svensson	til 2008
Bjørn Lundiin	til 2007	Morten Flood	til 2008
Øyvinn Brøymer	til 2007	Elsa Borch Graver	til 2009
Tine Heien Bjonge	til 2007	Peter Narvestad	til 2009
Gerhard Dürbeck	til 2007	Per Arild Mørk	til 2009
Tor Westlie	til 2008	Jan Söderström	til 2009
Jon Moberaten	til 2008	Kristine Klaveness	til 2009
Cathrine Monrad Hagen	til 2008		

Christiania Roklubs æresmedlemmer:

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

Styret 2006



Formann
Erling Storm



Viseformann
Veronika Vogler



Økonomisjef
Pernille Pihl



Tur & mosjonssjef
Stein Mørk



Sekretær
Øyvind Wøllo



Rosjef
Thilde D. Stray



Klubbsjef
Irene Kåsa



Race matr.sjef
Nils Petter Lilledahl



Instruksjonssjef
Lars Jensen



Bogstadsjef
Per Arne Holman

Hovedstyret og utvalgene 2006

<i>Hovedstyret:</i>	Erling Storm Veronika Vogler Thilde D. Stray Stein Mørk Nils Petter Lilledahl Lars Jensen Per Arne Holman Irene Kåsa Pernille Pihl Øyvind Wøllo	Formann Viseformann Rosjef Tur og mosjonssjef Materialsjef, racematr Instruksjonssjef Bogstadansvarlig Klubbsjef Økonomisjef Sekretær
<i>Kapproingsutvalget:</i>	Thilde D. Stray Svend Falkanger Sigurd Gullerud Nils Petter Lilledahl Pål Ibrekke Ingrid Aasaaen Iver Høy	Rosjef 1. viserosjef 2. viserosjef/transportsjef Materialsjef Juniorrepresentant Aktivrepresentant Veteranrepresentant
<i>Huskomiteen:</i>	Annelise Hem Eivind Engebretsen Elisabeth Wiik Tanja Nordang Vibeke Nordang Kristine Myrild Ingebjørg Grøtta Robert Palmstrøm Stein Mørk Svend Falkanger Tina Bro Pedersen Torill Enersen Nina Samuelsen	Karoline Nystrøm Maiken Hertzum Larsen Morten Flood Per Arne Holman Per Dahlstrøm Pernille Phil Peter Narvestad Irene Kåsa Jan Hultgren Melanie Kirmess Janne Spilling Elisabeth Danielsen Ellen Haug
<i>Valgkomiteen:</i>	Øivind Haraldsen Elin Børresen	Tone Pahle
<i>Revisor:</i>	Morten Flood	Gerhard Dürbeck
<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	Tannlæge dr. Ludvig Mostue (†)	1918
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1908	Redaktør B. Rosvall, Stockholm (†)	1918
Oberstløytnant O. Conradi (†)	1908	Dr. Em. Saugmann, Slagelse (†)	1918
Grosserer Christian Langaard (†)	1908	Skipsr. Haakon Wallem, Bergen (†)	1918
Grosserer Nic. Andresen (†)	1908	Hovedkass. Fr. Lorentzen (†)	1921
Gen. krigsk. Jens Bratlie (†)	1908	Direktør Eskild Jensen (†)	1921
Kommandørkapt. Th. Dannevig (†)	1908	Grosserer Eugéne Ekholt (†)	1921
Kammerherre Ferd. Egeberg (†)	1908	Arkitekt Chr. W. Heiberg (†)	1925
Arkitekt Hj. Welhaven (†)	1908	Disponent Boye Schlytter (†)	1925
Kjøpmann Thorbj. Stenersen (†)	1908	Hovedagent Thoralf Hagen (†)	1926
Oberstløytnant Johan Sverre (†)	1908	Ingeniør Th. Klem (†)	1926
Grosserer H. Gulbranson (†)	1908	Agent Bertrand Moe (†)	1926
Konsul Emil Mørch, Fr.stad (†)	1908	Gross. Rudolph Schmidt, Københ. (†)	1927
Arkitekt O. Sverre (†)	1908	Dr. Gustaf Uddenberg, Göteborg (†)	1928
Overrettsakfører Fred. Juell (†)	1911	Disponent Einar Andresen (†)	1928
Konsul Einar Wettre (†)	1916	Direktør Martin Arnesen (†)	1928
Skipsreder Christ. Hannevig (†)	1916	Grosserer Leif Mostue (†)	1928
Agent Hannibal Feght (†)	1918	Colonel I. H. Gibbon D.S.O.	
Kapt. B. Bråkenhjelm, Göteborg (†)	1918	Leander Club, Henley-on-Thames (†)	1928
Grosserer Einar Christensen (†)	1918	Grosserer Sigurd Nielsen (†)	1930
Godseier Westye P. Egeberg (†)	1918	Direktør Per Fjåstad, Stockholm (†)	1930
Sven Hellström Göteborg (†)	1918	Direktør Gustav Lütken (†)	1935
Grosserer Aug. Kallevig (†)	1918	Direktør Hans Blom (†)	1938
Skipsreder Jac. M. H. Lindvig (†)	1918	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1938

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

Innehavere av Norges Roforbunds gullmedalje

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

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

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

Innehavere av Norges Roforbunds hederstegn

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

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

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

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

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

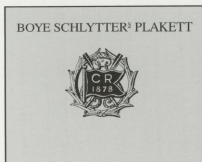
Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull coxing

(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		



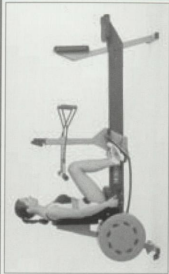
Innehavere av Boye Schlytters Plakett

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

Hannibal Fegth (†)	1963	Arne S. Mørk (†)	1978
O. T. Krogh (†)	1964	Jan Edvard Thygesen	1980
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1964	Odd Hansen	1981
H. R. Becker Eriksen (†)	1965	Stein Randsborg	1982
Birger Storm-Johannessen (†)	1965	Stein Mørk	1983
Bernhard Christiansen (†)	1966	Jon Hagen	1987
Boye Schlytter (†)	1967	Helge Bjonge	1987
Th. Hagen (†)	1967	Øivind Haraldsen	1988
Per Håkon Ihlen (†)	1968	Tine Heien Bjonge	1991
Joakim Paulsen (†)	1968	Eivind Engebretsen	1995
Hilmar Toftager (†)	1969	Kristine Klaveness	1996
Jens Grevstad (†)	1971	Martha K Helgeland	1999
Magne Sølvsberg	1973	Cathrine Monrad Hagen	2001
Hans Engebretsen	1974	Sigurd Chr. Gullerud	2003
Per Arild Mørk	1977	Robert Bjørgan	2005
Erik Bjonge	1977	Jan Sørderstrøm	2005



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

Formannen har ordet!

Gratulerer! Nå i 2007 er det 30 år siden vi åpnet klubben for kvinner. Det var en god beslutning, etter en ganske lang prosess. Forslaget kom på generalforsamlingen 1976. Da ble det nedsatt en komité; KIK- Kvinner i Klubben! Bernhard Christiansen, Per Gustavsen (begge æresmedlemmer, tidligere formenn og høyt respekterte medlemmer), Bjørn Lindholt og undertegnede skulle utrede konsekvenser, fordeler og ulemper med Kvinner i CR. Det var ingen liten sak på den tiden.

Komiteen hadde to medlemmer som var for og to medlemmer som var imot. Vi kjempet en liten kamp internt i komiteen, skrev brev til forbund og naboklubber, utredet garderober, båttyper og treningsrom. Uansett hvordan vi vurderte; ALT talte for. Jeg tror hele komiteen var positive da jeg la frem vår utredning på generalforsamlingen i 1977.

Motstandernes siste argument var; nå har vi vært en ren herrekлубb i 99 år. La oss runde de 100! Svaret var enkelt; La oss vise oss som en ungdommelig 100 åring! Avstemningen var close; én stemme over det nødvendige 2/3 flertall. En av dem som gikk før avstemningen, ble vår gode dametrener i mange år, selv om han kunne ha stoppet lovendringen ved å bli litt lenger - han var imot.

Imot var også Gunnar Fredriksson, vår gode cox og mangeårig trener. Han var som en far for veldig mange av oss som var på møtet. Da valgresultatet var klart var han raskt fremme ved styrebordet, til formannen Reidar Knoph, og meldte inn sin kone Veve. Hun ble vårt første kvinnelige medlem, vår "førstedame".

Veve døde i oktober i 2006, mange medlemmer var i begravelsen, og det var en ære at familien valgte å ha mottagelsen etter begravelsen på Kongen.

Vår "førstedame" ble fulgt av flere. Ikke lenge etter 100- års jubileet var det jentene som ble mestvinnende på regattabanen, og det er de fortsatt - 30 år etter. Et av mine viktige argumenter den gangen var at "det blir bedre treningsmiljø, hyggeligere og et

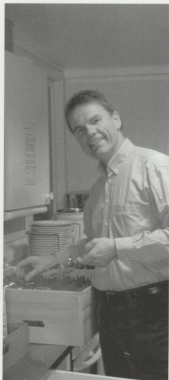


rikere sosialt liv med jenter i klubben". Nå kan vi trygt si at det hadde jeg rett i.

På regattabanen ble sesongen 2006 stort sett en suksess. Vi vant NM – beste klubb. Emil Mørcks pokal. Godt foran NSR. Vi skulle gjerne hatt seier i S.jr. herrer 8+, men roerne ble for spredt til å danne et lag til NM.

Internasjonalt var Anniken Ellingsens 8. plass i U 23 VM beste plassering. Med det fikk hun ett napp i Per Gustavsens sølvmedalje. Ikke nok med det, hun har fått rostipend på et universitet i USA. Hele utdannelsen dekket! Gratulerer, helt fantastisk! For øvrig viser jeg til rosjeffens rapport.

Gratulere kan jeg også med at CR ble godkjent til å ha sivilarbeider. Vi sendte søknad til Dillingøy, og til vår store glede ble vi funnet verdige. Håkon Knutzen er vår sivilarbeider, han trener de unge. For noen dager siden møtte jeg et foreldrepar i en 50- års dag, de var meget imponert over hvordan vi tar i mot og tar oss av de unge som kommer til klubben. Det er lite som varmer mer enn det. Stor takk til våre trenere som gjør en stor innsats. Håkon er en klar forsterkning av vår trenerstab, som sammen med Martha, Nina og Sigurd er fundamentet i vår rekrutteringssatsning og vi har nå en større gruppe juniorer enn på lenge.



Vi har i vinter avholdt et kurs for alle aktive. Kurset heter "Best Forberedt", og vi mener at dette er et meget godt bidrag til den mentale forberedelsen til en god rokarriere. Mandagene på Toppen har vært meget godt besøkt! Vi håper selvfølgelig at kurset vil føre til gode resultater på regattabanen og et godt miljø for øvrig.

I julen reiste 20 roere og trenere på treningssamling til Sevilla. Der er det flott roanlegg på elven i byen. Det er alltid spennende å sende en stor gruppe unge på tur til utlandet. Våre ledere rapporterer om plettfri oppførsel og fokus på treningen. Vi ønsker å rette en stor takk til Thor Nilsen, som lånte oss båter og hjalp til med all verdens praktiske ting! Tusen takk Thor. (Thor er den eneste rotrener som har fått Rosportens Venners ærespokal for sin ekstraordinært store innsats for rosporten i Norge. Han er også kåret til Italias beste trener, uansett idrettsgren).

Romiljøet krymper faretruende på elitenivå. Roforbundets elitegruppe er mindre enn

på mange år. Olaf Tufte er heldigvis fortsatt en av verdens beste roere, og til stor inspirasjon; både ved de resultater han når og som den hjelpsomme og inkluderende personen han er.

Vårt håp er at de mange unge som nå strømmer til klubben trives så godt at vi kan stille lag i alle klasser i åter!

Vi er snart ferdige med byggingen av ny båthall på Bogstad. Nye takstoler i hele byggets nye bredde gir plass til et stort treningsrom i 2. etg. Det har vært ønsket lenge for lettere å opprettholde styrketreningen gjennom hele sesongen. Det blir god plass til alle båtene og det blir i tillegg et lite verksted for vedlikehold og reparasjon av båter. På grunn av behov for nødutgang blir det laget en balkong på sjøsiden, et hyggelig sted å sitte og nyte utsikten over vannet.

Sommeren bar preg av stillaser rundt Kongen. Det nye taket ble akkurat så bra som vi håpet. Det er et stort ansvar for en idrettsklubb å holde et så spesielt og markant bygg i bybildet, vakkert og i orden. Heldigvis har vi et eget styre som tar seg av driften av Kongen, både utleien og vedlikeholdet. Vi har laget en 10-års plan for vedlikeholdet, vi er i 3. året og ferdig med det som er mest synlig. Neste oppgave er å reparere betongen under Kongen, både dekke, dragere og pilarer.



Vi vil i sommer arrangere en nasjonal regatta på Bogstad; lørdag 7/7 2007. Vi kommer til å invitere alle aktive (inkl. masters) til en 6-700 m sprintcup uten tidtaking i 4x. I CR båter. Klubber uten 4x lag blir invitert til kombinasjonslag. Det blir et enkelt, publikumsvennlig arrangement hvor det under og etter regattaen vil bli servert god mat fra Bogstad gård. Etter regattaen blir det premieutdeling og grilling ved båthuset! Dette blir den første åpne regatta på Bogstad, og det blir spennende å se om dette gir mer smak.

Jeg vil avslutte med å takke; Først vil jeg takke styret i Lahellegrunnen as for beslut-

ningen om og gjennomføringen av rehabiliteringen av taket på Kongen. Takk for at det ble ferdigpatinert grønt! Vakkert fra dag én! En investering for fremtiden og alle de medlemmer som kommer etter oss.

Takk også til trenerne, som alle dager utrettelig stiller opp for de aktive og alle som vil trene.

Takk også til alle aktive, turroere og mosjonister som bidrar til et godt idretts- og sosialt miljø i klubben. Takk til alle som bidrar til god orden i garderober og båtball, og ikke minst på kjøkkenet. Jeg spurte de unge på "Best Forberedt"-kurset hva de gjør med oppvasken? Den vasker vi opp og setter på plass! Gjett om jeg var glad og stolt over svaret!

Takk til alle som tar ansvar i klubben. I styret og ellers. Huskomiteen som sørger for at det hver eneste torsdag er klubbaftea med servering på Toppen! Der alle er velkommen, både unge og gamle! Rekeaftea – som vi nesten kan kalle årsfesten – er et stort arrangement! Ca 90 sultne roere, etter trening til reker, kaker, kaffe m passende drikke. Og dans! Takk for tidenes kanskje beste rekeaftea. Sett av fredag 9. november 2007.

Jeg vil spesielt takke materialsjef Nils Petter Lilledahl. Han har reparert båter og skaffet det vi trenger av materiell. Mye takket være ham var det 16 båter til dåp på Åpningen 2006!

Men kanskje aller mest har han skapt en orden på Bogstad som alle roklubber kan misunne oss. Han er stadig å finne i arbeidstøy, om vinteren på Kongen og på Bogstad om sommeren. I tillegg er han en av de mest treningsvillige veteranroerne! Han er til stor inspirasjon for mange. Jeg er veldig glad for den innsatsen mastersroerne representerer. Det er samhandlingen mellom rointeresserte i alle aldre som skaper det spesielt gode miljøet i roklubben. Respekten for hverandre er en kvalitet vi må fortsette å ta vare på og dyrke videre.

Et smil, en hyggelig kommentar, en invitasjon til å være med på tur, på trening, på regatta eller til en prat på klubbaftea. Det skaper det jeg kaller et inkluderende miljø!

God rosesong i 2007!

Erling

Roerne i Christiania

Har du enda ikke skaffet deg boken som ble utgitt i forbindelse med vårt 125 års jubileum?

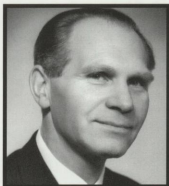
Dette er den fascinerende historien om klubben vår og Christiania, en by som gjennomgikk store endringer i form av storstilt utbygging og dannelse av et markant classeskille.

Forfatteren Edvard Hoem har skrevet denne dokumentromanen om klubben vår.

*«Herrene tar av seg i den kalde
mailuften, tar på seg roklærne,
gjør noen gymnastikkøvelser før de
setter båten på vannet og entrer
farkosten, griper årene, balanserer med
dem, sitter med overkroppen
rett opp, alle er på plass, og
stroken kommanderer: Ro!»*

Fra boken «Roerne i Christiania»





Jens Grevstad

Agent Jens Grevstad døde 27.april 2006, 94år gammel. Jens vokste opp på Heggeli og viste allerede i ung alder interesse for sport og friluftsliv. Han var aktiv i Njård og med Nordmarka som nærområde, var mulighetene legio sommer som vinter. Det ble likevel sjøen og rosporten Jens kom til og engasjerte seg mest for. Han meldte seg inn i Christiania Roklub i 1930, 18 år gammel. Det ble starten på en imponerende karriere på regattabanene i inn- og utland. Sitt første Norgesmesterskap vant han i 1932 og Nordisk mester ble han i 1935. Christiania Roklub fikk mange seire og pokaler som Jens var med på å ro i havn. For sin innsats som roer er han tildelt Norges roforbunds medalje for fortjenestefull roing og Boye Schlytters plakett.

Etter rokarrièren har han hatt en rekke betydningsfulle administrative verv i rosportens tjeneste. Han var formann i CR 1962 til 1964 satt i styret i Norges roforbund 1966 til 1970 og var formann fra 1971 til 1975. For sin innsats er han tildelt Christiania roklubs hederstegn og Norges roforbunds høyeste utmerkelse, gullmedaljen.

Med sin beskjedne væremåte og fine fremtreden var Jens Grevstad en flott representant for Christiania roklub og norsk rosport. Hans bisettelse fant sted den 8. mai. Den ble derved en minne-markering av hans innsats i Milorg under okkupasjonen og frigjøringen av Norge i 1945.

Per Gustavsen



Gudrun Fredrikson

Gudrun Fredrikson, bedre kjent blant familie og venner som Veve, døde 30. september 2006. Med Gudrun Fredriksons bortgang har roklubben mistet sin "First Lady" etter 30 års medlemskap. Det var på Generalforsamlingen i 1976, at det ble vedtatt at kvinner kunne opptas som medlemmer i Christiania roklub, nesten 100 år etter at klubben ble stiftet. Veve ble innmeldt av sin mann, Gunnar Fredrikson mer kjent i klubben som "Fredrik", på samme Generalforsamling. Hun ble dermed Ghristiania roklubs første kvinnelige medlem. Veve har gjennom alle år fulgt med i roklubbens mange gjøremål. Hun var en trofast deltaker på åpningsdagen og andre markeringer i klubben. Det var bare de siste år hvor hun som følge av helseproblemer ikke kunne glede oss alle ved sitt nærvær. Hun har imidlertid satt spor etter seg, for etter henne har kvinneandelen i klubben blomstret. Knoppene sprang ut etter at "Mater Familias" Veve gjorde sin entre i klubben. Vi takker deg Veve for alt du har betydd for Christiania roklub.

Per Gustavsen



Per Håkon Ihlen

Per Håkon ble medlem av Christiania Roklub i 1952, og ble raskt en meget god roer i så vel parårede som langårede båter. Han deltok i utallige konkurranser i så vel inn - som utland med utallige seire. Han kunne vise til flere norgesmesterskap og deltagelse i Nordisk og Europeisk mesterskap. Rokarrieren ble toppet med finalen i Henley i firer uten i 1965, og det er vemodig å tenke på at vi nå bare er to igjen fra det laget.

Per Håkon var langt mer enn en habil roer. Tidlig engasjerte han seg i treningsarbeidet, og ble en "alt mulig mann" for klubben i det han både rodde aktivt, var transportsjef, rosjeff og trener i mange år. Han var utømmelig på ideer og engasjement, - ja intet kunne stoppe ham. Han rekrutterte roere fra skolemiljøet, kjøpte lastebil for egne midler og sveiset båtstativ til å sette oppå. Mang en ungdom ble også overtalt til å forsette med roing når han syklet hjem til dem og overbeviste dem om deres talent, og at roing var det sentrale i livet. Per Håkon var utdannet ved Statens Gymnastikk Høyskole som det den gang het, og med den bakgrunn ble han antagelig den første som innførte moderne treningsprinsipper kombinert med roteknikk i klubben.

Resultatene uteble da heller ikke – CR hadde en god og rik tid på regattabanene i 1960 årene.

Et av de mange og helt spesielle eksempler på hans pågangsmot og oppfinnsomhet må ved denne anledning i korthet nedskrives i historien om det å bli norgesmester i 1957 i toer +, sammen med sin makker. Klubben hadde ikke andre treningsforhold å tilby enn Frognerkilen, hvor på de "tyvlånte" båten, rodde den inn Bundefjorden, bar den ca. 4 km langs gamle Mossevei og satte den på vannet i Gjersøen. Etter endt treningsperiode foreslo Per Håkon å haike tilbake med båten, årer og bukker – i utgangspunktet et håpløst foretagende, men underet skjedde, en italiensk trailer stoppet og kjørte dem tilbake til Kongen. Noe disiplinært bråk ble det – men de ble norgesmestere og vi tar av oss hatten for en slik vilje og oppfinnsomhet!

Dessverre forlot Per Håkon vårt miljø alt for tidlig, først fordi han overtok foreldrenes småbruk i Askim, og dernest ved at han ble rammet av slag allerede i 1994. Vi prøvde å få ham ut i båt for rekreasjonens skyld og fikk det til et par ganger, men som den konkurransemann og lagroer han var – ville han ikke være med når han ikke kunne yte 110 %. Det var derfor de båtene han satt i gikk så godt.

Han fikk Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing i 1960. For sitt utrettelige og mangfoldige arbeide i CR ble han i 1968 tildelt Boye Schlytters Plakett, og i 2003 klubbens hederstegn.

Vi som opplevde ham vil alltid huske ham for det preg han satte på vår ungdomstid og miljø, og jeg lyser fred over hans minne.

Bjørn Lundiin

Sekretærens beretning 2006

Ordinær Generalforsamling i Christiania Roklub

30.03.2006 klokken 1930 på Kongen

Formann Erling Storm åpnet Generalforsamlingen.

Antall fremmøtte var 49

1. Godkjenning av innkalling og saksliste

Innkalling og dagsorden ble godkjent uten kommentarer. Generalforsamlingen var lovlig satt.

2. Valg av ordstyrer, referent og to til å undertegne protokollen

Formann Erling Storm ble valgt til ordstyrer.

Pernille Pihl ble valgt til referent.

Per Gustafsen og Henning Cook ble valgt til å undertegne protokollen.

3. Rådets protokoll

Bjørn Lundiin leste opp Rådets protokoll.

4. Styrets beretning for 2005

Styrets beretning(er) er gjengitt i årboken, som før Generalforsamlingen var distribuert til alle klubbens medlemmer. Erling Storm gikk gjennom beretningene fra de enkelte styremedlemmene, formannens, sekretærens, klubb sjefens, Bogstadsjefens og materialsjefens, og tok i mot kommentarer. Enkelte feil ble kommentert av Generalforsamlingen;

- s. 14: 16 båter til dåp på åpningen
- s. 27: Grete Stokke var leder av Masterutvalget, ikke Tone Pahle
Grete Stokke var medlem av Domsutvalget
- s.30-34: Budsjettet er for 2006

Generalforsamlingen vedtok styrets beretning.

5. Regnskap for 2005

Regnskapet for 2005 er gjengitt i årboken, sidene 130 til 134.

Økonomisjef Øyvind Wøllo gikk gjennom de store trekkene i regnskapet. Kontingentinngangen i 2005 var noe lavere enn foregående år. Vi hadde store inntekter i form av tilskudd fra Oslo Kommune. Tilskudd er blant annet gitt i forbindelse med utbedringene på Bogstad. Vi fikk også tilskudd fra Bergesen og hans hustrus fond på kr. 100.000 til kjøp av innrigger 4+.

Det kom enkelte spørsmål fra Generalforsamlingen i forbindelse med gjennomgangen av regnskapet. Disse ble besvart. Regnskapet ble godkjent av Generalforsamlingen.

Revisjonsberetningen ble lest opp av Morten Flood og godkjent.

6. Budsjett for 2006

Erling Storm informerte om at regnskapsfører Per Søgård har flyttet, og derfor ikke lenger fører klubbens regnskap. Øyvind Wøllo har ført regnskap for 2005, mens Medial AS (Jan Hultgren) har overtatt fra 1 januar 2006.

Erling Storm gikk gjennom budsjettet. Det er første gang klubbens budsjett blir lagt frem for Generalforsamlingen. Det ble kommentert at leasing av bil gir jevnere utgifter til bilhold, og at budsjettet for vasking kan sprekke i det en har gått over fra 1 til 2 til vaskinger av garderober og treningslokaler per uke.

Budsjettet ble vedtatt.

7. Fastsettelse av kontingent for 2007

Styret foreslo at kontingentsatsen for aktive medlemmer økes fra kr. 900 i 2006 til kr. 950 i 2007. Kontingenten for passive medlemmer foreslås opprettholdt uendret på kr. 450.

Etter en lengre diskusjon fikk styret Generalforsamlingens tilslutning til forslaget.

8. Valg

Valgkomiteens innstilling ble lest av Øivind Haraldsen. Innstillingen var som følger:

- | | |
|-----------------------|--|
| • Formann/leder | Erling Storm (gjenvalg) |
| • Tur- og mosjonssjef | Stein Mørk (gjenvalg) |
| • Klubbsjef | Irene Kåsa (gjenvalg) |
| • Økonomisjef | Pernille Pihl (ny) |
| • Sekretær | Øyvind Wøllo (ny) |
| • Bogstadsjef | Per Arne Holman (gjenvalg) |
| • Valgkomité: | Øivind Haraldsen (gjenvalg)
Elin Børresen (gjenvalg)
Tone Pahle (gjenvalg)
Vara: Bjørn Lundiin (ny) |
| • Revisorer: | Morten Flood (gjenvalg)
Gerhard Dürbeck (ny) |
| • Rådet: | Elsa Borch Graver (gjenvalg)
Petter Narvestad (gjenvalg)
Jan Søderstrøm (gjenvalg)
Kristine Klaveness (gjenvalg)
Per Arild Mørk (gjenvalg) |

Alle ble valgt ved akklamasjon.

Erling Storm takket valgkomiteen og avtroppende revisor Erik Osvold for innsatsen.

9. Revisjon av lovene

Erling Storm orienterte om at lovene som ble vedtatt av Generalforsamlingen i 2005 ikke ble godkjent av Idrettsstyret i Norges Idrettsforbund. Godkjenningsvedtaket i fjor ble gjort med det forbehold at klubbens og Rådets formann skulle kunne gjøre tekstmessige endringer. Det er gjort to endringer for å tilpasse lovene etter Idrettsstyrets krav. Routvalgets medlemmer velges proforma av Høstmøtet, og tas med i protokollen fra Generalforsamlingen som om de var valgt der. Rådet kan ikke vedta lån. Endringene ble godkjent av Generalforsamlingen.

Annet:

Etter Generalforsamlingen ba Erling Storm om tillatelse til å takke Bergesen for tilskuddet til ny innrigg 4+, og så takket han følgende:

- Årbokredaksjonen
- Per Arild og Stein Mørk for at de har trykket årboken for en billig penge
- Årbokannonsørene
- Oslo Øyelegesenter for en god avtale
- Web-redaksjonen for flott arbeid
- Styret for stor grad av lojalitet og innsats

Erling Storm delte så ut Roforbundets Isfjell til Stein Mørk og Roforbundets distansepokal til Janne Spilling.

Erling orienterte også Generalforsamlingen om at kongepokaler vinnes av klubben, ikke den enkelte utøver. CR har gitt sine kongepokalvinnere en miniatyr som minne, men i fremtiden vil Roforbundet sørge for slike miniatyrer.

Generalforsamlingen ble hevet.

Referat fra høstmøte i Christiania Roklub

Kongen 26.10.06 klokken 1930

Antall fremmøtte: 55

Høstmøtet ble innledet med ett minuts stillhet til minne om medlemmene Jens Grevstad, Odd Sørbye, Egil Wasteson og Gudrun Fredrikson som døde i roåret 2006.

1. Godkjenning av innkalling og sakliste

Innkalling og dagsorden ble godkjent uten kommentarer.

2. Valg av ordstyrer, referent og to til å undertegne protokollen

Formann Erling Storm ble valgt til ordstyrer. Øyvind Wøllo ble valgt til referent. Iver Høy og Morten Flood ble valgt til å undertegne protokollen.

3. Beretninger for 2006

Styrets beretninger ved rosjeften, materialsjeften og instruksjonssjeften ble lest opp.



Styremedlemmene takket for frivillig innsats fra klubbens medlemmer. Beretningene blir gjengitt i årboken for 2006. Rosjefens pokal ble overrakt til Ingrid Aasaaren

4. Forslag til styrerepresentanter og medlemmer av utvalg

Valgkomiteens innstilling ble lest av Øivind Haraldsen. Innstillingen var som følger:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Rosjef | Thilde Dalsmo Stray |
| • 1. viserosjef | Esther Verburg |
| • 2. viserosjef/transpostsjef | Sigurd Gullerud |
| • Materialsjef | Nils Petter Lilledahl |
| • Juniorrepresentant | Pål Ibrek |
| • Seniorrepresentant | Ingrid Aasaaren |
| • Masterrepresentant | Iver Høy |
| • Instruksjonssjef | Lars Jensen |
| • Årbokredaktører | Gorm Lund, Olav Nygaard, Morten Flood,
Bjørn W. Magnussen og Stein Mørk |
| • Tingrepresentanter | Thilde Dalsmo Stray og Erling Storm |

Alle ble valgt ved akklamasjon. Erling Storm takket valgkomiteen for innsatsen.

5. Informasjon om Bogstad utbyggingen

Formannen orienterte om nytt bygg på Bogstad. Det er inngått kontrakt med Mesta som forestår utbygging. Utbygging åpner for nye treningslokaler i 2. etasje og det blir også mulighet for innredning av en verkstedhall.

Styrets arbeid i 2006

Styret har i 2006 avholdt 9 styremøter og en styremiddag.

- 17. januar
- 24. februar
- 21. mars
- 19. april
- 4. mai
- 30. mai
- 21. juni
- 4. september
- 3. oktober
- 8. desember - Styremiddag

Det har vært en rekke løpende driftsoppgaver til diskusjon på styremøtene i 2006. To saker har fått spesielt stor oppmerksomhet, utbyggingen på Bogstad og utleie på Kongen. Nytt tilbygg på Bogstad er den saken som er blitt behandlet ved flest styremøter i 2006. Styret hadde en meget hyggelig avslutning på styreåret da vi ble inviteret til formannens hjem for styremiddag den 8. desember. I 2005 hadde styret samling i formannens hytte på Nordseter. Denne samlingen ble i år utsatt til januar 2007, styret gleder seg til denne turen og et nytt godt roår i 2007.

Øyvind Wøllo



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

Følgende medlemmer har i 2006 hatt verv i tilknytning til rosporten utenom CR:

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

Medlemsoversikt:

	Kvinner	Menn	Totalt
Livsvarige	3	50	53
Aktive	151	244	395
Passive	26	33	59
Totalt	180	327	507

Nye medlemmer 2006:

	Kvinner	Menn	Totalt	
	19	33	52	
Endringer fra 2005:				
Antall i 2005	Nye	Døde	Utmeldt/strøket	31.12.2006
523	52	5	63	507

Åpningen 2006





Vi i Spirit Gruppen har hjelpemidlene du trenger for å bli tydeligere mot dine kunder og ansatte, utvikle mer treffsikre virkemidler i kunde-dialogen, sisteleddet og egen organisasjon, bli flinkere på gjennomføring og implementering/evaluering av kampanjer og tiltak.

Spirit Gruppen er et markedsrådgivningsselskap, med fokus på vare-handelen og tjenesteytende bransjer.

spir!t | gruppen

Spirit Gruppen, Frognerstranda 2, 0271 Oslo

Tlf: 23 89 89 40, Mob: 92 25 26 87

tom.aulie@spiritgruppen.no · www.spiritgruppen.no



INTERTRADE SHIPPING A/S



POSTBOKS 55, 1344 HASLUM

E-mail: obroymer@online.no

Rosjefens rapport

Christianias konkurranselag 2006:

Junior damer: Tømmeline Bjerkely, Sunniva Grønneberg, Sabina Hagen, Christina Kinck, Kristina Løfman, Maja Thomassen, Ingrid Aasaaren, Thea Sørvik Østbye, Mari Anette Undlien, Andrea Adamson

Junior herrer: Trond Johanessen, Christian Johansen, Kristoffer Lorentz, Trygve Byrkjedal, Hans Fredrik Fodnes, Sondre Fornebo, Christer André Hafslund, Kristian Hasselknippe, Pål Ibrekke, Martin Iversen, Ole Jacob Strand, Peder Jueel, Lars Landmark, Anders Fahre Lutro, Mathias Lødding, Sebastian Mehren, Haakon Miknas, Anders Smedsrud, Anders Torp, Bernt Julius Vedeler, Sebastian Webb, Jeppe Bryn Wethal, Fredrik Aasaaren, Emil Ræder

Senior damer: Elin Børresen, Susanne Pahle Devor, Martha Knutzen Helgeland, Nina Mjaaland, Marianne Fernholt Nordahl, Karoline Nystrøm, Thilde Dalsmo Stray, Katinka Lehmann Sundnes, Esther Verburg, Veronika Elisabeth Vogler, Marie Engelstad Wegge, Anette Schröder Zetlitz, Anniken Ellingsen, Karin Stawåsen, Ragnhild Valstad, Andrea Sveen Østvold

Senior herrer: Ketil M. Rønne, Merlin Vervoorn, Espen Wingsternæs, Magnus Berg, Erik Borthen, Kristian Notto Simonsen, Tor Herman Smedsrud

Masters: Annelise Hem, Tone Pahle, Janne Spilling, Grete Stokke, Paul Bencze, Tor Ahlsand, Philip Amundsen, Knud Boye, Øyvind Brøymer, Gerhard Dürbeck, Jon Fodstad, Øivind Haraldsen, Iver Høy, Nils Petter Lilledahl, Bjørn Lindholt, Bjørn Lundiin, Petter Otto Narvestad, Jahn Rønne, Erling Storm

Dette har vært en sesong med stor aktivitet i klubben. Vi har løst konkurranseisens for 76 roere. Dette fordeler seg på 30 dame- og 46 herre-roere, av disse er 34 juniorer, 24 seniorer og 18 masters. Spesielt gledelig er det at den største gruppen er Herrer Junior B med 20 roere. Med disse tallene er vi den klubben med desidert størst konkurranseaktivitet, neste klubb på listen er Ålesunds roklubb med 54 løste lisenser.

Høsten 2005 engasjerte vi to trenere, Martha Helgeland og Nina Mjaaland, som skulle ha spesielt fokus på junior herrer. I tillegg har Kristian Skorgevik hatt ansvar for de

Kjøbenhavnregattaen



Norgesmesterskapet



mer erfarne utøvere i denne gruppen. Dette resulterte i en enorm rekruttering i denne gruppen. Til tider var vi redde vi ikke skulle klare å ta i mot flere, men det gikk heldigvis bra. Alle som ville ro, fikk være med. Utviklingen i denne gruppen har vært svært positiv, og som jeg nevnte har vi hatt 20 konkurrerende herrer junior B i denne sesongen. Resultatmessig har gruppen hatt en god utvikling i sesongen, og ved sesongslutt er vår jr. b roer Anders Smedsrud ranket som nest best i Norge. Og det til tross for at han fikk blindtarmbetennelse og ikke har konkurrert etter sommerferien. Dette viser at dersom man har trenere og et bra opplegg, blir rekrutteringen god.

På damesiden har i år som i fjor Sigurd Chr. Gullerud vært hovedtrener. Resultatene til gruppen sett under ett er meget gode. Og den positive utviklingen fortsetter. Fra denne gruppen har vi hatt utøvere i alle forbundsgruppene denne sesongen.

På herrer senior siden har Kristian Skorgevik hatt hovedansvaret. Herregruppen startet opp med stor aktivitet i fjor høst. Dessverre dabbet dette av utover våren. Det kan til en viss grad tilskrives at ressurspersoner forsvant fra gruppen til utlandet. Jeg håper vi klarer å snu denne trenden i kommende sesong. Vi har en stor juniorgruppe som jeg håper vi klarer å bygge en solid og stabil herregruppe rundt.

I nasjonale regattaer i år har Christiania vært dominerende, og vi har deltatt i samtlige nasjonale regattaer. Vi vant ikke Norges Cupen i år heller, men vi endte på andre plass, bak Horten. Dette er én plassering bedre enn i fjor, og en slik stigning må vi si oss fornøyd med.

I NM stilte vi i år med noe som må ha vært en av de desidert største CR troppene noen sinne. At NM i år gikk på Voss var ingen hindring. Totalt stilte vi med en tropp på 40 personer. Innsatsen bar frukter og vi endte med seier i DJ8+, DS8+ og DS4X. Totalt var innsatsen god nok til beste klubb i NM, og Emil Mørchs pokal. Veldig bra jobbet.

2006 sesongen har også vært et aktivt år for oss internasjonalt, og våre utøvere har representert Norge i fire mesterskap denne sesongen:

Kristina Løfman, Ingrid Aasaaren og Christina Kinck representerte Norge under Jr. Nordisk på Årungen. Dette resulterte i en tredje plass for Kristina Løfman og Ingrid i dobbel, og en tredje plass for våre jenter sammen med Frida Schneider fra NSR i dobbelt firer.

I U23 VM representerte Anniken Ellingsen Christiania og Norge i lettvekt single sculler. Hun leverte meget bra og endte på andre plass i B-finalen., og 8. plass totalt.

I jr. VM representerte Kristina Løfman og Ingrid Aasaaren Christiania og Norge i dobbelt sculler, der endte de på 4. plass i C-finalen. I Jr. VM var vi også representert med en dommer, Grethe Stokke.

Norgesmesterskapet



I senior VM representerte Marianne Nordal fra CR og Heidi Vesser fra NSR Norge i dobbelt sculler, og de vant C-finalen.

I tillegg til internasjonale konkurranser i forbundsregi har vi deltatt på regatta i Sorø, Bagsværd og Amsterdam med junior og senior konkurransegruppene i sommer.

Også i mastersgruppen har det i år vært stor aktivitet, og CR har vært representert i mange regattaer i inn og utland. I Masters VM i Princeton stilte en forholdsvis stor CR-tropp med Janne Spilling, Annelise Hem, Grethe Stokke, Tone Pahle, Nils Petter Lilledahl, Øivind Haraldsen, Gerhard Durbeck, Jahn Rønne og Tor Ahlsand. På masterssiden har jeg i år særlig lagt merke til masters-återten til Gøtaelven. Disse spreke herrene har hatt fast trening på Bogstad hver torsdag hele sesongen. Innsatsen bar frukter og i Gøtaelven ble våre masters herrer beste norske klubb, og de endte til slutt på 3. plass.

I regi av routvalget ble det arrangert sommerleir på Bogstad i uken før Tunevannet. Det var stor aktivitet med deltakere fra CR og Kristiansand Roklub. På programmet sto først de fremst roing, men det var også tid til litt faglig påfyll i pausene. Per Helge Brun Svendsen var på besøk og filmet og analyserte roerne in action på Bogstadvannet. Tone Pahle informerte om regattareglementet, noe som var en nyttig oppfriskning for alle. I tillegg var det tid til sosiale aktiviteter på kvelden, en kveld var det tur på kino, og en annen kveld Peppes og Megazone. På Tunevannet gjorde CR seg bemerket, både i form av gode resultater og flere ufrivillige bad. Sidevinden var tøff å hankes med.. Helgens høydepunkt var uten tvil roathlonet med romaskin, svømming og løping på programmet. Særlig imponerende var Iver Høys innsats i roathlonet, suverent best i sin klasse og sammen med Pål Ibrekk levert han CRs beste tid i denne utfordrende øvelsen.

Vi har i år en stor og gledelig nyhet på trenerfronten, vi er så heldig at vi har fått tidligere konkurranseroer Håkon Knutzen som sivilarbeider i klubben. Håkon skal i siviltjenesten drive med barne- og ungdomsarbeid, og vi er så heldige å få glede av ham et helt år. Han tiltro tjenesten i slutten av august 2006. Dette er veldig spennende, og noe helt nytt for oss som klubb. Håkon har som primæroppgave å jobbe med juniorene i klubben og med rekruttering av nye utøvere. Så langt er erfaringene meget gode. Til nå har arbeidet resultert i fire nye juniorer i troppen, og fortsatt meget stor aktivitet og engasjement i juniorgruppen.

I år var det stor spenning knyttet til utdelingen av rosjeffens pokal. Nytt i år er at et fond på 20 000 kroner er opprettet. Fra dette fondet deles det i år og i de neste tre årene ut 5000 kroner til vinneren av denne høyt hengende utmerkelsen. I år var det Ingrid Aasaaren som stakk av med seieren, Ingrid endte med hele 16 seire i nasjonale regattaer. På plassene bak fulgte Christina Kinck med 12 seire, og Anniken Ellingsen med 11 seire.

Norgesmesterskapet



Gullmedaljen som går til den utøveren som har årets beste internasjonale prestasjon går i år til Anniken Ellingsen for innsatsen i U23 VM.. Denne medaljen vinnes for et år av gangen, og vinnes til odel og eie av første CR roer som tar medalje i VM eller OL.

Jeg vil gjerne avslutte denne rapporten med å takke alle de fantastiske, engasjerte og ivrige menneskene i routvalget, i styret og ellers i klubben, som alle har vært med på å gjøre denne sesongen til en god sesong for CR. En stor takk til trenerne for innsatsen de har lagt ned i sesongen 2005/06. Jeg vil også rette en spesiell takk til transport-sjef Sigurd Chr. Gullerud som i år som tidligere år har gjort en utmerket jobb, og frak-tet roere og båter trygt til og fra regattaer i inn og utland.

Thilde D. Stray

KLUBBAVTALE gjelder for alle
Christiania Roklubs medlemmer

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

Ved kjøp over kr. 1.500,- ÷ **15%**

NB! GJELDER IKKE TILBUDSVARER

**BESØK BYENS MEST
KOMPLETTE SPORTSBUTIKK!**

**Oslo
Sportslager**^{as}

... VELKOMMEN TIL
TORGGATEN 20
SPORTSBUTIKKEN
FOR FOLK FLEST

Tlf. 23 32 62 00



Holland



Resultater 2006

NASJONALE RESULTATER 2006

CII MESTERSKAPET

kl	Båt	Dist	navn	tid	Vinner	Plass
HM	CII	1000	Jahn Rønne	03.14.4 (E)	03.14.4 (E)	1/3
HM	CII	1000	Stein Mørk	03.34.4		2/3
HM	CII	1000	Thor Ahlsand	03.36.8	03.36.8	1/1
HJB	CII	2000	Pål Ibrekke	07.12.6	06:36:7	8/58
			Christopher Bennett	07.18.8		14/58
			Anders Smedsrud	07.20.9		16/58
			Trygve Byrkjedal	07.22.7		18/58
			Bernt Vedeler	07.22.9		19/58
DJA	CII	2000	Ingrid Aasaaren	07.24.6(NR)	07.24.6	1/14
			Kristina Løfman	07.26.9		2/14
			Christina Kinck	07.34.7		4/14
HS	CII	2000	Lars E Brøndbo	07.37.8	06.20.3	13/13
DS	CII	2000	Kristin Jordal	07.56.7	07:38.1	3/3
HSE	CII	2000	Jan Oldenburg	06.16.2	05:49:3	6/20
			Tor Herman Smedsrud	06:27:8		14/20
			Erik Borten	06:35:6		17/20
DSE	CII	2000	Martha K. Helgeland	07:13:2	7:03	3/5
HELV	CII	2000	Ketil Rønne	06:30:1	6:29.7	2/13
			Magnus Berg	07:02:0		10/13
DLV	CII	2000	Aniken Ellingsen	07:43:4	07:43:4	1/1
HJC	CII	1000	Emil Ræder	03:37:3		3/14
HJ	CII	4 x 500	Christopher Bennett			
			Trygve Byrkjedal			
			Pål Ibrekke			
			Anders Smedsrud"	6.36.4	6.01.9	6/15
DJ	CII	4 x 500	Ingrid Aasaaren			
			Christina Kinck			
			Sunniva Grønneberg			
			Kristina Løfmann	06.50.5	06.50.5	1/3
HS	CII	4 x 500	Ketil Rønne			
			Erik Borten			
			Tor Herman Smedsrud			
			Jan Oldenburg	05:51:6		3/4
DE	CII	4 x 500	Karin Stawaasen			
			Aniken Ellingsen			
			Kristin Jordal			
			Martha K. Helgeland"	07:00:7	07:00:7	1/2

PORSELÆNSREGATTAEN

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HS	1x	9000	Espen Wingsternes	00:23:09	00:21:30	5/14
			Erik Borthen	00:23:52		8/14
			Tor Herman Smedsrud	00:24:21		10/14
			Ketil Rønne	00:24:27		11/14
DS	1x	9000	Martha K. Helgeland	00:24:51	00:24:09	2/7
			Anniken Ellingsen	00:25:44		5/7

PORSGRUN

LØRDAG 30 APRIL



DJA	1x	9000	Karin Stawåsen	00:26:20		6/7
			Kristina Løfman	00:26:18	00:26:18	1/8
			Ingrid Aasaaren	00:26:29		2/8
HJB	4x	9000	Christina Kinck	00:27:41		6/8
			Peder Juel			
			Sebastian Mehren			
			Lars Landmark			
HM	2x	9000	Anders Smedsrud	00:23:02	00:23:02	1/1
			Øyvinn A. Brøymer			
			Iver Høy	00:22:59	00:22:59	1/1

ÅRUNGREGATTÆN ÅRUNGEN

LØRDAG 13 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
Åpen	1x	500	Martin Iversen	3:07.6	2:56.0	2/5
HJB	2x	1000	Anders Smedsrud			
			Peder Juell	3:57.8	3:54.0	3/6
			Andreas Lutro			
			Lars Landmark	5:04.4	3:58.0	5/5
DJA	4x	2000	Frida Vesla Schneider (NSR)			
			Anna Moldestad (ÅR&KK)			
			Maja Thommasen (CR)			
			T. Bjerkely (CR)	7:07.0	7:07.0	1/4
HE	2x	2000	Espen Wingsternæs			
			D. L. Berge (Horten)	6:56.7	06:29.0	3/6
			Erik Borthen			
			Ketil Rønne	7:02.1		5/6
HJB	4x	1000	Anders Smedsrud			
			Peder Juell			
			Lars Landmark			
			Pål Ibrekk	3:26.8	3:17.0	2/3
			Andreas Lutro			
			Martin Iversen			
			Dag Erik Tvedt (Bærum)			
			Emil Ræder	3:56.1		3/3
DS	2x	2000	Anniken Ellingsen			
			Lizzie Schjøtt (Bærum)	7:35.5	7:21.0	2/4
			Martha Helgeland			
			Karin Stawåsen	7:43.1		3/4
			Ester Verburg			
			Nina Mjaaland	7:46.7		4/4
HJB Heat 1	1x	1000	Anders Smedsrud	3:48.0	3:48.0	1/6
HJB Heat 3			Peder Juell	4:05.0	3:54.0	3/6
HJB Heat 5			Lars Landmark	4:35.5	4:05.0	4/6
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman	8:14.0	8:14.0	1/4
DS	1x	2000	Martha Helgeland	8:46.6	8:37.0	2/6
			Anniken Ellingsen	9:19.4		5/6
HS	1x	2000	Espen Wingsternæs	8:19.2	7:44.0	5/10
			Ketil Rønne	8:38.5		8/10
Mix	8+	1000	Erlend Løken (NSR)			
			Aida Kazagic (NSR)			
			Andreas Wold Høy (NSR)			

Morgan Kjølørbakken (NSR)
 Frida Vesla Schneider (NSR)
 Nils-Torolv Simonsen (NSR)
 Martha Helgeland
 Stian Kjennvold (NSR)
 Cox: Nicolai Astrup Wiik 3:08.0 3:08.0 1/2
 Kristina Løfman
 Christina Kinck
 Ingrid Aasaaren
 Tale Fiskerstrand Gjørtz (AaRK)
 Erling Magnus Steffenssen(AaRK)
 Kristoffer Sundet (AaRK)
 Bård Husby (AaRK)
 Ola Krosness (AaRK)
 cox: Ole Bendik Bøen 3:18.0 2/2

ÅRUNGREGATTÆN ÅRUNGEN

SØNDAG 14 MAI

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
Åpen	1x	500	Pål Iibrekke	2:50.3	2:25.0	2/5
Åpen	2x	500	Trond Johannessen			
			Christian Johanssen	2:22.9	2:19.9	2/6
HJB Heat 2	2x	1500	Peder Jueel			
			Lars Landbrekk	6:51.3	6:20.0	4/4
HJB Heat	3		Martin Iversen			
			Anders Smedsrud	6:30.2	6:06.0	3/4
HJC	2x	1000	Emil Ræder			
			Nicolai A. Wiik (NSR)	4:41.8	4:36.0	2/5
HJB	4x	1500	Andreas Lutro			
			Lars Landmark			
			Pål Ibrekk			
			Emil Ræder	5:53.0	5:53.0	1/4
DS	1x	2000	Martha Helgeland	8:59.1	08:49.0	2/6
			Karin Stawåsen	9:38.7		5/6
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren	9:17.9	9:13.0	2/9
			Kristina Løfman	9:18.8		3/9
			Christina Kinck	9:33.7		7/9
HS	2x	2000	Ketil Rønne			
			Erik Borthen	7:35.1	6:55.0	3/3
HJB Heat 1	1x	1500	Martin Iversen	7:32.9	6:32.0	5/6
			Pål Ibrekk	8:37.0		6/6
HJB Heat 2			Peder Jueel	7:00.7	6:37.0	3/6
			Lars Landmark	7:55.8		6/6
HJB Heat 5			Anders Smedsrud	6:16.0	6:16.0	1/5
DS	4x		Lizzie Schjøtt (Bærum)			
			Hilde Gudem (Bærum)			
			Martha Helgeland			
			Heidi Veaser (NSR)	8:14.0	8:14.0	1/6
			Nina Mjaaland			
			Karin Stawåsen			
			Andrea Østvold			
			Anniken Ellingsen	8:34.9		2/6



Tale Fiskerstrand		
Christina Kinck		
Kristina Løfman		
Ingrid Aasaaren	8:42.3	3/6
Karoline Nystrom		
Thilde Dalsmo Stray		
Anette Schröder Zetlitz		
Ester Verburg	9:31	6/6

STOKKAVANNSREGATTÆN STAVANGER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman	8.33.49	8.33.49	1/4
HJB Heat 3	1x	1000	Martin Iversen	5:30.06	4:44.52	3/5
			Pål Ibrek	5:38.74		4/5
			Lars Landmark	5:39.18		5/5
HJB Heat 5			Anders Smedsrud	0:11.0	0:00.0	2/6
HS	1x	2000	Erik Borthen	8.34.83	8.34.83	1/2
HJB Heat 1	2x	1000	Pål Ibrek			
			Martin Iversen	4.26.48	3:54.06	5/6
HJB Heat 2			Anders Smedsrud			
			Lars Landmark	00.21.13	0:00.0	5/5
DJA	1x	2000	Ingrid Aasaaren	9.14.75	8:55.89	3/5
DJA	4x	2000	Frida Schneider (NSR)			
			Christina Kinck			
			Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman	7:56.78	7:56.78	1/2
HJB	4x	1000	Anders Smedsrud			
			Martin Iversen			
			Pål Ibrek			
			Lars Landmark	3.43.17	3.37.61	2/6

LØRDAG 27 MAI

STOKKAVANNSREGATTÆN STAVANGER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman	8.05.09	8.05.09	1/3
HJB Heat 3	1x	1500	Pål Ibrek	6.56.92	6:35.4	2/6
			Lars Landmark	7.19.25		4/6
			Martin Iversen	7.23.77		5/6
HJB Heat 5			Anders Smedsrud	6.16.68	6:10.31	2/6
HS	1x	2000	Erik Borthen	7.52.57	7.52.57	1/3
HJB	2x	1500	Anders Smedsrud			
			Pål Ibrek	5.58.87	5:51.17	7/13
			Martin Iversen			
			Lars Landmark	6.27.93		11/13
DJA	1x	2000	Christina Kinck	8.57.14	8:42.48	3/6
			Kristina Løfman	8.58.78		4/6
			Ingrid Aasaaren	9.13.84		5/6
DJA	4x	2000	Frida Schneider (NSR)			
			Christina Kinck			
			Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman	7:37.62	7:37.62	1/2

SØNDAG 28 MAI

Mix	8+	2000	Ingrid Aasaaren Kristina Løfman Christina Kinck Tale Fiskerstrand (AaRK) Kristoffer Sundet (AaRK) Bård Husby (AaRK) Erling Magnus Steffenssen (AaRK) Ola Krosness (AaRK) Cox: Ole Bendik Bøen	7:21.98	7:09.25	2/2
-----	----	------	---	---------	---------	-----

ØSTLANDSREGATTAEN M/NORDISK MESTERSKAP FOR JUNIOR ÅRUNGEN

LØRDAG 17 JUNI

Kl	båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
Åpen	1x	500	Christian Johansen	2:01.46	2:01.46	1/6
Åpen	1x	500	Kristoffer Lorentz	2:33.76	2:01.46	5/6
Åpen	1x	500	Andreas Lutro	2:06.56	2:06.56	1/4
Åpen	2x	1000	Sebastian Mehren			
			Hansi Fodnes	7:58.38	7:58.38	1/3
Åpen	2x	1000	Christer Hafslund			
			Mathias Lødding	8:00.09	7:58.38	1/3
DS	1x	2000	Anniken Ellingsen	8:13.22	7:52.84	2/6
DS	1x	2000	Nina Mjaaland	8:16.47	7:52.84	3/6
DS	1x	2000	Karin Stavåsen	8:51.3	7:52.84	6/6
DJA NM	2x	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kristina Løfman	7:42.22	7:35.93	3/7
HJB Heat 1	1x	1000	Anders Smedsrud	3:44.65	3:40.79	3/6
HJB Heat 3	1x	1000	Peder Jueel	4:04.48	3:54.14	3/6
HJB Heat 4	1x	1000	Pål Ibrek	3:53.53	3:52.14	2/6
HJB Heat 4	1x	1000	Lars Landmark	4:20.56	3:52.14	5/6
HJB Heat 5	1x	1000	Martin Iversen	4:01.13	3:46.01	4/6
HS	1x	2000	Erik Borthen	7:30.75	7:13.70	4/8
DS	2x	2000	Nina Mjaaland			
		2000	Esther Verburg	7:36.35	7:36.35	1/2
		2000	Karin Stavåsen			
			Anniken Ellingsen	7:47.23		2/2
HJA	8+	2000	Andreas Lutro			
			Christian Johansen			
			Trond Johanessen			
			Kristoffer Lorentz			
			Hansi Fodnes			
			Sebastian Mehren			
			Sondre Fornebo			
			Christer Hafslund			
			cox: Nikolai A. Wiik	7:32.11	6:40.71	2/2
HJB Heat2	2x	1000	Peder Jueel			
			Anders Smedsrud	3:33.33	3:33.33	1/6
HJB Heat2	2x	1000	Pål Ibrek			
			Martin Iversen	3:49.99		3/6
HJB Heat4	2x	1000	Lars Landmark			
			Mathias Lødding	3:44.73	3:26.36	3/3
DJA NM	1x	2000	Christina Kinck	8:27.63	8:03.11	5/11
HS	2x	2000	Kjetil Rønne			
			Erik Borthen	7:03.97	6:51.04	3/3



DS	4x	2000	Andrea Sveen Østvold Karin Stavåsen Lizzie Schjøtt Anniken Ellingsen	7:08.45	7:08.45	1/2
DS	4x	2000	Christian Johansen Trond Johanessen Kristoffer Lorentz Christer Hafslund	7:50.79	7:50.79	1/1
DSL _v	1x	2000	Esther Verburg	8:24.85	8:12.26	3/5
HS	4x	2000	Tom Espen Hansen(Trheim) Espen Wingsternes Frederik Norberg(Trheim) Fredrik Holager(Trheim)	6:34.34	6:15.32	3/3
HJB	4x	1000	Anders Smedsrud Lars Landmark Pål Ibrekke Peder Jueel	3:22.15	3:11.66	6/12
HJB	4x	1000	Martin Iversen Mathias Lødding Sebastian Mehren Andreas Lutro	3:35.52		10/12

ØSTLANDSREGATTAEN M/NORDISK MESTERSKAP FOR JUNIOR ÅRUNGEN **SØNDAG 18 JUNI**

kl	båt	dist	navn	Tid	Vinner	Plass
Åpen	1x	500	Trond Johanessen	2:17.21	2:11.13	2/5
Åpen	1x	500	Christian Johansen	-	-	1/5
Åpen	1x	500	Kristoffer Lorentzen	-	-	2/5
Åpen	2x	500	Sebastian Mohren Sondre Fornebo	2:01.68	2:01.68	-
Åpen	2x	500	Christer Hafslund Hansi Fodnes	2:12.11		2/4
DS	1x	2000	Anniken Ellingsen	8:19.70	7:58.08	3/6
DS	1x	2000	Karin Stavåsen	8:50.83		6/6
HJB Heat 1	1x	1500	Anders Smedsrud	5:40.50	5:39.92	2/6
HJB Heat 4	1x	1500	Peder Jueel	6:10.71	5:49.75	4/6
HJB Heat 5	1x	1500	Pål Ibrekke	6:06.84	6:06.84	1/6
HJB Heat 6	1x	1500	Martin Iversen	6:23.66	6:21.04	2/5
HJB Heat 6	1x	1500	Lars Landmark	6:26.61		3/5
HJB Heat 8	1x	1500	Andreas Lutro	6:41.28	6:00.94	4/5
HS	1x	2000	Tor Herman Smedsrud	7:35.80	7:12.50	5/6
HS	1x	2000	Ketil Rønne	8:13.07		6/6
DS	2x	2000	Lizzie Schjøtt (Bærum) Anniken Ellingsen	7:32.32	7:32.32	1/4
DS	2x	2000	N N1 Esther Verburg	7:35.15		2/4
DS	2x	2000	Karin Stavåsen Andrea Sveen Søstvold	7:55.28		3/4
HJB Heat 1	2x	1500	Anders Smedsrud Pål Ibrekke	5:22.01	5:17.20	
	2/6					
HJB Heat 3	2x	1500	Martin Iversen			

			Andreas Lutro	5:49.62	5:28.99	4/6
HJB Heat 3	2x	1500	Peder Jueel			
			Lars Landmark	5:52.48		5/6
HS	2x	2000	Tor Herman Smedsrud			
			Erik Borthen	6:49.9	6:45.4	2/4
DS	4x	2000	Nina Mjaaland			
			Karin Stavåsen			
			Andrea Østvold			
			Anniken Ellingsen	7:24.2	7:11.2	2/2
DJ NM	4x	2000	Christina Kinck			
			Kristina Løfman			
			Frida Schneider (NSR)			
			Ingrid Aasaaren	7:02.6	6:41.5	3/5
DSlv	1x	2000	Esther Verburg	8:30.6	8:07.2	3/5
HS	4x	2000	Tor Herman Smedsrud			
			Erik Borthen			
			N N1			
			N N2	6:41.3	6:16.9	1/3
HJB	4x	1500	Peder Jueel			
			Pål Ibrekk			
			Martin Iversen			
			Andreas Lutro	5:20.6	Utenfor konkurranse	
HJB	4x	1500	Anders Smedsrud			
			Lars Landmark			
			Sebastian Mehren			
			Sondre Fornebo	5:30.4	Utenfor konkurranse	

TUNEVANNET GRAND PRIXSARPSBORG

LØRDAG 12 AUGUST

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJA	2x	500m	Kristoffer Lorentzen			
			Christian Johansen	2:04.82	1:45.56	4/4
HJB Heat 3	1x	500m	Martin Iversen	2:18	2:00	5/6
HJB Heat 6	1x	500m	Pål Ibrekk	2:02.23	1:53.96	2/4
HJB Heat 6	1x	500m	Lars Landmark	2:08.05	1:53.96	—
DM	2x	500m	Janne Spilling			
			Annelise Hem	1:56.99	1:56.99	1/3
DS	1x	500m	Martha K. Helgeland	N/A	N/A	1/5
DE	1x	500m	Anniken Ellingsen	N/A	N/A	2/5
DE	1x	500m	Karin Stawåsen	N/A	N/A	3/5
DE	1x	500m	Esther Verburg	N/A	N/A	5/5
DE	4x	500m	Christina Kinck			
			Karin Stawåsen			
			Martha K. Helgeland			
			Anniken Ellingsen	1:40.29	1:40.29	—
HJB			CR/Kristiansand Roklubb			
	4x	500m	Lars Landmark			
			Harald Skavikmo			
			Remy Øverland			
			Martin Iversen	1:53.75	1:42.56	4/6
DM	1x	500m	Janne Spilling	2:32.75	2:32.75	—
DM	1x	500m	Esther Verburg	2:44.63	2:32.75	2/2
HM	1x	500m	Iver Høy	N/A	N/A	1/5
HM	1x	500m	Tor Ahlsand	N/A	N/A	2/5

HJA	4x	500m	Christian Johansen Trond Johanessen Kristoffer Lorentz Pål Ibrekk	N/A	N/A	2/2
DE	2x	500m	Martha Knutzen Helgeland Karin Stawäsen	1:55.58	1:55.58	1/5
DE	2x	500m	Christina Kinck Anniken Ellingsen	1:58.97	1:55.58	2/5
DE	2x	500m	Katinka Sundnes Esther Verburg	2:12.88	1:55.58	5/5
Mix E	8+	500m	CR/Kristiansand Roklubb Martha Knutzen Helgeland Nina Mjaaland Katinka Lehman Helge Tønnesen Kristian Johansen Anniken Ellingsen Christina Kinck NN cox: NN	1:38.31	1:38.31	1/1
HJB	2x	500m	CR/Kristiansand Roklubb Heat 1 Martin Iversen Remy Øverland	1:55.76	1:36.17	5/5
HJB Heat 2	2x	500m	Bernt Vedeler Sebastian Webb	2:01.98	1:48.43	5/5
HJB Heat 3	2x	500m	Pål Ibrekk Lars Landmark	1:30.21	1:26.65	2/5
HJB	2x	500m	CR/Kristiansand Roklubb Fredrik Aasaaren Harald Skavikmo	2:03.81	1:44.44	4/4
Åpen	1x	500m	Fredrik Aasaaren	3:14.50	2:23.83	2/2
DS	1x	Superspr.	Karin Staväsen	N/A	N/A	1/3
DS	1x	Superspr.	Esther Verburg	N/A	N/A	2/3
HM	1x	Superspr.	Iver Høy Karin Staväsen	N/A	N/A	1/3
HJB		Roathlon	Pål Ibrekk	5:39.81	5:02.93	8/30
HJB		Roathlon	Fredrik Aasaaren	5:45.20		11/30
HJB		Roathlon	Martin Iversen	6:02.18		19/30
HJB		Roathlon	Sebastian Webb	6:05.35		21/30
HJB		Roathlon	Bernt Vedeler	6:07.70		22/30
HJB		Roathlon	Lars Landmark	6:11.41		24/30
HJB		Roathlon	Håkon Miknas	7:54.67		30/30
DJA		Roathlon	Christina Kinck	6:42.80	6:42.80	—
HJA		Roathlon	Kristoffer Lorentz	5:26.45	5:15.68	4/11
HJA		Roathlon	Trond Johannesen	6:09.42		11/11
DS		Roathlon	Anniken Ellingsen	5:51.97	5:51.97	—
DS		Roathlon	Martha Helgeland	6:09.46		2/4
HM		Roathlon	Iver Høy	5:39.25	5:39.25	—

TUNEVANNET GRAND PRIXSARPSBORG

SØNDAG 12 AUGUST

Kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HM	2x	1000m	Petter Otto Narvestad Tor Ahlsand	3:59.29	3:59.29	1/4

HM	2x	1000m	Øyvind Brøymer			
			Iver Høy	4:05.49	3:59.29	2/4
Åpen Heat 2	1x	500m	Fredrik Aasaaren	2:37.85	2:15.68	2/4
Åpen Heat 2	1x	500m	Håkon Miknas	2:43.04	2:15.68	3/4
DE	1x	2000m	Anniken Ellingsen	8:05.72	8:05.72	1/6
DE	1x	2000m	Martha K. Helgeland	8:18.10	8:05.72	2/6
DE	1x	2000m	Nina Mjaaland	8:19.36	8:05.72	3/6
DE	1x	2000m	Esther Verburg	8:38.10	8:05.72	5/6
HJA	1x	2000m	Trond Johannesen	8:54.20	7:35.53	18/20
HJA	1x	2000m	Christian Johansen	8:59.92	7:35.53	19/20
HJA	1x	2000m	Kristoffer Lorentzen	9:08.47	7:35.53	20/20
DM	2x	1000m	Janne Spilling			
			Annelise Hem	N/A	N/A	1/3
HM	4-	2000m	Bjørn Lundin			
			Nils Petter Lilledahl			
			Øivin Brøymer			
			Øivind Haraldsen	N/A	N/A	1/2
HM	4-	2000m	Bjørn Linholt			
			Phillip Amundsen			
			Gerhard Dürbeck			
			Iver Høy	N/A	N/A	2/2
HJB Heat 3	1x	1500m	Lars Landmark	6:44.86	6:31.55	3/5
HJB Heat 4	1x	1500m	Martin Iversen	6:26.06	6:19.66	2/5
HE CR/NSR4-		2000m	Ansten Due			
			Erik Borstad Lilledahl			
			Erlend Løken			
			Espen Wingsternæs	N/A	N/A	2/2
DM	1x	1000m	Esther Verburg	N/A	N/A	1/3

CHRISTIANIA-REGATTAEN ÅRUNGEN

LØRDAG 19. AUGUST

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
DS	1x	2000m	Nina Mjaaland	8:43.54	8:43.54	1/5
DS	1x	2000m	Esther Verburg	8:50.70	8:43.54	3/5
DJA	2x	2000m	Christina Kinck			
			Ingrid Aasaaren	8:02.87	8:02.87	1/4
HJA	1x	2000m	NN	9:04.15	7:47.41	11/12
HJB	1x	1000m	Peder Juell	4:13.23	4:01.00	5/6
HJB	1x	1000m	Martin Iversen	4:17.03	4:12.54	2/6
HJB	1x	1000m	Lars Landmark	4:20.25	4:12.54	4/6
DS	2x	2000m	Nina Mjaaland			
			Esther Verburg	8:02.44	8:02.44	1/1
HM	2x	1000m	Iver Høy			
			Øivind Haraldsen	3:53.38	3:52.72	2/2
HJB	2x	1000m	Peder Juell			
			Fredrik Aasaaren	N/A	N/A	6/6
HJB	2x	1000m	Martin Iversen			
			Lars Landmark	N/A	N/A	6/6
DJA	1x	2000m	Ingrid Aasaaren	9:06.84	9:06.84	1/6
DJA	1x	2000m	Christina Kinck	9:13.76	9:06.84	3/6
HS	2x	2000m	Erik Borthen			
			Kristian N. Simensen	7:44.12	7:32.45	3/3
Åpen	1x	500m	Fredrik Aasaaren	2:25.17	2:14.00	3/3
HJA	4x	2000m	Kristoffer Lorentzen			

DJA	4x	2000m	Christian H.Johansen			
			Trond Johanessen			
			Lars Landmark	7:50.67	7:30.24	4/5
			CR/Årungen RKK			
			Ingrid Aasaaren			
			Sunniva			
			Christina Kinck			
			Anna Moldestad	8:05.25	8:05.25	1/2
HJA	2x	2000m	NN			
			NN	8:30.78	7:27.66	7/7
HJB	4x	1000m	Martin Iversen			
			Fredrik Aasaaren			
			Peder Juell			
			Lars Landmark	3:47.81	3:25.68	4/5
	1x	500m	Fredrik Aasaaren	2:25.17	2:14.00	

CHRISTIANIA-REGATTAEN ÅRUNGEN

SØNDAG 20. AUGUST

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
Åpen	1x	500m	Fredrik Aasaaren	2:15.6	1:56.6	3/4
DS	1x	2000m	Nina Mjaaland	8:06.4	7:54.0	2/5
DS	1x	2000m	Esther Verburg	8:21.3	7:54.0	3/5
DJA	2x	2000m	Ingrid Aasaaren			
			Christina Kinck	7:48.6	7:48.6	1/3
HJA	1x	2000m	Kristoffer Lorentzen	8:05.0	7:17.4	10/11
HJB	1x	1000m	Peder Juell	3:58.7	3:46.7	4/6
HJB	1x	1000m	Martin Iversen	4:09.0	3:46.7	6/6
HJB	1x	1000m	Lars Landmark	4:08.8	3:58.7	3/6
HM	2x	1000m	Iver Høy			
			Øivind Haraldsen	3:34.7	3:34.7	1/2
HJB	2x	1500m	Peder Juell			
			Lars Landmark	5:34.5	5:13.8	3/6
HJB	2x	1500m	Martin Iversen			
			Fredrik Aasaaren	6:13.5	5:17.5	
	4/4					
DJA	1x	2000m	Ingrid Aasaaren	8:16.0	8:16.0	1/5
DJA	1x	2000m	Christina Kinck	8:20.6	8:16.0	2/5
HS	2x	2000m	Kristian Notto Simensen			
			Erik Borthen	6:51.1	6:51.1	1/1
DS	4x	2000m	Martha K. Helgeland			
			Nina Mjaaland			
			NN1			
			NN2	7:16.9	7:16.9	1/2
DS	4x	2000m	Esther Verburg			
			Katinka Sundnes			
			NN1			
			NN2	7:26.5	7:16.9	2/2
DS	4x	2000m	Martha K. Helgeland			
			Ingrid Aasaaren			
			Nina Mjaaland			
			Ragnhild Valstad	7:16.9	7:16.9	1/2

DS	4x	2000m	Esther Verburg Katinka Sundnes Andrea Østvold Maren Sandbu	7:26.5	7:16.9	2/2
----	----	-------	---	--------	--------	-----

KJØRBOSPRINTEN BÆRUM

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HM	1x	500m	Iver Høy	1:37.45	1:37.45	1/1
DS	2x	500m	Karin Stavåsen Anniken Ellingsen	1:39.11	1:39.11	1/4
DS	2x	500m	Ingrid Aasaaren Christina Kinck	1:42.71	1:39.11	3/4
DJA	2x	500m	Ingrid Aasaaren Christina Kinck	1:44.56	1:44.56	1/5
D elite	4x	500m	Ingrid Aasaaren Karin Stavåsen Christina Kinck Anniken Ellingsen	1:34.67	1:33.64	2/4

LØRDAG 26. AUGUST

KJØRBOSPRINTEN BÆRUM

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
D elite	4x	500m	Nina Mjaaland Karin Stavåsen Andrea Sveen Østvold NN	1:28.36	1:28.36	1/3
DJA	2x	500m	Ingrid Aasaaren Christina Kinck	1:40.70	1:40.70	1/3
D elite	2x	500m	Nina Mjaaland Anniken Ellingsen	1:37.19	1:34.94	2/5
D elite	2x	500m	Andrea Sveen Østvold Karin Stavåsen	1:38.98	1:34.94	3/5
D elite	2x	500m	Ingrid Aasaaren Christina Kinck	1:41.33	1:34.94	4/5
HM	1x	500m	Iver Høy	1:42.21	1:42.21	1/1
HM	2x	500m	Nils Petter Lilledahl Øivind Haraldsen	1:49.71	1:49.71	1/1
DJA	4x	500m	Ingrid Aasaaren Christina Kinck NN1 NN2	1:41.40	1:37.85	2/2

SØNDAG 27 AUGUST

NORGESMESTERSKAPENE MED JUBILEUMSREGATTA VOSS

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJB	1x	1000m	Fredrik Aasaaren	4:45.01	4:26.71	3/5
HJB	1x	1000m	Mathias Lødding	4:59.36	4:26.71	5/5
DJA	1x	2000m	Christina Kinck	8:18.26	8:10.42	2/5
DJA	1x	2000m	Ingrid Aasaaren	8:37.55	8:10.42	5/5
DS	1x	2000m	Martha K. Helgeland	8:16.93	8:03.96	2/5
DS	1x	2000m	Nina Mjaaland	8:33.90	8:03.96	3/5
DS	1x	2000m	Karin Stavåsen	8:47.19	8:03.96	4/5
HJA	8+	2000m	Martin Iversen Trond Johanessen			

LØRDAG 9 SEPTEMBER

Concept NM





			Pål Ibrekk			
			Kristoffer Lorentzen			
			Peder Juell			
			Lars Landmark			
			Fredrik Aasaaren			
			Mathias Lødding			
HS	2-	2000m	cox: Anders Smedsrud	6:59.72	6:28.56	2/2
			Kjetil M. Rønne			
DJA	4x	2000m	Espen Wingsternæs	8:18.32	7:26.89	2/2
			Tommeline Bjerkely			
			Kristina Løfman			
			Christina Kinck			
			Ingrid Aasaaren	7:30.27	7:25.51	2/5
DS LV	1x	2000m	Esther Verburg	8:51.33	8:07.71	2/6
DS	8+	2000m	Esther Verburg			
			Andrea Sveen Østvold			
			Elin Børresen			
			Katinka Sundnes			
			Anniken Ellingsen			
			Nina Mjaaland			
			Marie F. Wesse			
			Martha K. Helgeland			
			cox: Ragnhild Valstad	6:56.56	6:56.56	1/2

NORGESMESTERSKAPENE

MED JUBILEUMSREGATTA VOSS

SØNDAG 10 SEPTEMBER

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJB	1x	1500m	Fredrik Aasaaren	6:31.38	6:22.47	3/5
HJB	1x	1500m	Mathias Lødding	6:44.42	6:22.47	5/5
HJB	2x	1500m	Fredrik Aasaaren			
			Mathias Lødding	6:14.95	5:27.46	4/5
HS	4-	2000m	Erik Borthen			
			Espen Wingsternæs			
			Tor H. Smedsrud			
			Kjetil M. Rønne	6:53.34	6:43.11	3/4
DS	2x	2000m	Martha K. Helgeland			
			Anniken Ellingsen	7:22.73	7:17.13	2/4
DS	2x	2000m	Karin Stavåsen			
			Andrea Sveen Østvold	7:51.64	7:17.13	3/4
HJA	4x	2000m	Martin Iversen			
			Trond Johanness			
			Peder Juell			
			Lars Landmark	7:05.86	6:26.79	6/6
DJA	8+	2000m	Mari Anette Undlien			
			Thea Sørvik Østbye			
			Sabina Hagen			
			Tommeline Bjerkely			
			Andrea Adamson			
			Kristina Løfman			
			Christina Kinck			
			Ingrid Aasaaren	7:37.56	7:37.56	1/2
DS	4x	2000m	Nina Mjaaland			
			Martha K. Helgeland			

DS	4x	2000m	Elin Børresen	7:06.79	7:06.79	1/4
			Anniken Ellingsen			
			Katinka Sundnes			
			Marie Wesse			
DJA	2x	2000m	Karin Stavåsen	7:21.40	7:06.79	2/4
			Andrea Sveen Østfold			
			Ingrid Aasaaren			
			Christina Kinck			

UNGDOMSMESTERSKAPET HORTEN

kl	båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
HJB	4x	500m	Martin Iversen			
			Peder Juell			
			Lars Landmark			
			Fredrik Aasaaren	1:49	1:37	3/5
HJA	1x	500m	Kristoffer Lorentzen	2:02	1:44	5/6
HJA	2x	500m	Peder Juell			
			Kristoffer Lorentzen	1:52	1:42	4/5
HJB (f.91)	1x	500m	Peder Juell	2:05	1:51	6/6
Mix JR.						
Øst vs. Vest		4x500m	Peder Juell (øst)			
			Lars Landmark (øst)	12:00	12:00	—

LØRDAG 16. SEPTEMBER

UNGDOMSMESTERSKAPET HORTEN

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HJA	1x	700m	Kristoffer Lorentzen	2:08	1:53	4/6
HJA	2x	700m	Kristoffer Lorentzen			
			Lars Landmark	2:03	1:46	6/6
HJA	4x	700m	Kristoffer Lorentzen			
			Martin Iversen			
			Fredrik Aasaaren			
			Lars Landmark	1:48	1:42	2/2

SØNDAG 17. SEPTEMBER

INTERNASJONALE RESULTATER 2006

SCANDINAVIAN OPEN CII

Kl	Båt	Dist	Navn	Tid	Vinner	Plass
J Slide	CII	1000	Löfmann/Aasaaren	03:33.7	03:27.2	5/10

SCANDINAVIAN OPEN CII

Kl	Båt	Dist	Navn	Tid	Vinner	Plass
DJA	CII	2000	Kristina Löfmann	07:27.2	07:27.2	1/7
			Ingrid Aasaaren	07:35.1		4/7
DSA lv	CII	2000	Anniken Ellingsen	07:39.7	07:18.2	2/3

LØRDAG 14 JANUAR

SØNDAG 15 JANUAR

KØBENHAVN

kl	båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren			
			Kristina Löfman	7:32.39	7:19.90	2/4
DS	1x	2000	Martha K. Helgeland	7:42.87	7:36.60	3/9
			Anniken Ellingsen	8:09.08		5/9
DLv	1x	2000	Esther Verburg	8:34.78	8:08.71	3/4
DS	2x	2000	Karin Stawaasen			
			Nina Mjaaland	8:16.10	7:21.98	5/6

LØRDAG 20 MAI

DS	4x	2000	Kristina Løfman Ingrid Aasaaren Christina Kinck Anna Moldestad (ÅRK)	7.27.01	7:15.70	2/5
			Anniken Ellingsen Martha Helgeland Karin Stawaasen Nina Mjaaland	7:36.87		3/5

KØBENHAVN

BAGSVÆRD

SØNDAG 21 MAI

kl	båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Christina Kinck Kristina Løfman	10.00.81	9:43.12	2/7
DS	1x	2000	Martha K. Helgeland	9:15.65	9:15.65	1/5
DS	2x	2000	Karin Stawaasen Martha K. Helgeland	9:22.92	8:38.60	4/7
			Anniken Ellingsen Nina Mjaaland	9:30.93		5/7
DLv	1x	2000	Esther Verburg	10:51.88	10:15.11	4/4
DS	4x	2000	Esther Verburg Anna Moldestad Kristina Løfman Christina Kinck	9:38.00	9:05.57	2/5
			Karin Stawaasen Martha K. Helgeland Anniken Ellingsen Nina Mjaaland	10:13.69		4/5

HOLLAND BECKER AMSTERDAM

LØRDAG 24 JUNI

kl	båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren Kristina Løfman	7:52.68	7:42.54	3/7
U23	2x	2000	Anniken Ellingsen Karin Stawaasen	7:55.4	7:28.12	2/4
U23	2x	2000	Erik Borthen Tor Herman Smedsrud	7:01.72	6:46.24	3/3

HOLLAND BECKER AMSTERDAM

SØNDAG 25 JUNI

kl	båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
DJA	2x	2000	Ingrid Aasaaren Kristina Løfman	8:00.67	8:00.67	1/4
U23	1x	2000	Karin Stawaasen	9:06.05	8:41.58	2/2
DLv	1x	2000	Anniken Ellingsen	8:31.14	8:18.34	4/6
U23	1x	2000	Erik Borthen	7:54.43	7:19.77	6/6
DJA	1x	2000	Christina Kinck	8.30.39	8:16.80	4/6

WORLD CUP POZNAN

15-17 JUNI

kl / båt		dist	Navn	tid	vinner	Plass
W 2x	B-finale	2000	Marianne F. Nordahl Heidi Vesser (NSR)	7:05.73	7:01.01	5/6

WORLD CUP LUZERN

kl / båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
W 2x	B-finale 2000	Marianne F. Nordahl Heidi Vesser (NSR)	7:12.51	7:07.11	3/5

SORØREGATTA SORØ

kl/båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
HJB 1x	A-finale 1500	Anders Smedsrud	5:38.92	5:38.92	1/6
	C-Finale 1500	Peder Juell	6:06	5:57.18	2/5
W 2x	2000	Anniken Ellingsen Karin Stawåsen Esther Verburg Rayne Murray - Banks Rowing Club	7,37,70	7,19,98	4/6
			7,40,38		5/6
DJA 1x	A-finale 2000	Christina Kinck	8,22,81	8,03,04	4/11
DM2x	1000	Esther Verburg Rayne Murray - Banks Rowing Club	4,03,80	3,56,84	2/3
HJB	4x 1500	Mathias Lødding Lars Landmark Martin Iversen Andreas Lutro	5,20,09	5,08,57	3/3
DJA	2x 2000	Ingrid Aasaaren Kristina Løfman	7,43,23	7,36,01	2/6
DSLv	1x 2000	Anniken Ellingsen	8,07,85	8,07,85	1/6
DS	4x 2000	Anniken Ellingsen Karin Stawåsen Nina Mjaaland Andrea Østvold	7,14,46	7,14,46	1/2
HJB	2x C-Finale 1500	Lars Landmark Mathias Lødding	5,52,88	5,49,22	2/4
	A-Finale 1500	Andreas Lutro Martin Iversen	6,01,99	5,23,05	6/6

SORØREGATTA SORØ

kl/båt	dist	Navn	tid	vinner	Plass
DS	2x 2000	Anniken Ellingsen Lizzie Schjøtt - BR	7,29,27	7,23,50	2/5
	2000	Andrea Østvold Karin Stawåsen	7,56,92		4/5
DJA 1x	2000	Christina Kinck	8,29,74	8,13,53	2/5
HJA 4x	A-Finale 1500	Anders Smedsrud Andreas Lutro Peder Juell Martin Iversen	4,57,81	4,49,74	3/4
HSLv	1x 2000	Magnus Berg	8,00,93	7,26,39	5/5
DJA	2x 2000	Ingrid Aasaaren Kristina Løfman	7,48,49	7,37,79	3/6
DS 1x	2000	Karin Stawåsen	9,02,05	8,06,05	6/6
DS 4x	2000	Andrea Østvold Anniken Ellingsen Karin Stawåsen Nina Mjaaland	7,16,25	7,16,25	1/2

8-9 JULI**1-2 JULI****SØNDAG 2 JULI**

		2000	Ester Verburg Sigrun Sangvik (Bærum) Anita Brox (Bærum) Lizzie Schjøtt (Bærum) 7,19,77			2/3
HJB 2x	A-Finale	1500	Anders Smedsrud Peder Juecl	5,31,01	5,19,97	4/6
	B-Finale	1500	Mathias Lødding Andreas Lutro	-	-	4/4

WORLD U23 REGATTA HAZEWINKEL

22-23 JULI

WORLD CUP REGATTA HALLWINKEL				22-25 JULI		
kl / båt		Dist	Navn	tid	vinner	Plass
DLv	1x B Final	2000	Anniken Ellingsen	8:01.32	7:56.93	2/6

JUNIOR

VERDENSMESTERSKAPET AMSTERDAM

5-6 AUGST

kl / båt		Dist	Navn	tid	vinner	Plass
JW	2x	C Final	2000	Ingrid Aasaaren		
			Kristina Lofman	7:51.27	7:46.32	4/6

VERDENSMESTERSKAPET ETON

26-27 AUGUST

kl / båt		Dist	Navn	tid	vinner	Plass
W 2x	C Final	2000	Marianne F. Nordahl Heidi Vesser (NSR)	7:04.57	7:04.57	1/3

HEAD OF CHARLESHAZE WINKEL

22-23 JULI

kl / båt		Dist	Navn	tid	vinner	Plass
DS 1x			Marhta K. Helgeland Nina Mjaaland	22:04.248 24:19.450	20:50.221	11/32 30/32

SILVERSKIFF TORINO

11-12 NOVEMBER 2006

kl / båt		Dist	Navn	tid	vinner	Plass
W 1x		11 km	Marianne F. Nordahl	0:46:15,58	0:45:04,85	3/8

Masters Internasjonale Resultater 2005-2006

VESTA INTERNATIONAL VETS 8+ HEAD, LONDON

20 MARCH

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
W (D)	8+	4 miles	Tone Pahle Grete Stokke			
				kombinasjonslag		2

AMSTERDAM

MEDIO JUNI

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
M (I)	1x	1000	Tor Ahlsand			1

HENLEY VETERAN REGATTA

14-15 JULI

kl / båt		dist	navn	tid	vinner	Plass
M (E)	1x	1000	Iver Høy	4:27	4:27	1
M (G)	2x	1000	Tor Ahlsand Peter Narvestad	4:21	4:21	1
W (B)	4x	1000	Esther Verburg Rayne Godwin (Banks RC) Emma Plowright (Banks RC) Sarah Park (Thames RC)		3:53	3:53

W(A-E)	2x	1000	Esther Verburg Rayne Godwin (Banks RC)	4:03,8	3:56.8 (E)	2
--------	----	------	---	--------	------------	---

FISA WORLD MASTERS PRINCETON, USA

kl	båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
M (H)	1x	1000	Tor Ahlsand			1
W (F) 8+ m/ Masters International	8+	1000	Janne Spilling	kombinasjonslag		1
W (G) 8+ m/ Masters International	8+	1000	Annelise Hem	kombinasjonslag		1
W (D)	2x	1000	Tone Pahle			
			Grete Stokke			4
W (D)	8+	1000	Tone Pahle			
			Grete Stokke	kombinasjonslag		2
W (G)	2x	1000	Annelise Hem			
			Janne Spilling			4
W (E)	1x	1000	Janne Spilling			4
W (F)	1x	1000	Janne Spilling			3
W (H)	1x	1000	Annelise Hem			1
W (H)	4x	1000	Annelise Hem	Kombinasjonslag		
W (H)	4+	1000	Annelise Hem	Kombinasjonslag		
Mix (H)	8+	1000	Annelise Hem	kombinasjonslag		
W (E)	2x	1000	Janne Spilling	kombinasjonslag		2
W (E)	4+	1000	Janne Spilling	kombinasjonslag		4
M (E)	2x	1000	Gerhard Durbeck			
			Jahn Rønne			
			Øivind Haraldsen			
			Nils Petter			
Mix (F)	4x	1000	Tone Pahle			
			Grete Stokke			
			Tor Ahlsand	Kombinasjon		2

GØTAEVRODDEN KUNGLV GÖTEBORG

kl / båt	dist	navn	tid	vinner	Plass
HM	8+	20 km	Gerhard Durbeck		
			Philip Amundsen		
			Bjørn Lindholt		
			Øivind Haraldsen		
			Nils Petter Lilledahl		
			Bjørn Lundin		
			Øyvind Brøymer		
			Iver Høy		
			Cox Janne Spilling	1:13.38	1:12.57
					3/10

8-11 SEPTEMBER

30. SEPTEMBER

NORGES ROFORBUND POKALER 2006

EMIL MØRCH'S VANDREPOKAL

Plass	Klubb	Poeng
1.	Christiania Roklub	33
2.	NSR	30
3.	Bergens Roklub	19
3.	Aalesunds Roklub	18
5.	Trondhjems Roklubb	15
6.	Horten Roklubb	12
6.	Fana Roklubb	11
6.	Stavanger Roklub	8
9.	Drammen Roklubb	6
10.	Sandefjord Roklubb	6
11.	Bærum Roklubb	4
11.	Kristiansand Roklubb	3
11.	Sarpsborg Roklubb	2
11.	Moss Roklubb	1
15.	Ormsund Roklub	1

POSTEN CUP (NORGES CUP)

Nr. Sum	Klubb	Stokkavann	Østlands reg.	Tunevannet	CR-reg.	Ungd.mest.	Totalt
1	Horten	48,00	27,00	0,00	51,00	79,00	205,00
2	Christiania	17,38	39,00	0,00	50,00	6,00	112,38
3	Bergens	27,00	26,00	5,00	30,50	0,00	88,50
4	Aalesund	33,13	39,00	0,00	0,00	0,00	72,13
5	NSR	1,50	26,00	0,00	21,00	20,00	68,50
6	Sarpsborg	1,50	21,75	0,00	20,75	9,00	53,00
7	Moss	3,00	11,00	0,00	12,25	13,00	39,25
8	Trondhjems	3,00	21,00	0,00	15,00	0,00	39,00
9	Fana	10,00	20,00	6,00	0,00	0,00	36,00
10	Tønsberg	0,00	5,00	0,00	8,00	15,00	28,00
11	Fredrikstad	3,00	4,25	0,00	1,50	10,00	18,75
12	Ringsaker	10,00	0,00	0,00	6,00	0,00	16,00
13	Sandefjord	9,00	0,00	0,00	7,00	0,00	16,00
14	Drammen	1,50	5,00	0,00	8,00	1,00	15,50
15	Stavanger	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
16	Bærum	0,00	6,00	0,00	5,00	0,00	11,00
17	Os	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	8,00
18	Kristiansand	0,00	0,00	0,00	1,00	3,00	4,00
19	Alvøen	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00

Klubbssjefens beretning 2006

Nok eitt år med mykje aktivitet. Vi har hatt ein torsdag utan vakt, men det ordna våre trofaste opp i så mesteparten av dykk knapt merka det. Det har vori godt oppmøte på Generalforsamling, årets Åpning og Høstmøte. Oppmøte på Klubbkveldane varierer det noko med. I sumarsesongen er det stort sett godt oppmøte, medan det på vinteren til tider er stille – med det meiner vi ikkje meir enn 10-15 som er innom. Og det er vi stolte av! Det finnes knapt nokon annan klubb som har eitt slikt tilbod – i eitt slikt lokale.

Også roarrangementa har det vori godt oppmøte om. CR-regattaen vart ein regatta med sunn mat og!, på ein flott meny med godt kjente uttrykk – om ikkje innan mat-verden. Dei fleste i huskomiteen er opptatt med oppgåver for regattaen på alle områ-
de. For 2007 har vi tenkt å sette "foreldra" på denne oppgåva.

Rekeaftern vart i år som i fjor ein flott fest. Kaffe og kake i pokalværelset er ein god tradisjon.

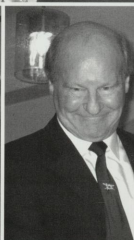
I år ynskje vi å prøve å ha grøtkveld i peisestua. Der er eitt flott pynta joletre, og god plass til gang kring treet. Mange møtte opp, store og små, medlemmer og familie. Men skjøteledningen til ljoset på treet var litt for kort til at det vart god plass ved jole-tregangen. Det kan lett gjerast noko med. Også meir grøt trengs og kanskje ei større jakke til nissen.

Nokre har måtte takka nei til å vera med i huskomiteen pga av flytting og skule ol, men vi har og fått med nokre nye. Huskomiteen er sjølv val og ???komite. Det er gjer-ne frå årets roskole at nye sosiale og positive medlemmer vert hanka inn, men vi ynskjer og våre aktive, fortsatt unge, med i huskomiteen.

Irene Kåsa



Rekefesten



Instruksjonssjefens beretning 2006

Roskolen startet 8. mai med 26 elever. Vi hadde i år igjen bare annonsert på hjemmesiden og hadde en miks av elever fra midten av 20-årene til over 50.

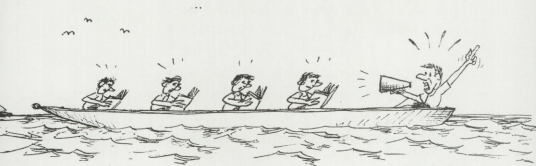
Elevene ble delt i lag på 4. Hvert lag ble undervist en dag i uken, 3 timer per gang, i 6 uker med krav om oppmøte minst 4 ganger for å ha gjennomført kurset. 24 elever gjennomførte og 6-8 personer har fortsatt etter roskolen. I tillegg har vi hatt en som kom etter roskolen og begynte å ro.

Jeg vil rette en spesiell takk til Odd, Olav, Pernille og Robert P. som har vært faste instruktører, i tillegg har Anne Kari, Hans E. og Morten avløst.

Jeg hadde en ambisjon om å kjøre scullerkurs etter sommerferien, men det ble ikke dratt ordentlig i gang. Dog fikk 4 personer prøvd seg med varierende suksess.

Erfaringer fra året tilsier at vi prøver med en løpende roskole neste år. Det kommer mange forespørsler i løpet av sommeren, og vi bør prøve å ta hånd om disse. Ambisjonen er å få gjennom 10 lag i 2007. Jeg oppfordrer erfarne mosjonsroere til å stille som instruktører. Er vi mange nok trenger hver enkelt bare å bruke 6 kvelder på dette.

Lars Jensen



TRYKKSAKER

ARNE S. MØRK ^A/_S
TRYKKERI PAPIRINDUSTRI

Telefon 22 11 06 09 - Fax 22 20 91 25

Hausmannsgate 6 - 0186 Oslo

Mail: post@morktrykk.no

Din allsidige trykksakleverandør

Tur- og mosjonssjefens beretning 2006

Der er slutt for denne gangen og det er på tide å oppsummere sesongen. Først må jeg få gratulere klubben som Norges beste T-M klubb (snitt på 1345 km). Igjen vant vi alle 3 pokalene, Janne Spilling som Norges lengstroende kvinne (1740 km) og meg selv som lengstroende herre (2006 km).

I år var vi 32 personer som rodde over 100 km. Til sammen rodde vi 22708 km. Det er lenge siden det har vært så få med på listen. At vi blir beste klubb, skyldes at de "gamle" bare ror og ror. Kun to av de som rodde over 1000 km og talte med i konkurransen var under 50 år! Vel, hva er det vi sier i CR? De gamle er nå eldst .

På årets liste er det kun to nybegynnere og beste ble Tor Husby med 365 km og skuteglass. Gratulerer. 19 personer rodde over 500 km og fikk skuteglass. Av de 10 som rodde over 1000 km var det Nina Samuelsen og Lars Mørk som fikk sølvåren. Siden jeg rodde over 2000 km fikk jeg gullåren. 24 personer klarte i år gullmerker.

I år var det lørdagsroing nesten gjennom hele sesongen. Her hadde vi mange fine turer på begge sider av fjorden. Ellers var det markert nedgang i turer fra Kongen. Det var ofte ikke mer enn to båter ute på tirsdager og torsdager. Vi brukte kun ti sider i protokollen med 300 turer. I 2003 brukte vi 24 sider og hadde ca. 750 turer fra Kongen. Hvor blir det av de nye roerne? Jeg har ventet på dem hver tirsdag, torsdag og lørdag i hele sesongen. I løpet av sesongen var det 45 dager det ikke ble rodd på. Synd at i år igjen var det ikke trimbåter på Kongen når sesongen begynte!!! Hvorfor må alle turbåtene flyttes til Bogstad? Håpet til 2007 er at det ligger en fin ny 4 + innrigger på Kongen. Denne var ny i år og har hatt flere turer. En meget bra båt, som jeg håper blir brukt mye. Til sesongen 2007 ønsker jeg meg en 1x+/ 2xx og en 2x+/ 3x. Får vi dette så kan vi si vi er godt forspent med turbåter. Nina S., Elisabeth D., Torill E., Paul og jeg tok roturmerket i år (vi deltok i 4 turløp). Nina fant alle orienteringspostene. Hun har nok 2000 km som sitt mål til neste år. Jeg håper på at det kommer flere turroere til neste år. Noen nye ansikter ville være hyggelig å se.

Årets aktiviteter

24. mai. Geita Rundt. Paul, Nina, Kristine og Stein stiller med lånt cox. Mye vind og bølger gjør at laget må bryte. Liten deltagelse i år. Jeg ønsker meg flere lag fra CR til neste år. Krus til alle.

28.mai. Eskadreroing. CR stiller med 2 lag: Evi, Torill, Lars M., Robert og cox Elisabeth T. Stein, Paul, Elisabeth D, Nina og cox Ingvild. Vi var ca. 50 roere fra



Oslo-klubbene. Hyggelig dag med spørrekonkurranse, her vant NSR igjen. Fint vær og bra roforhold begge veier.

8. juni. Bleikøya Rundt. Sol og urolig roføre. Stor deltagelse med 9 båter. CR stilte med: 2+ innrigger med Lars og Stein Mørk bak årene og Pernille som cox. Vi blir nr. 3 på 42.15.

Hansemann kaster to redningsvester på sjøen for å øse bedre, men mannskapet Trygve, Svend, Lars og Per Arne blir nr. 5. Cox Annelise med Nina, Mette, Elisabeth D og Robert blir 6.

Fin premieutdeling på Toppen . Medaljer til alle. Neste år skal vi vel slå NSR ?

9.juni. Stein ror trimmy til Håøya, sammen med Gerhard, Olav, Øivind, Øyvinn og Morten. I år er vi 14 og får det været vi har ventet på i 6 år: sol og varme. Trygve får sjø-ørret. Dette var en meget vellykket tur. Bare synd at vi hadde mye flått over det hele. Men, men ...

15. juni. Reketur til Langøyene. Masse reker og god stemning. Utrolig hvor mye reker noen kan få for 25,-. Følgende var med i år: Båt 1: Tor H., Elbjørg, Anne Kari, Robert og Tone H. Båt 2: Tina, Maiken. Elisabeth D., Stein og Elisabeth T. Båt 3: Evi, Nina, Ingve, Paul og Eilif. Så var også Lars J. og Knut E med i dobbel Trimmy. Per Arne måtte snu pga. vann i båten.

10. juli drar Lars og Stein Mørk sammen med Andreas J. til København . De skal igjen forsøke seg på turen til Oslo. Les beretningen annet sted i boken.

29. juli. Barmen rundt. Øyvinn B vinner scullerklassen foran Paul B. I 4x+ stiller vi to



lag: Elisabeth D., Reidun (ARO), Nina, Lars J. og cox Ellen H. blir slått knepent av CR 2: Eva (NSR) Torill E., Evi, Stein og super cox Eilif. (Meget bra coxet, Eilif). På kvelden hadde vi forflyttet oss til Arendal Roklub hvor vi har en hyggelig rekkekveld. Fredagen var forresten noen av oss på hytta til Eva (NSR). Meget fin dag og kveld.

30. juli. Følgende rodde Hisøya Rundt: Torill, Pål, Stein, Elisabeth T., Eivind, Elisabeth D., Nina, Evi , Eilif og Paul. Fint vær og hyggelig tur rundt øyene utenfor Arendal.

1. august. Jeg ror tur / retur Håøya i Trimmy på under 6 timer inkl. pause.

21.august. CR tar dobbelseier i ARO-Mila. Stein, Ada, Anders V., Paul uten cox vinner på tiden 41.15.4. Damelaget bestående av Torill E. Nina, Elisabeth D., Melanie og cox Ingve får tiden 47.16.2. Siden var det vafler og brus i det fine været. Det var blick stille og sol.

26. august. Nina, Melanie og Elisabeth D. tar toeren " NN " og ror 54 km på 12 timer.

3.-9. september. Elisabeth T. og Robert P. deltar på FISA- turen i Sveits. Se egen beretning.

24. september. Ulvøya Rundt . Det stiller ni båter til start. Tre fra CR var vel i minste laget?? Bestumkilen (OKR) vinner i åtter på tiden 1.07.08. Iver og Øyvin blir nr. 3 i Colorline på tiden 1.08.02. 4x+ med Melanie, Maiken, Robert. Stein og cox Ada blir nr. 4 på 1.14.54. Nina og Tor H. ror dobbeltrimmy og har en fin tur på 2.03.46. Turen i år var litt kortere pga. arbeid med Ormsundbroen. Hyggelig premieutdeling på Toppen. Medaljer til alle.

5. oktober. Årets klubbkapproing ble et meget jevnt løp i finalen. Men først var det



KLUBBMESTERE 2006



flere heat. Vi hadde totalt 6 lag. Klubbmestere ble Maiken, Øivind H., Lars M., Terje G. og cox Pernille. Det ble en rotete premieutdeling på Rekeafternen. Ingen husket hvem som ble 2 og 3?

Det var sesongen 2006. Vi hadde mye fint vær og gode roforhold. Vi var lite plaget av båttrafikken og det var lite skade på båtene. At 283 blir styrt rett i Kongebøya var vel litt sløvt? Båten ble sendt til Empacker for reparasjon. Det har vært lite dugnad på båtene i år, men så er de jo også blitt brukt lite i år.

Til slutt vil jeg få takke for meg som TM-sjef. Jeg har vært TM-sjef i hele syv år i denne perioden og det er på tide at andre overtar. Men dere skal nok få se meg på fjorden i de neste årene også. Så fed up av roing er jeg dog ikke. Jeg håper at CR også i årene fremover vil være den dominerende roklubben vi har vært de siste årene. Jeg takker alle roere for en fin tid. Takk for meg.

VI SEES PÅ KONGEN

Stein Mørk

Kilometerkonkuransen 2006 i CR.

NR.	NAVN	KM.	VALØR	GLASS	BEMERKNING
1	Stein Mørk	2006	GULL	x	Gullåre
2	Janne Spilling	1740	GULL	x	
3	Nina Samulsen	1564	GULL	x	Sølvåre
4	Hans Engebretsen	1459	GULL	x	
5	Tor Ahlsand	1191	GULL	x	Sølvåre
6	Nils Petter Lilledahl	1165	GULL	x	
7	Grete Stokke	1146	GULL	x	
8	Gerhard Dürbeck	1098	GULL	x	
9	Tone Pahle Devor	1077	GULL	x	
10	Lars Mørk	1001	GULL	x	Sølvåre/ Snitt: 1/3 av alle roere 1340 1345
11	Paul Bencze	766	GULL	x	
12	Robert Palmstrøm	728	GULL	x	
13	Annelise Hem	725	GULL	x	
14	Stein Randsborg	680	GULL	x	
15	Evi Zouganeli	659	GULL	x	
16	Peter Narvestad	630	GULL	x	
17	Øyvind Brøymer	629	GULL	x	
18	Melanie Kirmess	537	GULL	x	
19	Ada Spæren	516	GULL	x	
20	Elisabeth Tostrup	415	GULL		
21	Elisabeth Danielsen	400	SØLV		
22	Tor Husby	365	BRONSE	x	Årets beste nybegynner
23	Odd Jørgensen	305	GULL		
24	Tom Nystrøm	304	GULL		Snitt: 1/3 av alle roere
25	Bjørn Lundin	302	GULL		2006 1345
26	Kjell Andersen	300	GULL		2005 1360
27	Torill Enersen	210			2004 1245
28	Truls Lindemann	210			2003 1206
29	Lars Jensen	202			2002 1164
30	Terje Graver	160			2001 1011
31	Ingvild Eriksen	111			2000 1070
32	Morten Flood	107			1999 1065
	Total km.	22708		#	1998 1065
					1997 1149

= Nye regler i 2005

Følgende roere har rodd i mer enn 2 regattaer

Iver Høy 1012 # x

Øivind Haraldsen 868 # x

Total rodde kilometere:

2006	24588#
2005	36931#
2004	30266#
2003	28570
2002	24075
2001	18318
2000	25223
1999	27707
1998	26831
1997	17789

ADELSKALENDEREN 2006

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

Materialsjefens rapport 2006.

Åpningen på Kongen 30. april 2006 var spesiell: 16 båter til dåp. En lykkelig dag og et stort skritt mot en bedre båtpark. Dette særlig i lys av stor aktivitet på Bogstad. Men der er på Kongen en god del tur og mosjonsbåter på som bør skiftes ut. Særlig hyggelig var derfor innkjøpet av en ny 4+ innrigger.

Skadeproblemer har vi hatt også i år, muligens noe færre enn i fjor, men til gjengjeld har et par vært relativt store. En par båter ble sendt til reparasjon i Sverige og en ble sendt til Empacher i Tyskland. 249 Per Dahlstrøm og 270 Jarle Roti fikk utallige småskader reparert på Kongen under ettervinteren.



Vi har hatt en del problemer med noen Malewibåter. Det er noe usikkert om disse båter har en kvalitet som vi vil være tilfreds med på lengre sikt. For eksempel brakk alle fotbrettene på den nye 4X 297 Robert Bjørgan etter bare noen få ukers bruk.

På åresiden ble det innkjøpt en mengde nye årer. Alle har ikke vært fornøyd med de nye lysegrønne grepene på de nye årene fra Concept. Noen vil nok bli byttet ut med justerbare sorte grep som fabrikkens nå kan levere, noe som ikke mulig da vi bestilte årene.

Til alle de nye WUDI-båtene ble det fra frabrikken innkjøpt solide trekk. Det er viktige at alle båtene som har trekk ikles



disse for transport. Til noen av de bedre båtene som ikke har trekk vurderer vi i kjøpe inn nye trekk.

I forbindelse med utbyggingen på Bogstad synes det nå som om vi kan få et permanent verksted. Alle løpende reparasjoner under sesongen vil bli mye enklere å ta hånd om, samt at det kanskje også vil bli mulig å utføre reparasjoner og vedlikehold på vinteren i det samme lokalet.

Vi har i materialkomiten hatt en rekke dugnadsøkter i denne sesongen, og jeg vil derfor takke alle i materialkomiteen både på Kongen og Bogstad for godt utført arbeid.

Nils P. Lilledahl

Bruk av båter spesifisert :

Båtnr	Nr	Båtnavn	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
8+	300	Bogstad	1										
	265	Kongen	15	6	15	6	7	7	2	10	0	12	16
	214	Reidar Knoph	0	0	7	9	1	0	1	12	9	3	3
	165	Dick	0	1	26	43	3	0	14	3	7	10	3
4+	191	Asbjørn	0	0	1	1	utlånt	utlånt	0	4	2	0	2
	183	Arne S	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
4-	195	Gus	2	7	12	15	2	0	35	28	1	18	1
4x/4-	297	Robert Bjørgan	17										
	296	Nils Petter Lilledal	3	2									
	290	Bernt Fossum	9	18	7								
	280	Jul G Olsen	4	12	10	9							
	257	Stein Randsborg II	3	22	18	27	24	0	0	1	26	14	35
	256	Helge Bjonge II	23	51	52	17	9	3	7	18	0	1	11
	235	Hans Metelmann	7	14	21	11	13	0	5	18	4	3	11
3x	172	Bernhard	0	2	19	11	12	9	0	0	0	0	0
	248	Odd Hansen		3	18	18	13	9	19	30	20	45	72
	204	Gunnar Fredrikson jr		2	6	12	29	8	11	57	26	29	48
2X	310	NN	3										
	306	Christian L. Jensen	47										
	305	Eirik S. Nodland	11										
	304	Jan Söderström	27										
	293	Gerhard Durbeck	42	2	7								
	289	Bjørn Haug	16	117	23								
	282	Charlotte Morsund	7	24	4	15							
	281	Geir Bentzen	1	3	14	14							
	277	Jan Hultgren	21	30	4	28	20	4	14				
	274	Sigurd Gullerud	44	72	82	46	23	41	22	33			
	272	Kristine Klaveness	73	81	59	51	21	25	20	21	13	11	
	259	Thor Westlie	46	67	49	51	37	23	29	38	42	32	17
	258	Henning Cook	30	45	66	65	9	4	52	24	38	14	52
	255	Eivind Engebretsen	2	1	15	17	7	33	13	13	34	40	33
	230	Jan Thygesen	0	0	0	5	4	32	33	15	0	58	79
	221	Øivind Haraldsen	0	0	0	0	0	0	14	31	4	26	39
	200	Th.Hagen	0	53	36	54	75	70	13	0	61	65	72
1X	309	Hans Engebretsen	37										
	308	Bjørn Walter Magnussen	3939										
	303	Hans K. Fleischer	33										
	302	Kjell Andersen	22										
	301	Kjetil Rønne	4										

Båtnr	Nr	Båtnavn	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
299		Maren Sandbu	18										
298		Ernie Clark	18										
295		Grete Stokke	82	46									
294		Tone Pahle	17	30									
292		Anders Værang	27	15	24								
291		Øyvind Wøllo	6	0	18								
288		Janne Spilling	50	74	119								
287		Petter Narvestad	23	19	13								
285		Leif Wahlund	10	29	21	55							
278		Jostein Greve	3	11	8	18	17	28	3				
276		Esther Verburg	17	42	11	12	1	22	39				
275		Janka Nakken	22	32	27	37	20	6	7	38			
270		Jarle Roti	40	31	20	65	91	28	4	5	25	16	
266		Per H Ihlen	13	53	92	72	57	27	29	6	67	40	49
260		Inger Joh. Gresslien	35	12	27	0	19	17	44	55	27	25	10
254		Tine Heien Larsen	35	45	56	67	96	99	18	68	60	37	86
250		Helge Dalset	56	37	38	56	5	25	39	34	31	6	11
249		Per Dahlstrøm	67	87	51	71	113	30	48	44	40	32	122
247		Terje Graver	12	34	7	95	104	60	14	73	20	27	80
244		Øyvin Brøymer	51	35	6	0	14	27	20	2	2	25	29
203		VeVe	0	25	36	50	51	16	20	21	1	0	26
		private	92	165	108	237	175	278	255	189	220	168	220
1xpl	286	Per Arild Mørk	2	48	43	5							
	272	Tom H Westerling	16	38	18	15	24	39	25	71	19		
	269	Cathrine wilmhelsen	19	7	44	19	29	39	73	11	29	24	16
	262	Margit Mørk	0	12	25	16	32	22	7	23	62	69	58
	261	Ivar L Hagness	0	0	11	2	14	12	19	21	16	7	9
	252	Roy Hagen	4	7	31	2	2	16	10	29	11	44	102
	237	Jon Hagen	0	1	92	0	2	16	60	11	85	25	2
4 innr	307	Sig.Bergesen.dy	12										
	164	Elsa Borch	Utlån	Utlån	0	0	0	0	0	20	17	5	17
	150	NN	0	6	21	25	10	5	10	32	15	17	23
4 3/4	284	Pål Svensson	28	51	92	56							
	283	Stein Mørk	33	49	66	87							
	279	Annelise Hem	51	67	96	113	58	25	48				
	226	Morten Flood	0	10	26	56	18	0	11	16	23	28	23
	212	Willy Evensen	0	3	21	37	37	23	39	61	71	50	27
2x Tr	273	De 4 H'er	28	51	50	58	42	33	56	40	16		
	267	Magne sølvsberg	1	26	75	55	67	37	43	96	99	93	65
	222	Erik Osvold	33	27	38	20	24	13	47	52	44	41	30
1x Tr	264	Aud Engebretsen	15	50	16	3	34	44	57	52	56	33	46
	224	Steven	26	7	52	32	57	46	86	62	59	39	37
	223	H.C.Haug	0	19	22	45	1	1	1	75	58	17	36
	219	H.O.Elgetun	49	18	22	5	63	33	2	12	4	16	10
	196	Ulf	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0

Bruk av båter Grupper

Racebåter

8+	16	7	48	58	11
4 +,x,-	66	109	121	99	71
2-	0	7	24	30	13
2x	370	493	359	347	241
1x	811	822	574	835	734
1xpl	41	113	269	112	179
Til sammen	1304	1551	1395	1481	1249

Turbåter

1x trimmy	90	103	135	114	155
2x trimmy	72	104	163	133	133
4 3/4	112	180	301	358	113
Innrigger	12	6	21	25	10
Til Sammen	286	393	620	630	401

Totalt

1590 1944 2015 2111 1650

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

Brillesentrum

Roald Amundsens gt. 6
0161 Oslo (ved Rådhuset)

Tlf.: 22 42 49 27

Arne Jahr

Eddie Ellefsen

Offentlig godkjente optikere

SPECIALRABATTER TIL KLUBBENS MEDLEMMER

Travel at the speed of life



FLYBRIDGE MOTOR YACHTS 95MY 25M 23M 21M 67 61 58 54 50 45 42

NORSK BÅTSENTER AS

Hovedkontor Bergen:
Ytrebygdsvegen 37
5251 Søreidgrend, Bergen
Tel.: +47 55 52 50 30
www.norskbatsenter.com

Avdelingskontor Oslo:
Frognerstranda 2, Kongen
0271 Oslo
Tel.: +47 22 12 91 50
www.norskbatsenter.com

Avdelingskontor Stavanger
Verven 10,
4014 Stavanger
Tel.: +47 40 00 69 02
www.norskbatsenter.com

www.princessyachts.com


PRINCESS
POWER · PRECISION · PASSION

Rapport fra Bogstadsjefen

Det er mye vann i Bogstadvannet nå i vinter. Men litt kaldt å ro. Man må gå opp på brygga og bryggeelementene står i spenn, som en banan. Høstens store nedbørsmengder og milde klima får en til å undres på om vi skulle endre på sesongen. Det er mye vann når vi trenger det minst og lite vann når vi trenger det mest.

Men det varer vel ikke lenge før kulda biter seg fast og da blir vi minnet på, særlig i Sørkedalen, at Norge også er et vinterland. Noen av roerne gjør da som trekkfugelen, de flyr sørover. Til Sevilla med Nils Petter som veiviser.

Stort sett har det vært tilstrekkelig med vann i 2006, men da bøyestrekket "drev av" i høst, ble det i perioder 2000 meter storslalåm. Det var visst en gren som igjen hadde lagt seg i wiren. Til tross for at det er en del plunder og heft ved roanlegget på Bogstad, er det ikke det som dominerer. Det er så mange hyggelige mennesker som ivrer etter å ro og spesielt hyggelig er det å møte så mye ungdom. Latter og spøk er mye mer vanlig enn klaging. Når så mange roere bruker kjøkken og garderobe, blir det litt rot, litt brødsmuler og et åpent syltetøyglass. Men det er jo mye bedre at det er litt rot etter høy aktivitet, enn ryddig og dødt.

Når jeg stenger vannet om høsten, slår av kjøleskapet og kaster den siste brødiskalken. Da er det ganske livløst og man lengter allerede etter våren. Styret har besluttet at vi vil engasjere en betalt renholder til neste sesong. Noen har mer tro på oppdragelse og litt skjenn. Men jeg tror vi må innse at med så mange aktive medlemmer, må vi bruke litt penger på noen av de funksjonene som kan øke trivselen. Betalte trenere og renholdere er to slike funksjoner som betyr mye for treningsmiljøet og miljøet i lokalene.

Per Arne Holman



Årets Nordisk i Sorø

Etter å ha trent hardt hele våren var vi alle klare for Nordisk mesterskap 17. og 18. juni 2006.

Først ut på lørdag var Kristina og Ingrid i den berømte dobbelen. De tok en fin 3. plass, i klassen DJA2x for Norge, rett bak Danmark og Sverige. Neste var Christina for CR, som kom på 5. i DJA 1x; der Frida kom på 2. På søndag var det dobbelfirer, og Kristina, Christina, Frida og Ingrid var klare til dyst mot de danske jentene. Men nok en gang kom vi etter Danmark og Sverige, til en helt grei 3. plass i DJA4x for Norge. Siste post for Nordisk var en helt ny klasse, nemlig miks åtter. Aalesund hadde spurt pent om de barske CR-jentene ville være med dem og ro åtter, og det ville vi selvfølgelig. Resultatet ble to treningsøkter, og at Ingrid, Kristina, Christina sammen med Tale og Aalesunds-guttene stilte for Norge i HDJ8+. Det gikk ikke over all forventning, men til tross for tekniske problemer slo vi Finland og kom på 3. Etter Danmark og Sverige... Men det var veldig morsomt, og vi håper at denne klassen kommer igjen til neste år. Dermed var det ikke sommerferie for jentene, som måtte gjøre seg klare til Holland-Beker-regattaen i Amsterdam.

Christina Kinck





Arkitektur, Design, Interiør til vanns og til lands



Cruiseskip - Ferie og fritid - Bolig - Næring



PETTER YRAN &
BJØRN STORBRAATEN
ARCHITECTS AS

KONGEN, FROGNERSTRANDA 2,
0271 OSLO, NORWAY

T +47 23 01 44 00

F +47 22 43 43 61

yskongen@ysa.no / www.ysa.no

YS
&

ARCHITECTURE · INTERIOR DESIGN

Junior VM 2006 – en saftig beretning

Så satt vi der. Ved siden av oss, alle en del av heat tre, lå Uruguay, USA, Kroatia, Spania og Italia.

Etter måneder med blod, svette og tårer, oppturer, nedturer (for det meste oppturer!), masse latter og glede (pluss en god del kake) og hundrevis av kilometer på vannet var vi endelig fremme. Forsøk og vårt første løp i junior VM 2006 hadde sett dagens lys. Med Kristian Skorgevik og Sigurd Gullerud på sykkel kastet vi oss ut i det sammen med alle de andre spente dobbelscullerne fra rundt om i verden.

Heldige, samt kjappe som vi var kom vi oss over målstreken i tide til oppsamlingen neste dag. Takk og pris. Skorg var opptatt av at vi skulle komme raskt tilbake til hotellet, han hadde nemlig gjennomskuet østeuropeerne og forsto at tiden var dyrebart ved lunsjbuffeen. De som tror at vi to er kakemumser har neimen meg ikke vært i nærheten av østeuropeiske roere. Med andre ord; kakene forsvant fort, noe Skorg hadde lite sans for.

Etter lunsj tok vi oss en liten femminutter på nakken før vi tok buss tilbake til banen for en liten ettermiddagstur.

Dag to brakte i tillegg til oppsamlingsheatene, også med kjære foreldre og søsken fra det kalde Norden. De gjorde en strålende jobb som supporterklubb fra tribunene, og lagde liv og røre for alle å høre. Jammen meg tiltrakk de seg ikke amerikanske headhuntere fra forskjellige universiteter også, som gladelig kastet fra seg scholarships i hytt og gevær. Oppsamlingen gikk veldig bra og vi trakk et nokså bra strå, og vi hang godt med langt ut i løpet. Uheldigvis var det fire andre båter som trakk litt lengre strå og vi kom inn på en femteplass. Med andre ord; rett til C-finalen for oss.

C-finale plass betydde en fridag for oss, siden vi derfor ikke skulle ro semifinale, men "fridag" er jo selvfølgelig ikke synonymt med "ro-fridag" og det ble to økter for oss denne dagen. Vår kjære følgesvenn Frida Vesla Schneider fra NSR, som hadde kommet seg til semifinale, klarte denne dagen etter et tøft løp å kvalifisere seg til a-finale. Etter økten tok vi derfor i gledesrus bussen hjem og ble hilst velkommen på bussen med en noe gebrokket utførelse av setningen "jeg liker fisk". Det viste seg nemlig at Hønefoss er et undervurdert turistmål sett med amerikanske øyne. Dette var et av mange møter, som ga oss små piker nye erfaringer fra den store verden. Tilbake på hotellet ble vi møtt av en noe deprimerende nyhet, bankettbillettene som vi hadde vært tidlig ute med å sikre oss, var nå ikke lenger til salgs, de var gratis, og de uheldige som hadde kjøpt billett kunne få igjen pengene sine i

resepsjonen. Balle . Vi var tydeligvis de mest desperate etter å feire sammen med de andre roerne på "the after party" og så og si ingen andre hadde gått til innkjøp av billetter. Frida mente det ville bli flaut å returnere billettene, og med dette vise at vi hadde vært blant de eneste som hadde kjøpt billett. De var tydeligvis ikke verdt de skarve 4 euroene vi fikk tilbake, og vi ble sittende inne med pengene, de var ikke skammen verdt.

Finaledagen kom ikke som julaften på kjerringa og klokken 10.36 den 5. august satt vi igjen klare for innsats. Vi hadde bare rodd bedre og bedre gjennom mesterskapet og vi så nå at alle timene på Årungen i sommer med Skorg og U23 roerne hadde lønt seg. Ikke bare hadde vi fått fart på skuta, vi hadde også hatt det rett så hyggelig! Etter et kjempekult løp hvor vi kjempet hardere enn noen gang, kom vi inn 3 tideler bak 3. plassen. Og totalt til en 16. plass i mesterskapet. Et sted må man jo begynne. Frida derimot valgte å begynne i den andre enden av skalaen og tok en helt heidundrendes 5.plass.

Nå stod det bare et punkt igjen på agendaen, "the after party". Som enhver annen rofest gikk det rolig og kontrollert for seg. Nye bekjentskaper ble stiftet, og minner for livet ble skapt. Alt i alt hadde vi en kanackas kveld og det ble et verdig punktum på et fantastisk mesterskap.
Takk for oss!

Kristina Løfman og Ingrid Aasaaren



U23 VM 2006

Jeg sto i en bokhandel og lurte på om jeg skulle kjøpe «feit i en fei» eller «digg». Jeg hadde akkurat kommet hjem fra en regatta i Amsterdam der jeg hadde rodd lettvekt, hvor det for så vidt gikk ganske bra, og syntes det var på høy tid å feire litt. Jeg gikk også og ventet på telefon fra Kristina på om de hadde kommet med til junior VM da telefonen endelig ringte:

-Hallo?

-Hei! Gratulerer!

-Halla! Kom dere med?

-Gratulerer Anniken!

-Eh, gratulerer hva da?

-Har du ikke hørt det? Du er tatt ut til u23!

Jeg byttet raskt ut bøkene med «sundt» og «salater».

56 runder på Bogstad senere satt jeg på flyet til Belgia sammen med Svein Urban Ringstad (Bergen), Nils Jakob Hoff (Fana) og Kristian Skorgevik som trener, lagleder og det meste egentlig.

Da vi ankom banen fikk vi akkrediteringskort og ble tatt bilde av og masse stæsh. Etter å ha prøvd banen ble vi kjørt til hotellet, hvor det viste seg at vi ikke lenger hadde noe rom. Vi ble flyttet til et slags kirkehotell hvor en klokke spilte en ny melodi hvert kvarter, så da flyttet vi ennå en gang til.

Etter to dager med prøving av banen, begynte regattaen. Første dagen rodde jeg forsøk og endte på tredje mot Hellas, Belgia, Portugal, Irland og Togo. De to beste gikk til semifinalen, så jeg måtte ro oppsamling dagen etter. Oppsamlingen gikk bra, så jeg fikk ro semifinale. Der kom jeg på 4.plass og endte i b-finalen.

I finalen lå jeg an til en 4. plass, men plutselig sprakk nesten alle, så jeg endte på 2. plass, altså 8-plass totalt. Urban kom på 11. plass og Nils kom på 6. plass. Etterpå feiret vi med pannekoken (??) og Stella.

Tusen takk til alle som hjalp til å lage en bra tur! Til Ingrid og Kristina som lagde mat på Årungen, til Sigurd og Martha som ga gode råd og man kunne ringe til når som helst, Søder som sendte postkort og Skorg som ordnet med alt fra at sommerferien på hytta ikke ble ødelagt, til at årene kom i vannet!

Anniken Ellingsen



Junior gutt i Christiania 2006!

2006 har vært et godt år for juniorguttene! Vi har i stor grad vært på Årungen under regattaer, men også i Stavanger, Sarpsborg, Voss, Horten og Porsgrunn. Og ikke minst i Sorø. Medaljene har strømmet inn, som jo er en selvfølge for Christiania. Skorg, Martha og Håkon er de trenerne som stort sett har trent oss jevnt og trutt gjennom året. De har trent oss knallhardt gjennom sesongen, og vinteren, og det kan vi jo se på resultatene. Håkon har siviltjeneste i Christiania, som er kjent for de fleste, for han er redd for å barbere håret i militæret. Heldig for oss! Han tok over hovedansvaret for oss etter sommerferien, så nå fremover vil treningen bestå av dataspill og musikk, med roing mellom øktene.

Regattaturene har alltid vært hyggelige, med Sigurd som sjåfør og reiseleder. Jentene er med på turene, og det kan jo belyse turene for oss guttene. De kårer jo "regattaens hunk", regattaens sjarmør, som Lars har dratt i mål en del av regattaene. Dette i motsetning til guttenes nye tradisjon som er å kåre regattaens "owned", der foreløpig bare lille-Aasaaren innehar en tittel, da han brakk en åre i Horten, som også hans storesøster har gjort en gang....

Selv om Anders måtte operere blindtarmen midt i sesongen, og ikke fikk rodd i NM



er han fortsatt vår beste roer på vannet! Det var veldig dumt for oss alle at han mistet en del av sesongen, men sånn er livet. Men han fikk coxed oss da vi rodde 8+ i NM! Det må vel også nevnes at Bamse er den suverent beste inne på maskin! Mens Lars er den som har vært på alle regattaene juniorguttene i Christiania har vært med på!

Vi har de som trener omtrent hver dag og er skikkelig seriøse, og de som kommer litt inniblant, og trener det de har lyst til fordi det bare er gøy. Og de som trener hver dag, enten det er med langrenn, bandy eller roing, men ikke alltid er på ro-treningene, fordi de trener noe annet ved siden av. Som Kristoffer som trener langrenn, og Anders som spiller bandy.

Fredrik som er årets nykommer satt sine ben for første gang i sitt liv i en robåt på sommersamlingen i slutten av sommerferien. Den siste helgen var det duket for tunevanns-regattaen. Her fikk Fredrik delta og gjorde det bra i åpen nybegynner, men var vel litt skuffet siden han ble slått av en jente begge dager. Han presterte til og med på å ro inn i ut-brygga noe som tyder på at han rodde rimelig hardt på den ene siden. Han har gjort en fenomenal fremgang i teknikken og fikk være i NM som i år ble arrangert i Voss. Det kan skje en del morsomme ting når man er på sånne turer som regattaer. Den mest uheldige var vel Peder som ble utestengt på terrassen i omtrent 20 min i den kalde vinden på Voss. Han har også en tendens til å snakke i søvne, dette fikk vi erfare både i Sorø og nå nylig på Nordseter.

I løpet av noen regattaer finner man fort ut hvem man ror like fort som og som kan være en slags rival sånn at man må trene ekstra hardt for å slå denne personen. Lars og Martin er et godt eksempel på dette. De vant som regel annenhver regatta, men Martin tok en knepen seier til slutt med ett eller to løp.



Selv om han ikke er junior må vi ta han med, har er tross alt en del av familien, Trond. Han er utrolig nok blitt senior og er den eldste av oss guttene. Trond er vel det man kan kalle en fredsmegler. Hver gang det blir noe uro eller krangling i båten eller på land, sier han ifra. Dette er veldig bra og vi håper han fortsetter med dette.

Så over til noe som for mange er veldig trist, nemlig at Pål er blitt syk. Dette er veldig trist både fordi han er en god roer, men også en veldig god venn. Han ble syk rett etter NM og har ikke vært på trening siden. Pål skulle også være med på romjulsamlingen i Sevilla, men dette måtte han dessverre stå over. Vi savner han og håper han snart blir frisk!!

Vi har også fått en del kaker gjennom sesongen, både fordi folk har en tendens til å tippe i båten, og fordi noen er så hyggelige å bake kake da. Hyggelig er det uansett! Men med en gang vi snakker om at noen har med kake, så skrur Ingrid og Kristina på de kake-super-sensitive-ørene sine, og de stormer til for å få seg en bit av kaken! Er vi guttene heldige så kanskje vi får dele halve kaken mellom oss og de tar den andre delen, enda de er to og vi er nesten 10, men da er vi heldig da!

Vi er alle en stor gjeng, som henger sammen både på trening og på fritiden. Selv om det har oppstått ulike grupper og en viss splittelse i gruppen, er vi jevnt over en stor gjeng bamsebarn med en bamsefar, som er Kristoffer mener han selv... Så vi vil takke alle i Christiania Roklub for denne flotte sesongen, som ikke bare har vært full av regattaer med seier og tap, men også mange sosiale aktiviteter.

Martin Iversen og Lars Landmark

Norrandsgulvet

Kvalitets gulv i furu - ferdigbehandlet.



BJØRN DAHL & CO. A-S

Ole Deviks vei 44, 0668 Oslo

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

Denne annonsen virker ikke.

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

Men det er kanskje ingen i rokklubben som bruker reklamebyrå?

Du trenger ikke å bytte
reklamebyrå for å få nye ideer

(backup)

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

Vi møttes på Gardermoen tidlig onsdag morgen, trøtte, men ved godt mot. De fleste kom i flybussen mens noen kom med privat sjåfør. På flyplassen møttes alle før vi skilte oss i to puljer, guttene, Anna og Ragnhild dro med Brussel Airlines, mens jentene inkludert Anders fløy med Norwegian. Flyturen gikk smertefritt uten noen store problemer.

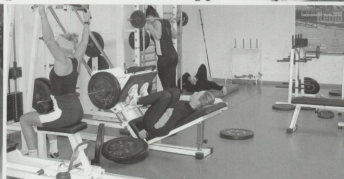
Da vi kom frem var båtene rigget, og vi tok oss en oppvarmingsrunde, og ble kjent med "kjøremønsteret" på vannet, og alle farligheter som fiskere. Som sikkert de fleste erfarte så er fiskerne der ganske hissige, og de drar ikke opp garnet når roerne kommer, så det blir en del roere i fangsten hver dag for dem.

Det å vaske tøy er ikke alltid like lett, noe Lars, Trond og Martin fikk erfare da de skulle vaske treningstøyet sitt. De prøvde å vaske klærne sine i tørketrommelen og klaget senere til hotellet over mangel på vann. Ingen av dem hadde reagert på at det ikke gikk an å putte vaskepulver i maskinen. Marianne kom til unnsetning og da gikk alt greit, for hun klarte i hvert fall å se forskjellen på en tørketrommel og en vaske-maskin.

Mellom øktene gikk det mest i bilspill på Playstation2, i med at det fort ble installert en på hvert rom, i tillegg til Playstation2 på rommet til Andreas, Lars og Martin fikk de også rommet deres invadert med maur. Bare noen dager senere ble også rommet til Peder, Christian og Trond invadert av udyrene, ikke særlig hyggelig. Vaskedamen ryddet heldigvis opp i maurproblemet, vel og merke så kostet hun de bare opp første gangen. Det var ikke grundig kosting må det legges til, det var bare å koste dem i en haug, og ta de fleste opp i en sekk, resten lot hun ligge...

Nyttårsaften startet som alle andre dager med en morgenøkt og en økt etter Lunch. Middagen var også ganske vanlig, bortsett fra at alle var staselig kledd, og vi fikk forsyne oss selv. Etter middag vanket det stollek som Fredrik til slutt gikk av med seieren i etter å ha slått Kristina "Løftann" på målstreken. Senere hadde vi noe som het gorilla leken, der bamse fikk vist sitt sanne seg, en stor hårete gorilla som han er.

Etter lekene fikk alle hver sin kåring, guttene hadde laget kåringer til jentene og omvendt. Trond fikk da etter hendelsen med tørketrommelen "Årets klesvasker 88". Marianne og Anders ble "årets blindtarm par" ettersom begge har operert bort blindtarmen.





Ingrid og Kristina fikk "årets knoll og tott" som ikke var særlig uventet. Det var noen av kåringene.

Bamse ble heller ikke uventet "årets veltepetter", etter hans uttallige velt.

Så var det en liten pause hvor vi tok på oss litt mer klær før vi gikk ned til byen. Der var det mye smell, men lite fyrverkeri. Alle fikk utdelt tolv druer hver som vi skulle spise på hvert slag klokka slo, for å kvitte seg med det foregående årets synder.

Det var ikke mulig å få tak i noen taxi så vi måtte gå hjem, noe Trond og Kristoffer klagde over i med at de hadde slengt på seg finskoene som skapte mandige gnagsår. Da vi kom hjem til hotellet var alle så trøtte og slitende at vi bare stupte i seng etter en liten runde Playstation.

Så kom dagen alle gruet seg til, dagen vi skulle dra hjem. Jentene, Anders og Kristoffer måtte dra kl 06 30 til flyplassen, mens vi andre kunne slappe av og sove til halv ti for vi skulle ikke dra før 11 30. På jenteflyet hjem, ble det fort stemning da Kristoffer høflig spurte om damen foran ham kunne være så vennlig å rette opp stolryggen fordi han hadde så dårlig plass, til svar fikk han vite at han burde ha bestilt plass ved nødutgangen og ta hensyn til at damen ville legge ned stolryggen. Kristoffer la pent saken ligge å slang bena ut i midtgangen, og hadde det hyggelig med Marianne og Kristina med å sende lapper og visketiske om den dumme damen.

Til tross for uttallige blemmer og såre rumper, var det en kjempefin samling og vi ble alle en enda bedre sammensveiset gjeng. Takk for turen!

Lars Landmark og Martin Iversen



Rådet for vedlikehold av brannslökkemateriell

Sjekk pulverapparatet!

Kjære boligeier!

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

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

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

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

Rådet for vedlikehold av brannslökkemateriell

Postboks 246

Strandveien 18

1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

Telefaks 67 83 86 85

www.rvb.no



Master sesongen 2006

Mastersrepresentant i kapproingsutvalget har det vært i noen år, jeg vet ikke hvor mange. Hvilke kvalifikasjoner og hvilken rolle representanten skal ha, var det sagt lite om, og meg bekjent ikke skrevet noe om, da jeg pliktskyldigst, men også i takknemlighetsgjeld til klubben påtok meg oppdraget for sesongen. Dels har jeg engasjert meg ut fra min egen interesse, dels har jeg måttet søke råd og veiledning blant øvrige mastersroere, dels har jeg fått oppgaver, noen har jeg påtatt meg, andre har jeg avslått. Det har vært interessant å være med i Kapproingsutvalget, hvor den store innsatsen fra trenere og aktive koordineres.

For mastersgruppen har vel året i stor grad vært som tidligere år, med noen høydepunkt; Tor Ahlsans deltakelse og medaljehøsting på kontinentet, i England sammen med Petter Narvestad og i Princeton, og Gøtaelvsåtterten.

Nytt av året har også vært bruk av internet til å formidle informasjon veteranroerne imellom. Det har vært betinget av at interesserte hadde epostadresse og så nær som alle har vært på adresselisten for utsendinger fra undertegnede. Dersom det blant 2006 sesongens øvrige roere som har stilt opp i mastersregatta, eller har til hensikt å gjøre det neste år, er noen som ønsker å komme på utsendelseslisten, er dere velkomne til å sende meg epostadressene deres.

Sesongens konkurransestart fant sted på land, i vinterlandskapet i Sørkedalen der Roerlangrennet gikk av stabelen med CR deltakere i veteran 10 km Morten Hals (1) og Morten Flood (8) og i 20 km undertegnede (2) og Lars Jensen (4).



Tone Pahle og Grete Stokke reiste til London på ettermøtet for å delta i elveløpet Vesta Head of the River med åtter på Themsen i London. De har tidligere år oppfordret herresiden til å samle seg til et lag. De to satt på et internasjonalt sammensatt lag og ble nr. 2 i sin klasse.

Øyvind Brøymer og jeg stilte til start i turklassen i Porsgrunnsportselensregatta, elveløpet på 9 km, som for anledningen var forkortet med 1,5 km grunnet uvanlig stor vannføring. Vi ble klassevinnere og var fornøyd med tiden vi fikk og roingen.

Klubbåpningens tradisjonelle åtterkonkurranse med NSR fant som vanlig sted med noe misnøye i kulissene over atter en gang å skulle bli banket av et langt yngre lag, nytt av året var imidlertid at det skulle stilles med mixlag, noe vi gjorde. Og så ble vi slått igjen.

Tor Ahlsan reiste til Mastersregatta i Hamburg på vårparten, ble nr. 2 i nest eldste klasse, eneste deltaker i sin egen klasse og fikk første premie.

Til Henley Veterans regatta fikk undertegnede i år følge av Petter Narvestad og Tor Ahlsan. Esther Verburg deltok også på sammensatte lag. Samtlige hevdet seg meget bra.

Mange av oss hadde sett Veteranmesterskapet på Tunevannet og World Masters regatta i Princeton USA som selvfølgelig regattaer å delta i. På Tunevannet blåste flere øvelser bort, med følge at Petter Narvestad ble snytt for revansje på 1x konkurransen med undertegnede fra året før, og åtteren fikk aldri komme på vannet. Narvestad/Ahlsan rakk imidlertid å slå Brøymer/meg i 2x, og Esther Verburg vant 1000m damer.

Herreåttermannskapet fikk heldigvis satt seg i hver sin og fikk rodd mot hverandre i 4- før vinden tok overhånd. På regattaens første dag med sprint stilte Janne Spilling, Esther Verburg og Annelise Hem, det ble 1., 2. og 4.plass. Undertegnede og Tor Ahlsan oppnådde 1. og 2. plass på herresiden, jeg stilte også i supersprint og Roathlon med tilfredsstillende resultater.

Noen dro altså også til WMR i Princeton. De sportslige prestasjonene og gleden over idrettsutfoldelsen var store.

Øyvind Haraldsen tok i år opp utfordringen å samle herrene til et elveløp for åttre og lyktes i det. Gjennom Bogstadsesongen ble veteranåtteren regelmessig å se på torsdagsettermiddagene. Målet var deltakelse i Gøtaelvsrodden i slutten av september. Totalt 16 roere satt på båten gjennom sommeren og til slutt var det et forsterket lag som stilte med Øyvind Haraldsen, Nils Petter Lilledahl, Bjørn Lindholt, Jahn Rønne, Bjørn Lundin, Kjetil Rønne, Øyvind Brøymer og meg selv med Janne Spilling som cox. Hun styrte oss ypperlig ned det svingende elveløpet, der vi både passerte båter og ble passert. Det var med høy stemning vi bar båten iland i Göteborg sentrum foran Rådhuset, slitne og lykkelige etter endt dåd, 1 time 13 minutter, tredje plass og godt gjennomført løp. Det hadde tydeligvis vært modent for å samle flere roere til et for-

pliktende treningsopplegg denne sesongen. Da utendørssesongen var over, har noen av oss samordnet treningen med en fellesøkt på Kongen på torsdagene.

Vinteren 2005/2006 ga et oppsving i å benytte Forbundets testrunder til fysisk formtesting blant mastersroere i klubben. Fortsatt skjedde det mest for moro skyld. Lars Jensen tok velvilligst ansvar for gjennomføringen. Da vi gikk løs på høstsesongen 06 fortsatte vi med testingen, stadig med henblikk på å bruke resultatene som veiledere for riktig treningsfordeling, styrke, kort- og lang utholdenhet.

Rokretsen avholdt feilrettingskurs i bassenget på Idrettshøyskolen i februar. Det ble i liten grad benyttet av mastersroerne. Selv møtte jeg opp sammen med noen av mosjonsroerne og fikk inspirerende tilbakemeldinger fra Nito Simonsen. En ubenyttet ressurs for roere som ønsker å forbedre sin teknikk.

Som tidligere år, stilte Petter Mjelva sin tid og sitt engasjement til disposisjon som teknisk instruktør på vannet på Bogstad. Fra 24. mai og hver onsdag gjennom sesongen, har vi kunnet nyttiggjøre hans interesserte blikk og vennlige kommentarer til å søke å forbedre våre roferdigheter.

Det ble tidlig oppfordret til at et Mastersutvalg ble etablert. Jeg så i utgangspunktet ikke noe hensikt i å formalisere noe sånt. I praksis har jeg ikke savnet det, kanskje fordi Øivind Haraldsen stillferdig har trukket i tråder og gjort en innsats som om han var et lite utvalg alene. Vel å merke kom det til uttrykk sterke oppfordringer til at mastersrepresentanten skulle ta på seg påmeldingsansvaret til WMR. Det har også vært savnet initiativ til at det ble laget en omfattende masters regatta plan. Jeg vil gi honnør til Øivind for å ha satt igang og gjennomført Gøtaelvsåtterprosjektet. Jeg vil også takke Nils Petter Lilledahl for entusiastiske innspill gjennom året.



I mastersgruppen har det vært noen tema oppe til diskusjon gjennom året:

- Båtfordelingsprinsippene: Det har vært uttrykt savn av en "pool" av småbåter som kan bru-

kes av roere som ikke kvalifiserer for "egen" båt eller som i hovedsak sitter i lagbåter.

- Materiellskade og god ivaretagelse av både båter og roerne: Diskusjonen kom som følge av noen unødvendige uhell på forsommeren, siden forløp sesongen uten nevneverdige skader.

- Klubbåpningskappestriden med naboen har også vekket sitt årlige engasjement, kravet om å innføre handicap synes ikke å stilne hen. Nytt av året for meg var det også at spørsmålet om mixlag skulle bli kontroversielt.

Þ Dugnadsprinsippet for å få gjort nødvendig vedlikehold og stell av anlegg og materiell: Mastersgruppen er synlig, hva vi gjør blir lagt merke til, ikke bare på ondt, at vi gjør for mye av ditt og for lite av datt, men også på godt.

- Det er hevdet at dagens unge har lite voksenkontakt og at de både trenger det og har glede av det. Det er ingen tvil om at det for oss er gledelig å trene og konkurrere blant så mange morsomme, iblant litt vel viltre, men alltid hyggelige ungdommer. Så la det inspirere oss til å vise våre beste sider i møte med dem i året som kommer.

Iver Høy



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

Henley Masters 2006

Allerede i januar ble planen unnnfanget...mens det fortsatt var varmt og bra roforhold og den norske vinteren laaaangt unna. Sammen med mine australske romakkere var det først åtter vi hadde tanker om, men så krympet etter hvert laget – for det var langt til juni, og langt til England. Før avreise fra Melbourne hadde vi klart å skrape sammen en dobbelttreer, som da i siste liten ble reddet av en eksil australienske som bodde og rodde i London. Da var det med en gang også mye greiere å skaffe båt. For å sikre oss mange løp, meldte Rayne og meg oss også på i en dobbeltsculler.

Så var det hvordan å forberede seg da, når laget er såpass spredt omkring kloden i månedene i forveien. Så her måtte det en treningsleir til. Og hvor er det bedre enn på Bogstadvannet? Så fine som planene ble (jeg gjorde virkelig mitt beste med masse imponerende bilder fra Norge, Oslo og Bostadvannet), ble dog ikke virkeligheten. Kun min dobbeltmakker Rayne hadde anledning til å være i Norge før regattaen. De andre to på laget skulle vi møte i London, på onsdagen før regattaen – for noen raske treningsturer.

Men treningsopplegget for dobbelen ble jo ganske bra. Jetlagen til Rayne ble overrumplet med fine utsikter og fysisk aktivitet i Aurlandsdalen. Deretter noen få økter på Bogstad før en kjempelang kjøretur til Danmark og Sorø. Så langt gikk alt bra... helt til Rayne spiste noen urnorske seigmenn mellom våre to løp på lørdagen...tror det var en rød en...Resultatet ble tre sykebiler og 5 danske leger: Rayne virket som å ha fått en eller annen allergisk reaksjon i halsen. I og med at slikt kan bli alvorlig – man klarer seg dårlig med et tett pusterør - var legene raske med å injisere noen legemidler. Rayne ble bra, dvs vandret av gårde i halvsøvnne resten av dagen, men så kom vi til at hun med injeksjonen hadde fått i seg noe som sto på dopinglista. Etter lange overveielser måtte vi til slutt velge den fornuftige løsningen – ikke starte på søndag, for å unngå å bli tatt i doping. Det ville vært for dumt å få en dopingsak sånn rett foran sesongens høydepunkt og etter så lang tur fra Australia. Så dermed våget vi oss kun ut på en liten treningstur på søndagen.

Allerede onsdagen etter bar det ned til London, og Putney hvor vi skulle trene i dobbeltfireren på Thamesen. Båten vi fikk låne var en veldig bra en – en spesialutgave av en Empacher. Den var tilpasset lette jenter – og vi var jo så aldeles lette, ingen av oss var over 59 kg. Skroget var basert på en noe forlenget 2-, og dermed forholdsvis kort. Som følge av dette måtte den også roes på en spesiell måte – i alle fall ifølge vår london-australienske venninne. Hun viste oss stilen – og vi prøvde å etterligne hennes

vanvittig lange tak. Nå hadde hun vel en litt annen kroppsbygning enn resten av oss – ca 1.80 høy og med lange tynne lemmer mens vi i snitt var vel rundt 1.60 – så stilen funket ikke helt for oss der båten hoppet som en kenguru over Thamesen. Vi valgte å legge bort den stilen, og satset på vår gamle vante stil fra Melbourne. For vår london-australske venn tilpasset vi giringsinnstillingene litt, slik at hun uten å vite det rodde sånn omtrent som oss. Og båten fikk plutselig fin flyt.

Endelig ankom vi Henley. Der sto fortsatt alle telt fra forrige helgs 'ekte' Henley Royal regatta – men de fikk ikke vi bruke. Vi fikk ikke en gang lov til å ro helt til den 'ekte' mållinjen – og måtte snu rett etter vår 1000m målgang, selv under trening og utroing. Deltakelsen i dobbeltfireren i B-aldersklassen var mildt sagt laber – vi hadde bare en motstander og dermed bare et løp. I dobbeltsculler klasse A var det ikke mye bedre, der var vi fem, og vi slapp unna første runden.

Så litt tid ble det til å heie på CR-herrene Petter Narvestad og Tor Ahlsand i 2X (H) og Iver Høy i 1X (E), og de andre australierne fra Melbourne (et herre återlag som også rodde i firer og toer). Kommentar fra Iver etter runde 2 – der jeg hadde sett han så vidt passere sin motstander halvveis i løpet: 'Nei, det gikk jo ganske greit – jeg kolliderte med en av disse stolpene, men så klarte jeg heldigvis å ta han andre igjen allikevel.'

Finaledagen begynte bra for CR sin del. Petter og Tor vant sin klasse, Iver utklasset sin motstander i sin finale, og i dobbeltfireren gikk det overraskende bra og vi vant. Men så...skulle vi ro finale i 2X en halv time etter 4X løpet. Det var bare å hive seg inn i ny båt og ro opp til start igjen. Noe av det samme hadde vi øvd på i Sorø. Denne gangen holdt vi oss langt unna seigmenn eller noe slags godteri med grelle farger –



men så begynte Rayne å hoste som en gal igjen. Det tok ingen ende, og vi måtte bare redde oss i land. Sykebilten meldte seg igjen...denne gangen kun en. Rayne overlevde, men finale i 2X ble det ikke noe av, dessverre, for dobbelen hadde gått riktig så fort i semi-finalen...Heldigvis hadde vi da i alle fall gullet fra 4X som plaster på såret.

Fra London gikk det direkte videre til Hellas for å komme oss etter all dramatikken. Lettet kunne jeg puste ut over at de røde seigmennene var frikjente.

Esther Verburg



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



THE TORVALD KLAVENESS GROUP

P.O. Box 182 - Skøyen NO-0212 OSLO

TØMMERMESTER

HELGE BJONGE A/S

ENTREPRENØRFORRETNING

TLF. 22 69 51 52 - 22 69 51 53

3 Gutter, 2 Hovedsteder, 1 Båt

2006 var året da Stein og Lars Mørk, samt Lars' kamerat Andreas Jordell, på nytt skulle forsøke seg på manndomsprøven København – Oslo. I 1996 prøvde de seg på maratonruten, men måtte gi tapt for naturkreftene. I flere år hadde de snakket om å gjennomføre turen på 10 års jubileet, og som sagt så gjort.

Valget av fartøy var selvsagt. De hadde brukt meg mange ganger tidligere, ikke minst i 1996, og alternativene var nok ikke mange. Jeg var noe indignert over at en roer fra CR hadde gitt meg kallenavnet "Gamla", men Stein og Lars hadde gjort kritikerne til skamme under Bleikøya rundt i juni. Med utmerket cox'ing av Pernille Pihl, rodde de meg rundt Bleikøya på rett over 42 minutter. Ikke dårlig for en turtoer, det.

Det er mandag 10. juli og vi skal til Danmark. Stein har kjøpt billettene og utstyret er pakket og klart. Jens Kolberg (formann i NSR) har påtatt seg å kjøre meg bort til DFDS kaia og dette går greit. Men når stuegutta på Pearl of Scandinavia ser hvor lang jeg er, blir de skeptiske. Etter litt overtalelser klarer allikevel Stein å få meg med. Guttene tar farvel med Jens og Ivar Mørk som har hjulpet til på veien. Så er vi på tur! Mens jeg kjeder meg mellom lastebiler og motorsykler, koser guttene seg ved buffeten flere dekk over. Merkværdig følelse å gynge med bølgene uten selv å kjenne vann under buken. Jeg sover søtt og drømmer om den fine turen vi har i vente.

Tirsdag er første rodag. Jeg er litt bekymret når guttene skal sette meg på vannet ned fra en høy steinmolo, men det går heldigvis bra. Lasterommene mine fylles opp med 130 kg bagasje og jeg føler meg tilfreds når vi i svak medvind ror ut fra København.

Andreas har ikke dratt mye i åra siden '96, men kommer fort inn i rytmen. Jeg sies å være en behagelig båt å ro. Det blåser noe opp, men ikke alvorlig. Når vi kommer til Helsingør går Andreas og Lars i land for å proviantere. Stein blir igjen for å passe på at jeg ikke driver av gårde. Så går vi løs på overfarten til Helsingborg. Midtveis over sundet skal jeg hilse og si at det begynner å regne! Det virker som om værgudene forsøker å heve vannstanden med





en meter. Bølgene blir pisket i ro, mens gutta ror som besatte. Regnskuren gir seg omsider og vi finner en fin båthavn. Teltet settes opp, tøyet forsøkes tørket og nakkekotelettene tilberedes etter alle kunstens regler. Jeg ligger godt fortøyd når natten kommer krypende på.

Onsdag morgen kl 06:00 og guttene konstaterer at båtfolkets spådommer slår til. Sterk motvind! De sover derfor litt til, men 08:30 er vi i gang. Vi får vinden fra siden og det går bra fremover. Jeg klarer stort sett all slags vær, men jeg vet at gutta sliter unødig mye når vinden er mot. Rulleringssystemet fungerer godt. 1 time på stroke, 1 time på baug og 1 time på cox har vist seg som en god ordning. Da er det på tide med en matbit og strekk på beina. I Mölle lader vi batteriene før vi skal over to gigantiske vikene. Vi bruker 2:30 over til Hallands Vederö, som ligger midt i mellom. Guttene bader og spiser en bedre middag. Hvis du studerer kartet vil du se at de to vikene mellom Kullen og Tylö Sand er ganske så store. Guttene tar ut kompasskurs og vi trefte Tylö på rett over 3 timer. En tid vi er godt fornøyd med. Vi finner teltplassen fra '96 og guttene legger seg.

Torsdag 13. juli. Lars kan fortelle at teltet har ligget i en mauraautostrada, noe som har forringet hans skjønnhetssøvn. Det setter allikevel ingen demper på dagens forventninger. Det blåser friskt side- / medvind og skydekket er lett. Guttene sparker meg ut og det er deilig å kjenne vannet sildre under meg igjen. Timene går som de gjør på langtur. Det kan være stille i lengre perioder, og Gud vet hva guttene tenker på da. I ny og ne kommer det en god historie fra Stein, der han beretter om roturer fra 60-tallet. Jeg drar kjensel på vandrehistorier jeg har fått fortalt fra mine gamle slektninger i tre. Andreas prøver nytt av året å lytte til iPod – i vanntett etui – mens han sitter på baug. Det funker bra for ham, men blir noe asosialt for oss andre.

Etter en hard tørn kommer vi omsider frem til Glommen. Der er det et stort omreisende tivoli, men guttene viser større interesse for skalldyrsmørbrødene. De handler også inn tørkede frukter, som viser seg å være en god investering for resten av turen.

På kvelden limer Lars mine noe løse sleideganger, og resultatet blir rett så bra. Fredag morgen og ren nordavind. Det betyr vinden rett i motL. Selv med solen skin-
nende fra en skyfri himmel og spådde 23 °C, blir dette en tøff økt. Målet som var
Varberg, synes fjernt. Etter kun 2 – 3 timers roing og 14 km netto, innser guttene at
dette blir for tungt. Selv om jeg hjelper til så mye jeg kan, er ren motvind i opp mot
10 sekundmeter for mye. Vi søker til slutt ly i Galtebäck, et lite fiskested. Andreas og
Lars setter ut på en lang spasertur for å handle mat, og returnerer ikke før mange timer
senere. Samlet igjen, bestemmer guttene seg for å bli til det har løyet. Ruten legges
opp for de nærmeste dagene, og guttene legger seg tidlig.

Lørdag 15. juli står guttene opp 05:30. Det er fremdeles motvind, men den er svak.
Guttene får ned teltet i en fei og vi setter motivert av gårde. Stemningen er unison: I
dag skal vi komme langt! Og langt kommer vi! 73 km viser GPS'en på slutten av
dagen. Da har vi tittet inn Varberg-sundet, hatt en radioaktiv lunsj ved kjernekraftver-
ket i Ringhals, og krysset et langt sund inn til Onsala. Det har vært svak sidevind, og
det klarer vi fint. Siste pause er utenfor Kungsbacka. I skumringstimen finner Stein
med hjelp av kikkerten en fin
leirplass som ikke er merket av
på kartet. Det viser seg å være et
myggbefengt område, og teltet
kommer derfor opp på rekord-
tid.

Søndag morgen, trolig i 10
tiden, legger Stein inn en stem-
ningsrapport på kassettpilleren.
I strålende solskinn sikrer
Andreas og Lars næringsinnta-
ket. Det er utrolig hvor mye mat
guttene spiser på en slik tur.
Som Andreas så treffende
bemerker: "Skal si pålegget får
bein å gå på her!" Men så er nok
energiforbruket noe høyere enn
i løpet av en gjennomsnittsdag
ved en kontorpult.

Det blir en stekende dag for guttene bak årene. Vi følger båtleden og det er helt utro-
lig hvor mange båter som er på vannet. Utenfor Göteborg opplever vi noe svært hyg-
gelig. I det vi glir forbi en gammel sjekte reiser skipperen seg, tar av seg båtluen og
bukker ærbødig mot oss. Vi blir rørt over denne gest og hilser som best vi kan tilba-
ke. Hyggelig er det å høre at Andreas hevder hans hilsen er til ære for min fine oran-
sje farge. Vi kommer til slutt til en liten sandholme nord for Marstrand. Guttene koser
seg med en kylling hver, som fremdeles er lunken fra butikkens grill. Dagens etappe
har strukket seg over 3 sjøkart. Bra. Jeg føler meg døsigg tilfreds og hører at guttene
snakker om å sove under åpen himmel idet jeg lukker skottene for natten.



Mandag 17. juli og det er Stein og Margriths 31. bryllupsdag. Vi kommer oss av gårde i halv ti-tiden og utnytter den skrå medvinden til å gå litt utaskjærs. Når vi ankommer Grundsand, et koselig lite sted, ror vi inn viken for å ta brunch. Guttene setter seg på verandaen til et badehus og finner frem maten. Akkurat når alt er lagt frem, og iPod og mobil er lagt til ladning med solcellepanel, kommer eieren med familie. Han ber guttene bestemt om å forlate plassen, og det hjelper ikke at Stein påberoper seg nød-havnparagrafen.

Ute på sjøen har det blåst skikkelig opp. Ved Kungshamn, utenfor Smögen, får gutta en stri tårn mot vinden. På det verste står vi nesten i ro. Men som alltid klarer mine helter å få oss trygt videre. Vi runder noen øyer og smetter med medvind inn Sotenkanalen. Dette er et stykke som varmt kan anbefales. Smalt, pent og med en artig svingbro over. Når vi kommer ut finner vi en offentlig badestrand (Hunnebostrand) som virker brukbar for leirplass. Andreas og Lars får lånt dusj av noen innfødte før de sjekker ut aftenslivet på brygga. Der møter de et omreisende festfølge bestående av 100-200 seil-/motorbåter. Ingen roende. Stein ringer hjem og gratulerer sin kjære hustru med dagen.

Jeg drømmer at jeg er usigelig tung og våkner inne på stranden, ca 5 meter fra vannkanten. Guttene har feilkalkulert tidevannets bevegelser, men får enkelt trukket meg ut igjen. Til tross for både flotte stupetårn og fin sandstrand, er det ingen som tar morgenbad denne tirsdag morgen. Erik Osvold ville vært skuffet. Men roermottoet er som før: "Opp og avsted". Vi ror til Fjällbacka og blir etter hvert tatt igjen av armadaen med seilbåter, ført av bakfulle pappagutter. Vi inntar lunsj på en øde øy, og Andreas gir oss en leksjon om koleraepidemien som var bakgrunn for en minnestøtte vi opp-dager.

Mot kvelden legger vi til ved en badeplass som egner seg perfekt for vår campingstil. Jeg legges på svai mellom to brygger og Stein kommer i prat med en fransk familie som er på lang sykkelstur. Stein treffer også noen svensker som hevder å ha sett min dobbeltgjenger på andre siden av åsen, SAMME DAG! Min kaptein går derfor av gårde for å investigere saken. Det viser seg utrolig nok at tre dansker er på en tilsvarende tur fra Oslo til København. De skal etter sigende ha rodd 100 km



denne dag. Jeg får dessverre ikke tatt min slektning nærmere i ettersyn, men moro var det lell.

Onsdagens klare mål er "Strømstad før 12:00!" For en gangs skyld er guttene tidlig oppe og de første takene tas før 06:00. Dette er spådd å bli en av sommerens varmeste dager, men morgenen er duggfrisk og kjølig. Etter å ha fått skrappt kjølen min forsiktig langs bunn (guttene prøver å finne en snarvei, men tidevannet setter en stopper for det) kommer vi omsider til Strømstad. Klokken er ikke engang 10:00 når Stein og Lars går for å handle Blå Pripps. Jeg sitrer av spenning ved tanken på å være smuglerfartøy!

Rundt klokken 13:00 blir det for varmt for Andreas og Lars. De to yngste blir lettere brent enn kapteinen og setter derfor pris på å slippe solen når den er på sitt sterkeste. Vi trekker inn til en strand og guttene tar en siesta under trærne. Men hvor lenge var Adam i paradiset? Vi må fortsette og stevner for Hankø. Utpå kvelden ankommer vi kaksenes høyborg, og finner en stille plass for natten. Dagens middag består av fiskeboller i choronsaus, oppgradert med tunfisk fra boks. Utsøkt, skal vi tro roerne. Utpå kvelden skjer det som ikke skal skje; jeg begynner å drive ut av viken. Heldigvis oppdages det kjapt, og noen badeengler får trukket meg inn til laget mitt. Jeg blir forsvarlig bundet til noen paller og kan sove trygt i natt óg.

Turens siste dag! Torsdag 20. juli 2006. Stein har satt ETA i Oslo kl 21:45. Lars og Andreas er nå oppe i tre puter for sine ømme rumper. I lettskyet, 15 °C og nesten vindstille, ror vi til Moss Roklubb. Der inntas en kjapp lunsj før badende familier på bryggen nærmest presser oss av gårde. Det har frisknet til med vinden. Guttene kjenner Mosselukta rive i nesene og tar 10 harde. På Hvitsten venter Familien Mørk, avd. Husebyveien, med iskrem. Vi setter pris på mottagelsen, men blir ikke lenge. Etappen fra Hvitsten til Kongen går unna på 4:50, fra Håøya og inn; 2:48. På Toppen av Kongen står det 10 fremmøtte som jubler oss inn det siste stykket. MÅLET ER NÅDD!

Epilog:

Det har vært en flott tur. Alle guttene har ytt god innsats og jeg har fungert utmerket. Det har stort sett vært en god tone i båten. Vi ønsker å skryte av svenskekystens generelt meget velholdte toaletter. Renovasjonsoppfølgingen fungerer utmerket der. Ikke en tom dorull å oppspore og søppelspann er lagt ut mange plasser. Kyststripen fra Göteborg til Svinesund anbefales på det sterkeste!

For spesielt interesserte tar vi med dagsettappene i Km: 58-61-44-14,4-73-58-67-44-67-90.

NN

(Takk til Lars Mørk for å ha satt tekst til mine tanker)

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,
Nydalens Torgbygget, Fyrstikktorget, Røa, Ullevål Stadion

Tlf: 22 93 04 10

BAKER HANSEN

KVALITET SIDEN 1861

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

FISA-TUREN I SVEITS 2006

- over en fiskesuppe med to av deltakerne

Årets tur foregikk i tidsrommet 2. – 10. september i Sveits, nærmere bestemt på Vierwaldstättersee og en blanding av Murtensee, Bielersee, Neuenburgersee og på elven Aare. I tillegg på tre kanaler som forbinder innsjøene og elven. De fire første nettene ble tilbragt på hotell i Buochs, mens de fire siste på et sportsherberge i Magglingen. Ved sistnevnte sted var man avhengig av en "Fløibane" for å komme seg ned til nærmeste by, - Biel. Elisabeth Tostrup og Robert Palmstrøm var CRs representanter, og de hadde mye å fortelle.

Dere bodde dannet og komfortabelt?

Å jada, det er ikke noe å si på komforten på bostedene. Det er full pensjon og god forpleining.

Ble ikke så mye roing da, kanskje?

Vi rodde gjennomsnittlig 30 km pr dag. Men en dag tillot ikke vindforholdene en vanlig dagsetappe.

Vind og bølger på en innsjø...?

Jo, det kunne forekomme, fikk vi høre hver dag. Derfor måtte vi ut å ro kl.0800 for å unngå ettermiddagsvindene ned fra fjellene.....som vi for øvrig ikke merket noe til.

Fjellene ?!

Nei, de forhåndsmeldte vindene om ettermiddagene.

Regner med at man bytter på å ro og å coxe underveis?

Jo, til dels akrobatiske plassbytter kan forekomme ca hvert 30. minutt, men oftest forsøkte vi å gå til land for å ordne både plassbytte og andre nødvendige ærend.

Ofte opp- og nedrigging av båtene underveis i uken?

Nei, ikke mye. I starten, en gang underveis og ved avslutningen.

Noe morsomt eller spesielt som hendte?

Det vi husker godt er da vi ble kommandert til å holde oss fast, ligge stille og vente på beskjed rett før en sluse. Her var det en canadier som tydeligvis ikke var vant med å motta kommandoer, så det ble en del kjefting da han la i vei med laget sitt uten å ha fått beskjed om det.

Ingen ufrivillige dukkerter eller annen tillop til dramatikk?

Nei, men det kunne være vanskelig å finne egnede steder å gå i land...ikke ulikt vår Oslofjordkyst.

Været i sin alminnelighet?

Deilig temperatur å ro i. En dag ble det kanskje i overkant varmt etter lunsj, men da

hadde vi i tillegg til mat & drikke også fått servert en omvisning på et glassverk, og det ble kanskje litt mye å skulle ro 18 km etterpå. Ellers var det ikke noe regn eller skybrudd. Men i Magglingen – høyt oppe i fjellsiden - opplevde vi første kvelden masse lyn i fjellene i Berner Oberland og en spektakulær lyn & tordenforestilling den siste kvelden fra terrassen.

Og båtene, velkjente "store gule", eller..?

Vel, vi rodde 4x+ trekvartere, og mange av dem var C-linere, og de fleste var uten dekk. Men det ble trødd flyteelementer av plast inn mellom spantene på hver side.

Uten dekk ???! Men....

Jada. !! Men det var hele tiden følgebåt med.

Hvordan ble dere traktert med "Kultur & sosialt samvær" på turen da?

Den første kvelden var det full folkløse med alpehorn og digre kubjeller. Senere på turen besøkte vi et ysteri der vi smakte på Emmenthalerost og i prinsippet lærte hvordan den lages, og da vi kom til Bern... R: Der stakk Elisabeth av fra fellessightseeingen.

Forsvant du sånn helt enkelt...?

E: Ikke verre enn at jeg, dersom det var praktisk mulig, hadde planlagt å se det splitterneye Paul Klee-museet tegnet av den verdenskjente arkitekten Renzo Piano. Og jeg fant de andre igjen...alt gikk bra.

Fint. Og dere har vært med på FISA-turer flere ganger, kanskje?

E: Jeg var med for 2. gang i år, og for meg var det et viktig mål for opptreningen etter sommerens pacemakeroperasjon.

R: Jeg var med for 3. gang.

Hva er det som gjør at dere drar på FISA-tur?

Det er moro med nye steder, moro å se et land fra vår spesielle robåtvinkel. Det er sosialt, en treffer nye venner og – essensielt – det hele er velorganisert.

Men akkurat til Sveits?

R: Jeg har alltid likt meg i Sveits. Det er et vakkert land.

E: Jeg hadde vært på flere gjennomreiser og på ekskursjon med arkitektstudenter til byer og landsbyer tidligere, og hadde lyst til å oppleve landet i mer langsom fart fra vannet.

Selg med få ord en FISA-tur til nysgjerrige roere!

For å delta trenger man overhodet ikke være superspek - tempo og dagsetapper passer utmerket for CRs tur- & mosjonsroere ! Det er interessant å ro i helt andre farvann, se andre kystlinjer enn vår hjemlige Oslofjord. Og – man blir tatt svært godt vare på.

Og språklig hersker en ro-lig babelsk forvirring, eller..?

Engelsk er FISAs turspråk, men det er klart det er til hjelp om man våger begi seg ut på halvarkiverte språkkunnskaper av typen "skoletysk", -fransk og -spansk.

I 2005 var det med to japanere for første gang under en FISA-tur, og i år kom det seks. I år ble vel skoletysken satt alvorlig på prøve med "Schweizerdütsch", kanskje ?

Ehhh....

Dette er ikke en ro-geriatrisk affære?

NEI !! I år var yngste deltaker i slutten av 20-årene, og den eldste 82. Men tyngdepunktet ligger rundt 50++

Noen tanker rundt dette med forskjellige rokulturer?

Ja....det er tydelig at mange er vant med å ro enten på baner eller i stille farvann uten sjenerende trafikk. Noen blir engstelige om de ser en båt langt unna, ser umiddelbart en overhengende kollisjonsfare og vil stoppe opp. Norske turroere er vant med å ro i mer og mindre åpen sjø med bølger og uforutsette værforhold, samt at vi ofte ror i til dels sterkt trafikkerte farvann. Dette avspeiler seg fra tid til annen under en FISAtur, - nettopp dersom noe helt uforutsett av ymse slag inntreffer. Et eksempel på dette er da vi rodde i havnen i Luzern. Der ble vi advart mot å ro for nært opp til utløpet til en elv med steinete stryk p.g.a strøm. Dette avstedkom ulike reaksjoner.

10.000-kronerspørsmålet: Hvor mange deltok totalt, og hvor mange fra Norge?

Totalt var vi 80, og fra Norge 8.

Noe mer før vi stenger....?

Hmmm... 80 deltakere er nesten for mange. Litt vrient å bli kjent med alle. På den annen side ble det flere å velge mellom.

Nina Samuelsen



CR for 100 år siden

1906.

Straks efter baathusets aapning 29. april gik seniorlaget i træning forat forsvare den pokal som blev vundet i Kjøbenhavn forrige aar. Det gik bra under træningen, og laget drog med godt haab sydovert til Kjøbenhavn hvor der skulde roes 2. juli. Dagen oprandt imidlertid med et veir som var alt andet end egnet til kaproning. En sterk sydlig strøm stod ind paa banen og en frisk S.S.V.-kuling satte derfor en ubehagelig sjø som særlig virket generende for de tyngre lag. Til start i løpet om Marineministeriets pokal møtte Malmø, Akademisk, Kjøbenhavns og Christiania roklubber. De to sidstnævnte tok ledelsen i starten, og da sjøen var nogenlunde smul op til 500 meter, gik det bra saalangt. Men saa begyndte sjøen lidt efter lidt at vaske over baatene, og det varte ikke længe før uheldene begyndte. I et dansk referat læses:

«Paa dette Tidspunkt (800 m.) indtraf den første Katastrofe, idet Malmøbaaden, som Aftenen forud havde faaet et Bord slaaet i Stykker og i Nattens Løb faaet dette repareret, fyldtes i den høie Sjø og sank. Snart efter havde Christianiabaaden det samme Uheld, og da Københavns Rokklub knækkede en Aare, var Seiren derved givet for Akademikerne. Kristianenserne, der saaledes ikke naaede at forsvare deres Seir fra i Fjor, var forøvrigt store og stærke Folk, med solid god Roning og kraftige, gennemtrukne Aaretag».

Seniorlaget svor imidlertid en dyr ed paa at de skulde ta sit mon igjen ved landskapsroningen i Holtekilen den paafølgende søndag; men det blev det nok ikke noget av. Atter var veiret kontrari. En riktig frisk sønnavind feiet op fjorden og satte en generende hvittoppet sjø tvers av banen inde i Kilen. Deltagelsen i senior løpet i firer uttrigger var meget god og meget international, idet Akademisk Rokklub, Kjøbenhavn, Helsingfors Roddklub, Norske Studenter og Christiania la til start. Resultatet blev at Akademisk Rokklub kom først over maal med Christiania og Helsingfors paa 2er og 3er pladsen, mens studentene sank.

I to juniorløp seiret N. S. R. Dagens sidste løp var et otterløp over 1500 meter mellem N. S. R. og Christiania, hvor seiren blev Christianias. I laget sat O. T. Krohg, Birger Jebe, Eugène Ekholt, Fredrik Juell, Otto Bagge, J. Eyde-Evensen, Harald Lütken, Johan Eitzen, stroke, R. H. Stephansen, cox.

Ved utløpet av anmeldelsesfristen til løpet om Langaards pokal hadde ingen andre klubber meldt sin deltagelse, og bestyrelsen besluttet derfor at sløife løpet dette aar, da den ikke fandt at burde la klubbens lag ro alene over banen, skjønt der efter statuttene var fuld adgang til dette.

Da der meldte sig meget faa deltagere til klubkaproningen i august, blev der isteden arrangert et løp mellem et lag fra Ormsund og et tilfeldig sammensat Christianialag. Resultatet blev at Ormsund seiret med adskillige længder.

I aarsberetningen for dette aar heter det:

«Kan saaledes ikke Aaret siges at have været gunstigt i Retning af vundne Seire, saa har det til Gjengjæld i økonomisk Henseende været et godt Aar. Gjælden er iaar reduceret med ca. Kr. 800.— ligesom der paa forskjellige Poster er foretaget Besparelser».

Head of the Charles, Boston, oktober 2006

For mange år siden rodde jeg Head of the Charles i 8+ med universitetslaget mitt fra California. Jeg husker at jeg ble helt overveldet fordi hele Boston var fylt med roere, og det var fullt av mennesker som heiet langs hele den ca 5 km lange banen. For første gang opplevde jeg at roing var en stor og publikumsvennlig sport. Og jeg tenkte at jeg hadde lyst til å ro denne regattaen i 1x en dag.

I sommer begynte noen av oss å snakke om Head of the Charles, og til slutt endte det opp med at Nina etternavn og jeg meldte oss på i 1x, og Heidi etternavn (NSR) og Hilde etternavn (Bærum) i 2x. Det er i utgangspunktet veldig vanskelig å få startnummer til Head of the Charles, det er en innviklet prosess, og mange blir skuffet, men fordi vi var utenlandske (sannsynligvis) fikk vi alle plass. Grunnen til at det er så vanskelig å få starte er at det rett og slett ikke er plass til flere båter. Regattaen går kontinuerlig fra tidlig morgen til sen ettermiddag både lørdag og søndag. Med ca 7500 utøvere og 300 000 tilskuere er Head of the Charles verdens største roarrangement. Siden vi alle hadde mennesker og steder vi ønsket å besøke når vi først var innom østkysten, ble det til at vi alle reiste på forskjellig tidspunkt. Nina kom seg heldigvis over etter et lite tilbakeslag ved innsjekkingen da hun ble fortalt at hun trengte nytt pass for å komme inn i USA. Disse hersens amerikanerne er så nøye på det, barkoder og fingeravtrykk og retinaavlesning og jeg vet ikke hva. Men Nina kom seg over, om enn noe forsinket. Selv var jeg fryktelig fornøyd med å ha funnet billig direktefly til New York, men skjønte jo litt for sent at jeg da ikke fikk fly jumbo jet. Og ingen jumbo jet betyr selvsagt ingen filmfremvisning. Konklusjon: Å fly er dritkjedelig. Noe jeg i grunn var fullstendig klar over, og derfor hadde tatt med meg et arsenal av bøker, sudoku og kryssord.

Head of the Charles går jo i Boston, som er ca 5 timers kjøring fra New York. Planen var å møte Heidi og Hilde i New York på torsdag, leie bil, og kjøre opp sammen. Siden jeg ankom New York på tirsdag fikk jeg muligheten til å se litt mer av byen. Jeg bodde hos en god venn som studerer i New York, og tuslet mye rundt for meg selv. New York var mye mer sjarmerende enn jeg trodde, alle menneskene var veldig hyggelige. Og så hadde de alt det rare som bare amerikanere kan finne på, som for eksempel hundebarnehager som var organisert akkurat som en vanlig barnehage, og gamle damer kledd i kun Chanel og matchende puddel som ufortrødent krysset enorme avenyer på rødt lys. Rakk også en kjapp sykkelturn gjennom Brooklyn sent på kvelden for å kjøpe kaffeis, og det var litt annerledes enn å sykle til Kikut.

Med litt om og men klarte vi jo også å komme oss til Boston. Jeg skulle bo hos Sigurds gamle trener, Henry Hamilton. Jeg var jo litt usikker på hvordan dette skulle

fungere, jeg måtte jo gå mye ut og inn og komme meg til og fra banen. Men Henry og Judy viste seg å være helt fantastiske mennesker. Jeg fikk eget rom i første etasje, og ble opplyst om at de aldri låste dørene. I tillegg lå robanen i min unna. Henry hadde også skaffet båter til alle sammen, og hjalp oss med skværing og jeg vet ikke hva. Klubben til Henry het Cambridge Rowing Club, og lå rett før den siste broen i regattaen. På regattadagene måtte man ha eget stempel for å få komme inn, fordi det var et av de beste stedene å følge regattaen. Så vi var meget heldige.

Løpene våre var blant de siste på lørdagen, og vi fulgte med på mange av løpene som gikk før oss. I tillegg hadde vi gått gjennom banen med Henry som hadde gitt oss gode tips om svinger og broer. Vi hadde også rukket å ro gjennom banen en gang. Selv om løpet ikke er av de lengste elveløpene, regnes det for å være det vanskeligste, i og med at man skal under 6 broer og svinge til sammen opp mot 400 grader. Det er også et sindig system med bøystrekk som ikke skal krysses, pluss selvfølgelig de vanlige reglene om å vike til passerende båter. Så vi var alle ganske spent på hvordan dette kom til å gå.

I startområdet lå alle de ca 30 båtene som skulle delta i dame elite 1x. Så gjaldt det å komme seg inn på linje etter startnummer, og følge med, for man ble ropt opp både her og der. Man krysset startlinja med 10-20 sek mellomrom, og så var det bare å kjøre på. Men både Nina og jeg fikk erfare at roing også kan være en kontaktsport, og at på elven hersker enhver kvinne for seg selv tankegangen. Selv ble jeg avskåret av dame i stripe trøye som, da jeg tok henne igjen, tok innersvingen i en lang sving, og syntes å være fullstendig uanfektet av at årene våre gikk om hverandre i 30 i takt. Men med unntak av dette noe skitne trikket, viste det seg at jeg var ganske heldig. Jeg fikk noenlunde fri bane resten av løpet, og kom i mål ganske fornøyd. Nina derimot, hadde vært mindre heldig. Hun ble låst inne i en større klynge av båter, og i et forsøk på å vike, ble hun rett og slett rodd rett over. Det gikk bra med både Nina og båten, men resultatet ble dårligere tid, samt et ganske surt straffeminutt. Også Hilde og Heidi pådro seg en del straffesekunder ved å kutte bøyer. Med andre ord, vi vant ingenting. Men vi var alle enige om at dette var utrolig motiverende og spennende og gøy, og at vi skulle komme tilbake bedre forberedt og med hardere hud neste år.

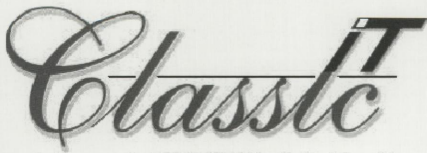
Søndag fikk vi muligheten til å se på de store båtclassene, og heie på diverse andre kjente fra forskjellige land. Etterpå var det fest i kjent rostil, med andre ord, det ble lite søvn, men mange nye og festlige bekjenskaper og forbrødning på tvers av landegrenser. Og for en gangs skyld viste søvnmangel å være godt for noe. Neste dag gikk



jeg på flyet og forbedrede meg til 8 nye timer med kjedsomhet og vondt i rompa. Etter å ha fått en ikke akkurat bedre flymiddag, tenkte jeg at jeg kunne prøve å sove litt, og da jeg våknet igjen, kom frokosten, og så landet vi. Jeg hadde sovet bort minst 6 timer av flyturen. Det kjentes akkurat sånn som jeg innbiller meg at det er å vinne i lotto, helt fantastisk. Dermed kunne jeg lande frisk og opplagt på Gardermoen, klar til nye dyster.

Heia Christiania.

Martha K. Helgeland



Classic

Dette tilbudet kan du ikke ro deg unna...

Gratis kildevannskjøler på din arbeidsplass!



FRISKE DRÅPER

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

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

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

Et åttende underverk på Götaelven

Det må ha vært Janne som tente de gamle veteranene. Uten hennes "Nå tar vi ti harde, gutter" – "Og vi tar ti til", hadde veteran-åtter'n aldri blitt nummer tre av ti båter, selv om det "bare" var i mosjonsklassen.

Med andre ord: For Christiania var Götarodden 2006 en suksess. Det ble medalje og gode greier – ikke bare blåbær-soppa ved mål.

For en førstereisgutt på Göta-älven, var det en opplevelse. Selv ikke været med sine kraftige regnbyger i startfasen klarte helt å ta motet fra en. 20 km på en time og trettien minutter var slett ikke dårlig.

Vi som fylte plassene sånn ca fra én til fem hadde vel liten innsikt i hva som foregikk mellom cox Janne og stroke Iver, men vi ser ikke bort fra at Iver hadde noen ord med i laget når de harde takene skulle iverksettes. Det var jo Iver som i stor grad hadde drevet laget frem under trening. Skjønt det er flere som fortjener honnør gjennom oppbyggingen av laget i løpet av sesongen. Ikke minst Øivind Haraldsen for sin utrettelige innsats for å få fulltallig mannskap til treningen.

Da starten gikk, var det likevel ikke slike tanker som slo ned i en. Det var nok å konsentrere seg om å få et godt utgangspunkt, selv om Göta-elven er bred. To av lagene måtte vi bare se langt etter, men vi lå side om side med Fana roklubb. Det skapte spenning.

Jeg kjente at det sitret i nerver. Vi hadde allerede brukt krefter på å få opp marsjarten. Ville vi klare å holde posisjonen? Da bergenslaget begynte å sige ifra, begynte jeg nesten å tvile. Det var en lavere gjennomsnittsalder der enn i vår båt, selv om Ketil hadde steppet inn i siste liten for å gi oss fullt lag og ekstra styrke.

Men det var da det skjedde, da jeg var nær ved å resignere og tenke at det i hvert fall kan bli en fin tur.

Ordren om å ta ti harde tak kom i rette øyeblikk. Disse ti - pluss ti til - gjorde at det var vi som nå seg opp på siden og etter hvert fikk et overtak.

Etter dette gav vi aldri fra oss tredjeplassen. Hver gang Fana så ut til å kunne nærme seg, var det "ti harde og vekk me'n".

Likevel, jeg våget ikke å anse konkurransen for avgjort før vi passerte mål. Høy intensitet gjennom en time og vel så det kjentes på kroppen, men etter hvert var det mulig å fange inn noen inntrykk langs elvebredden.

Sannelig var det godt man ikke hadde latt seg friste kvelden i forveien, da noen av oss ankom overnattingsstedet Fars hatt, og blitt med på dansegulvet blant feststemte svensker. I stedet hadde vi tatt fornuften på fanget og var våkne nok til å spise en bedre

frukost lørdag morgen. Godt i gang med tevlingen var det oppmuntrende å se at vi hadde driv nok til å passere den ene båten etter den andre. Det var innriggere, færøinger og 10-huggere, som nøyde seg med en ti-kilometer. Russerne i eliteklassen, som gled forbi oss underveis og vant det hele på 1.05.16, var det bare å bøye seg for på sleiden. Monn tro hva vi selv hadde prestert - om vi var 30 og vel så det antall år yngre? Det skilte åtte minutter og 22 sekunder mellom oss og russerne. I vår klasse endte vi 2,10 bak vinnerlaget.

Om vi var slitne da vi passerte mål? Selvfølgelig, men det gav mersmak. Kanskje det kan bli kamp om å få komme på laget i 2007.

Disse har i hvertfall vist at de duger: Janne Spilling, Iver Høy, Ketil Rønne, Øyvind Brøymer, Bjørn Lundiin, Jahn Rønne, Bjørn Lindholt, Nils Petter Lilledahl, Øivind Haraldsen.

Jahn Rønne

Resultater:

(20 km, åtter, mosjonsklassen)

1. Mölndals Roddklubb, Sverige 1:11:28
2. Lyngby Roddklubb, Danmark 1:12:57
3. Christiania Roklub, Norge 1:13:38
4. Fana Roklub, Norge 1:13:51
5. Kungälv's Roddklubb, Sverige 1:17:44
6. Bestumkilen Roklubb, Norge 1:18:23



Mitt første år i CR

Da jeg begynte på roskolen i vår, var det som å gå inn på noe som var helt nytt og ukjent for meg. Jeg hadde blitt med, da jeg hadde hørt at Christiania roklub også hadde et godt miljø for tur og mosjonsroere. Derfor tenkte jeg at dette kunne være noe for meg, da jeg både var ute etter å finne en hyggelig måte å trene på, og komme med i et hyggelig sosialt miljø som kunne være oppmuntrende.

Jeg hadde hørt en del om skolen fra en venninne av meg og jeg så hvor positivt hun hadde erfart å komme med i den. Likevel var det med en viss usikkerhet jeg begynte på roskolen i vår. Men jeg fant raskt ut at dette kunne være en triveligere måte å trene på enn helsestudioer som jeg hadde gjort flere forsøk på, men som jeg samtidig hadde gått fort lei av. Her var det to ting som lokket, det sosiale og å få være ute i friluft.

Allerede mens jeg gikk på roskolen, bestemte jeg meg for å bli med på turene på Tirsdager. Dessverre kunne jeg aldri på Torsdager, noe jeg håper å få til til våren. Det var utfordrende første gang jeg ble med på tur i regn og dårlig sikt. Jeg skulle på veien ut coxe i en fjord jeg ikke kjente.

Tidlig under roskolen bestemte Nina og jeg at vi skulle prøve å ro en tur sammen i dobbeltrimmy. Som ny var det en erfaring der jeg lærte mye om meg selv som begynnende roer. Siden vil jeg si at Søndagsturene i dobbeltrimmy eller andre uformelle Søndagsturer var noe av det hyggeligste utover våren og sommeren. At roklubbens båter står slik til disposisjon og at en kan ro når det passer i tillegg til de faste turene



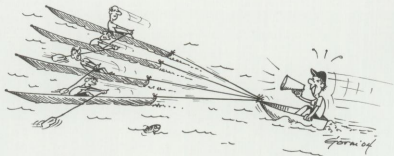
som tur og mosjon har, er noe jeg selv setter pris på. Da er det bare å ringe roervener og samle seg til en tur enten man er alt fra to til fem.

Det andre jeg også har satt særlig pris på, er roorienteringen, som både gir muligheter til å bli mere kjent med fjorden og gir variasjon i roingen. Jeg har i år ikke funnet så mange poster, men regner med og ser frem til å finne flere neste sesong. Roorienteringen har både gitt meg erfaringen med å ro lengre turer og å kunne kombinere roing, sosialt samvær og bading. Med andre ord en god kombinasjon av trening og hygge.

Den 24.9. Selv om jeg ikke har konkurranseinstinkt, bestemte jeg meg for å forsøke å ta del i min første regatta. Ikke for å konkurrere med andre, men for å se hva jeg selv kunne gjennomføre. Det ble regatta i et badekar (dobbeltrimmy) sammen med Nina. Det gikk ikke fort, men vi fullførte. Noe som var morsomt for en nybegynner som jeg. Jeg tenkte i det minste at disse 16 kilometer kunne bli en del av den samlede rodistanse jeg har rodd denne sesong. I skrivende stund ser jeg at jeg hadde glemt å føre opp disse kilometerene, så de er ikke kommet med i sluttdistansen jeg har rodd i sommer og høst.

Jeg vil tilslutt si at jeg ser frem til neste sesong, med flere turer, flere poster og forhåpentligvis lengre rodistanse enn i år.

Tor Husby



Handicaproing i FISA World Masters Regatta i Princeton

Handicaproing øker i utbredelse verden over. I Eton, UK, under VM ble det arrangert løp for ulike kategorier handicapede. Også under årets FISA World Masters Regatta i Princeton, US, var det løp i 1X og mix 2x. Fremover er handicaproing på programmet så også i paralympics i Beijing 2008. Mary Ellen Conaboy er leder for Adaptive Commission i FISA. Hun var også til stede i Princeton. Hun gløder for handicaproingen og støtter roerene best mulig.

Ulike klasser gjør at folk med ulike handicaps får likverdig konkurranse. Klassene det konkurreres i er LTA, = legs - trunk - arms, denne klassen inkluderes av de som kan bruke hele kroppen. De kan feks være synhemmet eller blinde. AT = arms - trunk, inkluderer de som kan benytte armer og overkropp og A = arms, er klassen for de som bare kan benytte armene. Tidene for de beste ligger på underkant av 5 min i 1X avhengig av klasse. Båtene er vanlige racebåter tilpasset den enkelte utøver.

I oppvisningsløpene i Princeton deltok alle kategorier i samme klasse. I mixløpene var det bare 2x og alle stilte i en klasse. I hver båt satt en med handicap sammen med en funksjonsfrisk. Jeg ble imponert over hvorledes alt ble arrangert, fra å få båtene ned fra hengeren, rigging o.s.v. Jammen er det en iherdig og engasjert gruppe. Selv var jeg så heldig å få være med i dette løpet. Scott Brown er dobbelt låramputert. Han deltok i Eton og vant der i mix 2x. Han er en skikkelig kraftplugg, etter catchene hans, lurte jeg på omhullet de gav i vannet skulle fylle seg igjen. Vi rodde i noe lignende våre trimmyer. Dette fordi båtene deres var i transport etter deltagelse i Eton. Scott savnet båtene han til vanlig bruker, men det gikk ok. Ganske så uvant bare å benytte armer og overkropp i hele 1000 m. Vi rodde i heat med synshemmede/blinde. Det ble et spennende løp for vår del, siden de andre kunne benytte hele kroppen. Kjempeforføyde var vi over tredje plass. Scott er en god stroke med forutsigbare variasjoner under løpet og også en evne til å få igang en spurt ved 700 m. Som vanlig var jeg skikkelig sliten etter løpet, men en ny opplevelse var det ikke å kjenne stinne melkesyrelår.

Grete Stokke

Klubbens faste leverandør av eik- og teakdører



SNEKKERMESTER

Per Bjerke



VINDUER • DØRER • INNREDNINGER
SPESIALPRODUKTER • MØBLER

Hovedkontor:
Hadelandsvn 1109
1488 Hakadal

Avd. Vest-Telemark
3880 Dalen

Avd. Trysil
2428 Søre Osen

Tlf. 67 07 27 21 - Fax 67 07 20 33 - E-post: pebje@online.no

Isolering av nybygg og etterisolering av gamle hus. Spør om tilbud
Isoleringsarbeidet blir utført av Tre-K.



Tre-K
v/Andreas Kåsa
Kullhusbakken 6
3830 Ulefoss
Tlf.: 35963811
Mob: 905 05 826

Gratulerer med nybygget

Nordseter 2006

Helgen 1-3 desember var det igjen duket for den etter hvert så tradisjonelle skisamlingen på Nordseter. Vi ankom fredags kveld i håp om masse snø og herlige skiløyper, men så feil kunne vi ta. Da vi kom frem bar det rett til middag, som i likhet med alle de andre middagene smakte godt..

Hyttene var varme og koselige, og kveldene gikk stort sett med til poker spilling og "jul i Tøyengata" for guttene, men hva jentene drev med er for oss uvisst.

Lørdag morgen våknet vi til et snøvær som hadde bedret skiføret kraftig gjennom natten og med godt humør og smurte ski dro vi opp til frokost dagen etter. Vi gikk innover, noen fortere enn andre og noen saktere enn andre. Skiføre var litt isete, men ellers bra.

Da vi kom tilbake til hyttene, ventet en varm dusj og deilig lunsj før vi skulle begi oss ut på andre økten.

Dagens andre økt var litt skiteknikk. Tusen takk til Peder(NSR) og Kristoffer(CR) som lærte oss litt grunnteknikk. Etter på hadde vi en ski stafett mot NSR som vi selvfølgelig vant! Og som Sigurd sa " Det er jo sånn vi er vant til å ha det."

Søndagen var enda litt mer isete, men med mye mindre tåkete, faktisk sol av og til. De fleste av oss gikk inn mot Hornsjø, og noen gikk mot den vante turen mot Pellestova.

Vel tilbake på hyttene pakket vi og spiste før vi kjørte hjemover. Turen var kjempefin og vi hadde det kjempegøy, til tross for litt lite snø. Ut på tur aldri sur!

Martin Iversen og Fredrik Aasaaren

Tannlege Stein Randsborg **M.N.T.F.**

Klinikk:

Bogstadveien 46 B

kontor.tlf: 22 36 90 00

Privat:

Hoffsjef Løvenskiolds vei 56 B

22 52 09 65

Rosportens venner

Trenger din støtte for å videreføre den stolte norske rotradisjonen.

Hittil har vi støttet rosporten med 250.000 kroner.

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

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

Betal på nettbank til:

Rosportens Venner kto: 51340613671

Eller Kontakt Norges Roforbund tlf: 21 02 98 40

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



En gang roer, alltid roer

Kongen har fått nytt kobbertak

Etter nær 80 års beskyttelse av taket på vårt kjære klubbhus Kongen, ble det i 2005 besluttet å skifte ut det gamle kobberet med nytt patinert kobber.

Taket skulle opprinnelig ha stått ferdig utskiftet til åpningen i 2006. Dette klarte ikke vår entreprenør da det under arbeidets gang dukket opp forskjellige kompliserende ting som medførte at stillaser ble fjernet og arbeidet først ble avsluttet etter sommerferien.

Klubbhuset har gjennom de senere år hatt tiltagende lekkasjep problemer fra taket, slik at en utskifting gradvis har tvunget seg frem. Det er styret i Lahellegrunnen AS som forvalter Kongen. De forestår den forretningsmessige utleien av Kongen som igjen er med på å gi Christiania Roklub gode rammebetingelser for det meste av sine aktiviteter.

Beslutningen og gjennomføringen av takutbedringen har vært et av de tyngste økonomiske løft som er utført på Kongen. Hele reparasjonsarbeidet har kostet nær 4 millioner kroner. Arbeidet har vært utført av blikkenslagenfirmaet Henry Hansen & Sønn AS og så langt må vi si oss tilfreds med kvaliteten på arbeidet. Taket fremstår med samme gamle fine patina som tidligere, men nå med bedre isolasjon og forhåpentligvis - 100 % vannnett.

Øyvinn Brøymer





ENERGI GASS

UTSTYR TIL OPPVARMING AV LUFT OG VANN

KONTAKT OSS HER:

Energi Gass AS

Ensjøveien 18 C

0661 N-Oslo

Tlf +47 22680485

fax +47 22684358

post@energigass.no

www.energigass.no

Conceptsesongen 2005 / 2006

Gratulerer til de syv som klarte over 1000 km.

1. Jan Söderström	2002 km
2. Stein Randsborg	1703 km
3. Janne Spilling	1402 km
4. Stein Mørk	1290 km
5. Tor Ahlsand	1120 km
6. Nina Samuelsen	1080 km
7. Pål Svensson	1001 km

Resten av listen kan leses ut av adelskalenderen.

10 år har nå gått siden vi startet opp med kilometerkonkurransen på concepten. 10 deltagere gjennomførte første sesong. Denne sesongen bestod deltagerlisten av 50 navn. Av disse klarte 22 personer 500 km eller mer.

Utenom de gamle traverne vil jeg nevne Nina Samuelsen og Tor Ahlsands sterke innsats.

De som ligger høyt på adelskalenderen bør passe seg slik at de ikke blir passert....

Klubbens nybakte 60 åring Øivind Haraldsen fikk 838 km og en fin 8. plass.

Truls Lindemann lå likt med Søder helt frem til begynnelsen av januar 2006 hvor det ble bråstopp, og han endte derfor på en 19. plass med 515 km. Hadde Truls fullført som han startet, kunne han ha kjempet helt i toppen.

Ellers ser det ut som vår eminente formann Erling Storm må bli flinkere til å delegere oppgaver i tiden som kommer. Vi regner med at Erling klarer noe mer enn 110 km neste sesong.

Så et tips til de av dere som ikke kom helt opp på listen. Sett concepten foran TV'n og kos

deg med din favorittsåpe. To til tre slike økter i uken vil gi deg rundt 500 km på neste års liste. Lurer du også inn en spillefilm i uka, ender du fort opp med 1000 km. Begge alternativene vil gi bedre kondisjon og økt velvære.

Før de av dere som ikke har en concept hjemme, finnes følgende to alternativer:

1. Ring Lis Schjøtt i Concept Norge og bestill ditt eget personlige eksemplar.
2. Gå ned på Kongen. Der står det mange maskiner og venter på nettopp deg.

Husk hva de gamle romerne sa: Remigare necesse est! Det gjelder både på land og på vann.

Pål Svensson



Concept adelskalender 1996 - 2006

	96/97	97/98	98/99	99/00	00/01	01/02	02/03	03/04	04/05	05/06	Total km	*
1 Stein Randsborg					0001	1881	2310	2400	1752	1703	16567	2
2 Jan Sæderstrøm	440	1232	1306	2039	1504	541	1700	8203	2620	2002	15125	1
3 Stein Mørk						1408	1562	1020	1272	1290	12193	4
4 Pål Svensson	640	765	1135	1700	1401	501	1111	220	1404	1001	10627	7
5 Øyvind Brøymer	1116	1046	1555	2271	402	1002	1020	501	640	700	8968	12
6 Anders Vævang	612	535	1175	1675	1108	775	802	599	573	630	7804	14
7 Øyvind Haraldsen	513	650	1132	1310	820	502	332	784	1037	838	7635	8
8 Gerhard Durbeck	748	820	716	756	1102	1103	1098	134	753	692	6281	13
9 Janne Spilling	485	625	761	233	397	850	1022	907	650	1402	5531	3
10 Petter Narvestad	242	318	444	481	519	535	197	5	400	394	3535	24
11 Lars Jensen					307	653	900	561	1075	580	4076	16
12 Terje Graver					585	239	759	506	750	552	3391	17
13 Hans Engelbreiten			540		367	435	284	240	625	590	3081	15
14 Morten Flood		40	155	500	500	86	140	340	500	500	2761	22
15 Trygve Amundsen			514	312	165	363	123	128	148	318	2071	26
16 Annelise Hem			224	222	218	401	143	379	175	265	2027	27
17 Jørgen Olsen					225	269	246	306	410	422	2291	23
18 Iver Høy					413			1189	892	774	2855	9
19 Nina Samuelson									326	1080	1406	6
20 Tom Nyström									631	753	1384	11
21 Jon Hagen								302	502	529	1333	18
22 John Rønne								2	413	770	1185	10
23 Tor Ahlstrand										1120	1120	5
24 Per Arne Dahlstrøm					130	228	355	43	440	520	960	19
25 Erling Storm									86	110	952	32
26 Arne Steen									303	322	625	25
27 Ellen Haug									280	508	788	21
28 Kjell Olav Thune									89	180	537	29
29 Erik Ossvold							120	148	81	112	533	31
30 Truls Linsleimann					129	14	0	91		515	515	20
31 Knut Ellevåg										211	211	28
32 Melanie Kirmess										147	147	30
33 Elisabeth B. Danielsen										101	101	33

* = Rekkefølge for 2005 / 2006

Grepet av maraton-galskap

Den oppsatte planen om Concept-maraton på Kongen 1. april ble rammet av en skikkelig spøk. Det var vinteren som narret april og tvang Stein Mørk til å endre planer. Dermed fikk deltakerne tid til å distansetenke seg om noen ganger. Resultatet var også at den store Christiania-deltakelsen på plenen, slik tradisjonen har vært, uteble.

For noen år siden trodde jeg at jeg måtte være halvgal for å stille opp i halvmaraton på romaskin. Jeg som så vidt lot meg lokke til å stille opp på 500 meter i et innendørsmesterskap på slutten av 90-tallet. Etter hvert er det jo blitt noen lengre distanser. I 2004 ble jeg halvt grepet av galskap og stilte opp på Christiania-plen for å prøve meg på den nesten halvannen time lange utfordringen. Og resultatet ble ikke så halvgær'nt, må jeg medgi. Året etter ble jeg hindret av sykdom. Men da tiden nærmet seg våren 2006 og pådriver Stein Mørk varslet påmelding til april, våget jeg å si at jeg skulle prøve meg enda en gang.

Jeg vet ikke om det var værgudenes aprilspøk eller Skullerud-konkurrentene som fikk meg helgal da vi møtte opp på Skullerud, tre uker "etter skjema" – ettersom Kongen-konkurransen var avlyst. Eller var det pådriveren i bilen på vei til arenaen som ryddet tvilen min til side.

OK, jeg våger maraton, full lengde, sa jeg i det vi var fremme. Og så skulle det vise seg at det bare var Stein Mørk og jeg som våget akkurat det.

Været var strålende og maskinene stod oppstilt utendørs. Stein, Iver og jeg hadde likevel medbrakte maskiner. Det oppstod en diskusjon om hvor det var lurt å sitte – på en forhøyning med tak over, der solen neppe slapp til, i ly av noen busker og trær for å utsette soloppvarmingen, eller et sted der man gav blaffen i om vårsolen skulle bli plagsom.

Uansett, oppslutningen var stor og vi fant våre plasser. Resultatlisten viser fremmøte av 44 navn fra 15 år og opp til over 80.

Så var det bare å dra i vei, da. Stemningen var god og det føltes lett å komme i gang. Musikken ljomet og tankene vandret, men med et blick på displayet. Det er greit å se hvilket gjennomsnitt man ligger på. Det er noe eget med en konkurranse der du velger eget tempo og der det først og fremst er et poeng å fullføre. Strategien min var å tenke fem tusen meter om gangen. Da virket ikke distansen så skremmende; åtte slike og en totusenmeter til slutt. Pytt, pytt.

Da halve distansen var unnagjort var det oppmuntrende å se at jeg lå brukbart an blant dem som nøyde seg med halvmaraton. Skjønt jeg var litt misunnelig på Iver ved siden av, som kunne reise seg og strekke på bena. Likevel, jeg fortsatte ufortrødent og så at

Stein var like trofast på sin maskin. Men her fikk vi en slags mental pause før neste halvmaraton-heat startet. Da displayet til slutt viste under tusen meter igjen, kjente jeg en lykkefølelse, selv om det var helt andre følelser i armer, rygg og setemuskler. 2:43,38 skulle det vise seg at sluttiden ble, med et 500-gjennomsnitt på 1:56,3. Lettvekter Stein kom godt under tre timer, 2:57,46 (2,06,4) og skal ha all ære av det. Jeg skal villig medgi at jeg får mye gratis med større høyde over havet og en vekt jeg selv er langt fra å klare i benkpress. Ivers innsats på halvmaraton er heller ikke til å kimse av i klassen fra 50 til 59 år: nummer tre med tiden 1:19,16 (1:52,7).

Konklusjonen må være at Christiania-roere er svært utholdende, selv på bortebane. Og jammen holdt vi ikke ut lenge nok til at vi fikk med oss Concept maratonkrus, matservering og gavetrekning i det fine vårværet.

Jahn Rønne



Gamlemor og sculleren

Jeg har skjønnet det slik at mange setter seg klare mål for hva man ønsker å oppnå av resultater i løpet av en rosesong. Selv hadde jeg ikke noe særskilt mål for 06-sesongen, men jeg hadde et ønske. Og ønsket var å i hvertfall en gang i løpet av sesongen få prøve meg i en singlesculler.

Fra aller første gang jeg så noen gå ut i singlesculler på nært hold, har jeg hatt den dypeste respekt for balansekunsten og styrken som skal til for å mestre en slik farkost. Jeg innså raskt at jeg burde innhente en smule roerfaring før jeg overhodet skulle tenke en seriøs tanke på å prøve meg... men, du verden, hvor lysten etter hvert økte. Tirsdag 22.august inviterte instruksjonssjef Lars til scullerkurs, og jeg tenkte yess !! Med en flokk elleville sommerfugler i magen og minimalt med tekstiler på kroppen stilte jeg på Plenen. Første rare opplevelse var å bære ut sculleren,- den veide jo ingenting i forhold til "de store gule", og jeg ante at jeg hadde begitt meg ut på noe skummelt. Det kjentes overhodet ikke trygt og stabilt ut å skulle sette seg på / i.... den forstørrede strikkepinnen på sjøen. Men hadde jeg sagt A, så måtte jeg si B, - så på med årene. Å skulle entre båten bød på nye utfordringer for en halvgammel nybegynner med lett stive ledd, og jeg tviler på om stilkarakterene stod til 20.....men med vennskapelig hjelp gikk det bra.

Så satt jeg plutselig der. Det vippet faretruende. Forsiktig ut fra brygga. Hjææælp...PLOPP !

Første dukkert var et faktum. Jeg gav opp å entre båten fra sjøen etter noen forsøk, så Lars tauet den inn og jeg gikk ut på nytt. Prøvde å konsentrere meg dypt om å holde årene flatt og slappe av i skuldrene....det gikk noen få nølende tak...PLOPP ! Ny svømmetur inn til brygga. Etter noen gangers strev fikk jeg til noen solide tak, og mestringsfølelsen steg noen få hakk. Det VAR moro ! Jippi-følelsen var sterk ! Jeg hadde fått ønsket mitt oppfylt.

Jeg vet ikke helt hvor mange ganger jeg ploppet rundt denne kvelden, men det er ikke så viktig. For meg var det viktigste å ha prøvd. Og det frister til mange gjentakelser. Gleder meg til neste sesongs scullerkurs allerede !

Nina S.



Bøyene på Bogstad - sesongen 2006

I år er bøyestrekket for første gang på mange år ikke blitt utsatt for uhell i form av flytende trær, råtne tømmerstokker, vind eller flom.

Den faste gruppen bestående av Petter Narvestad, Sigurd Durbeck, Tor Ahlsand, Per Dahlstrøm, Hans Engebretsen og undertegnede har også i år vært i sving ved både utsett og opptak, med Petter og Tor på dagskift.

Det at noen også kan jobbe med dette på dagtid gir oss en atskillig større kapasitet enn tidligere.

Det vi ser for oss til neste år er å redusere buen på strekket, men det vil skje på bekostning av bredden på nordgående bane ved sandbanken. Om det da også er nødvendig å flytte festepunktet litt vestover ved golfbanen for å få en løsning som monner, vet vi ikke ennå.

I alle fall – takk til dere alle som også i år har bidratt på en entusiastisk måte !

Bjørn Lundiin



**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

Gamle CR roere finner veien tilbake.

Vi må tilbake til begynnelsen av 50-årene da Viggo Mortensen og Per Bye Øhrstrøm hadde sin rokarriere i Christiania Roklub. Begge reiste til Amerika i 1954, Viggo for å studere, Per til jobb.. De oppnådde fine resultater sammen med sine roervenner. Spesielt ble 1952 et meget bra år. Daværende rosjef Johs Qvale skrev : " I denne beretningen går stadig igjen :Åtter junior, firer junior og firer uten.som et temmelig anonymt begrep.. Mannskapene var:Per Gustavsen, Per Bye Øhrstrøm, Odd Sørby og Viggo Mortensen. På firer uten satt Bjørn Bakke,Bjørn Steinert. Roald Rellsve og Wiggo Winter-Hansen. Disse dannet til sammen åtter junior med Peter Freng som cox .Alle ble seniors i 1952. Det ble etter hvert mange premier og pokaler og alle båtene vant hver sin klasse i Norgesmesterskapet.i Horten. Mange av navnene er godt kjente i Christania Roklub og innen norsk rosport. Dessverre er alle som satt på firer uten gått bort. I den andre fireren fant jeg ut etter en del "detektivarbeid" i løpet av 2005 at alle var i live og hvor de befant seg.

Vanskeligst var det å finne adressen til Viggo Mortensen. Navnet Viggo Mortensen var synonymt med en Amerikansk filmskuespiller og på et besøk i Oslo,fikk han et stort oppslag med bilde i Dagbladet. Jeg tok kontakt med journalisten som kunne fortelle at han var av Dansk opprinnelse men han hadde ellers ingen opplysninger å gi. Likheten mellom roeren og skuespilleren var slående, så det ønsket jeg å finne mer ut om. Dansk var nøkkelordet." Vår Viggo"var også dansk.Men hvor bodde han og var skuespilleren hans sønn? Jeg tok kontakt med Politiken i København som også tvilte om de kunne finne ut av det..Stor og gledelig var min overraskelse da de via en e-mail bekreftet det jeg trodde var riktig. De to var far og sønn og jeg fikk adressen til senior .Per Bye Øhrstrøm , tidl.Norsk Generalkonsul i Chicago.hadde jeg i lengre tid hatt forbindelse med og vi hadde begge hatt kontakt med Thoralf Sandaker, bedre kjent som" Sandy ",innehaver av Norges Roforbundets



medalje for fortjenestefull coxing. Norges Roforbunds hederstegn og Norges Roforbunds høyeste utmerkelse , Gullmedaljen. Fjerdemann på vår firer, Odd Sørby bodde fortsatt på Smestad, men hadde hatt en del helseproblemer. Etter at alle nå var oppsporet var det mitt ønske at alle på juniorfireren fra 1952, kunne møtes til roåpningen 2006. Ambisjonen om å gå ut i båt var nok vel optimistisk. Slik ble det da heller ikke. Odd døde like før åpningen og de to fra USA fikk også problemer med åpningsdatoen. Lysten til å komme til klubben var mer enn tilstede, og etter diverse tilpasninger kunne jeg ønske mine to roervenner velkommen, 54 år etter våre felles bragder i firer og åtter. Vi minnet vår fjerdemann, Odd og de fire vi satt sammen med på åtteren. Det ble et følelsesladet minnemøte. Viggo og Per hadde liten tid til disposisjon i Oslo, men det ble tid til å besøke anlegget på Bogstad som de var meget imponerte over. Inne i båthuset ble årer og båter flittig kommentert. Så bilte vi ned til Kongen. Der ble vi mottatt av en smilende Per Arne Holmann og flagget var heist for de langveisfarende. På Toppen ble vi mottatt med et glass edle dråper og siden det var torsdag, var mange av klubbens medlemmer tilstede. Flere fikk en hyggelig prat med Viggo og Per. De to var på si side begeistret og rørt over det de opplevde, med bl a. besøk i peisestuen og pokalværelset og ikke minst den hjertelige mottagelsen de fikk av de som var tilstede på Toppen den torsdagen 14. september 2006. Vi kan alle være stolte over å være medlemmer av Christiania Roklub.

Per Gustavsen.



Bente Dahl Storm

Tannlege MNTF

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

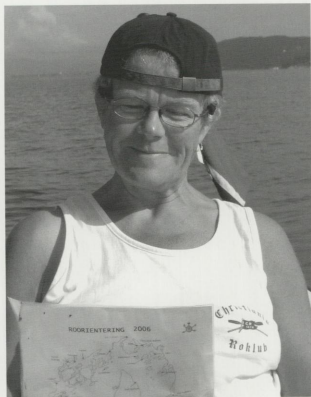
Stolte tanter på fjorden

Det var med ømme muskler og i sliten lattermild stemning vi kom hjem til Kongen lørdag kveld 26. august etter en flatsjøet langtur i NN. Målet for turen var en herlig blanding av å finne orienteringsposter, kunne sette et 5-tall først i kilometerrubrikken og, ikke å forglemme, ha en god rotur med mye moro.

Frokosten ble inntatt på Ommen. Her fant vi en uleselig post, men det hindret oss ikke i vår videre ferd. Den medbragte GPS'en tikket og gikk, men den kunne jo ikke si oss hvor langt det var fra for eksempel Ommen til Spro, så vi innførte sporenstreks et nytt lengdebegrep: En fingerlengde..... og så "cirkaet" vi derfra. Motiverende og ikke vel-

dig upresist !

Fra Spro krysset vi over til Nærnes der vi egentlig hadde tenkt å sende et prospektkort hjem til "Tur & Mosjonsutvalget", men dessverre var postkontoret stengt for helgen. Vi trøstet oss derfor med en is, og takket høflig nei til fersk fisk fra noen av de lokale fiskerne. Posten ble funnet på anvist plass, og i god fart fosset vi oppover mot Sjøstrand Bad. Underveis kom der en viss pre-lunsjslitenhet over oss, så da coxen utfordret oss alle til å fortelle en god historie fikk barndommens elefantvitser en helt ny dimensjon.



Ved Sjøstrand ble det dukkert og lunsj, og posten ble funnet langt utenfor synsfeltet fra en robåt på sjøen, - men korrekt etter anvisningen. Ganske morsomt kodeord der, forresten.

Neste mål var Spirabukta. Vi ankom etter noe kartmessig nøling, og her ble vi nok helgens høydepunkt for overraskede søndagsturister der vi tråkket oss mellom bøyene og de oppankrede seilbåtene. Tre gærne damer i en robåt ivrig kikkende på alt av brygger etter et lite blått-og-hvitt skilt....som vi ikke fant !! /&% Så da, så....var det bare å rette baugen mot Holmen fjordhotell, hvor vi ble møtt av klingende trompettoner takket være et bryllup på moloen. Vi trodde naturligvis det var ankomstfanfare for de stolte tantene..... Nå hadde en slem hodepine slått til hos den ene av oss, så motivasjonshilsener og trøstende ord satt løst på veien mot Solodden og siste stopp før innspurten over Lysaker'n.

Vi er enige om at dagen var utrolig flott – og er sjeleglade for at ingenting gikk galt. (Bortsett fra posten i Spirabukta vi ikke fant...)

Elisabeth D, Melanie og Nina S.



Lutefisken 2006.

O'hildrande du for et lutefisklag. Stemningen sto i taket. Vi hadde fått tilbake vårt runde bord. Vår bønn er blitt hørt.

Det ble skålt i øst og vest, nikket og smilt til A og B kjendiser., Mange ville bort og hilse på oss. Først Jens P. Heyerdahl ex Orkla, deretter Tvenge som ønsket finansiell vurdering av oss til slutt Sanner - Høyres finanspolitiske talsmann - som ville ha vårt syn på de rød grønne. Alle fikk råd - gode råd.

Vi var 9 rundt bordet denne gang hvorav 2 damer - Tone og Grete - som kastet glans over gutta og bordet. Sigurd derimot glimret ved sitt fravær - han hadde danset tango med de over 60 og gjort noen stygge feiltrinn. 'Så kom det han ikke kunne - han snublet bare lite grann og vips var ryggen i ulage'. Kan ikke noen få han bort fra danse-gulvet.

Lutefisken med tilbehør var praktfull i år. Samtlige 9 hyllet Theatercafeen med å fremføre CR sangen flerstemt. Stemningsfullt spør du meg. Den 28 lutefiskfestival var avsluttdt og vi ser frem til 2007 - den 29 i rekken.

Peter Narvestad



Christiania Roklub Regnskap pr 31/12-06

INNETEKTER		2006	2005	Budsj. 06
Inntekt fra klubbvirksomhet				
Medlemskontingent		329 450	361 085	380 000
Salg Kongen,tøy,toppen etc	35 374			
Innkjøp medgått	28 940	6 434	26 189	12 000
Sum		335 884	387 274	392 000
Bidrag,gaver etc				
Tippemidler til tak "Kongen"		700 000	0	0
Oslo Kommune og andre		55 526	404 815	100 000
Gaver fra medlemmer		14 095	10 000	
Webreklame		40 000	0	
Spilleautomat		268 568	160 658	50 000
Diverse inntekter		19 345	19 771	58 000
Sum		1 097 534	595 244	208 000
Årboken				
Annonser	42 000			
Kostnader	20 000	22 000	-2 740	7 000
Sum		22 000	-2 740	7 000
Regattaer etc arr av CR		42 256	28 617	22 000
Sum driftsinntekter		1 497 674	1 008 395	629 000

DRIFTSKOSTNADER

Administrasjon				
Rekvisita og trykksaker		12 372	3 842	9 000
Porto,tlf,web side		40 700	29 834	34 000
Møter,tinget		24 198	12 224	15 000
Diverse		5 092	8 951	12 000
Regnskap		65 200	14 052	60 000
Sum		147 562	68 903	130 000

	2006	2005	Budsj. 06
Matriell etc.			
Kjøp matriell	562 606	791 321	412 000
Reparasjon og vedlikehold	61 714	110 164	111 000
Sum	624 320	901 485	523 000
Trening og kapproing			
Konkurranser i Norge	125 826	100 127	160 000
Konkurranser i utlandet	70 118	113 008	125 000
Egenandeler, raceavg etc	-198 628	-57 176	-70 000
Forsikringer båter/transport og roere	63 409	54 564	51 000
Diverse instruksjon, samlinger etc.	661 634	329 042	468 000
Bilutgifter CR bil og leiebil	114 653	101 503	119 000
Sum	837 012	641 068	853 000
Premier etc			
Premier og utmerkelser	21 562	34 862	25 000
Oppmerksomheter	5 089	2 997	6 000
Sum	26 651	37 859	31 000
Drift Bogstad			
Byggeprosjekt og vedlikehold	392 451	386 081	20 000
Bogstad andre kostnader	36 346	38 560	32 000
Sum	428 797	424 641	52 000
Drift Kongen			
Husleie etter fradr for fremleie	574 741	592 108	580 000
Andel takreparasjon	700 000	0	0
Rekvisita	32 687	12 270	35 000
Forsikringer (premier/malerier)	16 810	17 289	17 000
Vask lokaler	93 125	82 084	80 000
Drift alarm	6 795	6 787	7 000
Sum	1 424 158	710 538	719 000
Sum driftskostnader	3 488 500	2 784 494	2 308 000

	2006	2005	Budsj. 06
Driftsresultat (underskudd)	-1 990 826	-1 776 099	-1 679 000
Finansinntekter og finanskostnader			
Renteinntekter	1 888 949	1 884 613	1 885 000
Rentekostnader	23 894	0	3 000
Bankkostnader	5 916	3 271	3 000
Sum netto finans	1 859 139	1 881 342	1 879 000
Årsresultat (-/+ underskudd/overskudd)	-131 687	105 243	200 000

Disponeres som følger			
Fra egenkapital (2006)	-131 687	105 243	200 000

BALANSE

Anleggsmidler		
Båtmatriell	100	100
CR-bil/henger	100	100
Robase Bogstad	1 000 000	100
Sum varige driftsmidler	1 000 200	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

Omløpsmidler	2006	2005
Debitorer	68 306	241 050
Forsukdsbetalt forsikring	22 631	25 000
Beholdning merker og tøy	91 060	120 000
Beholdning klubbsjef	1 000	1 000
Beholdning bøker,roere i CR	47 000	27 000
Bankinnskudd	417 708	357 439
Sum omløpsmidler	647 705	771 489
Sum eiendeler	29 647 905	28 771 789

Gjeld og egenkapital

Egenkapital	26 834 409	26 966 096
Annen langsiktig gjeld		
Lån fra LIFI AS (rentefri nedbet 23 år)	972 170	1 166 604
Kortsiktig gjeld		
Kreditorer	531 854	68 927
Mellomregning Lahellegrunnen AS	700 000	0
Mellomregning fonds	580 759	540 154
Skattetrekk,arb.g.avg.	28 713	30 008
Sum kortsiktig gjeld	1 841 326	639 089
Sum gjeld og egenkapital	29 647 905	28 771 789

Erling Storm
Formann

Pernille Phil
Økonomisjef

Morten Flood
Gerhard Dürbeck
Revidert

Regnskap for klubbens fond pr 31/12-06

Boye Schlytters legat

Beholdning pr 1/1	13 378	13 378
Renter	535	0
Beholdning or 31/12	13 913	13 378

Hannibal Feghts fond

Beholdning pr 1/1	162 777	162 777
Renter	6 511	0
Beholdning pr 31/12	169 288	162 777

Livsvarige medlemmers fond

Beholdning pr 1/1	215 788	215 788
Renter	8 631	0
Beholdning pr 31/12	224 419	215 788

Andelslaget

Beholdning pr 1/1	9 480	9 480
Tilført i året	19 000	0
Renter	379	0
Beholdning pr 31/12	28 859	9 480

Helge Dalsets fond

Beholdning pr 1/1	103 536	103 536
Renter	4 141	0
Beholdning pr 31/12	107 677	103 536

Sum ovenstående fonds	580 760	540 155
-----------------------	---------	---------

Christiania Roklubs praktfulle triptikon



Litografi utført av Hans Normann Dahl

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

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

Medlemsregisteret er fjernet

TERMINSLISTE 2007 - VEDTATT AV FORBUNDSSTYRET 13.12.2006

Dato	NC	Nasjonale regattaer	Sted Regatta	Arrangør	Internasjonalt
2007-01-13					Swedish Open Indoor Ergorowing
2007-01-14					Landskrona, Sverige
2007-01-27					Indoor Scandinavian Open -
2007-01-28					Glücksaxe, Danmark
2007-02-03					Regatta 84 Indoor Rowing, -
2007-02-04					Venersborg, Sverige
2007-02-10		Innendørs mesterskapet	Saepsborg Roklubb	Tinnlundshallen	
2007-02-11					
2007-03-10					Atlantic Challenge Indoor Rowing
2007-03-11					Jönköping, Sverige
2007-04-21					
2007-04-22					
2007-04-28		Porselønsregattaen	Porsgrunn Roklubb		
2007-04-29					
2007-05-05					
2007-05-06					
2007-05-12	NC	Åpningsregatta Stokkavannet	Stavanger Roklubb	Stokkavannet	
2007-05-13					
2007-05-19		Kristi Himmelfartsdag			Bagsværd/
2007-05-20					Lilla Edet - Rysjøen
2007-05-26		Pinse			
2007-05-27					
2007-06-02	NC	Vangsvannsregattaen	Hordaland Rokrets	Vangsvannet	WC - Linz-Ottensheim, Østerrike
2007-06-03					Mölnådal - Riksdags
2007-06-09					
2007-06-10					
2007-06-16		Østlandsregattaen m/			
2007-06-17		Åpent Nordisk Mesterskap	Moss Roklubb	Årungen	
2007-06-23					WC - Amsterdam, Holland
2007-06-24					
2007-06-30					Sorø-regattaen, Danmark
2007-07-01					
2007-07-07		Bogstad-Cup	Christiania Roklub		
2007-07-08					
2007-07-14					WC - Lacarne, Sveits
2007-07-15					
2007-07-21					
2007-07-22					
2007-07-28					U23 VM - Strathclyde,
2007-07-29					Skottland
2007-08-04					
2007-08-05					
2007-08-11					JR VM - Peking, Kina
2007-08-12					
2007-08-18	NC	Tunevannsregattaen/			
2007-08-19		Mesterskapskapet	Saepsborg Roklubb	Tunevannet	
2007-08-25	NC	Kjørboosprinten			
		m/Sprintmesterskapskretsmesterskap	Bærum Roklubb	Kjørboanen	VM - München, Tyskland
2007-08-26					
2007-09-01					
2007-09-02					
2007-09-08					Masters VM - Zagreb, Kroatia
2007-09-09					
2007-09-15		Norges mesterskapene	NSR	Årungen	
2007-09-16					
2007-09-22					EM - Poznan, Polen
2007-09-23					
2007-09-29	NC	Ungdomsmesterskapskretsmesterskapet	Os Roklubb	Os	Baltic Cup, Brandenburg
2007-09-30					

Hva skjer i CR i 2007?

Generalforsamling

Concept maraton på Kongen

Dugnad før åpning

Åpning med stor utvidet regatta

Regattaen starter kl 12.30

Roskolestart

Eskadre roing til Solodden

Bleikøya Rundt

Håøyatur med overnatting

Geita Rundt

Rekeroing, rotur med rekefest på øy

Vi griller på Toppen

CR Bogstad Cup regatta

Barmen Rundt – Risør

Vi griller

Vi griller igjen

Masters Zagreb

NM Årungen

Ulvøya Rundt

Klubbkapproing (torsdag)

Idrettsmerkeprøver

Høstmøte

Rekeaften

Skisamling Nordseter

Juleavslutning, grøtkveld, sang og juletre +nissen?

Generalforsamling

29. mars

14. april

27./28. april

29. april kl. 11.00

7. mai

3. juni

14. juni

16. - 17. juni

20. juni

21. juni

28. juni

7. juli

4. august

9. august

23. august

6./9. september

15./16. september

23. september

11. okt.

18. oktober

25. oktober

9. november

30. nov. - 2. des.

20. desember

27. mars 2008



**Nærsynt?
Langsynt?
Skjeve hornhinner?**

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

**LASIK LASEK
Linseimplantasjon Linseekstraksjon**



Oslo Øyelegesenter

Tlf 22931277 (kun for operasjoner) • Fax 22931270

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



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:
Distriktsjef Ingmar Ulvenes, 907 34 113
Irene Kåsa, 908 33 597

 **mesta**
FÅR FOLK FRAM