



Christiania Roklub



ÅRBOK 2007

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

**Bruk klubbmedlem-
menes bedrifter!**

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



Din lokale elektriker:

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

Avdeling Oppgård:
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



elektron Norge

Christiania Roklub

ÅRBOK 2007

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	19
Rosjefens beretning	27
Resultater	36
Trenende mannskaper sesongen 08	52
Klubbsjefens beretning	54
Instruksjonssjefens beretning	57
Tur- og mosjonssjefens beretning	59
Kilometerkonkurransen	65
Adelskalenderen	66
Materialsjefens beretning	67
Bruk av båter	69
Bogstadsjefens beretning	73
Junior VM	77
U 23	81
Master sesongen 2007	83
Langtur til Koster	87
FISA turroing 2007	93
CR for hundre år siden	96
Nybegynner i CR	97
Lutefisken	99
Bøyene på Bogstad	100
Tirsdags gjengen	101
Down Under	103
Jernvaren 2007	107
Zagreb	109
Gøtarodden	111
Fiin gammel årgang	113
Nordseter samling på ski	117
Sevilla julen 2007	119
Conceptsesongen 06/07	124
Concept Marathon 2007	126
Regnskap	130
Medlemsregister/E-post adresser	136
Terminliste 2008	151
Hva skjer i 2008	152

Klubbens adresse:
Hjemmeside:
Bankgiro:

Frognærstranda 2, 0250 Oslo
www.christiania-roklub.no
7020.05.00235

Forord

Velkommen til en stor og fyldig årbok også i år, du kan glede deg til mange fine leseopplevelser. Formannens beskrivelse av klubben og dens aktiviteter gir et godt og interessant overblikk inn i klubben. Den bør være av særlig interesse for de av dere som av en eller annen årsak ikke får benyttet klubben så ofte som dere kanskje kunne ønske.

Som tidligere år er alle fagrapportene en viktig del av årboken. Rosjefen og de aktive er viet spesielt mye plass. Her finner du fyldige resultatlistor krydret med flotte bildemontasjer fra årets høydepunkter. Vi må også i år rette en spesiell takk til Sigurd Gullerud for hans store utvalg av de riktige kvalitetsbildene.

For øvrig kan du glede deg over at boken viser hele klubbens bredde med gode innslag både fra juniorer, mosjonister og årets nye samt fra alle våre sosiale aktiviteter. Det er spesielt gøy for en redaksjon når det blir konkurranse om å få med sitt bidrag. Vi var innstilt på at vi skulle ha med kun ett innslag fra Sevilla, men etter påtrykk fra ivrige juniorer bestemte redaksjonen seg for å ta med både jentenes og guttenes beskrivelse av turen.

Vi har mange å takke for flotte bidrag og gode bilder fra både roturer og andre aktiviteter. En spesiell takk til Torill Enersen som har lest korrektur og ryddet opp i det språklige. En stor takk også til alle våre annonsører som gjør det mulig for oss nok en gang å utgi denne fyldige årboken. Formann Erling har igjen gjort en kjempejobb med innsamling av annonsene.

Det har denne gangen dessverre ikke vært mulig å finne en designer i egne rekker til å lage boken, men vi har vært heldige å få Morten Hernæs til lage boken for en rimelig kompensasjon.

Redaksjonen har stort sett bestått av de samme som tidligere, men i tillegg har vi hatt med Kristina Løfman og Anders Smedsrud som representanter for de yngre og aktive. De har i hvert fall fått et visst innblikk i hva det krever å lage denne boken, og for oss som har holdt på en stund var det nyttig å få innspill fra de aktive. Den største takk må gå til Stein Mørk som pådriver og oppfølger – uten Stein hadde vi ikke kommet i mål.

Kristina Løfman, Anders Smedsrud, Olav Nygaard, Bjørn W. Magnussen, Morten Flood, Stein Mørk

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:

Tor Westlie	til 2008	Per Arild Mørk	til 2009
Jon Moberaten	til 2008	Jan Söderström	til 2009
Cathrine Monrad Hagen	til 2008	Kristine Klaveness	til 2009
Pål Svensson	til 2008	Per-Kristian Dahlstrøm	til 2010
Morten Flood	til 2008	Bjørn Lundin	til 2010
Elsa Borch Graver	til 2009	Øyvind Brøymer	til 2010
Peter Narvestad	til 2009	Maren Sandbu Bertelsen	til 2010
		Gerhard Dürbeck	til 2010

Christiania Roklubs æresmedlemmer:

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

Styret 2007



Formann
Erling Storm



Viseformann
Veronika Vogler



Økonomisjef
Pernille Pihl



Tur & mosjonssjef
Nina Samuelsen



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 2007

<i>Hovedstyret:</i>	Erling Storm Veronika Vogler Thilde D. Stray Nina Samuelsen 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 Ibrenk Ingrid Aasaen Iver Høy	Rosjef 1. viserosjef 2. viserosjef/transportsjef Materialsjef Juniorrepresentant Aktivrepresentant Veteranrepresentant
<i>Huskomiteen:</i>	Annelise Hem Eivind Engebretsen Elisabeth Wiik Per Arne Holman Kristine Myrild Peter Narvestad Irene Kåsa Svend Falkanger Tina Bro Pedersen Torill Enersen Nina Samuelsen	Karoline Nystrom Maiken Hertzum Larsen Morten Flood Per Dahlstrom Pernille Phil Robert Palmstrom Stein Mork 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
Overrettsadvokat Fred. Juell (†)	1911	Disponent Einar Andresen (†)	1928
Konsul Einar Wettre (†)	1916	Direktør Martin Arnesen (†)	1928
Skipsreder Christ. Hannevig (†)	1916	Grosserer Leif Mostue (v†)	1928
Agent Hannibal Feght (†)	1918	Colonel I. H. Gibbon D.S.O.	
Kapt. B. Bråkenhjelm, Göteborg (†)	1918	Leander Club, Henley-on-Thames (†)	1928
Grosserer Einar Christensen (†)	1918	Grosserer Sigurd Nielsen (†)	1930
Godseier Westye P. Egeberg (†)	1918	Direktør Per Fjæstad, 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 Lyché (†)	1958
Konsul Reidar G. Wasteson (†)	1938	Salgssjef Anton Johansen (†)	1958
Direktør Leif Sendrén (†)	1946	Disponent Fr. Faye Knudsen (†)	1959
Disponent Rolf Manskow (†)	1946	Sosialsjef Knut M. Backer (†)	1959
Direktør Jens Knudsen (†)	1947	Agent Jens Grevstad (†)	1962
H.r. advokat Leif S. Rode (†)	1947	Speditør Bjørn Steinert (†)	1962
Insp. Birger Storm Johannessen (†)	1948	Salgsrepresentant Johan Aubert (†)	1967
Agent Hein Øhlckers (†)	1948	Kontorsjef O. T. Krogh (†)	1968
Direktør Leif Sørvik, Göteborg (†)	1950	Regnskapssjef Willy S. Evensen (†)	1968
Avd. sjef K. A. Soelberg (†)	1950	Asbjørn Løken (†)	1973
Avd. sjef Johs. Quale (†)	1950	Christian Lütken (†)	1974
Båtmann Haavald Siljan (†)	1951	Direktør Per Gustavsen	1978
Disponent Erik Jaer (†)	1951	Hilmar Toftager (†)	1979
Boktrykker Arne S. Mørk (†)	1952	Helge Olav Elgethun (†)	1980
Gross. André Filtenborg, Københ. (†)	1953	Magne Sølvberg	1982
Direktør Vagn Jensen, Københ. (†)	1953	Jon Mabråten	1987
Direktør Henry Larsen, Tønsberg (†)	1953	Jan Hultgren	1988
Konsul H.R.Becker-Eriksen, Moss (†)	1953	Stein R. Mørk	1993
Direktør Gunnar Schjøll (†)	1953	Stein Randsborg	1994
Direktør C. A. Christiansen (†)	1953	Øivind Haraldsen	1998
Advokat Sverre Vedeler (†)	1953	Helge Bjonge	2001
Represen. Poul Kragh, Københ. (†)	1953	Per Håkon Ihlen (†)	2003
Bankass. Wilhelm Haffner (†)	1953	Øyvinn A. Brøymer	2003
Avd. sjef Bredo Thorbjørnsen (†)	1953	Henning Cook	2003
Skipsreder Anders Wilhelmsen (†)	1953	Hans Engebretsen	2005
Direktør Bo Kaiser, Stockholm (†)	1953		

Innehavere av Norges Roforbunds gullmedalje

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

1. Personer som i særlig grad har arbeidet for ro-idrettens fremgang og trivsel.

2. Roere som ved særlig fremragende prestasjoner har bidratt til roidrettens sunne utvikling.

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

Innehavere av Norges Roforbunds hederstegn

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

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

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

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

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

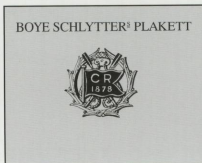
Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull coxing

(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-Ericksen (†)	1969
Leif S. Rode (†)	1962	Rolf Manskow (†)	1969
Harald Rømcke (†)	1969		



Innehavere av Boye Schlytters Plakett

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

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



Det gode brødet

**på rekeften som
alle spør etter,
var Ingers rugbrød**

Du finner oss over hele byen

Oslo sentrum

Vikterrassen, Stortingsgaten 20,
Akersgaten 17, Rosenkrantzgaten

Oslo øvrig

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

Tlf: 22 93 04 10

BAKER HANSEN

KVALITET SIDEN 1861



Formannen har ordet

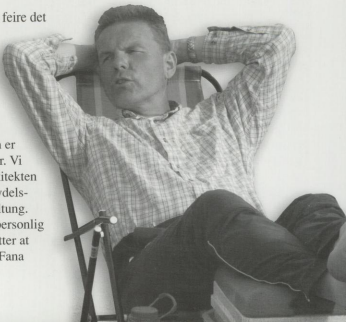
I 2008 er det 130 års jubileum i Christiania Roklub. Vår jubileumsmarkering blir å arrangere NM på Årungen 20.–21. september. Sett av helgen og bli med på årets dugnad i CR!

Sesongen 2007 har gitt mange gode resultater, se rosjeffens rapport. Vi har tre roere i forbundets elitegruppe: Martha Helgeland, Marianne Nordahl og Anniken Ellingsen. Vår sterkeste prestasjon er nok 4. plassen i Jr. VM for Kristina Löfman i 2x med Frida Schneider, som da rodde for NSR, med nå er én av våre. I NM ble vi igjen beste klubb, dog likt med NSR, og med begge klubbenes navn på Emil Mørcks pokal! Gratulerer til alle med plasseringer og gode prestasjoner i (nasjonale og) internasjonale regattaer!

På vegne av klubben, sender jeg også en gratulasjon og takk til våre dyktige trenere som følger opp på alle treninger og regattaer på en imponerende måte. Uten deres utrettelige innsats ville vi aldri hatt raceroere med så gode resultater, og neppe noen rekruttering.

I august 2008 er det OL i Beijing. CR vil være godt representert blant tilskuerne, forhåpentligvis også med roere, men de skal kvalifisere seg først. Min kone Bente og jeg har bestilt billetter og syns dette er en fantastisk anledning til å oppleve Kina og OL, og heie på norske roere med medaljesjanser! Håper flere finner anledning til å bli med.

I sommer kunne vi endelig feire det nye tilbygget på Bogstad, med en stor mottagelse. Et romslig treningsrom i annen etasje og en stor ny båthall i første. Alle båtene har fått sin faste plass som er tydelig merket. I den midtre hallen er det plass til å reparere båter. Vi fikk rosende omtale fra arkitekten Størker Svendsen og fra bydelsutvalgsleder Elin Horn Galtung. Hun kunne fortelle om et personlig engasjement i ro-sporten etter at hun i unge år hadde coxet Fana



åtteeren! Elin Horn Galtung hadde satt seg grundig inn i tidligere utgaver av klubbens årbøker. Til og med skipresident Sverre Seeberg var til stede og *kastet glans* med en hyggelig hilsen.

Spesielt morsomt var det at hovedfagstudentene fra UMB på Ås hadde stilt ut sine forslag til planer for området rundt Bogstad Gård, med turvei rundt vannet, noen endringer på golfbanen og en regattabane i full bredde, lengde og dybde. Dette var velkomne ideer til glede og inspirasjon for mange. Deres professor og studieveileder Ola Bettum (CR-medlem) hjelper oss i prosessen med å få mudret vannet. Klubben har sendt søknad om bistand til mudringen og vi har hatt møte med Oslo Idrettskrets. Vi håper å få prosjektet «dyp regattabane» inn i de nødvendige offentlige budsjetter for 2009. Enn så lenge må vi tåle å ro litt i sving.

På Kongen er rehabiliteringen av taket og oppussingen fullført. Eikeportene er skrappt rene og oljet, arbeidet er utmerket utført og portene er blitt veldig pene. Den nye teak-døren på *Toppen* er på plass, den tar seg godt ut på den fantastisk fine nye takterrassen.

Båthallen er ryddet, her er gamle båter tatt ut for å gi plass til nye. De gamle båtene er flyttet til et lager tilhørende snekkermester Per Bjerke (CR medlem). Det er han som *forvandler* utrangerte båter til salongbord, i samme stil som salongbordene på *Toppen*. De er svært spesielle og morsomme å ha, spesielt med tanke på at bordet er laget av den båten en selv rodde i regatta! På denne måten får båtene «et evig liv» og blir et godt bidrag til kjøp av nye.

Treningsrommene på Kongen er også pusset opp. Conceptrommet er utstyrt med spillvegg for å se «at rotaket sitter» (at armene blant annet ikke bøyes i catchen) og med nye kule bilder. Riktig flott er det blitt!

Det er innført skoforbud i garderobene og skostativ er plassert ved inngangen. Ved å overholde dette, holder gulvene seg vesentlig mye renere. Stor takk til alle som følger opp vår ambisjon om ryddigere og renere garderober.

Klubbens webside er oppgradert med freskere layout og bedre struktur. De har *forum* der medlemmene inviteres til å kommunisere seg i mellom. Tidligere hadde vi CR-posten, som noen ganger i året har formidlet nyheter via trykkeri og postverk. Løsningen var kostbar og svært tidkrevende. Vi har en målsetting om at websidene alltid skal være à jour. Det forutsetter bidrag, så send på e-post til web@christiania-roklub.no.

Nylig leste jeg nyhetsbladet til Leander RC i Henley. Temaet var rekruttering. Leander tiltrekker seg de beste emnene og utvikler Englands beste roere. Selv Leander har behov for å iverksette en aktiv rekruttering av medlemmer. Deres strategi var å henvende seg til U23 roere og andre roere som hadde vist resultater, og oppfordre hvert medlem til å verve ett nytt medlem hver!



Vi må nok basere vår rekruttering av utøvere på å lære unge treningsvillige å ro effektivt. Med vår meget kompetente trenerstab har denne strategien allerede utviklet flere talenter og vi har kapasitet til mange flere. Jeg oppfordrer hver og en av oss til aktiv talentspeiding og å invitere unge idrettsinteresserte til roklubben. På www.christiania-roklub.no ligger skjema for innmelding samt treningstidene på Kongen. Alternativt kan man notere vedkommendes kontaktinfo så skal trenerne eller jeg ta kontakt og sende aktuell informasjon.

I 2007 har klubben fått ny tur- og mosjonssjef. Takk til Stein for mange års innsats! Stein har gitt rosportens bredderoing en ny betegnelse: Lengderoing. Hans lange turer er legendariske. I 2007 rodde han 3456 km! Hans etterfølger Nina Samuelsen har gjennomført en vellykket «førstesesong», og hun ser frem mot nye muligheter og utfordringer kommende sesong. Spesielt er hun opptatt av at det skal være en plass til alle som kommer for å mosjonsro – uansett nivå. Hun har arrangert roturer *av ulik lengde* og turer i marka på bena, sykkel og etter hvert på ski. Fortsatt er det spinning på Kongen på tirsdager og felles trening hver torsdag for mosjonistene. Håper denne økningen i aktiviteter vil bringe enda flere mosjonister til vårt hyggelige treningsmiljø. Klubbkveldene på torsdager er godt besøkt – både av mosjonister og andre. Men raceroerne er dypt savnet. Kjære raceroere: Husk at dere er velkomne og sterkt ønsket på *Toppen* etter trening hver torsdag!



Også huskomiteen skal ha en stor takk for imponerende innsats med klubbften hver torsdag, god og hyggelig servering på generalforsamling, åpning og høstmøte. Reke-ften var minst like vellykket i år som tidligere – her var stor stemning og fullt hus! Til slutt vil jeg takke årbokredaksjonen som igjen legger ned en stor innsats for vår flotte «årsberetning». Den blir sendt til interessante kontakter i idrettens nettverk og politikere med innflytelse. Det er meget imponerende at vi i vår roklubb har kapasitet og krefter til å lage en bok med så høy kvalitet. Bare Turistforeningen og Skiforeningen kan sammenligne seg med oss på dette. Tusen takk for stor innsats!

Formannen i Leander beskrev hvor stolt han var av klubben sin. I kraft av å være formann, er jeg svært stolt av Christiania Roklub og jeg bærer ofte jakken med CRs merke på jakkeslaget. Årboken er ett av våre viktigste bidrag i markedsføringen og skaper stolthet over å være CR medlem.

Forleden hilste jeg på den amerikanske astronauten Robert Curbeam jr. Han har hatt tre turer i verdensrommet utenfor kapselen. Hans budskap var relevant også i klubbens sammenheng; «Hardt arbeid, overbevisning og utdanning er det som skiller talenter fra å lykkes eller mislykkes.» Han la særlig vekt på «hardt arbeid».

God trening – og en stor takk til alle som bidrar til det gode miljøet i CR!

Erling



Vi utfører alt i mur- og pussarbeider.

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

Ta kontakt for en uforpliktende samtale.

Oslo Murmester Forretning AS

Colletsgate 14
0169 Oslo

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

info@oslomur.no • www.oslomur.no

In Memoriam

Ulf Thorleif Hallèn

Ulf Hallèn døde 19. mai 2007. Ulf drev familiens dame-ekviperingsbutikk i Thovald Meyers gate på Grünerløkka i all sin tid. Eiendommen, som var eiet av familien, er betegnet som en av Oslos mest tradisjonsrike bygårder. Han var en dyktig forretningsmann og loset familiefirmaet gjennom alle de nødvendige endringer i etterkrigstiden. Han betraktet forretningen som sitt livsverk. Han bodde i samme gård som forretningen, som en gang i 70-årene ble utsatt for innbrudd. I et heltmodig forsøk på å få innbruddstyvene unna, ble han skutt i kneet. Denne skaden slet han med de neste 35 år av sitt liv. Ulf Hallèn var en dyktig roer. Han ble medlem som 19-åring i 1946. Han rodde i etterkrigstiden, og i de senere år var han en meget habil og ivrig mosjonsroer. Han hadde også flere tillitsverv i klubben og i begynnelsen av 60-årene var han hussjef. Han levde med det handicap, som ble påført han, på en strålende måte og mosjonerte jevnlig. I den lyse årstid benyttet han mye sykkel til de forskjellige ærender han måtte utføre. Ulf var et selvskrevent midtpunkt i Christiania Roklubs sosiale liv i all sin tid som medlem i klubben. Han kunne være både spøkefull og alvorlig på en fin og lun måte som gjorde at han ble meget avholdt. Ulf vil bli dypt savnet av oss som fikk anledning til å lære ham å kjenne og sette pris på den fine personen han var.



Bjørn W Magnussen

Hans K. Fleischer og Otto Krogh Jr.

Cristiania Roklub har i 2007 mistet to av sine eldste medlemmer, Hans K. Fleischer medlem siden 1941 og Otto Krogh Jr. medlem siden 1943. Begge har vært engasjerte medlemmer i roklubben og representanter for vår tradisjonsrike klubb med far, barn og barnebarn som medlemmer og aktive roere. Hans K. populært kalt Hassen blandt venner satt som valgt medlem av Rådet i 30 år. Han har støttet opp om roklubben økonomisk bl.a med rulleporter og Christiania Roklub skiltet på Bogstad. Otto har vært med i Styret som materialsjef. Vi takker for deres virke i roklubben og lyser fred over deres minne

Per Gustavsen.

Sekretærens beretning 2007

Ordinær Generalforsamling i Christiania Roklub

Kongen 29.03.07 klokken 19.30

Formann Erling Storm åpnet Generalforsamlingen.

1. Godkjenning av innkalling og sakliste

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.

Øyvind Wøllo ble valgt til referent.

3. Rådets protokoll

Bjørn Lundiin leste opp Rådets protokoll.

4. Styrets beretning for 2006

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, klubbsejers, Bogstadsjefens og materialsjefens, og tok i mot kommentarer. Enkelte feil ble kommentert av Generalforsamlingen.

Generalforsamlingen vedtok styrets beretning.

5. Regnskap for 2006

Regnskapet for 2006 er gjengitt i årboken, sidene 138 til 142.

Erling Storm forklarer at byggeprosjekt Bogstad er kostnadsført med kroner 392000 og kjøp av materiell er kostnadsført med kroner 593000. Roklubben utgiftsfører investeringer direkte og praktiserer ikke aktivisering av kostnader med påfølgende avskrivninger. Resultatet for 2006 viser derfor et underskudd kroner 132000.

Regnskapet ble godkjent av Generalforsamlingen.

Revisjonsberetningen undertegnet av Gerhard Dürbeck og Morten Flood godkjenner regnskapet.

6. Budsjett for 2007

Erling Storm gikk gjennom budsjettet for 2007 som viser et overskudd kroner 200 000. Det ble forklart at budsjettet bør styres mot et overskudd kroner 200 000 for å dekke nedbetaling av gjeld fra bygging av moloen.

Budsjettet ble vedtatt.

7. Fastsettelse av kontingent for 2007

Styret foreslo at kontingentsatsen for aktive og passive medlemmer opprettholdes uendret. Kontingentsatsene for aktive medlemmer er kroner 950, satsen for passive medlemmer er kroner 450.

Styre gjør medlemmene oppmerksomme på at det sannsynligvis vil komme hevinger av kontingenter i kommende år.

8. Valg

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

- Formann/leder: Erling Storm (ikke på valg)
- Viseformann: Veronica Vogler (gjenvalg)
- Sekretær: Øyvind Wølle (gjenvalg)
- Økonomisjef: Pernille Pihl (gjenvalg)
- Tur- og mosjonssjef: Nina Samuelsen (ny)
- Klubbsjef: Irene Kåsa (gjenvalg)
- Bogstadsjef: Per Arne Holman (gjenvalg)

- Valgkomité: Øivind Haraldsen (gjenvalg)
Tone Pahle (gjenvalg)
Bjørn Lundiin (ny)

- Revisorer: Morten Flood (gjenvalg)
Gerhard Dürbeck (gjenvalg)

- Web redaktør: Katinka Sundnes (ny)

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

9. Fastsettelse av høstmøtet 25. oktober

Høstmøtet ble fastsatt til 25. oktober 2007.

10. Eventuelt forslag

Det var ikke fremmet andre forslag til styret innen 14 dager før generalforsamlingen.

Generalforsamlingen ble hevet.

Referat fra høstmøte i Christiania Roklub

Kongen 25.10.07 klokken 19.30

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

1. Godkjenning av innkalling og saksliste

Formann Erling storm ønsker velkommen. Det var ingen kommentarer til innkalling og saksliste for møtet.

Til stede på møtet var 40 medlemmer, inklusive æresmedlem Stein Mørk.

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

Erling Storm valgt som møteleder, Øyvind Wøllo som referent. Stein Mørk og Tone Pahle underskriver protokollen.

3. Beretninger for 2006

Rosjef Thilde Dalsmo Stray oppsummerte rosesongen. Egen beretning er gjengitt i årboken. En spesiell takk ble rettet til Sigurd Gullerud, Martha Helgeland og Nina Mjaaland ved blomsteroverrekkelse. Christina Løfmann ble overrakt medalje for sin første seier i et internasjonalt mesterskap. Nils Petter Lilledahl og Erling Storm ble overrakt blomster for sin store innsats som tilretteleggere for en aktiv rosport i Christiania roklub. Kampen om rosjeffens pokal var i år meget tett. På 3. plass endte Marianne og 2. plassen gikk til Martha. Anders Smedsrud sikret seieren med 11 førsteplasser.

Materialsjef Nils Petter Lilledahl leste igjennom beretning som er gjengitt i årboken. Nils Petter fremhever det enkelte medlems ansvar for å holde orden i utstyr og materiell i klubben.

Instruksjonssjefens rapport ble ikke gjennomgått under høstmøtet.

4. Forslag til styrerepresentanter og medlemmer av utvalg

Valgkomiteens leder Øyvind Haraldsen er meget fornøyd med entusiasmen i roklubben og det er derfor en enkel jobb for komiteen å finne representanter til vervene i klubben. Følgende er valgt for sesongen 2008:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| • Rosjef: | Thilde Dalsmo Stray |
| • Første viserosjef: | Lars Jørgen Jensen |
| • Annen viserosjef: | Sigurd Gullerud |
| • Materialsjef: | Nils Petter Lilledahl |
| • Instruksjonssjef: | Lars Jensen |

- 3 Aktive representanter
 - o Master: Iver Høy
 - o Senior: Christina Løfmann
 - o Junior: Anders Smedsrud
- Tingrepresentanter Thilde D Stray, Veronica Vogler og Nils Petter Lilledahl
- Årbokredaksjon Stein Mørk er valgt til redaktør

Alle ble valgt ved akklamasjon.

Erling Storm takket valgkomiteen for innsatsen.

5. Eventuelt

Takk til huskomiteen for meget god servering under høstmøtet

Andelslaget som tegnes under generalforsamlingen ble åpnet for nye antegnelser. Det er ryddet kraftig opp i båthallene, det vil si at det er plass til nye båttinnkjøp.

Klær, ble vist frem under pausen, bestilling av klær håndteres av Stein Mørk på torsdager.

Bøyeomiteen feirer sølvbryllup. Medlemmene ønsker avløsning fra 2008, og oppfordrer yngre medlemmer til å overta oppgaven med å legge ut og ta inn bøvestrekket.

Vaieren på Bogstad er gammel og utskifting må vurderes. Dette må sees i sammenheng, med en ønsket mudring av Bogstadvannet og muligheter for å legge ut flere bøvestrekk.

Klubben har søkt om NM ifm 130 års jubileet for 2008. Med stor sannsynlighet vil vi tildeles neste års NM. Flere frivillige har meldt seg som deltakere. Styret har som oppgave å finne regattasjef.

Det ble fremmet ønske om at styret viser forsiktighet med utleie av lokaler. Styret kommenterte at det kun er medlemmer av roklubben og våre leietagere som kan leie lokaler. Det er blitt innskjerpet at våre leietagere ikke skal fremlei lokalene. Det er ikke mulig å melde seg inn for dermed å kunne leie lokalene.

Styret oppfordres til å passe godt på de verdier som ligger i malerier og gjenstander. Ada Spæren har filmet alle malerier på Kongen, dette dokumenterer den kunst som befinner seg i våre lokaler.

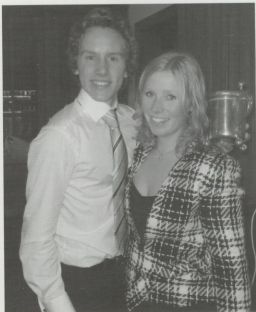
Høstmøtet ble hevet.

Styrets arbeid i 2007

Styret har i 2007 avholdt 7 styremøter, i 2006 ble det avholdt 9 styremøter. Et økende antall saker blir fortløpende avklart på e-mail mellom styremøtene. Utover styremøter er det blitt avholdt en styretur til formannens hytte på Nordseter og en avslutningsmiddag på Grace i desember.

Avholdte styremøter:

- 22. januar
- 12. mars
- 17. april
- 4. juni
- 23. august
- 24. september
- 5. november



Det har vært en rekke løpende driftsoppgaver til diskusjon på styremøtene i 2007. To saker som har fått spesielt stor oppmerksomhet er utbyggingen på Bogstad som nå er realisert. Tvist mellom Lahellegrunnen AS og leietager til båthavnen har også vært oppe til orientering ved flere av styremøtene.

Styret avsluttet 2007 med middag på Grace.

18.–20. januar avholder styret samling i formannens hytte på Nordseter. Før denne samling har styret satt opp følgende tema til diskusjon:

- Innkjøp på Kongen
- Innkjøp på Bogstad
- Forslag til aktiviteter for klubbens medlemmer
- Rekruttering og satsing på trenerstall
- Bogstad som regattabane (mudring)
- Hvordan øke inntektene og bevare kostnadskontroll

Øyvind Wøllo

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

Liv Landmark:	Norges Roforbund (NR) styremedlem – Økonomi/Marked NR's representant i valgkomiteen
Kristine Klaveness:	NR, medlem av arbeidsutvalget NR, leder for rekrutteringsgruppen.
Esther Verburg:	NR, medlem av juniorgruppen
Nina Mjåland:	NR, medlem av juniorgruppen
Ketil Rønne:	NR, medlem av it-utvalget
Grete Isachsen Stokke:	NR, leder for mastersutvalget NR, medlem av dommerutvalget NR, medlem av Kongepokalkomiteen (Juryformann NM) Nasjonal- og internasjonal dommer
Øivind Haraldsen:	Mastersutvalget, medlem
Tone Pahle:	NR, medlem av dommerutvalget NR, medlem av mastersutvalget FISA Masters Commission, medlem Nasjonal- og internasjonal dommer.
Susanne Devor:	Nordisk dommer
Cathrine Monrad Hagen:	NR, medlem av domsutvalget
Erling Storm:	NR, medlem av valgkomiteen Rosportens venner, formann
Maren Sandbu:	Oslo rokrets, varastyremedlem
Robert Palmstrøm:	Oslo rokrets, styremedlem
Ada Spæren:	Oslo rokrets, styremedlem
Jan Søderstrøm:	Fornebu Sportsklubb, formann Norsk Idretts Internasj. Dommerkollegium. (NIID), nestleder

Medlemsoversikt:

	KVINNER	MENN	TOTALT
Livsvarige	3	48	50
Aktive	141	245	386
Passive	29	35	64
Totalt	173	328	500

Nye medlemmer 2007:

KVINNER	MENN	TOTALT
18	28	46

Endringer fra 2006:

NYE	DØDE	UTMELDT/STRØKET
46	3	75

Åpningen 2007



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

Spirit Gruppen er et markedsrådgivningsselskap, med fokus på varehandelen og tjenesteytende bransjer.

spir!t | gruppen

Spirit Gruppen, Frognerstranda 2, 0271 Oslo

Tlf: 23 89 69 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 beretning

Christianias konkurranselag 2007

Junior damer: Kristina Löfman, Marthe Meyer, Veronica Strøm, Mari Anette Undlien, Trude Meyer, Andrea Älveborn, Thea Sørvig Østbye, Andrea Adamson, Katrine Nordhagen Hamran, Agnes Karlseng, Sigrid Vinje.

Junior herrer: Christian Johansen, Simen Knutzen, Lars Landmark, Kristoffer Lorentzen, Carl Johan Trosdahl, Nicolay Wiik, Karl Bjurstrøm, Martin Iversen, Peder Juell, Andreas Fahre Lutro, Anders Smedsrud, Ole Jakob Bertelsen Strand, Lars Kristian Vold, Fredrik Aasaaren, Matias Myklebust, Thomas Rummelhoff-Larsen.

Senior damer: Elin Børresen, Martha Knuzen Helgeland, Kristine Klaveness, Nina Mjaaland, Marianne Fernholt Nordahl, Karoline Nystrom, Maren B. Sandbu, Thilde Dalsmo Stray, Katinka Lehmann Sundnes, Esther Verburg, Veronika Elisabeth Vogler, Anniken Ellingsen, Christina Kinck, Isabella Lindholt, Ragnhild Valstad, Andrea Sveen Østvold, Ingrid Aasaaren.

Senior herrer: Christian Heine, Jan Oldenburg, Ketil M. Rønne, Magnus Berg, Erik Borthen, Trond Johanessen, Kristian Notto Simonsen, Tor Herman Smedsrud.

Masters:

Annelise Hem, Tone Pahle, Janne Spilling, Grete Stokke, Tor Ahlsand, Are Prytz Berset, Øyvind Brøymer, Gerhard Dürbeck, Sigurd Dürbeck, Thomas Espeseth, Morten Flood, Øivind Haraldsen, Iver Høy, Lars Jørgen Jensen, Nils Petter Lilledahl, Truls Lindemann, Bjørn Lindholt, Sverke Lorgen, Bjørn Lundiin, Petter Otto Narvestad, Helge Refsum, Jahn Rønne, Erling Storm, Jan-Egil Aakernes.

Dette har vært en sesong med stor aktivitet i klubben. Vi har løst konkurranseisens for 76 roere, like mange i år som i fjor. Dette fordeler seg på 28 dame- og 48 herreroere, av disse er 27 juniorer, 25 seniorer og 24 masters. Spesielt gledelig er det at vi har ny rekruttering i damer junior B og C. I år som i fjor er vi den største klubben målt i antall løste lisenser. NSR er neste klubb på listen med 66 konkurranseisenser.

Denne sesongen startet vi med en svært vellykket treningssamling i Sevilla. Vi reiste til Sevilla med 20 utøvere og to trenere. At roerne hadde vært på vannet mer enn vanlig i løpet av en vintersesong var lett å se da vi gikk på vannet i Norge ved påsketider. Tusen takk til Nils Petter for initiativ og organisering!

I året som har gått siden forrige høstmøte har vi hatt noen utskiftninger på trenersiden, men likevel beholdt en kjerne som har sikret kontinuitet. Kristian Skorgevik sluttet

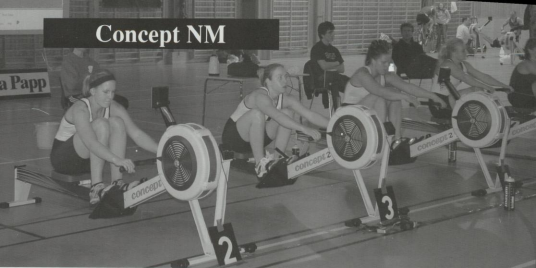
Norgesmesterskapet



Norgesmesterskapet



Concept NM



som herretrener ved juletider i 2006 og Håkon Knutzen har vært sivilarbeider i klubben i et år. Håkon er ferdig med tjenesten og går nå på folkehøgskole. Erfaringene med å ha en sivilarbeider i klubben er meget gode – det har vært til stor hjelp å ha en ressurs som Håkon tilgjengelig på full tid.

Martha og Nina har fortsatt det gode arbeidet med juniorguttene i 2007 sesongen. Martha har trappet trenerinnsatsen noe ned grunnet egen satsing, men har sørget for at opplegget rundt guttene hele tiden har vært meget bra. Nina har tatt seg av de nyeste raceroerne og sørget for at de har fått en bra start i klubben. I perioden frem til NM steppet Ernie Clark inn som trener for juniorguttene og bidro sterkt til de gode resultatene guttene fikk i åretes NM.

På damesiden har Sigurd vært hovedtrener, i år som i fjor. Resultatene til gruppen er meget gode, og den positive utviklingen fortsetter. Etter en vellykket rekrutteringsdag på våren har vi også fått nødvendig tilvekst i de yngre klassene. Fra damegruppen har vi hatt utøvere som har representert Norge i samtlige internasjonale mesterskap denne sesongen. Resultatene taler for seg selv med 4. plass i junior VM, 7. plass i U23 VM, 12. og 15. plass i VM, og 7. plass i EM.

I nasjonale regattaer har i år som i fjor Christiania vært dominerende. Vi klarte ikke å vinne NorgesCupen i år heller, men vi endte på tredje plass, bak NSR og Bergens. Dette er en plassering dårligere enn i fjor.

I NM stilte vi i år med en stor tropp fra Christiania. At vi i år kunne stille med fire åttare, senior og junior damer, senior og junior herrer, var meget gledelig. Junior gutteåttaren viste i NM at de har forbedret seg kraftig siden i fjor, og de kapret i år en solid 2. plass, knepent slått av NSR. Guttene gjorde det også bra i andre løp, spesielt imponerende var 3. plassen i HJ2X av våre junior B gutter, Anders Smedsrud og Andreas Lutro. Også i HJ2- ble det levert gode resultater, Simen Knutzen og Kristoffer Lorentzen rodde inn til en sterk 2. plass. Juniorguttene har forbedret seg betraktelig siden i fjor, noe resultatene i NM viser. I år står vi med 3 medaljer for junior gutter etter NM, mot bare en i fjor.

Christiania-jentene leverte også svært gode resultater i NM. I år var vi litt bekymret ettersom våre sterke kort Ingrid Aasaaren, Christina Kinck og Anniken Ellingsen har reist til USA for å studere og ro på universitetslag, men frykten viste seg å være ubegrunnet. Vi har jo så stor bredde på damesiden. Damene stod for seirene i år og vi vant klart DS2X, DS4X og DS8+.

I tillegg kapret CR også 2. og 3. plass i DS 1x, ved Martha og Marianne. I juniorklassene stilte vi med relativt ferske roere som virkelig imponerte, og innsatsen lover svært godt for neste sesong; fasiten ble 2. plass i DJ1X, 3. plass i DJ4X, 2. plass i DJ8+.

Totalt var innsatsen god nok til beste klubb i NM, og vi vant Emil Mørchs pokal i år som i fjor. Veldig bra jobbet.

2007 sesongen har også vært et aktivt år for oss internasjonalt, og våre utøvere har representert Norge i fem mesterskap denne sesongen:

- I Senior Nordisk var CR godt representert, med Martha og Marianne for Norge i 2x, de vant. Anniken, Anna, Martha og Marianne i 4x, de vant også. I junior Nordisk var CR representert ved Kristina Løfman i 1x hun endte på 3. plass
- I jr. VM representerte Kristina Løfman og Frida Schneider (NSR) Norge i dobbelt sculler, der endte de på 4. plass etter et meget spennende finaleløp.
- I U23 VM representerte Anna Moldestad Norge i lettvekt single sculler. Hun vant B-finalen, og kom på 7. plass totalt. I år har Anna representert Årungen roklubb, men hun har trent i Christiania under Sigurd, så derfor tar jeg henne med i denne oppsummeringen. De gode nyhetene for oss er at hun skal ro for Christiania til neste år.
- I senior VM var vi representert med to lag; Marianne Nordahl og Martha Helgeland i tungvekt dobbeltsculler, og Anniken Ellingsen og Hilde Gudem fra Bærum i lettvekt dobbeltsculler. Martha og Marianne endte på 12. plass, mens Anniken og Hilde kom på 15. plass.
- Anders Smedsrud har vært beste junior B singlesculler-roer i år og har representert Norge i junior 1X i Baltic cup. Han endte på 7. plass på 2000 meter og på 6. plass på 500 meter.

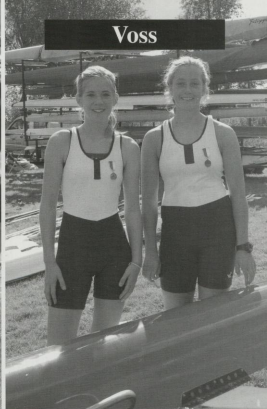
I tillegg til internasjonale konkurranser i forbundsregi har vi også deltatt på regatta i Sorø, med junior og senior konkurransegruppene i sommer.

Det har i år vært en meget tett kamp om rosjeffens pokal; Marianne med 9 seire, Martha med 10 seire, pokal går i år til Anders Smedsrud, med seier i 11 nasjonale regattaer. Gratulerer!

Gullmedaljen som går til utøveren med den beste internasjonale prestasjonen, er gitt til klubben av Per Gustavsen. Denne vinnes for et år av gangen, og vinnes til odel og eie av første CR roer som tar medalje i VM eller OL. I år gikk denne medaljen til Kristina Løfman for den meget sterke 4. plassen i junior VM.

Også i mastersgruppen har det i år vært stor aktivitet, og CR har vært representert i mange regattaer i inn og utland. I år som i fjor ble innsatsen til masters åttent lagt merke til. De trente jevnt og trutt på Bogstad og ble belønnet med en sterk 5. plass i Gøtaelven.

For neste sesong er trenerkabalens så og si på plass. Sigurd fortsetter som dametrener og Nina fortsetter med de yngste roerne. Martha trapper trenerinnsatsen ytterligere ned på grunn av egen satsing, men vi får heldigvis beholde henne litt i trenerteamet.



I tillegg er vi så heldige at vi har fått to nye trenere fra og med oktober 2007, Michael Ivanov er ny hovedtrener for junior og senior herrer og Knut Bjørdal er ny hjelpe-trener for herrer.

Med disse sterke navnene på plass står vi godt rustet til å ta fatt på vintertreningen og har gode forutsetninger for å gjøre det enda bedre neste sesong.

Høydepunkter i vintersesongen er skisamlingen på Nordseter i desember, trenings-samling i Sevilla i julen, og NM på romaskin i februar.

Avslutningsvis vil jeg benytte anledningen til å takke alle de fantastiske, engasjerte og ivrige menneskene, i routvalget, i styret og ellers i klubben, som har gjort denne sesongen til en suksess.

Thilde D. Stray – rosjeff

Ett av høydepunktene i vintersesongen var treningssamlingen i Sevilla i julen.





Resultater 2007

NASJONALE RESULTATER 2007

CONCEPT NM, TINDLUND HALLEN SARPSBORG

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
HJB	1x	2000	Martin Iversen	7.09.2	6:51.2	11/25
			Fredrik Aasaaren	7.20.0		13/25
			Peder Juell	7.22.6		14/25
			Karl Bjurstrøm	7.56.7		24/25
HM	1x	1000	Tor Ahlsand	3.33.6	3.31.4	3/7
			Øivind Haraldsen	3.50.0		6/7
HJA	1x	2000	Kristoffer Lorentzen	6.36.5	6.18.4	5/24
			Simen Knutzen	6.48.4		10/24
			Nicolay Wiik	7.10.9		18/24
			Lars Landmark	7.19.7		21/24
DJ	1x	2000	Kristina Løfman	7.21.5	7.21.5	1/8
DSlv	1x	2000	Anniken Ellingsen	7.31.4	7.31.4	1/2
DSE	1x	2000	Martha K. Helgeland	7.01.8	7.01.8	1/7
			Nina Mjaaland	7.14.7		3/7
			Christina Kinck	7.28.9		4/7
			Ingrid Aasaaren	7.31.0		5/7
HJB	4x	2000	Andreas Lutro	6.35.9	6.29.2	3/4
			Fredrik Aasaaren			
			Martin Iversen			
			Peder Juell			
HJA	4x	2000	Kristoffer Lorentzen	6.26.4	5.56.6	5/7
			Simen Knutzen			
			Lars Landmark			
			Nicolay Wiik			
DSE	4x	2000	Anniken Ellingsen	6.46.5		1/1
			Kristina Løfman			
			Ingrid Aasaaren			
			Martha K. Helgeland			

PORSELÆNSREGATAEN

KL	BÅT	DIST	NAVN
HJ	1x	9000	Kristoffer Lorentzen
DS	1x	9000	Martha K. Helgeland
			Anniken Ellingsen
			Nina Mjaaland
			Christina Kinck
			Ingrid Aasaaren
HJB	2x	9000	Anders Smedsrud/ Fredrik Aasaaren
HJA	2-	9000	Lars Landmark/ Martin Iversen
HJA/S	2x	9000	Simen Knutzen/Peder Juell (HJA)
Turløp	4x	9000	Petter Narvestad Nils-Petter Lilledahl Øyvind A. Brøymer Iver Høy

LØRDAG 30. APRIL

TID	VINNER	PLASS
00:32:12	00:30:33	12/21
00:31:49	00:31:49	1/10
00:32:43		3/10
00:33:35		5/10
00:33:36		6/10
00:35:59		7/10
00:29:41	00:29:41	1/7
00:33:26	00:30:27	4/4
00:32:20	00:30:11	3/3
00:29:52	00:29:52	1/2

Turløp	4x	9000	Ragnhild Valstad, Karoline Nystrom Andrea Østvold Kristine Klaveness	00:31:54	2/2
--------	----	------	---	----------	-----

STOKKAVANNSREGATTAEN, STAVANGER

KL	BÅT	DIST	NAVN
Åpen	1x	500	Nicolay Wiik
Åpen	1x	500	Karl Bjurstrøm
Åpen	1x	500	Simen Knutzen
DS	1x	2000	Marianne Nordahl
DS	1x	2000	Martha K. Helgeland
DS	1x	2000	Nina Mjaaland
DS	1x	2000	Christina Kinck
HJA	1x	2000	Anders Smedsrud
HJB (heat2)	1x	1000	Peder Juell
HJB (heat2)	1x	1000	Andreas Lutro
HJB (heat4)	1x	1000	Fredrik Aasaaren
HJA	2-	2000	Simen Knutzen Lars Landmark
DS	2x	2000	Martha K. Helgeland Marianne Nordahl
DS	2x	2000	Anniken Ellingsen Hilde Gudem (Bærum)
DS	2x	2000	Nina Mjaaland Christina Kinck
HJB (heat1)	2x	1000	Anders Smedsrud Fredrik Aasaaren
HJB (heat2)	2x	1000	Andreas Lutro Peder Juell
HJB (heat2)	2x	1000	Martin Iversen Karl Bjurstrøm
DJA	1x	2000	Kristina Löfman
HJA	4x	2000	Simen Knutzen Lars Landmark Nicolay Wiik Kristoffer Lorentzen
HJA	2x	2000	Lars Landmark Fredrik Aasaaren
DSL	1x	2000	Anniken Ellingsen
HJB	4x	1000	Martin Iversen Karl Bjurstrøm Peder Juell Andreas Lutro
HJA	8+	2000	Anders Smedsrud Lars Landmark Andreas Lutro Peder Juell Martin Iversen Simen Knutzen Kristoffer Lorentzen Fredrik Aasaaren cox: Karl Bjurstrøm

LØRDAG 12. MAI

TID	VINNER	PLASS
2:08,0	2:08,0	1/6
2:17,0	2:08,0	3/6
2:24,0	2:08,0	4/6
8:16,0	8:16,0	1/6
8:24,6	8:16,0	3/6
8:37,8	8:16,0	4/6
8:43,1	8:16,0	5/6
8:17,2	7:44,9	9/11
4:17,0	4:13,3	3/6
4:18,8	4:13,3	4/6
4:15,0	4:06,3	2/6
8:32,6	7:35,0	4/4
7:26,0	7:26,0	1/3
7:27,7	7:26,0	2/3
7:55,6	7:26,0	3/3
3:39,1	3:39,1	1/6
3:42,6	3:42,6	1/5
4:05,6	3:42,6	4/5
8:42,2	8:19,9	3/6
7:12,2	6:45,4	4/5
7:39,7	7:10,2	5/6
8:03,3	8:01,6	2/3
3:25,2	3:14,4	3/5
7:05,2	7:05,2	½

STOKKAVANNSREGATTAEN STAVANGER

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
Åpen (heat1)	1x	500	Karl Bjurstrøm	2:05,4	2:05,4	1/5
Åpen (heat1)	1x	500	Simen Knutzen	2:19,1	2:05,4	2/5
Åpen (heat2)	1x	500	Nicolay Wiik	1:57,3	1:57,3	1/4
DS	1x	2000	Martha K. Helgeland	7:55,6	7:46,9	2/5
DS	1x	2000	Anniken Ellingsen	8:08,0	7:56,9	4/5
DJA	2x	2000	Kristina Löfman	7:38,2	7:38,2	1/5
			Ragnhild Høhn (Fana)			
HJB (heat2)	1x	1500	Fredrik Aasaaren	5:59,2	5:59,2	1/6
HJB (heat2)	1x	1500	Peder Juell	6:04,0	5:59,2	3/6
HJB (heat3)	1x	1500	Martin Iversen	6:17,2	6:06,8	2/6
DS	2x	2000	Martha K. Helgeland	7:23,5	7:23,5	1/2
			Tine H. Schøyen (Stavanger)			
DS	2x	2000	Anniken Ellingsen	7:26,8	7:23,5	2/2
			Hilde Gudem (Bærum)			
HJB (Heat1)	2x	1500	Martin Iversen	5:40,1	5:31,0	2/5
			Peder Juell			
HJB (Heat2)	2x	1500	Fredrik Aasaaren	5:50,7	5:49,1	2/5
			Karl Bjurstrøm			
DJA	1x	2000	Kristina Löfman	8:58,2	8:27,2	3/6
DS	4x	2000	Anniken Ellingsen	7:06,0	7:06,0	1/1
			Nina Mjaaland			
			Christina Kinck			
			Martha K. Helgeland			
HJA	4-	2000	Simen Knutzen	7:28,5	6:47,5	3/4
			Martin Iversen			
			Nicolay Wiik			
			Fredrik Aasaaren			

SØNDAG 13. MAI**VANGSVANNREGATTAEN****VOSS**

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
Åpen (heat1)	1x	500m	Karl Bjurstrøm	3:25,1	3:25,1	1/6
Åpen (heat3)	2x	500m	Mari Anette Undlien	2:56,7	2:56,7	1/6
			Veronica Strøm			
HJA	2-	1000m	Martin Iversen	4:40,3	4:27,3	3/4
			Lars Landmark			
HJA	2-	1000m	Simen Knutzen	5:00,0	4:27,3	4/4
			Kristoffer Lorentzen			
HJB (heat2)	1x	1000m	Andreas Lutro	+17,8	0,0	4/6
HJB (heat2)	1x	1000m	Fredrik Aasaaren	+39,5	0,0	6/6
HJB (heat5)	1x	1000m	Anders Smedsrud	4:54,0	4:38,1	2/6
HJB (heat6)	1x	1000m	Karl Bjurstrøm	5:47,0	5:03,1	4/6
DS	1x	500m	Christina Kinck	2:08,1	2:08,1	1/3
DS	4x	500m	Christina Kinck	1:53,2	1:53,2	1/1
			Andrea Østvold			
			Anna Moldestad (Årungen)			
			Kristine Klaveness			
HJA	4-	500m	Lars Landmark	1:47,5	1:43,5	2/3
			Kristoffer Lorentzen			
			Vegard Kringstad (Fredrikstad)			
			Martin Iversen			
HJB	4x	500m	Anders Smedsrud	1:43,8	1:43,2	2/6
			Peder Juell			
			Andreas Lutro			
			Fredrik Aasaaren			

LØRDAG 2. JUNI

DS	2x	500m	Andrea Østvold Anna Moldestad (Årungen)	2:00,7	2:00,7	1/3
DS	2x	500m	Nina Mjaaland Christina Kinck	2:05,4	2:00,7	2/3
HJA	8+	2000m	Ola Krossnes (Aalesund) Gaute Barnung (Aalesund) Edvard Hove (Aalesund) Jens Fredrik Bøen (Aalesund) Kristoffer Lorentzen Anders Smedsrud Håkon Langeberg (Drammen) Eirik Henriksen (Drammen) cox: Mari Anette Undlien	6:54,1	6:45,6	2/4
HJA	8+	2000m	Håkon Grepperud (Ormsund) Vegard Kringstad (Fredrikstad) Markus Quale (Aalesund) Lars Landmark Andreas Lutro Peder Juell Martin Iversen Fredrik Aasaaren cox: Karl Bjurstrøm	7:39,5	6:45,6	4/4

VANGSVANNREGATTAEN

VOSS

SØNDAG 3. JUNI

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
HJA	2x	1000m	Lars Landmark Fredrik Aasaaren	4:40,4	4:06,9	6/6
DS	1x	1000m	Christina Kinck	4:43,1	4:43,1	1/1
HJB	4x	250m	Fredrik Aasaaren Martin Iversen Andreas Lutro Peder Juell	50,3	49,4	2/3
HJA	8+	2000m	Ola Krossnes (Aalesund) Gaute Barnung (Aalesund) Edvard Hove (Aalesund) Jens Fredrik Bøen (Aalesund) Kristoffer Lorentzen Anders Smedsrud Håkon Langeberg (Drammen) Eirik Henriksen (Drammen) cox: Mari Anette Undlien	6:49,7	6:40,7	2/3
HJB (heat1)	1x	500m	Peder Juell	2:00,0	1:53,3	5/6
HJB (heat1)	1x	500m	Fredrik Aasaaren	2:03,3	1:53,3	6/6
HJB (heat2)	1x	500m	Andreas Lutro	1:54,9	1:54,1	2/6
HJB (heat2)	1x	500m	Martin Iversen	1:59,6	1:54,1	3/6
HJB (heat4)	1x	500m	Karl Bjurstrøm	2:15,4	2:00,8	4/6
DJA	2x	2000m	Mari Anette Undlien Veronica Strøm	9:08,2	8:09,7	5/6
DS	2x	2000m	Christina Kinck Andrea Østvold	8:43,7	8:43,7	1/1
HJA	4-	2000m	Hans Kr. Willadsen (Fredrikstad) Anders Smedsrud Kristoffer Lorentzen Lars Landmark	7:32,1	7:32,1	1/1
HJB	2x	1500m	Karl Bjurstrøm Martin Iversen	6:21,4	5:31,3	6/11

NORDISK/ØSTLANDSREG.			ÅRUNGEN	LØRDAG 16. JUNI		
KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
Åpen (heat4)	2x	500m	Trude Meyer Kari Andrea Sollie Ålveborn	2:33,93	2:30,7	2/5
DS	1x	2000m	Nina Mjaaland	8:24,4	7:45,68	5/12
DS	1x	2000m	Isabella Lindholt	8:28,54	7:45,68	6/12
HJB (heat2)	1x	1000m	Peder Juell	N/A	N/A	4/6
HJB (heat2)	1x	1000m	Andreas Lutro	N/A	N/A	5/6
HJB (heat5)	1x	1000m	Karl Bjurström	N/A	N/A	3/5
HJB (heat6)	1x	1000m	Anders Smedsrud	N/A	N/A	1/6
DJB (heat1)	2x	1000m	Andrea Adamson Trude Meyer	4:10,96	3:49,05	1/4
HS	4-	2000m	Erik Borthen Tor Herman Smedsrud Simen Knutzen Magnus Berg	7:02,09	6:13,21	4/4
DS	2x	2000	Martha Knutzen Helgeland Marianne Fernholt Nordahl	7:09,98	7:09,98	1/6
DS	2x	2000m	Anna Moldestad (Årungen) Andrea Østvold	7:57,61	7:09,98	6/6
DS	1x	2000	Kristina Løfman	8:08,85		3/6
HJB (heat1)	2x	1000m	Andreas Lutro Peder Juell	3:36,93	3:36,35	2/5
HJA	4-	2000m	Simen Knutzen Kristoffer Lorentzen Martin Iversen Vegard Kringstad (Fredrikstad)	6:58,01	6:49,69	2/3
DS	4x	2000	Nina Mjaaland Christina Kinck Isabella Lindholt Ingrid Aasaaren	7:20,33	7:04,31	2/5
DS	4x	2000	Maren Sandby Veronika Vogler Kristine Klaveness Thilde Stray	7:33,18	7:04,31	5/5
HJA	2x	2000	Anders Smedsrud Kristoffer Lorentzen	7:13,22	6:50,22	6/10
DSL	1x	2000	Anniken Ellingsen	8:02,43	8:02,43	1/6
HJB (heat1)	4x	1000	Peder Juell Andreas Lutro Anders Smedsrud Martin Iversen	3:13,84	3:13,84	1/6

NORDISK/ØSTLANDSREG.			ÅRUNGEN	SØNDAG 17. JUNI		
KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
Åpen (heat5)	2x	500	Kari Andrea Sollie Ålveborn	2:52,96	2:40,16	3/4
DS	1x	2000	Nina Mjaaland	9:02,60	8:35,48	4/6
DS	1x	2000	Christina Kinck	9:05,69	8:35,48	5/6
HJB (heat4)	1x	1500	Karl Bjurström	7:08,14	7:01,71	4/6
HJA	4x	2000	Andreas Lutro Peder Juell Martin Iversen Vegard Kringstad (Fredrikstad)	7:13,60	6:32,77	5/6
HJB (heat1)	2x	1500	Andreas Lutro Peder Juell	5:47,78	5:47,78	1/6



HJB (heat4)	2x	1500	Thorvald Næss (Ormsund)	6:04,97	5:35,94	4/5
DJA	1x	2000	Karl Bjurström			
DS	4x	2000	Kristina Löfman	8:34,19	8:14,28	3/5
			Martha Knutzen Helgeland	7:01,59	7:01,59	1/5
			Marianne Fernholt Nordahl			
			Anna Moldestad			
DS	4x	2000	Anniken Ellingsen			
			Ingrid Aasaaren	7:36,19	7:01,59	4/5
			Christina Kinck			
			Elin Børresen			
			Nina Mjaaland			
HJA	8+	2000	Magnus Wiken Lund (Ormsund)	6:59,65	6:15,40	5/6
			Simen Knutzen			
			Markus D. Quale (Aalesund)			
			Martin Iversen			
			Peder Juell			
			Hans Martin Espegren (Ormsund)			
			Andreas Lutro			
			Håkon Grepperud			
DS	2x	2000	cox: Karl Bjurström			
			Marianne Fernholt Nordahl	7:40,41	7:40,41	1/6
			Martha Knutzen Helgeland			
DS	2x	2000	Anna Moldestad	7:46,29	7:40,41	2/6
			Anniken Ellingsen			
DM	2x	1000	Thilde Stray	4:12,39	4:01,48	3/3
			Kristine Klavness			
HJB	4-	1500	Andreas Lutro	5:41,54	5:23,28	3/5
			Anders Smedsrud			
			Peder Juell			
			Martin Iversen			
HJA	2-	2000	Simen Knutzen	8:15,08	7:47,30	3/5
			Kristoffer Lorentzen			

TUNEVANNSREGATTAEN

TUNEVANNET

18. AUGUST

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DJA	2x	500	Trude Meyer	2:05,48	1:47,00	5/5
			Mari Anette Undlien			
HS	2-	500	Simen Knutzen	1:48,41	1:45,38	2/4
			Kristoffer Lorentzen			
HJC (heat3)	1x	500	Thomas Rummelhoff-Larsen	2:24,86	2:03,99	4/4
DJB	2x	500	Trude Meyer	2:01,69	1:59,30	3/5
			Andrea Adamson			
HM	1x	500	Tor Ahlsand	2:17,39	2:17,39	1/1
HJA	2-	500	Simen Knutzen	1:43,02	1:41,10	3/4
			Kristoffer Lorentzen			
DJB	1x	500	Andrea Adamson	2:09,20	2:04,33	3/5
HJC	1x	Supersprint	Thomas Rummelhoff-Larsen			10/11
DJB	1x	Supersprint	Andrea Adamson			5/8
DJA	1x	Supersprint	Mari Anette Undlien			10/10
HJA	1x	Supersprint	Kristoffer Lorentzen			9/22
HM	1x	Supersprint	Tor Ahlsand			2/2
HJC	Roatlon		Thomas Rummelhoff-Larsen	6:47,96	5:48,49	6/7
DJB	Roatlon		Andrea Adamson	6:12,32	6:12,32	1/2
DJA	Roatlon		Mari Anette Undlien	06:04:15	06:04:15	1/2

HJA	Roatlon		Kristoffer Lorentzen	4:57,75	4:38,70	2/13
HJA	Roatlon		Simen Knutzen	5:06,12	4:38,70	5/13
TUNEVANNSREGATTAEN			TUNEVANNET	19. AUGUST		
KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
HM	2x	1000	Tor Ahlsand	3:52,19	3:52,19	1/3
			Petter Narvestad			
HM	2x	1000	Morten Flood	4:02,30	3:52,19	2/3
			Truls Lindemann			
HM	2x	1000	Helge Refsum	4:26,45	3:52,19	3/3
			Øivind Brøymer			
HJA f.1989	1x	2000	Kristoffer Lorentzen	8:00,39	7:38,9	4/6
HJA f.1990	1x	2000	Anders Smedsrud	7:47,43	7:47,43	1/10
HJA f.1990	1x	2000	Andreas Lutro	8:07,97	7:47,43	9/10
HJA f.1990	1x	2000	Peder Juell	8:23,95	7:47,43	10/10
DM	2x	1000	Anne Lise Hem	N/A	N/A	1/4
			Janne Spilling			
DM	2x	1000	Grete Stokke	N/A	N/A	4/4
			Esther Verburg			
HM	4-	1000	Øivind Brøymer	4:09,21	4:09,21	1/2
			Bjørn Lindholt			
			Helge Refsum			
			Jahn Rønne			
DM	1x	1000	Janne Spilling	N/A	N/A	2/3
DM	1x	1000	Grete Stokke	N/A	N/A	3/3
HJA f.1989	2-	2000	Simen Knutzen	8:52,92	8:52,92	1/2
			Kristoffer Lorentzen			
HJA f.1990	2-	2000	Fredrik Aasaaren	8:06,38	7:40,65	3/4
			Martin Iversen			
HM (heat1)	1x	1000	Helge Refsum	4:32,68	4:32,68	1/4
HM (heat1)	1x	1000	Øivind Brøymer	4:37,07	4:32,68	2/4
HM (heat2)	1x	1000	Tor Ahlsand	5:02,99	5:02,99	½
HM (heat2)	1x	1000m	Petter Narvestad	5:08,72	5:02,99	2/2
HJB (heat1)	2x	1500	Anders Smedsrud	5:31,25	5:31,25	1/6
			Andreas Lutro			
HJB (heat2)	2x 1500		Fredrik Aasaaren	5:55,83	5:55,83	1/6
			Martin Iversen			
HM	4x	1000	Øivind Haraldsen	3:33,99	3:33,99	½
			Gerhard Dürbeck			
			Nils Petter Lilledahl			
			Lars J. Jensen			
HJA	4-	2000	Peder Juell	7:56,72	7:56,72	1/1
			Fredrik Aasaaren			
			Martin Iversen			
			Simen Knutzen			
Mix M	2x	1000	Janne Spilling	4:14,70	4:14,19	2/5
			Helge Refsum			
Mix M	2x	1000	Grete Stokke	4:22,63	4:14,19	3/5
			Tor Ahlsand			
Mix M	2x	1000	Anne Lise Hem	4:36,81	4:14,19	5/5
			Gerhard Dürbeck			
HJB (heat1)	4x	1500	Anders Smedsrud	5:21,92	5:17,11	2/4
			Andreas Lutro			
			Peder Juell			
			Martin Iversen			

HM	8+	1000	Øivind Haraldsen Gerhard Dürbeck Nils Petter Lilledahl Lars J. Jensen Øivind Brøymer Bjørn Lindholt Helge Refsum Jahn Rønne COX: Janne Spilling	03:31.48	03:28:61	2/2
----	----	------	---	----------	----------	-----

KJØRBOSPRINTEN KALVØYA

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DJA	1x	500	Mari Undlien	2..36..31	1.56.40	5/6
HJB (heat1)	1x	500	Andreas Lutro	1.45.79	1.40.68	5/6
HJB (heat1)	1x	500	Peder Jueel	1.47.31	1.40.68	6/6
HJB (heat2)	1x	500	Martin Iversen	1.49.36	1.43.79	2/5
HJB (heat2)	1x	500	Fredrik Aasaaren	1.56.16	1.43.79	4/5
HJB (heat3)	1x	500	Karl Bjustrøm	1.56.56	1.47.67	2/6
HJB (heat4)	1x	500	Anders Smedsrud	1.18.84	1.18.84	1/6
HJA	2-	500	Martin Iversen Fredrik Aasaaren	1.37.33	1.36.07	2/5
HJA	2-	500	Simen Knutzen Christoffer Lorentzen	2.01.27	1.36.07	5/5
DE	2x	500	Mari Undlien Ingrid Aasaaren	1.47.14	1.37.78	4/5
HJA	4-	500	Peder Juell Martin Iversen Fredrik Aasaaren Andreas Lutro	1.19.77	1.16.42	3/5
HJA	4-	500	Martin Iversen Fredrik Aasaaren Simen Knutzen Christoffer Lorentzen			1/1
HJB	4x	500	Peder Juell Martin Iversen Fredrik Aasaaren Andreas Lutro	1.39.35	1.24.20	4/4
HJA	1x	500	Anders Smedsrud	1.44.12		6

LØRDAG 25. AUGUST

TID	VINNER	PLASS
2..36..31	1.56.40	5/6
1.45.79	1.40.68	5/6
1.47.31	1.40.68	6/6
1.49.36	1.43.79	2/5
1.56.16	1.43.79	4/5
1.56.56	1.47.67	2/6
1.18.84	1.18.84	1/6
1.37.33	1.36.07	2/5
2.01.27	1.36.07	5/5
1.47.14	1.37.78	4/5
1.19.77	1.16.42	3/5
		1/1
1.39.35	1.24.20	4/4
1.44.12		6

NORGESMESTERSKAPENE ÅRUNGEN

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
JB (heat4)	1x	1000	Karl Bjustrøm	05:00,0	05:00,0	1/5
JA	1x	2000	Kristina Löfman	09:36,0	09:24	2/11
S	1x	2000	Martha Knutzen Helgeland	09:23,1	9:20	2/7
S	1x	2000	Marianne Fernholt Nordahl	09:25,3		3/7
S	1x	2000	Nina Mjaaland	10:42,3		6/7
JA	8+	2000	Martin Iversen Simen Knutzen Kristoffer Lorentzen Peder Juell Andreas Fahre Lutro Fredrik Aasaaren Anders Smedsrud Carl Johan Trosdahl COX: Andrea Adamson	07:16,3	07:10	2/5

15. OG 16. SEPTEMBER

TID	VINNER	PLASS
05:00,0	05:00,0	1/5
09:36,0	09:24	2/11
09:23,1	9:20	2/7
09:25,3		3/7
10:42,3		6/7
07:16,3	07:10	2/5



JA	4x	2000	Mari Anette Undlien Trude Meyer Veronica Strøm Kristina Løfman	09:01,0	3/8
JA	4-	2000	Simen Knutzen Kristoffer Lorentzen Anders Smedsrud Andreas Lutro	07:44,8	5
JA	4-	2000	Peder Juell Carl Johan Trosdahl Fredrik Aasaaren Martin Iversen	08:25,4	6
S	8+	2000	Veronika Elisabeth Vogler Thilde Dalsmo Stray Katinka Lehmann Sundnes Elin Børresen Maren B. Sandbu Nina Mjaaland Marianne Fernholt Nordahl Martha Knutzen Helgeland cox: Esther Verburg	07:35,3	1
Åpen	1x	500	Thomas Rummelhoff-Larsen	02:14,8	2
JB	1x	1500	Karl Bjurstrøm	06:33,6	4
JB	4x	1500	Trude Meyer Agnes Karlseng Sigrid Vinje Andrea Elveborn	06:30,2	3
JC	2xpl	1000	Thomas Rummelhoff-Larsen Mathias Myklebust	04:43,6	3
JB	4-	1500	Peder Juell Andreas Fahre Lutro Fredrik Aasaaren Martin Iversen	05:17,9	2
JA	2-	2000	Kristoffer Lorentzen Simen Knutzen	07:36,8	2
JA	2-	2000	Fredrik Aasaaren Martin Iversen	08:02,1	5
S	4-	2000	Erik Borthen Ketil M. Rønne Christian Heine Jan Oldenburg	07:29,5	3
S	2x	2000	Marianne Fernholt Nordahl Martha Knutzen Helgeland	07:40,6	1
JA	4x	2000	Martin Iversen Peder Juell Fredrik Aasaaren Carl Johan Trosdahl	07:04,5	06:30 6/6
JA	8+	2000	Marte Meyer Katrine Nordhagen Hamran Kari Andrea Sollie Ålveborn Trude Meyer Andrea Adamson Mari Anette Undlien Veronica Strøm Kristina Løfman cox: Agnes Karlseng	07:59,6	2

JA	2x	2000	Anders Smedsrud	07:13,9	3
S	4x	2000	Andreas Fahre Lutro		
			Kristinna Løfman	07:18,2	1
			Nina Mjaaland		
			Marianne Fernholt Nordahl		
			Martha Knutzen Helgeland		
JA	2x	2000	Mari Anette Undlien	08:56,1	5
			Veronica Strøm		
S	8+	2000	Ketil M. Rønne	06:41,5	4
			Kristoffer Lorentzen		
			Simen Knutzen		
			Erik Borthen		
			Tor Herman Smedsrud		
			Trond Johanessen		
			Jan Oldenburg		
			Christian Heine		
			cox: Esther Verburg		

INTERNASJONALE RESULTATER 2007

VESTA VETERANS REGATTA LONDON

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
MD	8+		Finn Tveter (NSR)	12,21,28		6/38
			Ketil Rønne			
			Jahn Rønne			
			Øyvind Brøymer			
			Iver Høy			
			Nils Petter Lilledahl			
			Eirik Lilledahl (NSR)			
			Helge Refsum(NSR).			
			cox: Sanna Supponen			
WC/D	8+		Internasjonalt lag med	12,52,36		2
			Tone Pahle			
			Grete Stokke			

1. APRIL 2007

PAOLO D'ALOJA-REGATTA PIEDILUCO, ITALIA

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DS	1x	2000	Martha Knutzrn Helgeleand	8:13.60	7:51.30	5/7
DSLv	2x	2000	Anniken Ellingsen	7:35.30	7:24.40	6/8
			Hilde Gudem			

20.-22. APRIL 2007

DS	1x	2000	Martha Knutzrn Helgeleand	8:13.80	7:50.80	3/6
DSLv	2x	2000	Anniken Ellingsen	7:33.50	7:21.70	3/7
			Hilde Gudem			

22. APRIL

WORLD CUP REGATTA

LINZ, ØSTERRIKE

1.-3. JUNI 2007

KL/BÅT		DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DS 2x	B Final	2000	Martha Knutzrn Helgeleand	7:18.41	7:13.62	4/6
			Marianne Nordahl			
DSLv 2x	D Final	2000	Anniken Ellingsen	7:19.91	7:16.63	5/6
			Hilde Gudem			

WORLD CUP REGATTA**AMSTERDAM, NEDERLAND 22.-24. JUNI 2007**

KL/BÅT		DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DS 2x	B Final	2000	Martha Knutzn Helgeleand	7:11.35	7:08.10	3/6
DSLv 2x	B FInal	2000	Marianne Nordahl			
			Anniken Ellingsen	7:12.72	7:08.06	6/6
			Hilde Gudem			

SORØ REGATTA**SORØ****LØRDAG 30. JUNI**

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
HJ B	1x	1500	Anders Smedsrud	N/A	N/A	1/
			Martin Iversen	N/A	N/A	6/
DJB	2x	1500	Andrea Adamson	6.17.58	5.49.31	3/4
			Trude Meyer			
DS	2x	2000	Ingrid Aasaaren	7.46.66	7.34.27	3/4
			Christina Kinck			
HJA	2-	2000	Lars Landmark	7.58.85	6.52.57	6/6
			Martin Iversen			
HJB	4x	2000	Anders Smedsrud	4.54.75		6/10
			Andreas Lutro			
			Fredrik Aasaaren			
			Peder Juell			
HJA	1x	2000	Kristoffer Lorentzen	7.53.13	7.14.88	6/12
HJA	1x	2000	Lars Landmark	8.31.80	7.14.88	11/12
DS	1x	2000	Christina Kinck	8.27.84	7.45.37	3/4
DS	4x	2000	Anna Moldestad (Årungen)	7.22.78	7.17.50	3/5
			Christina Kinck			
			Ingrid Aasaaren			
			Veronica Strøm			
HJB	2x	1500	Martin Iversen	N/A	N/A	6/16
			Fredrik Aasaaren			
HJB	2x	1500	Peder Juell	N/A	N/A	7/16
			Andreas Lutro			
DJA	2x	2000	Kristina Løfman	7.29.17	7.22.70	2/6
			Frida V. Schneider (NSR)			
DJA	2x	2000	Mari Anette Undlien	8.31.69	7.22.70	6/6
			Veronica Strøm			
DJA	4x	2000	Tale F. Gjørtz (Ålesund)	7.18.71	7.02.39	2/3
			Frida V. Schneider (NSR)			
			Kristina Løfman			
			Ragnhild Høvik (Fana)			

SORØ REGATTA**SORØ****SØNDAG 01. JULI**

KL	BÅT	DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
HJ B	1x	1500	Martin Iversen	5.57.01	5.37.05	5/18
			Peder Juell	6.04.89		6/18
			Fredrik Aasaaren	5.59.52		9/18
DJB	2x	1500	Andrea Adamson	6.31.86	5.57.87	4/7
			Trude Meyer			
DS	2x	2000	Christina Kinck	7.38.09	7.24.40	3/6
			Ingrid Aasaaren			
HJA	2x	2000	Anders Smedsrud	6.57.70	6.51.72	3/5
			Kristoffer Lorentzen			
HJA	2-	2000	Pål F. Lohne (Fana)	7.47.74	6.46.86	6/6
			Lars Landmark			

DS	1x	2000	Christina Kinck	8.15.25	7.43.14	4/6
HJA	4-	2000	Kristoffer Lorentzen	7.24.89	6.13.19	4/4
			Martin Iversen			
			Lars Landmark			
			Andreas Lutro			
DS	4x	2000	Anna Moldestad (Årungen)	7.21.55	7.14.69	2/4
			Ingrid Aasaaren			
			Christina Kinck			
			Veronica Strøm			
HJB	2x	1500	Anders Smedsrud	5.16.24	5.16.24	1/14
			Fredrik Aasaaren			
			Peder Juell	5.41.53		4/14
			Andreas Lutro			
DJA	2x	2000	Kristina Løfman	7.23.47	7.16.27	2/6
			Frida V. Schneider (NSR)			
DJA	4x	2000	Tale F. Gjørtz (Ålesund)	6.51.89	6.51.89	1/4
			Frida V. Schneider (NSR)			
			Kristina Løfman			
			Ragnhild Høvik (Fana)			

WORLD CUP REGATTA

LUZERN, SVEITS

13.-15. JULI 2007

KL/BÅT		DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DS 2x	B Final	2000	Martha Knutzrn Helgeleand	07:16.69	07:09.69	5/6
			Marianne Nordahl			
DSLv 2x	B Final	2000	Anniken Ellingsen	07:16.12	07:12.89	3/5
			Hilde Gudem			

JR VM

BEIJING, KINA

8.-11. AUGUST 2007

KL/BÅT		DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DS 2x	A Final	2000	Kristina Løfman	7:23.86	7:17.77	4/6
			Frida Vesla Schneider			

VM

MÜNCHEN, TYSKLAND

26. AUGUST - 2. SEPTEMBER 2007

KL/BÅT		DIST	NAVN	TID	VINNER	PLASS
DS 2x	B Final	2000	Martha Knutzrn Helgeleand	7:16.97	7:02.64	6/6
			Marianne Nordahl	7:14.85	7:12.49	3/6
DSLv 2x	C Final	2000	Anniken Ellingsen			
			Hilde Gudem			

FISA MASTERS

ZAGREB, CROATIA

6.-9. SEPTEMBER 2007

LØP	KLASSE	NAVN	TID	PLASS
101	WD8+ int	G. Stokke, T.Pahle	3.43.43	1. plass
110	WE4X int	J.Spilling, T.Pahle	3.54.10	3. plass
111	G2X	S.Dürbeck, B. Lundin	4.12.74	4. plass
112	D8+	M.Flood, Ø.Haraldsen,	3.39.36	6. plass
		G. Dürbeck, N.P. Lilledahl,		
		J. Rønne, T. Lindeman,		
		H. Refsum, J. Jensen, J. Spilling		
206	E1X	Ø. Brøymer	4.28.67	2. plass
209	WH4+ int	Anne Lise Hem	5.30.14	1.plass
211	F2X	M.Flood, T. Lindeman	4.36.88	5. plass
214	D4X	Ø. Haraldsen, G. Dürbeck,	4.12.91	7. plass
		N.P. Lilledahl, L. Jensen		
216	G1X	B. Lundin	5.06.63	4. plass

218	WD4X int	T.Pahle	4.03.67	2. plass
220	H2X	P. Narvestad, T. Ahlsand	4.34.68	1. plass
223	W11X	A.L.Hem	7.07.29	4. plass
229	G8+	T. Ahlsand, Ø. Haraldsen, G.Dürbeck, S. Dürbeck, P. Narvestad, H.Refsom, Ø. Brøymer, J. Spilling	3.41.93	4. plass
230	WD2X	G. Stokke, T. Pahle	4.39.43	6. plass
234	WE1X	J. Spilling	5.05.12	5. plass
236	I1X	T. Ahlsand	5.17.08	3. plass
239	D1X	Ø. Brøymer	4.08.54	3. plass
240	G4X	P. Narvestad, T. Ahlsand, S. Dürbeck, B. Lundin	4.02.12	5. plass
248	WH4X int	A.L.Hem	5.51.33	4.plass
305	WF1X	J. Spilling	4.56.43	4. plass
309	WH+ int	A.L.Hem	5.03.49	1. plass
311	F1X	G. Dürbeck	4.29.22	5. plass
312	A4X	T. Espeseth, J. Aakenes, S. Lorgen, A. Beset	3.43.41	6. plass
314	D2X	Ø. Brøymer, T. Lindermann	3.50.73	3. plass
317	H1X	P. Narvestad	4.24.22	1. plass
318	WH2X	J. Spilling, A.L. Hem	4.48.23	4. plass
321	F8+	Ø.Haraldsen, S.Dürbeck, G. Dürbeck, N.P. Lilledahl, J. Rønne, M. Flood, H. Refsum, B. Lundin, J. Spilling	3.36.48	5. plass
334	F4X	H. Refsum, Ø. Brøymer, S. Dürbeck, B. Lundin	3.43.73	4. plass
335	I2X int	T. Ahlsand,	4.24.84	1. plass
340	WH8+ int	A.L. Hem	4.42.88	1.plass
343	E2X	Ø. Brøymer, H. Refsum	3.51.25	2. plass
346	WE2X	J. Spilling, G. Stokke	4.22.29	3. plass
346	WE2X int	T.Pahle	4.05.21	4.plass
407	MixF4X	J. Spilling, T. Ahlsand, H. Refsum, T. Pahle	3.54.54	2. plass
410	MixH4X int	A.L. Hem	4.20.60	1.plass
414	MixF2X	T. Ahlsand, T.Pahle	4.29.26	4. plass
414	MixF2X	J. Spilling, H. Refsum	4.04.56	2. plass
417	MixG2X	A.L. Hem, G. Dürbeck	4.43.69	5.plass
419	MixE2X	H. Refsum, T. Pahle	4.04.69	3.plass
419	MixE2X int	J. Spilling	4.05.84	3.plass
419	MixE2X int	G. Stokke	4.11.71	6.plass

EM

KL/BÅT

DS 2x	B Final	2000	Martha Knutzrn Helgeleand Tine Hiort Schøyen
-------	---------	------	---

POZNAN, POLEN

DIST NAVN

21.-23. SEPTEMBER 2007

TID	VINNER	PLASS
07:24.96	07:24.96	1/3

BALTIC CUP

KL BÅT

HJ	1x	2000	Anders Smedsrud
----	----	------	-----------------

BRANDENBURG AN DER HAVEL

DIST NAVN

LØRDAG 29. SEPTEMBER

TID	VINNER	PLASS
9:09.14	8:32.56	7/12

BALTIC CUP

KL BÅT

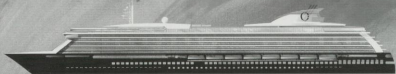
HJ	1x	500	Anders Smedsrud
----	----	-----	-----------------

BRANDENBURG AN DER HAVEL

DIST NAVN

LØRDAG 29. SEPTEMBER

TID	VINNER	PLASS
1:53.11	1:43.92	6/12



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

Noen av årets trenede mannskaper 2008



MATHIAS MYKLEBUST



ALEX IVANOV



SIMEN KNUTZEN



SIGRID VINJE



THILDE D. STRAY



VERONICA STRØM



KATINKA SUNDNES



ANDREA SOLLI



KATRINE HAMRAN



PEDER JUELL



CARL TRONSDAHL



FREDRIK AASAAREN

Noen av årets trenede mannskaper 2008



ANDREAS LUTRO



CARL BJØRSTRØM



ERLEND LØKEN



ANNA MOLDESTAD



PER KRISTIAN BERG



MARI UNDLIEN



REBECCA FRAZE



ANDERS SMEDSRUD



AGNES KARLSENG



KRISTOFFER LORENTZEN



TROND JOHANNESSEN



MARTIN IVERSEN

Klubbssjefens beretning 2007

2007 var nok eitt år med mykje aktivitet. Klubbkveld kvar torsdag, med unntak av romjøl og påske. Det har vori godt oppmøte på Generalforsamling, årets Åpning og Høstmøte. Oppmøte på klubbkveldane varierer det noko med. I sumar-sesongen er det stort sett godt oppmøte, medan det på vinteren er minst 10-15 som er innom. Og det er vi stolte av! Det finnes knapt nokon annan klubb, og sikkert ingen roklubb i Noreg, som har eitt slikt tilbod – i eitt slikt lokale.

Rekeaftern 2007! Igjen vil eg seie; ein av dei bedre!?. Høy stemning – akkurat litt over for nokon få, men ikkje meir enn vi tåler. Med ekstern hjelp også i år frå Eddy og Hilde på sjølve kvelden, kunne og huskomiteen være festdeltagere og nyte godt av innsatsen dei hadde bidratt med på forhånd. Kaffe og kake i pokalværelset er blitt ein god tradisjon. Takk til alle som bidrog til at det var meir enn nok av gode kaker. En ekstra takk til Per Arne som stod for organisering og gjennomføringa.

I år og hadde vi 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. Jolenissen var betre kledd og forberedt i år (dog noko meir amerikanisert enn fjosnissen i fjor). Over 70 deltagere, også i år gikk vi tomme for graut, sjølv om vi dobla mengda!

Styret er opptatt av at vi tar imot våre nye medlemmer best mogleg, slik at de trivast og vert verande i klubben. Ein god måte å bli ein del av miljøet er å engasjere seg og dermed bidra. Da er sjølvsgatt huskomiteen ein god stad å byrje. Kongen og Toppen er eitt viktig bidrag til det sosialt livet.

Vi ynskjer og våre aktive, og fortsatt dei unge; med i huskomiteen. Tusen takk for innsatsen til alle i komiteen som gjer ein kjempeinnsats!

Til slutt vil eg takka for fire hyggelege år i styret, med mykje hygge, men det er vanskeleg for meg å fylgje opp heime frå Seljord. Eg vil ynskja min etterfylgjar lykke til, og håper huskomiteen bidrar like flott og gjer vervet interessant og gjevande.

Irene Kåsa



Rekeaften



Julegrøten



Instruksjonssjefens beretning 2007

Roskolen startet 7. mai med 12 elever, vi var 4 faste instruktører, Per Arne, Robert P., Paul B. Det ble bare annonsert på hjemmesiden og hadde en miks av elever fra midt 20 til over 50. Elevene ble delt i lag på 4 og hvert lag ble undervist en dag i uken, 3 timer per gang, i 6 uker med krav om minst 4 gange for å ha gjennomført.

Vi fortsatte med mandagsroing for nybegyndere til midt september med en kort sommerpause og i løpet av sesongen har 3 stykker til begynt på roskolen. Vi har hatt et par kvelder med sculler roing for de som hadde lyst.

Erfaringer fra i år er at det er greit å ha en løpende roskole hele sesongen, så de nye blir mer komfortable med roingen og kan begynne på trenede lag når de føler det passer. Tilbakemeldingen fra noen av de senere års nybegyndere er at det tar alt for lang tid hver gang i forhold til den trening man får. Vi må bli flinkere til å arrangere treningen så det er fast oppmøte for lagene og båten er reservert så man kan være på vannet innen for 115 minutter.

Det kan også være aktuelt med kortere turer, for de som er mer interessert i trening enn tur.

Ambisjonen var å få gjennom 10 lag i 2007, det var ikke så mange interesserte og ikke instruktører til det, så neste år vil jeg være tilfreds om vi får 14–16 elever. Jeg oppfordrer erfarne mosjonsroere om å stille som instruktør, er vi nok trenger hver enkelt bare å bruke 6 kvelder på dette.

Lars Jensen



Medial A.S.

Autorisert Regnskapsførerselskap

Frognerstranda 2 • 0250 Oslo

TØMMERMESTER

HELGE BJONGE A/S

ENTREPRENØRFORRETNING

**Rehabilitering / tilbygg
Leiligheter og villaer**

TLF. 22 69 51 52 – 22 69 51 53

Tur og mosjonssjefens beretning

Sesongen ble tyvstartet med en del roing i påsken. Været var særdeles rovennlig, og noen av mosjonistene lot seg lokke med på en stort sett vårstille fjord. I løpet av sesongen har det blitt mange fine turer i høyst ulikt vær. Det ligger alltid opplevelser og venter når vi legger ut – vi vet aldri hvilke. Ror jeg alene, vet jeg at opplevelsen av stillhet og elementenes nærvær er annerledes enn om jeg ror sammen med venner. Men fellesnevneren er og blir roingen – båten i bevegelse, rytmen i åretakene, våre egne hjerteslag...

Sesongen 2007 ble etter hvert den nest beste i klubbens historie. Til sammen ble det rodd 31 055 km, og snittet ligger på 1340 km. Det totale antall tellende tur & mosjonsroere er 14. Av særskilte bravader nevner jeg Steins nye, norske rekord – uansett



klasse. Det står respekt av sånt, selv om det noen ganger har hersket en viss humoristisk bekymring for hans generelle helbred. Refrenget som ofte har lydt på Plenen er «Mannen er gal!!»

Sesongens lengstroende kvinne er undertegnede, og min overraskelse var ektefølt stor da jeg leste det svart-på-hvitt hos Roforbundet. Så stemmer vel kanskje min beskrivelse av meg selv fra FISA-turen i sommer: «I suffer from a wonderful disease... rowing.»

Tirsdag 1. mai gikk aller første påmeldingstur av stabelen. 10 roere meldte seg, og været var helt nydelig. Begge båtene dro innover Bunnefjorden – Ingvild, Evi, Melanie, Paul og Eilif (supercox) til Bomannsvik, mens Elisabeth T, Nina, Robert, Ingve og Tor snudde ved Presteskjær. Begge var innom Ingierstrand.

Torsdag 17. mai opprant med sol fra skyfri himmel. Kjersti, Turid, Nina, Ellen, Janne, Melanie, Elisabeth D, Annelise, Mette, Stein og Tor rodde til Ormsund. Der ble vi hilst velkommen med en «liten skarp en» i anledning dagen. Vel hjemme på Toppen disket Ada opp med iskrem og kaker. En flott måte å feire nasjonaldagen på. Det nevnes at etter isen og kakene dro Nina og Tor på en liten ettermiddagstur inn Bestumkilen.

Søndag 3. juni er Rosportens Dag med eskadreroing til Solodden. Nok en dag med strålende sol og deilig roføre. Turen gikk på utsiden av Oustøya og rundt Kalvøya. På Solodden ble man traktert med div. leker og, ikke minst, pølser & tilbehør. Dagens glade roere var Ada, Elisabeth D, Elisabeth T, Torill E, Evi, Nina, Paul, Jon, Robert, Stein. Men det var bare én som badet.....

Torsdag 14. juni var det duket for sesongens første tur-regatta, «Bleikøya Rundt.» Været tilsa å ro rett inn Springerene, rundt Bleikøya og på bysiden av Hovedøya hjem. Fra NSR stilte 4 båter, 1 fra ARO, 1 lag fra BRK i lånt CR-båt og 2 lag fra CR. I 307 satt Stein, Lars M, Robert, Tor og cox Annelise. I 279 satt Evi, Torill E, Melanie, Nina og cox Gerhard.

15.–17.juni er «Håøygutta» på tur til Saraholmen. NRK gjør opptak med dem til «Sommeråpent.»

Onsdag 20.juni gikk «Geita Rundt» dessverre uten deltakelse fra CR. Våre roere blåste bort i en særdeles hvittoppet Kilen.

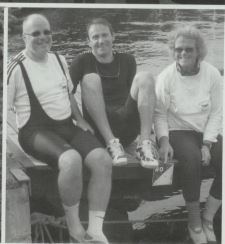
Torsdag 21. juni tok vi med oss 5 kg reker med tilbehør ut til Langøyene. Været kunne ha vært noe mer solstrålende, men humøret var topp. I de to «store gule» satt Paul, Anne (nysgjerrig roer), Ada, Maiken, Elisabeth T, Melanie, Nina, Marianne (nysgjerrig roer), Kjersti, Jan H.

Lørdag 30. juni rodde Nina, Tor og Stein i gode, trygge NN ned til Håøya. Vi skulle gjerne ha vært flere, men vi hadde det veldig hyggelig – nesten uten flått. Nydelig solnedgang over Hurumlandet akkompagnert av grillmat og godt drikke. Søndag opprant med en heidundrende regnskur som forsinket avgangen noe. Men langs Slemmestadlandet klarnet det opp, og vi nøt en av få skikkelige sommerdagene i år.

9.–15. juli ror Melanie, Lars M og Stein M på tur til Strømstad.

22.–28. juli deltar Nina S. på årets FISA-tur i USA. Se egen beretning.





Lørdag 4. og søndag 5. august står i Sørlandets tegn. «Barmen Rundt» i Risør med to deltakende CR-lag, som også i år hadde med gjesteroeer Eva fra NSR. Rundt Barmen rodde Eva, Ada, Nina, Robert og Tor i 307, mens Kjersti, Torill E, Per Arne, Stein og Øivind H satt i 279. Og vi kan gratulere Torill E med sin 10. deltakelse i «Barmen Rundt»!! For øvrig deltok arrangørklubben med 1x, NSR med en 4-. I klassen 4+ deltok Kristiansand og Arendal med ett lag hver, mens CR stilte med to lag.

Mandag 20. august er det «ARO-mila» som står for tur. Det var med stor glede jeg kunne se hele 4 CR-båter på startlinjen. Regattaen ble vunnet totalt av vår egen 273 rodd av Paul og Lars J. Videre satt i 279 Ada, Evi, Torill E, Stein og Tor. Elegante 307 ble rodd av Anja, Elisabeth T, Kjersti, Gøran (helt ny...), og Per Arne. Vår «hvite svane,» 267, ble rodd av Tina og Imke. Det nevnes at 307 debuterte som taxibåt for en ubetydelig handicapet T & M-sjef...

Søndag 23. september går «Ulvøya Rundt» av stabelen med god deltakelse. Været var overskyet, men ganske flat sjø ved start. Utover mot runding av Malmøykalven blåste det noe opp, men det roet seg etter hvert. Regattaen ble imponerende vunnet av vår nye 312 rodd av herrene Ivar M, Lars M og Per Arne på tiden 1.10.18. WOW! BRK stilte med sin 8+ miks, ARO med en 4+ og CR med to 4+. CR-roere var Ada, Annelise, Evi, Nina med cox Elisabeth T, samt Ingve, Robert, Paul, Stein og cox Hans E. I klassen 2x stilte BRK med to herrer, NSR med ditto og CR med Melanie og Elisabeth D. I klassen «Beste servering på Toppen» vant Aud E og Margerith M suverent!

Torsdag 11. oktober var det klubbkapping i Kilen. Hele 22 roere hadde meldt seg, og trekningen ble spennende. Veldig trivelig at 6 av våre yngre herrer stilte opp! Tilfeldighetene ville det slik at årets klubbmestere heter Kristoffer, Martin, Per Arne, Stein – med cox Erling. Det hele ble myndig organisert av Ellen H,- som her mottar en stor takk!



Søndagene 30.09, 07.10 og 14.10 inviterte jeg til «Siste turer,» og det ble noen riktig fine sådanne på høstflat fjord. Noen hadde et uttalt kilometerprosjekt å fullføre, mens andre ville plusse på samlingen av trivelige roturer. 30.09 rodde Evi, Nina, Ingve, Lars M og Stein M ut og rundt Bjerkøya, så via Nesøya og hjem. Søndagen etter ble det en flott Bunnfjordstur inn til Roald Amundsen på Svartskog. Hit rodde Paul i sculler, mens Evi, Elisabeth T, Nina, Robert og Ingve satt i 279. Dessverre forsvant Paul for raskt på vei hjem, slik at han gikk glipp av sesongens akrobatiske høydepunkter da mannskapet i 279 skulle gå i land ved Revierhavns Kro for en liten middag... Den siste søndagen dro Annelise, Nina og Robert av gårde i NN med kurs for Steilene. Men ro-orienteringspostene i de vestre deler av fjorden ropte på oss, så etter en lunsj på Steilene, fosset vi over til Bjerkøya og videre inn til Holmen fjordhotell for en kaffe m.m. Videre rundt Nesøya og ut Store Oustsund og etter hvert hjem. Solnedgangen fra ca Vassholmene var upåklagelig.

Det har vært mange utfordringer i løpet av min «novisesesong» som tur & mosjons-sjef. Jeg var veldig klar over at jeg skulle «hoppe etter Wirkola» da jeg sa ja til ver-vet. Men noen kloke ord kom meg for øret om at alle som hadde hoppet etter nevnte Altaværing også hadde landet støtt. Mange tradisjoner og rutiner skulle tilegnes, og jeg har opplevd utrolig mye god støtte underveis.

Takk for i år!

Sees på fjorden i 2008!

Nina Samuelsen

SOMMERTILBUD

fra Tur & Mosjonssjefen

«Håøya for alle»

LØRDAG 29. – SØNDAG 30. JUNI

*Fin rotur, god stemning,
mye moro, god mat & godt drikke*

Kilometerkonkurransen 2007 i CR

NR.	NAVN	KM.	VALØR	GLASS	BEMERKNING
1	Stein Mørk	3456	GULL	x	Ny norsk rekord uansett klasse
2	Nina Samuelsen	1836	GULL	x	
3	Janne Spilling	1790	GULL	x	
4	Helge Refsum	1358	GULL	x	Sølvåre
5	Tone Pahle	1235	GULL	x	
6	Grete Stokke	1187	GULL	x	
7	Melanie Kirmess	1141	GULL	x	Sølvåre
8	Gerhard Dürbeck	1105	GULL	x	
9	Hans Engebretsen	1094	GULL	x	
10	Evi Zouganeli	1001	GULL	x	Sølvåre
11	Tor Ahlsand	1000	GULL	x	
12	Paul Bencze	855	GULL	x	
13	Tor Husby	854	GULL	x	
14	Iver Høy	849	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle rorene 1340
15	Robert Palmstrøm	821	GULL	x	
16	Annelise Hem	713	GULL	x	Snitt: 1/3 av alle rorene
17	Øyvin Brøymer	705	GULL	x	2007 1340
18	Nils Petter Lilledal	698	GULL	x	2006 1345
19	Stein Randsborg	670	GULL	x	2005 1360
20	Øivind Haraldsen	666	GULL	x	2004 1245
21	Peter Narvestad	643	GULL	x	2003 1206
22	Jon Hegeland	624	GULL	x	2002 1164
23	Ingve Dragsnes	620	SØLV	x	2001 1011
24	Lars Mørk	547	SØLV	x	2000 1070
25	Lars Jensen (N)	506	SØLV	x	1999 1065
26	Truls Lindemann	504	GULL	x	1998 1065
27	Ada Spæren	503	GULL	x	1997 1149
28	Kjell Andersen	450	GULL		
29	Morten Flood	400	SØLV		
30	Elisabeth Tøstrup	389	GULL		
31	Torill Enersen	303	BRONSE		
32	Kjersti Elvestad	302	BRONSE	x	Årets beste nybegynner
33	Tom Nystrom	302	GULL		
34	Arne Lindstøl	300	BRONSE		Totalt rodde kilometere:
35	Elisabeth Danielsen	298			2007 31055
36	Bjørn Lundin	286	SØLV		2006 24588#
37	Ingvild Eriksen	284			2005 36931#
38	Sigurd Durbeck	252	SØLV		2004 30266#
39	Torstein Rekkedahl	164	BRONSE		2003 28570
40	Tobias Mahler	142			2002 24075
41	Ivar Mørk	102			2001 18318
42	Ellen Haug	100			2000 25223
					1999 27707
					1998 26831
					1997 17789
	Totalt km. 31055				

ADELSKALENDEREN 2007

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

Materialsjefens beretning 2007

Første del av året var preget av utbygningen på Bogstad. Selv om dette arbeidet tok mer enn det dobbelte av planlagt tid, var båtknekt og årestativ på plass til åpningen av rosesongen på Bogstad., takk være en betydelig innsats av blant andre klubbens formann. Siden det har vi avsluttet arbeidet med å legge nye beskyttelsesstrømper på knektene, alle båtplasser er blitt nummerert ,et nytt kurvstativ for årtrekk er montert og spacers for båtene er kommet på plass.

Utfasing av eldre båter har fortsatt: noen fordi de har vært i dårlig forfatning, noen fordi de ikke har vært aktuelle å ta i bruk utifra trenernes vurdering, og dels for å gi plass til nye båter.

På noen felter er situasjonen ikke tilfredsstillende, og det er først og fremst på den enkelte roers nivå: båtskader som burde vært unngått, åreskader, enkelte tilløp til rot i årestativet og når det gjelder båtplasseringen i båthallen, lån/bytte/tap av seter og stag, en forunderlig holdning når det gjelder båttrekk ved at man slenger båttrekkene på gulvet etter bruk, dels funktig, uten å tenke på at de skal tørkes og så brettes og plasseres i en hyllekurv, samt manglende vask av båtene etter bruk. Tror noen at mora deres jobber i klubben for å rydde etter dem? Dette må bli mye bedre neste år.



På Kongen er åresituasjonen ikke tilfredsstillende for tur og mosjonsbåtene, og materialkomiteen må ta et tak der neste år. For øvrig fungerer ikke den tidligere materialkomiteen for tur og mosjonsbåtene, og jeg oppfordrer roerne i dette segmentet til å finne 2–3 personer som kan ta seg av det løpende vedlikeholdet.

På Bogstad vil vinterens og vårens arbeid først og fremst bli å skifte hylse og klamp på en masse skulderårer. Men vi venter fortsatt på jiggen som vi bestilte for over 1 år siden.

Fortsatt god rotur.

På vegne av materialkomiteen

Nils Petter Lilledahl

materialsjef

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: pebj@online.no

Bruk av båter

SPESIFISERT

BÅT	NR	BÅTNAVN	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
8+	300	Bogstad	9	1										
	265	Kongen	15	15	6	15	6	7	7	2	10	0	12	16
	214	Reidar Knoph	0	0	0	7	9	1	0	1	12	9	3	3
4x-/4-	297	Robert Bjørgan	6	17										
	296	Nils Petter Lilledal	8	3	2									
	290	Bernt Fossum	0	9	18	7								
	280	Jul G Olsen	9	4	12	10	9							
	257	Stein Randsborg II	1	3	22	18	27	24	0	0	1	26	14	35
	256	Helge Bjonge II	15	23	51	52	17	9	3	7	18	0	1	11
	235	Hans Metelmann	37	7	14	21	11	13	0	5	18	4	3	11
	195	Gus	5	2	7	12	15	2	0	35	28	1	18	1
2-	293	Gerhard Durbeck	19	42	2	7								
	248	Odd Hansen	31	0	3	18	18	13	9	19	30	20	45	72
2X	310	Martha K Helgeland	7	3										
	306	Christian L. Jensen	21	47										
	305	Eirik S Nodland	9	11										
	304	Jan Söderström	11	27										
	289	Bjørn Haug	73	16	117	23								
	282	Charlotte Morsund	8	7	24	4	15							
	281	Geir Bentzen	3	1	3	14	14							
	277	Jan Hultgren	16	21	30	4	28	20	4	14				
	274	Sigurd Gullerud	33	44	72	82	46	23	41	22	33			
	271	Kristine Klaveness	70	73	81	59	51	21	25	20	21	13	11	
	259	Thor Westlie	18	46	67	49	51	37	23	29	38	42	32	17
	258	Henning Cook	28	30	45	66	65	9	4	52	24	38	14	52
	255	Eivind Engebretsen	20	2	1	15	17	7	33	13	13	34	40	33
	230	Jan Thygesen	0	0	0	0	5	4	32	33	15	0	58	79
1X	311	NN	2											
	309	Hans Engebretsen	26	37										
	308	Bjørn Walter Magnussen	46	39										
	303	Hans K Fleischer	62	33										
	302	Kjell Andersen	0	22										
	301	Kjetil Rønne	1	4										
	299	Maren Sandbu	19	18										
	298	Ernie Clark	12	18										
	295	Grete Stokke	62	82	46									
	294	Tone Pahlle	35	17	30									
	292	Anders Wierang	12	27	15	24								
	291	Oyvind Wøllø	0	6	0	18								
	288	Janne Spilling	25	50	74	119								
	287	Petter Narvestad	4	23	19	13								
	285	Leif Wahlund	12	10	29	21	55							

BÅT	NR	BÅTNAVN	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
	278	Jostein Greve	3	3	11	8	18	17	28	3				
	276	Esther Verburg	5	17	42	11	12	1	22	39				
	275	Janka Nakken	27	22	32	27	37	20	6	7	38			
	270	Jarle Roti	88	40	31	20	65	91	28	4	5	25	16	
	266	Per H Ihlen	65	13	53	92	72	57	27	29	6	67	40	49
	260	Inger Johanne Gresslien	14	35	12	27	0	19	17	44	55	27	25	10
	254	Tine Heien Larsen	16	35	45	56	67	96	99	18	68	60	37	86
	250	Helge Dalset	54	56	37	38	56	5	25	39	34	31	6	11
	249	Per Dahlstrøm	31	67	87	51	71	113	30	48	44	40	32	122
	247	Terje Graver	6	12	34	7	95	104	60	14	73	20	27	80
	244	Øyvin Brøymer private	38	51	35	6	0	14	27	20	2	2	25	29
	237	Jon Hagen	95	92	165	108	237	175	278	255	189	220	168	220
1xpl	286	Per Arild Mørk	0	2	48	43	5							
	272	Tom H Westerling	4	16	38	18	15	24	39	25	71	19		
	269	Cathrine Wilhelmsen	7	19	7	44	19	29	39	73	11	29	24	16
	262	Margit Mørk	3	0	12	25	16	32	22	7	23	62	69	58
	261	Ivar L Hagness	0	0	0	11	2	14	12	19	21	16	7	9
	252	Roy Hagen	28	4	7	31	2	2	16	10	29	11	44	102
	237	Jon Hagen	0	0	1	92	0	2	16	60	11	85	25	2
4innr	307	Sig.Bergersen.dy	25	12										
4 3/4	284	Pål Svensson	1	28	51	92	56							
	283	Stein Mørk	35	33	49	66	87							
	279	Annelise Hem	60	51	67	96	113	58	25	48				
	212	Willy Evensen	1	0	3	21	37	37	23	39	61	71	50	27
3X Tr	312	NN	16											
2x Tr	273	De 4 H'er	31	28	51	50	58	42	33	56	40	16		
	267	Magne sølvberg	29	1	26	75	55	67	37	43	96	99	93	65
	222	Erik Osvold	1	33	27	38	20	24	13	47	52	44	41	30
1X Tr	264	Aud Engebretsen	15	15	50	16	3	34	44	57	52	56	33	46
	223	H.C.Haug	107	0	19	22	45	1	1	1	75	58	17	36
	219	H.O.Elgetun	12	49	18	22	5	63	33	2	12	4	16	10



Bente Dahl Storm

Tannlege MNTF

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

Bruk av båter

GRUPPER

	2007	2006	2005	2004	2003	2002
RACEBÅTER						
8+	24	16	7	48	58	11
4 +, x,-	81	66	109	121	99	71
2-	50	0	7	24	30	13
2x	336	370	493	359	347	241
1x	759	811	822	574	835	734
1xpl	42	41	113	269	112	179
Til sammen	1292	1304	1551	1395	1481	1249
TURBÅTER						
1x trimmy	145	90	103	135	114	155
2x trimmy	61	72	104	163	133	133
3x trimmy	16					
4 3/4	97	112	180	301	358	113
Innrigger	25	12	6	21	25	10
Til sammen	344	286	393	620	630	411
Totalt	1636	1590	1944	2015	2111	1660

Når det gjelder bruk av båtene, så er det bare turer i turprotokollene som er registrert. Dette fører til at racebåter som har vært i bruk andre steder enn Kongen og Bogstad ikke får ført opp alle turene sine. I år er det omtrent ikke ført opp bruk av racebåter på Kongen vår og høst.

Båt 224 er solgt og strøket av listene, men 11 turer er ført under Trimmy, bruk av båter.

Stein Randsborg

Norrandsgulvet

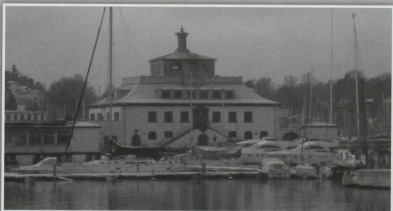
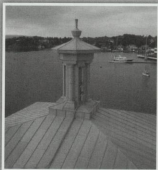
Kvalitets gulv i furu – ferdigbehandlet.



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



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



**Henry Hansen
& Sønn AS**

Brobekkveien 80, 0582 Oslo

TLF: 22 93 94 60. FAX: 22 93 94 61.

WEB: www.hhansen.no

Bogstadsjefens beretning 2007

Klubbens rohus på Bogstad, for racerroere i alle aldre, har gjennomgått en stor forandring. Huset er påbygd med langt over 50% økning i areal over to etasjer. Hallen har nå tre avdelinger og båtene ligger plassert etter type, størrelse, ja til og med farge. Det er et syn for øyet og gir «ro» i sjelen. Gulvene er lagt på nytt, årene er sortert i kapasitetseffektive stativer, båtknektene er førede slik at de ikke påfører båtene skader. La meg si det med en gang; materialsjef Nils Petter Lilledahl og hans lekekamerat på fredager – formann Erling Storm, har lagt ned et enormt arbeid i å ferdigstille bygget innvendig.

Vi har glemt at bygget ble en god del forsinket fra entreprenørens siden. Vi har glemt alle frostsprengte rør etter at bygget stod åpent og uten strøm gjennom vinteren. Vi har glemt savnet etter en varm dusj i våres, fordi vannet ikke kunne slås på før alt for sent. Vi har glemt at jentedusjen måtte bli mer intim for å gi adkomst fra garderober til det nye treningsrommet over båthallen.

På den annen side: Vi husker at det er blitt mye lettere og gøyere å holde orden i båthallen. Vi husker at det er mye morsommere å lage mat og vaske etter seg på den store, nye kjøkkenet med oppvaskmaskin. Vi husker at tiden mellom to treningsøkter på vannet kan brukes på concept og vekter i det nye store, ventilerte treningsrommet i 2. etasje. Vi husker at vi har fått en lenge etterlengtet solveranda, i form av en stor veranda med trapp fra 2. etg. til 1. etg. Der kan vi «rømme» ut i solveggen til ventende lenestoler. Takk til den anonyme giveren som også tenkte på vår sikkerhet. Vi husker at Iver Høy ledet et arbeidslag som la ferdigplen i «gjørme havet» en regnfylt kveld. Vi husker alle som sto i stige med beisekost oppunder mønet. Takk til alle som bidro på mange måter til at rohuset ble ferdig til åpningen.



Ved åpningen var det mange som kom for å glede seg sammen med gjester fra ro-idretten, politisk og administrativ ledelse i Oslo kommune. Takk også til Ola Bettum, professor i landskapsarkitektur, som hadde fått et ti-talls masterstudenter til å planlegge hvordan områdene rundt Bogstadvannet og inngangen til Sørkedalen kan utvikles videre, til roing, golf, camping, friluftsliv med mer. Ideene ble presentert på flere store plakater i båthallen. Ola Bettum bistår klubben i en ny «aksjon» for å få mudret Bogstadvannet. Styret har fått Nina Mjåland med i arbeidsgruppen. I løpet av vinteren 2007/2008 vil vi ha lagt frem våre planer for Bydelsutvalget i Vestre Aker, Fylkesmannen, Friluftsetaten og NVE, Oslo Idrettskrets og de ansvarlige komiteer i Oslo Rådhus. Vår visjon er å reversere gjengroingen i Bogstadvann og mudre vannet slik at vi kan etablere flere parallelle robaner i rett linje og uten fare for grunnstøting. Arbeidet er løfterikt, men vanskelig fordi CR verken har økonomi eller myndighet til å gjennomføre arbeidene selv. Vårt mål er derfor å få overbevist de som er ansvarlige om at noe å gjøres, og få det gjort i løpet av 2009. Mens vi venter har vi funnet en sivklippende båt, som eies av ISS, som kan klippe sivet rundt brygga på vårparten 2008.

Vel møtt når isen smelter!
Per Arne Holman







Junior VM



Et kinesisk eventyr

Det var en gang i august, det herrens år 2007, at seks håpefulle roere med store ambisjoner fra hele Norge, hadde møtt opp på Gardermoen for å ta den lange turen over til Kina, nærmere bestemt Beijing. Dette var ikke noen ferietur, nei, da, dette var blodig alvor, også kjent som Junior VM i roing 2007 på den olympiske stadion.

Der stod Tale og Truls Albert som skulle representere Norge i 1x, samt dobbelt-firer gutta som også sto og slang. Men det var noen som manglet... jo da det var oss, Kristina og Frida i den berømte dobbelen, som kom slumpende bortover med trenerne Mikke og Siggen, humpende etter. Etter en ganske frustrerende sommer, med mye slit på Årungen befant vi oss nå på Gardermoen, ganske usikre på hva framtida ville bringe. Det var nok ingen som der i det øyeblikket skjønte hvor giftig denne Christiania/NSR kombinasjonen ville bli.

Vi ankom Beijing seks dager før konkurransene begynte, slik at vi skulle få tid til å venne oss til både varmen og fuktigheten, som jo stod i stor kontrast til den regnfylte og heller kjølige sommeren i heimlandet. Det meste i Kina stod egentlig i kontrast til Norge. Alle kineserne var overmåte interessert i å hjelpe oss, og vi ble tatt godt hånd om fra det øyeblikket vi landet på flyplassen. Ting tok virkelig av da vi ankom hotellet og ble møtt av omtrent halve Kina som velkomstkomité.

Hotellet vårt lå midt i OL landsbyen, og sammen med blant annet serbere, russere, ukrainere og latviere ble vi hver dag kjørt i busser de fem minuttene fra hotellet og bort til robanen som virkelig var et syn for seg. Uten en eneste bølge på vannet under hele oppholdet, med utrolig gode markeringer langs banen, en egen oppvarmingsbane og et helt nytt startsystem var dette uten tvil den fineste banen vi noensinne hadde rodd på. Attpåtil myldret det konstant av kinesere på banen som alltid var klare til å hjelpe oss med det som trengtes. Det kan også nevnes fantastiske tribuner, en svær båtball og en fantastisk fontene ved inngangspartiet til det inngjerdede området som robanen befant seg på. Kina hadde virkelig ikke spart på noen ting, og det var nesten så man kunne kjenne den olympiske ånd der vi plasket rundt på vannet.

Konkurransen nærmet seg med stormskritt og de seks dagene vi var i Beijing før løpene begynte, pågikk ikke uten eventyr. Vi tilbrakte ikke all tid på robanen og hotellet, vi var en del i Beijing sentrum, hvor vi blant annet fikk se den forbudte by, spiste på en av Maos yndlingsrestauranter og sist men ikke minst shoppet. Shoppingen tok virkelig av etter hvert, og det var noen av oss som måtte gå til innkjøp av nye bager for å få plass til alt det nye vi hadde kjøpt.



Men det mest begivenhetsrike for oss hadde allikevel foregått på robanen. Rundt to dager før løpene, var det for oss to at det virkelige eventyret begynte. Ingen må tro det er lett å sette sammen to roere som har et helt forskjellig utgangspunkt og en helt forskjellig teknikk, og deretter forvente at de skal bli samrodde og prestere bra i junior VM. Jo da, vi hadde jobbet kjempehardt hele sommeren, og det hadde hele tiden godt framover. Men vi satt begge to hele tiden igjen med følelsen av at det var noe som manglet. Og cirka to dager før løpet, så kom det. The missing link. Det er vanskelig å beskrive denne følelsen, men alle som ror vet jo at man en sjelden gang er så heldig å sitte i båten når alt bare passer helt perfekt. Det var dette vi opplevde, og denne godfølelsen kom ikke et sekund for sent.

Dermed satte vi utfor i vårt første løp. Dobbel var den klassen med nest flest båter, og med 26 konkurrenter var vi spente på hvordan vi lå an. Det var i dette løpet 3 båter som skulle lukes ut, slik at de 24 raskeste båtene kunne ro kvartfinale dagen etter. Det skal innrømmes at vi var nervøse for å være blant de tre dårligste, og lettelsen var stor da vi kom på andreplass i heatet vårt, og endte opp med tredje beste tid av alle båtene. Båten som slo oss i forsøket var ingen ringere enn Kina. Så langt hadde de kineserne vi hadde sett vært relativt små i forhold til nordmenn, men kinesiske roere er definitivt et unntak. Den kinesiske dobbelen var rundt 10 cm høyere enn oss, men det mest overraskende var allikevel *håret under armene*! Det var derfor tider hvor vi undret oss om det egentlig var mannlige roere som hadde stilt i kvinneklassen. Hvis du er skuffet over at vi ikke har noen bilder som beviser denne påstanden, så er det ikke fordi vi ikke prøvde. Et av turens mest hørte spørsmål ble nemlig etter hvert: «Sigurd! Fikk du tatt bilde av dem nå?!»

Liten digresjon der, men uansett; selvtilliten var litt større da vi neste dag satt på start og var klare for å ro kvartfinalen. Da slo vi like godt til, og vant hele heatet vårt. Også denne dagen hadde vi den tredje beste tiden, bare slått av Kina og Tyskland. Vi var nå klare for semifinale, og hadde helt klart fått blod på tann. For å komme oss til A-finalen måtte vi være blant de tre raskeste båtene i heatet vårt, og bare slått av Tyskland hadde vi nådd målet vårt om å komme til A-finalen. Men det skal sies at nå var konkurransen også betydelige hardere, og det var bare fire sekunder som skilte oss fra B-finale.

Alt var derfor duket for en ufattelig spennende A-finale med et veldig jevnt nivå mellom roerne. Det ble det virkelig også. Estland som var fjorårets vinner av dobbelklassen hadde ennå ikke vist seg fram med veldig imponerende tider eller plasseringer så langt, og vi var alle usikre på om de hadde spart seg så langt i konkurransen. Ellers ble Tyskland og Kina sett på som de store favorittene, og sist men ikke minst hadde vi Østerrike, Hellas og Norge som ingen hadde noen særlig formening om hvor ville ende opp. Vi satte utfor i det som var vår siste sjanse til å vise styrke i Kina, veldig klar over at i et så tett løp kunne alt skje. Etter 1500 meter lå vi på fjerde plass foran Østerrike og Hellas, men så tok konkurransen en helt ny vending. Plutselig sprakk Tyskland så det sang om seg, de stoppet til og med tidvis å ro, og dermed var kampen om tredjelassen i gang.



Sakte men sikkert gled både vi og Østerrike forbi den tyske båten som bare sekunder før hadde kjempet om gullmedaljen. Østerrike reagerte raskere på det som var skjedd og la dermed i en liten spurt. De tok oss igjen og hadde en viss ledelse ved de siste 250 meterne. Da vi skjønnte hva som var skjedd spurte vi våre siste krefter og tok igjen litt på Østerrike, men vi kom til kort. Vi måtte bite i det sure eplet og ta til takke med en fjerdeplass, bare 3 tideler unna en pallplass. Noe bitrere skal man lete lenge etter å oppleve.

Noe slukøret dro vi tilbake til hotellet hvor det etter hvert gikk opp for oss at vi var den fjerde raskeste dobbelen i verden, selv om det satt langt inne å fatte. Det var mange følelser ute og gikk i timene etter løpet, vi var både lettet, utslitte, glade og samtidig bitre. Mest av alt var vi bare helt utmattet. Men vi kunne ikke slappe av helt enda, for til kvelden var det jo bankett for alle roerne ved banen, og vi dro derfor tilbake til banen en siste gang. Det skal jo sies at en rofest sjelden går rolig for seg, og vi var derfor litt overrasket da vi fikk høre at festen var ferdig i 11-tiden. Vi koste oss med både risvin (eller noe i den duren...) og tsing-tao (kinesisk øl), men tok kvelden ganske tidlig og fortsatte festen på rommet, hvor vi la oss rundt ni. Ingen skal komme her å si at vi var useriøse under Beijing-oppholdet.

Etter en tøff sommer med både opp- og nedturer kan man si det smakte godt å reise fra Kina som beste norske båt. Med en fjerdeplass i lomma hadde vi fått en verdig avslutning på juniorkarrieren vår, og tiden var inne for å se mot seniorverdenen som nå lå for våre føtter.

Snipp, snapp, snute så var eventyret ute.
Kristina Løfman



KVALITESVARER

Se vårt utvalg på www.oslosportslager.no

Byens eneste
FRITTSTÅENDE
sportsbutikk
Siden 1930

KLUBBAVTALE FOR ALLE CHRISTIANIA ROKLUBS MEDLEMMER

**Kjøp mellom 200,- og 1.500,- gir 10% rabatt.
Alle kjøp over 1.500,- gir 15%.**

Gjelder derimot ikke varer som allerede er nedsatt, pakkepriser eller Everest sykler.

www.oslosportslager.no

Nettadressen for deg som ikke vil ta bilen, bussen eller sykkel til vår butikk. Utvalget i vår nettbutikk er meget godt, og prisene er de samme som i butikken. Velkommen innom.

PS! Her finner du også mange flere varer til knallpriser!

**Oslo
Sportslager^{as}**

BYENS
SPORTSBUTIKK
TORGGATA 20

Tlf: 23 32 62 00 www.oslosportslager.no



**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

U23VM 2007

Norway, Irland, Italy, Hungary, (AUT), Denmark... Attention... GO!

Så var det igang. B-finalen i årets U23VM i Scotland, Strathclyde. Det var nå alle timene på Årungen og Bogstad skulle gi resultater! Alle de gangene jeg egentlig hadde aller mest lyst til å trekke dyna godt rundt meg, høre på fossregnet utenfor og sove videre! Men merkelig nok ble det ikke sånn noen gang. Kanskje like greit. Selvdisciplinen lenge leve!

Leder på 500 m, takten er fortsatt nærmere 40 enn 30, dette var rart! Jeg ligger her i nesten 40 i takt og ser tilbake på alle de andre! Dette er gøy!



750 m, nå er det bare 250 m igjen til jeg er halvveis! 1000 m, «Anna Moldestad of Norway making her international debut at this years under 23's. A clear lead by some free length, I would say, ahead of the rest of the field. Looking very strong and relaxed, as she's got the force to be with such a commanding lead in this race.» Jaja, det er mulig det så «strong and relaxed» ut, men jeg kan skrive under på at det ikke akkurat var så god beskrivelse av hvordan det føltes! (Blir sliten bare jeg tenker på det, jeg...).

På 1500 m er jeg fortsatt først, men sliten. Skal dette holde? Jeg vet ikke om det var noe energi som en eller annen (husker ikke helt hvem her og nå) hadde lagt i en bøye til meg, eller kroppen som resignerte og overlot alt til viljen. Eller kanskje den norske gjengen som sto på land og heiet.. jeg kom i hvert fall til mål.. **FØRST!!!** 0,23 sek foran Irland! Mitt første internasjonale mesterskap er over! Jeg vant B-finalen, jeg ble nr 7! Hurra!

Resten av den norske troppen bestod av 4x-gutta Bård (Ålesund), Hans-Gunnar (Orm-sund), Knut (Sarpsborg?) og Andreas (Trondheim), lettvektdobbelen Are (Stavanger) og Svein (Bergen?), LM1x Kristoffer (Bergen), og M1x Ole (Horten), trener Skorg og sjef-det-meste-egentlig; Kristine Klavenes. Og alle foreldrene og søsknene som hadde tatt turen over for å heie.

En utrolig lærerik og bra tur på alle måter (selv om jeg, hvis jeg hadde fått tilbudet, uten å nøle, hadde satt meg på første fly hjem, rett før semifinalen. Så nervøs var jeg, husker jeg. Men heldigvis var ikke det noe alternativ!) Ikke bare roingen, men hele mesterskapet; alle menneskene, alt som skjedde!

Tusen takk til alle som bidro til at vi fikk en så bra opplevelse! Til Sigurd som har ropt, forklart, kjørt følgebåt, kjørt meg hjem fra Bogstad når jeg ikke rakk toget, pratet, trøstet, og trodd på meg hele tiden (og spesielt de gangene jeg selv tvilte!). Til Skorg som kom ut på Årungen kl 6 om morran nesten hver dag hele sommeren før jobb for å være trener, til guttene som bare er de dem er, både på trening og på land. Kristine som ordnet og fikset alt og ikke minst til cr-jentene, som er så gode til å lage latter, god stemning og gøy på treningene hele året!

Nå er det bare å trene videre, så får vi se hva framtiden bringer!

Anna Skaarnæs-Moldestad



Mastersroing i 2007

Dette er en rapport som dels går inn på enkelte begivenheter i året som har gått, dels bygger den på oppsamlet epost, utsendt og mottatt gjennom året, som belyser noen sider av virksomheten i klubben som til daglig blir omtalt som mastersroing. I tillegg har Jahn skrevet fra årets World Masters regatta(WMR) og Gøtaelvsrodden annet sted.

Når disse to robegivenheter er nevnt, vil jeg med det samme hente frem noen minner fra CR sin deltakelse i Vesta International Veterans Head på Themsen i London søndag 1. april. Som så mange andre initiativ, kom dette fra Nils Petter, som like over nyttår sendte ut invitasjon først og fremst til mannskapet som hadde rodd Gøtaelven året før. Og i løpet av 10 dager var et lag klart. Det var blitt et sammensatt CR/NSRlag og besto av (fra baug) Jahn Rønne, Nils Petter Lilledahl, Finn Tveter NSR, Helge Refsum NSR, Eirik Lilledahl, Ketil Rønne, Øyvind Brøymer og meg selv.

Vi fikk en båt på Kilen to-tre ganger siste halvdel av mars med hjelp fra reserver, og laget fikk rodd sammen én gang før vi reiste til London. Der fikk vi en kort økt til å bli kjent med båten, en utmerket Vespoli leid av Imperial College Rowing Club, og et møte med innleid cox og kjent «mann», finske Sanna, student i London, som skulle løse oss frem til start og gjennom løpet. Vesta Veterans Head of the River går over «the Championship course» på 6779 meter, samme strekk som The Oxford and Cambridge Boat race mellom Putney bridge og Chiswick bridge vest i London.

Grunnet uvær og ugunstig kombinasjon av vind og tidevann, ble løpet dette året avkortet. Starten gikk derfor noen hundre meter nedenfor Hammersmith bridge med mål på oppsiden av Chiswick bridge. Elven er bred i dette området mellom Putney og Hammersmith, der roklubbene ligger på rekke og rad. 200 åttene var ute på elven samtidig. Funksjonærer i småbåter pilende frem og tilbake, med blafrende flagg, ropte ut instruksjoner og fektet med armene. Sterk strøm og ustadig vind påvirket båtenes innbyrdes posisjon og bevegelse og det hele ga et til tider overveldende kaotisk inntrykk. Ventetiden frem til start var i seg selv en opplevelse utenom det vanlige.

Det viste seg imidlertid å være system i kaoset og snart rodde vi oss opp i marsjfarth under stø veiledning av cox og krysset startlinjen med høy stemning. De neste 12 ½ minuttene gjennomførte vi brukbar elveløpsroing i takt rundt 28/30 og rodde inn til 6 plass (blant 39 startende båter i vår aldersklasse D (50 til 54 år). Uforståelige 3 hundredeler skilte fra 5.plass, 33 hundredeler fra 4de og 3 sekunder fra 3dje. Dette kunne vi være fornøyd med. Tone Pahle og Grete Stokke, våre gode bidragsytere til og humørsprekere i det internasjonale mastersroing jet-set, og inspirator til gjennomføringen av dette lille prosjektet, rodde med sine venner i et internasjonalt sammensatt

lag og oppnådde 2. plass i sin klasse. Vår kjære formann som gjerne hadde stilt opp på åtteren, hvis døgnet bare hadde hatt 30 timer, oppdaget at han kunne være til nytte på et lag som rodde for Treveris Ruderverein og fikk dermed også med seg denne opplevelsen. Jan Oldenburg dukket også opp til overraskelse for flere av oss, han skulle sitte på et lag bestående av sin hjemlige klubb og tidligere rokamerater, men av grunner som vi har glemt, ble de forhindret fra å ro. Noen andre kjente fjes og navn fra norsk senior- og mastersroing var også å se ved elvebredden.

Dette var en opplevelse som ga mersmak, akkurat som Tone hadde forespeilet oss. Nils Petter kunne se tilbake på et vellykket resultat av en betydelig og velkommen innsats, fra å ordne med leie av båt og cox, arrangere felles middag i London, gi tips om overnatting og arrangere treningsøker. Før avreise fikk vi hjelp av Morten Flood, min datter Ida, og vel også Janne Spilling til å coxe under båttreningen.

Neste mulighet var også et elveløp, Porselensregattaen lørdag 28. april. Der stilte en 4x i turklassen med Peter Narvestad, Nils Petter, Øyvin og meg selv. Været viste seg fra sin gode side. CR var som vanlig representert i flere klasser. Blant et knippe senior damescullere, junior herrer og en 4x som også stilte i turklassen, rodde vi inn til 5. beste tid, rett under halvtimen på dette ca 9 km lange løpet.

Jeg vil også trekke frem Peters prestasjoner under WMR. Han slo skikkelig til med Tor Ahlsan i 2x klasse H og vant medalje med centimeters margin, for deretter å vinne 1x samme klasse.

Som tidligere år har vi hatt gleden av at Petter Mjelva generøst har stilt seg til disposisjon med sin interesse for teknisk roing, sin oppmerksomhet og sin tid. Fra følgebåten har han utfordret oss, korrigert og heiet på oss, og manet til konsentrasjon under utøvelsen av vår idrett. I år har det særlig vært åtteren han fulgte frem til Gøtaelvsrodden, som har nytt godt av hans nærvær. Enhver som har søkt hans instruksjon, har han imidlertid alltid vært villig til å gi sin oppmerksomhet. Gledelig var det derfor å møtes i Gøteborg, der han var en naturlig gledesspreder og et sosialt kraftsentrum blant roerne fra Bestumkilen. Og takk for skyssen tilbake til Kungälv, Petter.

Så til årets mer hverdagslige aktiviteter. Det mest gledelige har vært at rosesongen har forløpt uten nevneverdige materiellskader. Vi hadde noen små innkjøringsvansker i samhandling om enkelte båter, der vi har hatt delt tilgang med de aktive tidlig på sesongen.

Fra min postkasse fra året har jeg hentet frem;

Mastersgruppen er blitt utvidet i år. 4 tidligere Ålesund/NSR-roere med svært respektable meritlister kontaktet klubben tidlig på vinteren og ønsket å gjenoppta roing på mastersnivå. Are Prytz Berset, Sverke Lorgen, Thomas Espeseth og Jan Egil Aakernes stilte i 4x aldersklasse A i WMR i Zagreb. Vi håper det ga mersmak.



En annen tidligere (og fortsatt) NSR-roer, Helge Refsum har også funnet veien inn i mastersgruppen. Også han tidligere raceroer på elitenivå, dessuten en mer enn habil skiløper og i meget god form, et sterkt tilskudd og en mann jeg håper vil stille til start med oss i mange regattaer fremover.

Rokretsens tilbud om teknisk (langåret)instruksjon i basseng på Idrettshøyskolen på vintertid har i år vært ubenyttet, hvilket jeg synes er synd. Mastersroere med alvorlige konkurranseambisjoner og ønske om å utvikle sine ro-ferdigheter, går her glipp av en god mulighet, etter min mening.

Regelmessig båttrening begynte torsdag 19. april på Frognerkilen. Torsdag 10. mai var vi i gang på Bogstadvannet.

Nils Petter har ivret for en mer offensiv strategi for mastersgruppen, i retning av planlagte treningsprosjekter, båtsammensetninger og mer målrettet trening for regattadeltakelse. Og han har som vanlig og som det fremgår ovenfor fulgt opp sine ideer med praktisk handling. Ved årets utgang hadde han tatt initiativ til innkjøp av 2 nye 4x båter på grunnlag av «et spleiselag» der styret og entusiastiske mastersroere har gått sammen.

Både før Veteranmesterskapet på Tunevann og til WMR i Zagreb tok Øivind Haraldsen ansvar for koordinering av båtsjau og –transport. Til veteranmesterskapet tok han også ansvaret for påmeldingen.

Påmelding til WMR og koordinering av hotellbestilling til arrangementet var ingen liten jobb, jeg referer; hotellbestillingen krevde totalt 82 epost ekspederinger, 27 utsendte og 55 mottatte. Påmeldingen krevde totalt 90 ekspederinger, 27 utsendte og 73 mottatte epost. Her bør det være rasjonaliseringsgevinst å hente.

Ved Klubbåpningsregattaen i år ble et gammelt og fromt ønske fra CR sin side etterkommet. Mastersåtterduellen skulle finne sted på grunnlag av beregnet aldershandicap. Med CR-seier som følge. Det spørs om ærgjerrige NSR veteraner vil finne seg i slike vilkår igjen.

Takk kjære roklubb for et begivenhetsrikt år.

Iver Høy

profdoc[®]

www.profdoc.com

Langtur 2007

9.–15. Juli

Det er mandagsmorgen, klokken nærmer seg halv ti. En ensom jente står på Kongen med vanntette bagger, telt og sovepose... og sommerfugler i magen. Måkeskriket og stillheten ble avbrudd av en liten rød bil, og to menn med velkjente ansikter i langturmiljøet begynner å pakke ut kjølebokser, poser og enda flere bagger. Årets langtur er i gang. Mannskapet består av 'Captain' Stein Mørk, 'Captains son' Lars Mørk og førstereisjente og 'Crew' Melanie Kirmess. Å ha med en jente om bord er sjelden vare på langturene har jeg skjønt, sist og eneste gang før var vel med Ada og Hege i 1984. Forventningene blir jo ikke akkurat mindre av slikt, men å skulle ro med erfarne mannfolk som Stein og Lars føltes betryggende (i hvertfall før man hadde gått om bord) og har vært hyppig brukt som begrunnelse når familien syntes at det å ro til Sverige var en sprø ide. Men når alle ting er stuet bort i båtens overraskende store rom, olabukse skiftet ut med CR-tøyet og kroppen har sunket ned på sleiden – da er det på tide å forlate hjemmehavnen og utforske det store havet (eller i det minste deler av Oslofjorden).



Klokken er 11.55, været overskyet og som kapteinen påpeker en liten, liten motvind når vi forlater Kongen. Roing foregår i kjent stil med bytting hver time, hvor Melanie har fått sjarmør-runden: baug, cox, stroke – og pause. Etter fire timer når vi Håøya, hvor Margriths (Mørk) forhåndssmurte fortreffelige første matpakke blir fortært. (Vi er utstyrt med slike matpakker for et par dager). Vi ankommer hytta på Hvitsten 17.45, (37 km) og nyter en rolig aften med koteletter og potetsalat mens det regner og blåser litt fra seg.. Det blir tid til en omvisning i Hvitsten av Stein og Yatzy etterpå. Stein vinner, men man kan vel ikke slå kapteinen første dagen.

Tirsdag, 10.7

Stein har fått liv i båtens underholdningsutstyr – en gammel kassettopptaker. Deretter må alle flere ganger daglig komme med sine bidrag og «lese» inn stemningsrapporter. Det blir påfallende ofte min oppgave, som herrerne begrunner med en «flott radiostemme,» mens jeg har en mistanke om at det blir uansett meg som får lov til å skrive ut reiserapporten til slutt. Klokken syv (!) er vi omtrent de eneste på vannet, som ligger blankt og omgitt av en grå himmel. Frokost blir inntatt ved Moss roklubb uten at vi ser noen mennesker. Alt fungerer helt fint når vi nærmer oss Larkollen. Da er det på tide å ringe for å bestille nystekte vafler, som skal serveres av «sviger»-familien til Melanie, som har hytte på Skjæløy. Vaffeljernet er i gang når det plutselig blåser opp. Og det som skulle være gjort unna på en liten time tar sin tid. Men da har man i hvert fall nok tid til å vinke til kamera til familiens båt som skulle overbringe vaflene. Det blåser rett og slett så mye at kapteinen bestemmer en landpause for å se om vinden løyer. Ved Ølbern hilses det på velkomstkomiteen både fra ankret båt og fotgjengere. Vaflene serveres med intet mindre enn en musserende vin og det burde vel sette standarden for resten av turen. Grunnet vinden blir det hytteomvisning for noen, og en time på øyet for andre. Venting er over og 16.30 er vi i farta igjen. Været er ikke helt på vår side, men noen Ari-stokratiske vink og smil løfter oss gjennom Hankøundet. Dagens mål var egentlig Hvaler, men kvelden innhenter oss ved Hellekilen (56 km). Plassen er kjent for herrerne fra i fjor, og kan by på både toalett, badeplass og A-kjendiser av merke tidligere statsminister. Teltene settes opp for første gang, og Lars overtar ansvaret for matlaging. Vi rekker å spise med solglimt og mørke skyer, men himmelen åpner seg ved leggetid.

Onsdag, 11.7

Og det regner og blåser gjennom hele natten – så mye at vekking kl. seks utsettes flere timer pga neste uværsfront. Klokken ti er båten tømt for minst 30 cm vann, alt pakket og vi er klare for dagens mål: Sverige. Med første åretak kommer også de første dråpene igjen, og dermed blir kryssingen over til Hvaler en fuktig og bølgende begivenhet. Land kan delvis ikke ses for regnet, men det er visst bare å følge de andre båtene. Kursen rundt Hvaler-øyene blir lagt etter motvind og bølger, selv om det ikke alltid er gjennomførbart.

Lunsjpause på Kirkøy – Lille Rødshue, hvor noen har satt opp stoler i lee. Spørsmålet er igjen om man avventer til sjøen med hvite topper legger seg eller tar en sjanse.

Vi bestemmer oss for det siste, og blir belønnet med flott føre, vakre omgivelser og ett og annet solglimt mens vi suser mot Sverige. Riktignok er neste regnskur ikke langt unna, man rekker akkurat å bli tørr i yttertøyet. Ellers begynner til og med Melanie å klare å ro og ta på seg ting uten å slippe åren (noe som kvalifisere minst til D-moment).

Vannføret er det derimot lite å klage på i Sverige, og vi fortsetter derfor ferden mot Koster-øyene. Når vi begynner å se etter nattplass, finner vi ut at hele Koster er naturvernomsråde og fredet. Da er det bare å ta opp årene igjen og ro tilbake til man finner en strand hvor båten kan legges trygt på land. Dagens etappe kom til slutt opp i 53 km, og kvelden ble avsluttet med en klassiker: Spaghetti à la Capri.

Torsdag, 12.7

Grunnet sen legging blir det også sen vekking. Himmelen er skyet, men lys; vannkvaliteten endelig av et slag som man tør å duppe kostbare kropper i og dermed kan morgenbadet ikke lenger unngås. Etter en kort frokost blir det atter en gang satt kurs mot Koster, hvor vi ror rundt Sørkoster og gjennom kanalen tilbake. Første stopp er Sveriges «flotteste by» ifølge kapteinens sønn: Strømstad, hvor ungdommen blir sendt ut på mat-tokt, mens kapteinen vokter båten og deler ut autografer. Vi har nemlig plutselig en kjendis om bord, etter at NRK viste «Sommeråpent» opptak med Axel Rosen, Sultan Stein og resten av CR-herrerne på rotur. Lunsj blir inntatt på en benk ved havna med ferske reker og loff, dill, sitron og majones og avsluttet med en vanvittig iskremfest. (Jeg har lært at det går mye mat i frisk luft og aktivitet, men tre liter iskrem var imponerende selv for en søtmums som meg).



Etter å kunne nyte sol og rolig farvann i dag morges, begynner det selvfølgelig å skye til og blåse på vei nordover. Men for første gang er vinden med oss og båten glir lett langs Svenskekysten. Når vi nærmer oss Singlefjorden er det derimot brått slutt på kosen – motstrømmen er så sterk at vi tross medvind ender på en gjennomsnittsfart rundt 4 km /timen. Noe så deprimerende – man ror og ror og ser fortsatt de samme fjellveggene. Det er vel eneste gang Melanie synes turen ikke er fullt så gøy lenger. Men når man nærmer seg gamle og nye Svinesundbru er motstrømmen plutselig nesten en artig opplevelse. Og strevet blir belønnet med nydelig kveldsroing mot Halden uten et vindpust og få båter i nærheten. Vi ankommer Halden roklubb kl. 22.00 etter 55 km og er meget heldig at en ensom kar fortsatt er på trening.

Roy Bjørstad hilser oss velkommen og overlater oss klubblokalene for natten. Og så deilig med en dusj!!! Og ikke minst får man hengt opp alt tøy og telt til tørking, ladet batterier for kamera og slipper å titte etter nærmeste busk. Etter har..handletur i Sverige skulle vi nyte grillmat. Minigrillen ville derimot ikke så som oss (det må ha vært en svensk en), men takket være Lars primus ble det mat til slutt – rundt midnatt.

Fredag 13.7

Vekking klokken åtte til sol og små krusninger på vannet. Vi skulle følge deler av den tradisjonelle Halden-maraton løypa og derfor gikk første etappe mot Iddefjorden. Norge til venstre, Sverige til høyre, sol over oss (til og med bikini kunne finnes frem i dag) og blått blankt hav under oss – hva mer kan en roer ønske seg? Takten økte og vi nærmet oss merkene innerst i Iddefjorden på rekordtid. Ikke engang en nysgjerrig humle på skjortejakt kunne stoppe oss. Brunsj ble inntatt på svensk side, før turen vendte tilbake. Og når vi nærmet oss Halden igjen begynte det å blåse – selvfølgelig motvind. I tillegg hadde vi ikke beregnet tiden for mot- og medstrøm, slik at vi også i dag fikk vist muskler under Svinesundbruene. Motvind ble til sidevind takket være ny kurs da vi nærmet oss Hvaler igjen. Dagens mål var igjen Hellekilen, helst før nattens utbrudd. Vi fikk god hjelp av vinden på vei til Strømtangen fyr, selv om Melanie (som coxet) i perioder ble litt bekymret over «grosse Bolgen.» Men herrene har vært i slikt farvann før og så nærmest fornøyd ut med farten. Vi avsluttet dagen med roing i solnedgang før båten fikk hvile etter utrolige 69 km. Velfortjent middagsmat med pasta, bratwurst og co, før det atter blir en sen kveld.

Lørdag 14.7.

Vi var invitert til morgenbad, men overskyet vær og iskald vann fristet ikke. Herrene benyttet anledningen til litt ekstra skjønnhetssøvn, mens crewet forberedet frokost og smurte matpakke. Etter at vi hadde spist opp Margriths forråd har det nemlig vært selvsmering på landstoppene. Noe som tar altfor lang tid for effektiv utnyttelse av dagen og nå har vi også en mulighet for mer regelmessig mat igjen underveis. Veien er klar- Hvitsten er målet og vi skal innom hytta på Skjæløy hvor Melanies fadderbarn har bursdag. Den telefoniske værmeldingen har spådd regn og vind, det siste forhåpentligvis med oss. Og i det vi setter oss i båten begynner det selvfølgelig å dryppe.



Dette går derimot fort over i striregn og fortsetter til klokken åtte på kvelden. I en kort periode surfer guttene på bølgene og båten er oppe i 10 km/timen, men lykken er kortvarig – det stilner og regner enda mer. Til og med Lars innrømmer at «jo- nå regner det faktisk.» Og selv det beste regntøyet om bord holder ikke tett i lengden. Det hjelper derimot med et lite avbrekk under telt på Skjæløy, hvor vi blir servert drikke og beundrende kommentarer (noe annet turde de vel ikke si til tre gjerne roerne). Vi reiste videre i firetiden, og fikk med oss dagens bestilte varer i form av melk, saft og brus. Det var grått i grått og vått, og for første gang syntes alle at coxing var utrolig kjipt! Så lenge man ror renner vannet i hvert fall av, sitter man stille renner det bare inn. Utrolig nok sluttet det å regne når vi nærmet oss Son, og temperaturen steg. Og dermed fikk man snart en følelse av å sitte i en diger badstue, men man skal vel ikke klage over slikt. Båten lå på land kvart på ti etter 57 km, og vi gjorde oss klar til et avsluttende festmåltid: fiskekaker som smilefjes, marinert kotelett på sautert sopp, løk- og skinkeblanding, hjemmepisket potetmos og såkalte ertebønner. Det ble igjen midnatt, nattønske dudlet på radion og crewet begynte nesten å bli vemodig med tanke på at det nærmer seg siste dag.

Søndag, 15.7

Vekking 9.00, vi har tenkt å være på Kongen halv fem. Herrene lover fortsatt mer medvind og en susende avslutningsetappe. Planen er å dra langs Askerlandet, det er 17 grader, sol (alltid bra siste inntrykk) og sønnavind. Og mens Melanie solte seg fornøyd på coxeplassen, stortrivdes guttene midtveis i fjorden på bølgene store. Men

akk – igjen snur vinden. Fra Oscarsborg og rundt vestsiden av Håøya har vi kraftig motvind. Dermed må tidsskjema revurderes og vi drar rett mot Oslo. Innspurten fra Steilene går derimot igjen i susende fart, og plutselig ser vi Kongen alt. Klokken er bare fire og dermed er velkomstkomiteen ikke på plass enda. Hva gjør man da? Jo, man ror en tur i Kilen og Langvika for å samle noen ekstra kilometer – utrolig nok etter Melanies ønske.

Med dagens etappe ender turen på 370 km. Med tanke på værforholdene er dette slett ikke dårlig, siden det fint kunne blitt noen ekstra mil med penere føre. Båten tømmes, får en velfortjent ferskvannsdusj og leggs på plass, mens laget nyter is og de siste bildene tas.

Siste ord:

STEIN: «Klar for å dra hjem. Takker for kjempeinnsats. Ingen skade, Melanie har rodd som en kar. Gjentas en annen gang med sol og sommer. Takk til Lars for organisering av turen.»

LARS (SYNGENDE): «Det er sommer, det er sol og det er søndag. 8. tur, 1. gang med en jente – det merkes på stemming i båten. Koster er oppskrytt, mye god mat, lengre pauser enn vanlig. Mye regn. Godt med dusj.»

MELANIE: «Dette var utrolig moro! Forbausende få vannblemmer, men desto flere blåmerker. Flott tur med fantastisk lag. Skiftende vær, men kan anbefales og burde absolutt gjentas.»

Tusen takk for at jeg fikk være med dere på tur, Stein og Lars. Spesiell takk også til Margrith for gode matpakker, for lån av hytta på Hvitsten, til familiene Malthe-Sørenssen og Winje for bevertning og Halden roklubb for overnatting. Samt til alle som vinket til oss underveis.

Melanie Kirmess

Tannlege Stein Randsborg

M.N.T.F.

Klinikk:
Bogstadveien 46 B
kontor.tlf: 23 36 90 00

Privat:
Hoffsjef Løvenskiolds vei 56 B
22 52 09 65

FISA-TUREN 2007

– eller Rock'n Roll rundt Manhattan

Det er mye man skal gjøre for første gang i løpet av et liv. Å reise til USA for å treffe rundt 70 andre roere fra hele verden og tilbringe en uke sammen med dem, mer og mindre i båt ned en elv er ett eksempel.

Tidlig i mitt korte roerliv fikk jeg høre om FISA-turene som foregikk forskjellige steder rundt på kloden, og jeg syntes dette hørtes ut som en hyggelig og spennende måte å se et fremmed land på.

I år skulle det bli min tur. To fluer i ett smekk – jeg hadde aldri vært i USA tidligere, og jeg skulle delta på min aller første FISA-tur. Ikke nok med det, – jeg var også utpekt til å være kaptein i en båt hele uken. Dette skulle bli en «full førstereispakke»...

Søndag 22. juli stod 72 forventningsfulle roere ved bredden av Connecticut River ved Brattleboro i Vermont. To av dem var fra Norge. Mange kjente hverandre fra før, men – heldigvis – vi var en gjeng nykommere også. Alle trippet etter å komme i gang med rigging og bæring og, ikke minst, roingen.





I løpet av uken rodde vi gjennomsnittlig 35 km pr. dag i meget god sommertemperatur. Badestoppene var derfor ganske hyppige. Landskapet langs elven er mykt og grønt, med kraftige trær og busker mange steder helt ned i vannkanten. Vi kunne se grønne åser med nåleskog i det fjerne, men bebyggelsen var som oftest skjult av den tette vegetasjonen. Flere steder langs ruten hadde folk samlet seg og hoiet oss av gårde, og eskadren av robåter med omtrent alle verdens flagg var jo et staselig og spesielt syn. Roføret var hele tiden flatt og behagelig, og alle de potensielle farene langs dagsetappene vi ble informert om på hvert kapteinsmøte, ble håndtert greit av mannskapene i min båt. Jeg merket at folk kom fra høyst ulike rokulturer, – noen hadde ingen lang- turerfaring, mange rodde kun sculler 4–5 km to ganger i uken, kun et fåtall kjente til å ro i mer og mindre åpen sjø. Dette avstedkom noen få tilløp til redsel dersom bølger så smått plasket litt inn i båten. Andre var mer vant til sterkere trafikkerte farvann enn min hjemlige Oslofjord, og dette ble tydelig de gangene vi nærmet oss for eksempel småbåthavner eller fergestrekker.

Båtene vi rodde var i hovedsak 4+ Hudsons, men vi hadde med én trebåt og én C-liner – også 4+. I tillegg var der en 2+ og en 2-. «Min» båt, nr.11, var ukens ulykkesfugl. Den bar dessverre sterkt preg av å være slitt. Det var ofte en eller annen detalj som måtte rettes på – uten at støtteapparatet alltid greide det. Derfor døpte jeg båten nokså raskt «Titanic,» og alt sier vel sitt da desserten under avslutningsmiddagen var iskaker med tre skorstener – «in honour of the captain in boat no.11, the Titanic»...

Lørdag 28. juli var turens høydepunkt: Vi skulle ro rundt Manhattan, – en runde på 50 km. Da uret viste 04:10 satt 72 roere i knallgule T-skjorter på subway'en på vei til Pier 40. Her ventet Whitehallbåtene. Disse båtene er i seg selv tunge kopier av tidligere fergebåter, hver åre veide 20 kg – og med en temperatur på etter hvert +38, så ble dette en utfordring. Mindre ble ikke utfordringen av at vi *måtte ro med redningsvest* – due to safety regulations. Men det var verd strevet, svetten og slitenheten. Vi var 6 personer i hver båt – 4 som til enhver tid rodde, 1 «passasjer» og 1 kjentmann. Jeg innrømmer at det kjentes spesielt å sitte i en robåt og se byggearbeidene ved Ground Zero, FN-bygningen, Frihetsstatuen i morgendisen og å få kink i nakken av å telle etasjene i boligblokkene langs East River.

Jeg sitter igjen med mange morsomme og gode opplevelser fra turen, og konklusjonen er at dette var en god investering som har gitt mersmak.

Nina Samuelsen



Classic
DATAKONSULENTER

CR for hundre år siden

1907.

Medlemsantallet steg, men resultatene paa kaproningsbanen var heller ikke dette aar særlig opmuntrende. I landskaproningen den 30. juni seiret Studentene i saavel senior — som juniorløpet.



Våre gamle venner Stockholms Roddförening.

Klubbens kaproning i Holtekilen 4. august blev en begivenhet ved at svenske idrætsmænd for første gang siden 1905 møtte frem til et norsk stevne.

Første løp, junior utrigger, blev vundet av Ormsund over Christiania med 1 langede.

I singlescullerløpet startet bare to mand fra klubben. — O. T. Krohg seiret.

Til løpet om Langaards pokal møtte Stockholms Roddförening og Christiania. Førstnævnte seiret efter et haardt race med 3 sek.

Sidste løp var et otterløp mellem Christiania og Ormsund, hvor Christiania seiret med 8 sek. — Laget bestod av H. Lem, O. M. Lund, G. Grantz, J. Schøyen, A. B. Jordan, R. Brekke, B. Christensen, Erik Bye, stroke, J. Eitzen, cox. —

Der raadet en meget spændt forventning foran generalforsamlingen 13. novbr. Der var nemlig fra en række medlemmer fremkommet følgende forslag: «Bestyrelsen anmodes om at utmelde klubben av N. F. f. R.» Grunden var at samarbeidet i nogen tid hadde været noget haltende, og der fremkom under den lange og tildels skarpe debat paa generalforsamlingen en meget hvass kritik over N. F. f. R.'s virke. Da imidlertid N. F. f. R. netop hadde faat nye love — som ogsaa var vedtat av Christiania Roklub — og som bedre preciserte rammen for foreningens virke, blev forslaget om utmeldelse nedstemt, idet man indskrænket sig til en uttalelse om at der haabedes paa bedre samarbeide. Henrik Dahl fremsatte forslag om oprettelse av en orden — «Den Gyldne Aare». Nogen definitiv beslutning blev ikke tat, men der blev nedsat en ordenskomité til at drøfte spørsmålet.

Mitt første år i CR

Hvordan kommer man seg ut på sjøen på en enkel måte? Spørsmålet dukket opp etter at jeg flyttet til Skillebekk. Litt bak i hjernen lå en tidligere nabos entusiastiske omtale av CR, og enda lengre bak i hjernen lå minnene om en sesong i Ormsund Roklubb for ca. 35 år siden. Ja, hvorfor ikke tenkte jeg – ingen investeringer i båt, ingen vedlikeholds-, lagrings- eller transportproblemer, to minutter hjemmenifra, god trening, ute i friluft, ikke motorstøy og sikkert noen hyggelige mennesker. Det siste ble konstatert allerede første gang jeg kom inn av porten for å høre «hva man må gjøre for å begynne å ro?». Der var Nina. Smil. Hei og velkommen. Svaret var roskole med Lars, Per Arne, Paul og Robert.

Etter en uke på roskolen var det 17. mai, og etter en prat med den før omtalte naboen (Mette) stod jeg tidlig opp, ble med på flaggheisingen på Kongen og på tur Ulvøya rundt. Etter en kort stopp på Ormsund Roklubb skjønte jeg at dette lovet godt, særlig fordi vi ble servet litt akevitt.

Roskolen ble fullført på et vis, inkludert noen tapre forsøk i singlesculler. Følelsen av å sitte der i sculleren og se en båt komme rett imot og det eneste som er sikkert er at du går rundt hvis du forsøker å ro deg ut av kollisjonskurs, kan frembringes uten problemer. Grei temperatur i vannet.

Sørlandstur med regatta «Barmen rundt» i Risør og tur rundt Hisøya utenfor Arendal hørtes jo kjempehyggelig ut, og meldte meg på sammen med ni andre. Den helgen vi skulle dra hadde jeg fått betennelse i det ene håndleddet fordi jeg hadde holdt feil i årene tidligere i uken. Nå er det jo ingen vits i å være med tenkte jeg, men jo da, beskjednen var klar: En må jo styre. Det gikk for så vidt greit, med bare litt aggressiv språkbruk fra nabobåten. Jeg synes nemlig det var en knakende god ide og sperre båten fra Arendal slik at den ikke kom forbi – men «sånn gjør man ikke» har jeg skjönt. Etter en liten forklaring da vi kom i mål om at det var første gang jeg var med i en regatta, samt en unnskyldning, gikk sinnet over. Samlet sett var dette en tur med flotte roopplevelser og ikke minst hyggelige kvelder. Frister til gjentakelse.

Det er jo så mange aktiviteter for mosjonsroere hele sesongen gjennom at det knapt nok er mulig å få med seg alt innimellom jobb og annet. Det jeg har prøvd meg på i år er ARO-mila og klubbmesterskapet. I hvert fall inntil videre, trøster jeg med at det viktigste er å delta. De andre kan trøste seg med at de hadde en nybegynner i båten når resultatet skal forklares.

«Hvem er det som legger vestene sånn i båten!» – «Hvem er det som har satt bukene der!» – «Båten skal vel ikke inn den veien!» – «Årene skal ut først og legges der borte!» – «De skal skylles på begge sider og du må huske roret også da!..» Det er i



grunnen lenge siden jeg har fått så mye kjeft, men han er jo egentlig veldig hyggelig, og tirsdags, torsdags og lørdagsturene hadde ikke vært de samme uten Stein. For eksempel er jeg temmelig sikker på at det var han som fant på at vi skulle være den første til å kollidere med den nye operaen – bare et bitte lite støt. Det er mye klubbhistorie og elementære kunnskaper om roing og utstyrshåndtering som er formidlet av Stein i disse morgen og ettermiddagstimene, og som jeg klart vil ha nytte og glede av.

Det er ikke vanskelig å skjønne at det kan være «litt» slitsomt å ha med nybegynnere i båten; rusher på sleiden, årene for dypt i vannet, følger ikke stroken og sikkert andre feil som jeg er lykkelig uvitende om. Roerne i CR må derfor enten være veldig tålmodige eller veldig gode skuespillere for opplevelsen etter første sesong er bare velvilje og positivitet fra alle de jeg har vært i båt med.

I tillegg til rekeroingen en ettermiddag i sommer, fikk jeg med meg en rekeaften full av tradisjoner som det er lett å skjønne at blir satt pris på. Det var mange den kvelden som fikk velfortjent ros for flott innsats. Jeg vil benytte anledningen her til å takke Nina for det hun gjør for mosjonsroermiljøet og innsatsen fra instruktørene Lars og de andre roskolelærerne – også Stein da selvfølgelig.

Selv om sesongen på vannet er over, er målet å få med meg rospinningen en gang i uken. Jeg er så vidt i gang.

Konklusjon etter første sesong: Jeg har funnet det helt riktige svaret på spørsmålet om hvordan man kommer seg ut på sjøen på en enkel måte kombinert med hygge og trening – det er bare å begynne å ro i CR!

Kjersti Elvestad

Lutefisken 2007

Den 29. lutefiskfestival gikk av stabelen onsdag 5.12.07, kl. 20.00. Det var taler for dagen – skåling og skråling. Christiania hymnen ble fremført flerstemt. Vakkert spør du meg.

Lutefisken med tilbehør var utsøkt – årgangs Oplandsk akevitt gled ned halsen – ned i bena og opp i hodet. Stemningen var på topp. Vi hadde to hedersgjester i år – formann Erling Storm og evig unge Tor Ahlsand.

Våre to medlemmer som glimret ved sitt favær var Tor Westlie og Sigurd Durbeck – de foretrakk henholdsvis golf og hobbycruise fremfor vårt selskap.

Hva med bordet – ja det var ihvertfall ikke rundt, men ovålt – et kompromiss med direksjonen på Continental. Men ikke la det gjenta seg. Neste år er det den 30. lutfiskfestival i rekken.

Peter Narvestad



Bøylene på Bogstad – sesongen 2007

Bøylene kom også denne gang tidlig ut uten noen store problemer. Heldigvis er vi heller ikke i år blitt utsatt for noen ødeleggelser, til tross for litt trær og rusk som tidvis har satt seg fast.

Den selvoppnevnte bøyekomité har bestått av Petter Narvestad, Sigurd Durbeck, Tor Ahlsand, Hans Engebretsen og undertegnede, og vi har vært i sving ved både utsett og opptak, og med Petter og Tor på dagskift.

Jeg går ut i fra at ingen i år kan klage på for tidlig opptak. Av forskjellige grunner ble bøylene først tatt opp etter at alle mer eller mindre hadde gitt seg for sesongen, og rengjøring og oppheng ble foretatt i mørke og kulde etter at båthuset var stengt for vinteren.

Til neste år kommer vi nok ikke unna å måtte legge inn en ny lengde på 500 meter i nord, samt at vi må fornye en del bøyer som har sett sine beste dager. Vi bør også spandere på oss en ny vinsj i nord – den gamle har holdt i 25 år og ser svært sliten ut.

Stor 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

Tirsdagsklubben

Ja, hva kan nå dette være? Jo – Robert Bjørgan har tatt initiativ til at vi gutta møtes for å gå på tur hver tirsdag. Det starter etter rosesongens slutt til sesongen begynner igjen på våren.

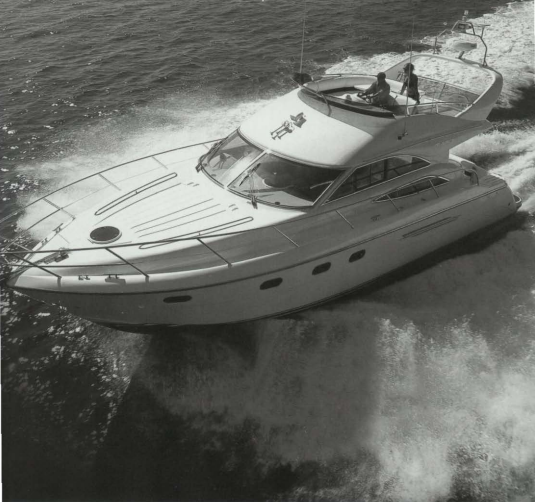
Utgangspunktet er forskjellig hver tirsdag. Vi har travet rundt i Østmarka – Nordmarka, gått Akerselva både opp og ned, Bygdøy rundt osv. Betingelsene er at det underveis er et serveringssted slik at vi får slukket tørsten og får igjen pusten. Disse tirsdagsturene er gode både for hjerte og lunger, men ikke minst det sosiale. Vi tar vare på hverandre.

Robert fikk forøvrig tildelt 'Gutta på tur's hederstegn på lutfiskaften.

Peter Narvestad



Travel at the speed of life



FLORISSDØE MOTOR YACHTS 0660 088 008 270 47 42 58 94 95 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 48 00 69 02
www.norskbatsenter.com

www.princessyachts.com


PRINCESS
POWER PRECISION PASSION

... Down under

Her er en liten hilsen fra Lars om livet i Australia. I starten da jeg kom hit var den ganske kjølig; noe som minnet om en gjennomsnittelig dag i aril/mai. Da begynte jeg å spille rugby ganske fort. Jeg kom inn på det «sosiale» laget, som også var det dårligste rugby laget på skolen. Der lærte jeg de grunnleggende reglene i rugby. Så etterhvert i sesongen fikk jeg spille mere mer. I en av de siste kampene fikk jeg også lære hvor røff sport rugby egentlig er, og resultatet var en silblødende øyebryn med et sting.

Den terminen gikk veldig fort, fikk venner og kom inn i rytmen med å bo på skolen. Så kort tid etter kom vår ferien. Da dro jeg til stranda og lærte meg delvis å surfe, og tilbrakte mesteparten av tiden i sydney, eller på rocamp. Campen i ferien var hovedstarten på roingen. Også starten på min hardeste treningsperiode noensinne.

En vanlig uke her ved siden av skolen er å stå opp kvart på fem halvparten av dagene, så har vi en «sen» morning den andre halvparten hvor vi står opp kvart på seks. Enten har vi vekttreninger på morningen, eller så ror vi 20 km på vannet. Så på ettermiddagene har vi alternative økter, eller roing på vannet. På lørdager står vi også opp kvart på fem for å få med det fine vannet på morningene. Elva vi ror på heter Parramatta River, hvor også alle de andre lagene ror, så vi møter dem oppover elva. På elva gjennom en uke har vi alt i alt i overkant av 100 kilometer i singel eller firere. Så hver fjerde uke har vi trials, som består av den klassiske ro maskinen (som jeg har fått ned tiden min masse i det siste!), 16 km på vannet og et 1500 meter race i singel scull. Så når de tre blir satt sammen får vi poeng, og blir satt sammen i båter, som vi konkurrerer mot de andre skolene i. Der første åtteren er den beste, så kommer andre åtteren, så kommer 1, 2, 3 og 4 fireren, så til slutt kommer tredje åtteren som er mere et sosialt team.

Etter testukene, på søndagen, så har vi sandbakke sprinter med mere. Vi holder på i sandbakken i to timer, med en av australias mest kjente kondisjonstrener. Han pusher oss til å løpe opp og ned bakken, gjøre diverse øvelser som push ups, sit ups, bro osv. Bakken er ganske bratt, og ca. 150 meter lang, og den løper vi opp veldig mange ganger i løpet av de to timene. Det er nok desidert noe av det tyngste jeg har gjort av fysisk aktivitet. Etter at vi er ferdige der, som er noe rundt 8 tiden på morgenen, drar vi og spiser burger, og i løpet av de neste 2 minuttene har alle besvimt på bussen og sover. De fleste sover fra fem tiden ved middags tider til morgenen dagen etter, fordi alle er så slitne etter den runden. Ikke å annbefale med andre ord!!

Men alt er bra i det lange løpet med tanke på selve hovedregatta dagen, der alle skolene samles for å se hvem som er best når det virkelig teller. Det er vel og merke regattaer før denne dagen, men denne dagen hvor Head Of the River finner sted der OL var i 2000, og der Olaf Tufte vant sitt OL sølv i dobbel, er helt spesiell. Det er 20000 til-

skuere fra de 6 andre skolene vi konkurrerer mot, pluss 10–15 000 andre tilskuere som består av foreldre, eldre folk som har gått på skolene, tv folk også videre! Det er noe annet enn nm i norge der det er flere folk på pallen enn det er tilskuere som klapper. De som rodde i en av The King's School båtene i fjord sier at det er noe helt spesielt å stå på den pallen, og vite at du har gitt alt du kan, mens 30 000 folk har sett på, og skolen har støttet deg gjennom hele løpet! De kan høre publikum etter 1000 meter, der de står inne ved mål og skriker og herjer for å heie opp sin skole. De sier at det er det største og beste de har gjort i livet sitt, og det er verdt 100 av de sandbakke sprint dagene etter hverandre. Det er faktisk mere publikum på Head of the River dagen enn det var da OL fant sted i Sydney i 2000. Og det sier jo litt om hvor stor denne dagen er.

En annen erfaring mens jeg har vært her, er å leve i et boarding hus, med 50 andre. Huset fungerer sånn at de eldste bestemmer over de yngre. Så jeg er i den eldste aldersgruppen, så vi kan bestemme over alle de mindre, og be dem om å gjøre ting for oss, som å lage mat til oss, eller massere oss (hehe). I huset her er det folk fra 8. klasse til 12. klasse. Fra 10. klasse til 12. klasse bor man på rom, mens før 10. klasse bor man i ett stort rom med masse senger, så flytter man rom etterhvert som man blir



eldre, og får stadig flere fordeler. En fordel med nytt rom er f.eks. at du får et stillere rom, som er lengre vekk fra det store rommet, eller at du får større rom, eller at du får en bedre stol i rommet ditt.

Det er ca. 10 min å gå fra boarding huset jeg bor på, til skolen. Å gå fra det ene hjørnet til det andre hjørnet på skolen tar ca. 45 min, så det er en kjempe stor skole. Skolen består av ca. 2000 elever, og 6 boarding hus. Alt i alt er det ca. 750 boardere på skolen, som kommer fra overalt i Australia. Det er også obligatorisk å bruke skoleuniform. Vi har en haug av skoleuniformer. En for et fag på skolen, en for når vi reiser steder, en for en vanlig dag, en for middag, en for hver sport, en hvis du er god i noe på skolen, en annen hvis du er kjempe god i noe f.eks sport eller faglig.

Nå nylig kom jeg hjem fra treningsleir oppe ved kysten. Det var varmt. For varmt. Vi var inne hele tiden omtrent, siden du ble brent hvis du ikke gikk med lange skjorter og bukser, med det er litt for varmt for sånt. Men ellers var det regatta på lørdagen og søndagen hvor jeg og laget mitt vant på søndagen, mot alle de andre 2 firene. Jeg ror i andre fireren da. Det var en spennende erfaring å høre så mange juble mens du ror nedover, i perfekt balanse. Etter regattaen var det trening. Da var det opp kvart over fem hver morning, med oppvarming og roing på vannet i dobbel-firer, 4- eller 1x. Første økten varte til halv åtte, og da dro vi rett inn til frokost. Så sov vi, og neste økten startet klokka 10 igjen, og sluttet halv tolv. Så sov vi igjen, og spiste midt på dagen for å slippe varmen. Vi hadde vanligvis en recovery session mellom 2 og tredje økte, som besto av svømming. Svømming i ca. 45 min nedover elva vi rodde på. Var egentlig det eneste fornuftige vi kunne gjøre midt på dagen der. Så spiste vi middag, og siste økten startet halv åtte, og varte til 9. Så alt i alt var det en veldig slitsom, men hyggelig leir, hvor man ble kjent med andre skoler og folk. Leiren varte i 5 dager pluss regattaen.

Lars Landmark

 www.hertzlease.no	Fleksibelt bilhold tilpasset din bedrift! Hertz Lease <i>We're Hertz. They're Not</i>
--	--

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

Jernvaren 2007

Året 2007 var det året en ny undergrunnskultur vokste frem i «kjelleren» på Kongen. Tre av klubbens mest entusiastiske vektroms-brukere fant sammen for felles trening. Trioen bestod av Erik Os vold, Øivind Haraldsen og Ivar Mørk. Vi formet et treningsfellesskap som viste seg å være til stor glede og inspirasjon for hver av oss. Dette treningsfellesskapet fikk raskt betegnelsen «jernvaren».

Fra «jernvarens» dannelse i de tidlige vintermånedene i fjor og gjennom hele året, møttes vi til ukentlige samlinger for å måle krefter. Utgangspunktet og erfaringsgrunnlaget til den enkelte var ganske så forskjellig. Nivået var likevel jevnere enn man kanskje skulle anta. De voksne herrer på rundt 60, Os vold og Haraldsen (kalt Sagger'n og Master), representerte sammen mange tiårs erfaring med vektløfting i roklubbens lokaler. De hadde sin storhetstid på 60 tallet, den gangen Reg Park var det store ideallet. I 2007 holdt disse herrer stadig et meget høyt nivå hva angikk trening av fysisk styrke. Undertegnede, yngstemann på 28, fikk kallenavnet Ivriga Ivar. Jeg hadde kun med meg noen få års erfaring med styrketrening, men en idrettsfaglig bakgrunn fra Norges Idrettshøgskole.

Den mangfoldige treningserfaringen gav oss et bredt grunnlag for videre utvikling. Master presenterte øvelser fra Reg's treningsdagbok, og jeg stod for nye og utfordren-



de øvelser og metoder basert både på nyere viten og personlig kreativitet. Slik utfylte vi hverandre på en god måte, og bidro til å få ut det beste i den enkelte. Personlige rekorder ble slått med jevne mellomrom.

Fordi nivået var forholdsvis jevnt, ble det et stort motivasjonsmoment å være den beste i flest mulig øvelser. Statusen man oppnådde ved å knuse de andre i én øvelse smakte så mye bedre enn skammen man følte ved å bli ydmyket i en annen. Master's syrlige og nedlatende kommentarer forsterket ofte denne ydmykelsen.

I «jernvaren» opererte vi med et bredt utvalg øvelser. Alt fra de gode gamle som benkpress, beinpress, og liggende roing, til nyere innslag som drop-set i nedtrekk og omvendt dips. Sistnevnte ble raskt en av mine personlige favorittøvelser, og var av en forholdsvis akrobatisk karakter. Det gledet meg at de voksne, tunge herrer ikke lot seg skremme, men prøvde nye innslag etter beste evne. Ofte med overraskende gode resultater. Det omfattende øvelsesutvalget gjorde det slik at hver og én av oss hadde én eller flere øvelser vi klarte å slå de andre i. Streben etter å bli best i *alt* drev oss imidlertid stadig videre.

På slutten av året så det ut til at undertegnede holdt sammenlagt-ledelsen i «jernvaren». Jeg ble truet med både karantene og utkastelse. Likevel ser det heldigvis ut til at jeg også i året 2008 skal få lov til å være et medlem av «jernvaren» og nyte godt av samholdet, gleden og inspirasjonen jeg opplever der.

Sagger'n og Master, dere imponerer meg. Og jeg håper jeg har den samme treningsviljen som dere når jeg når deres alder. Jeg ønsker dere et godt nytt år og takker dere for alt i 2007.

«Når vektskivene i jernvaren klinger, Sagger'n, Master og Ivriga til apparatene springer».

Ivar Mørk



Kroatia-opplevelser for voksne christianere

Zagreb har en fantastisk regatta-arena – den ros skal byen ha. Men mesterskapsvær kan den ikke noe med – for ikke å snakke om mangel på tilgjengelighet fra deltakerhotellet.

Det kunne ikke være mange hundre meterne i luftlinje mellom de to beliggenhetene, men tror du zagreberne hadde klart å konstruere en aldri så liten gangbro over elven. Da var det godt at Christiania kunne organisere sin egen shuttletrafikk. Skjønt med ett kjøretøy sier det seg selv at kabalen ikke kunne gå opp. Jo da, det fantes drosjer og noen velvillige sjåfører fra andre deltakerland. Trafikken vi måtte tråle oss gjennom satte i tillegg tålmodigheten på prøve.



Det var likevel været de første dagene som ikke klarte å vippe humørbarometeret helt over til riktig side. Men for all del – les det positive mellom linjene. Her var vi en christianiagjeng som ikke lot seg vippe av krakkene inne i klubbtelet, og vi har da vært ute en vinterdag før.

Det var kanskje kontrasten som ble i største laget for noen av oss. Følelsen av å være tilbake midt i sommeren etter å ha landet i Split og vandret med turistskritt i romerske omgivelser og sett morgensolen smile over Adriaterhav og tilhørende øyer, hadde kanskje fått oss til å skru forventningene våre noen hakk for langt – eller var det høyt? Dieseltogturen fra Split til Zagreb med sin klatreetappe og småkuperte bane innover i landskapet markerte at dette var virkelig et Master-opplegg som gikk på skinner.

De som kjørte christianiabilen med båthenger gjennom Europa så det sikkert annerledes. Hovedsaken var at alle møttes på regattabanen i hovedstaden, klare til den fredelige kappestriden på vannet. Dersom noen i løpet av oppholdet fikk med seg en sightseeing i Zagreb sentrum og etter returen forsøkte å rekke en hånd i været under opptellingen, ble vel både kald og våt på fingrene. Jeg tror heller ikke tellekorpset behøvde å bruke så mange av egne fingre for å kunne avlese resultatet.

I konkurransen på vannet var Christiania godt representert og hadde deltakere med i mange race. De mest ambisiøse fant nok strevet med å fullføre ett løp for så å nå tidsnok frem til neste, til å være blant de største utfordringene. Christiania-veteranene har vel opplevd større medaljehøst enn den vi konstaterte etter årets konkurranse. Her ble det opptil flere fire-, fem- og seksplasseringer. Det litt pussige ordtaket at «de gamle er eldst» fikk sin gyldighet. Tor og Peter slo til – så det gav gjenklang i de 21 hundredelene ned til nærmeste konkurrent.

Det var også christianere som gjorde innsats i andre roller og fikk anledningen nærmest til å sette en støkk i en av de kampklare åtterne. Vi ante fred og lite tilsnakk da Gretes stemme runget gjennom roperten i startområdet. Men fomlingen vår i bane to, minuttene før det gjaldt, var kanskje særdeles påfallende. Da var det en annen tone når vi foran lørdagens konkurranse fikk assistanse til å hyre inn en profesjonell cox. Men da var også været i ferd med å bedre seg. Kanskje det var grunnen til at vi i 8+ F satt med en god følelse over målstreken, selv om resultatet bare var en femteplass – 00,12,54 bak vinnerlaget.

Om andre resultater? Rot dere frem til www.veslanje.hr/wrmr2007/ og klikk på «Result.»

Så enkelt!

Om noen fortjener en særskilt takk etter turen, må det være båthengerfolket.

Jahn Rønne

– Og så var det Götaälvrodden, da

Resultat: Christiania Roklub nr 5 i mosjonsklassen, men best av de norske båtene med tiden 1.12.23. Det holdt til en niendeplass totalt blant 17 åttre.

Til tross for suksessen etter innsatsen på Götaelven i september 2006, vet jeg ikke om det, når det kom til stykket, var noen egentlig kamp om å få være med på laget året etter. Åttersesongen 2007 for de godt voksne hadde startet allerede 1. april – på selveste palmesøndag på Themsen i London. Og starten var god. Det var også fortsettelsen under åpningsregattaen på Kongen. Da vant christianiaveteranene knepent over Student-rivalen – ikke minst takket være en betimelig handicaputregning før start.

Når götaelvhistorien fra septemberlørdagen i 2007 skal skrives, er det ikke med samme entusiasme som året før. Skjønt slutttiden ble faktisk bedre. Men det må nok strømforholdene få det meste av æren for. Noen medalje ble det langt fra. Vi måtte nøye oss med blåbærsoppa og bananer utenfor det svenske operahuset. Annonseringen av resultatene over høytaleren lød slett ikke som musikk i ørene.

Hva gikk galt – eller var det noe galt?

Laget var ikke helt det samme som i suksessåret 06, men forklaringen var kanskje at treningsøktene på Bogstad før og etter sommeren var gjennomført med stor deltaker-variasjon. De åtte som til slutt møtte utenfor Fars hatt for å gjennomføre det to mil lange alvoret, hadde faktisk ikke hatt noen generalprøve sammen.

Likevel, vi fikk båten på vannet og kom oss ut på elven. Regnbygene flere av oss husket fra sist, uteble. Derimot var vinden frisk, så vi fikk tapet noe beskyttelse rundt riggerne etter «føre-vår-prinsippet.» Ingen tvil om at det gjorde at vi slapp å ty til pumpene under veis.

Oppvarmingen gikk fint og det var tross alt en tent gjeng som grep om hver sin langåre i startposisjon. Pang – og så var vi i gang. Men hvor var laget som skulle gi oss pes og inspirere til ti harde og ti til? Vi havnet vel litt i dødvannet. De beste lagene var for gode, selv om vår båt holdt god fart og fin rytme – i den grad undertegnede er i stand til å komme med en kvalifisert vurdering. På de fremste plassene i båten føltes et visst høytalersavn. Uten forsterker kom cox-stemmen ikke helt til sin rett.

Det tok ikke lang tid å forstå at her var det bare snakk om å fullføre. Båtene vi passerte, den ene innriggeren etter den andre samt en og annen åtter, var jo langt unna vår klasse. Dessverre rykket vi ikke fremover i den riktige køen. Kanskje var det grunnen til at det aldri ble gitt noe signal fra cox eller stroke om en skikkelig spurt før vi pas-

serte under den siste broen og kom innenfor hørevidde av jubel og høytaler fra land. Resultatet var likevel ikke så ille at ikke flere på veien hjem så for seg at neste år, da blir det et skikkelig åtterår. Kan det bli annet med det årstallet!

I tillegg til at hele laget absolutt fortjener takk for innsatsen, er det grunn til å fremheve Stroke-Iver, Coxe-Janne og Båthenger-Øivind. Uten dem hadde ikke dagen vært helt den samme. **Og dette var laget:** Cox Janne Spilling, stroke Iver Høy, Ketil Rønne, Paul Bencze, Tor Ahlsand, Nils Petter Lilledahl, Jahn Rønne, Gerhard Dürbeck, Øivind Haraldsen.

Jahn Rønne

Brillesentrum

Roald Amundsens gt. 6
0161 Oslo (ved Rådhuset)

Tlf.: 22 42 49 27

Arne Jahr

Eddie Ellefsen

Offentlig godkjente optikere

SPESIALRABATTER TIL KLUBBENS MEDLEMMER

Fiine, gamle aarganger paa søndagstur i oktober

Solen hadde gjemt seg bak grå skyer. Tre ærverdige roere og en meget ærverdig, flott båt var klare for sesongens aller siste lengre tur. Rådslagningen hadde resultert i at kursen ble satt mot Steilene i første omgang, og på coxeplass startet Annelise – mens Nina stroket. På baugplass satt Robert. Unødvendig å nevne at båten var elegante og godmodige NN ?

Oslofjorden hadde roet seg fullstendig etter sommerens mange urolige dager, og far-ten var ganske god utover langs Nesoddlandet. Ute ved Tempelet måtte kameraet frem for første gang da coxen falt i staver over de i vannkanten beliggende dekorative badehusene. Mange knips og en god drikkepause senere fortsatte vi ferden utover.



Som alltid når man kommer til fjordområdet mellom Ildjernet og Steilene, blir samtalen dreid ettertenksomt over mot noen av de evige spørsmål. Her ute defineres fjorden som «Åpent hav», og etter ønske kan man altså få sin aske strødd her når den tid kommer. Ettertenksomheten avløses som oftest av galgenhumor – så også denne gangen.

Ved ankomst Steilene var håpet sterkt om å kunne nyte medbragt lunsj innendørs, men den gang ei. Litt hustrig å sitte på benken rett utenfor cafeen, så etter en velsmakende nistepakke fortært rimelig raskt, entret vi NN igjen.

Hvor skulle ferden fortsette, tro...?

Det gikk plutselig opp for Annelise og Robert at det kunne jo ha vært litt artig å få med seg en eller flere orienteringsposter – i Vestfjorden. Og hva med en kopp kaffe på Holmen fjordhotell ? Nina hadde overhodet ingen innvendinger mot å krysse en etter hvert noe opprørt fjord, og NNs baug ble rettet mot Bjerkøya og vindmøllen. Mannskapet beholdt sine plasser, og omtrent midtfjords kommanderte Robert fotostopp... Det stod ingenting i orienteringsanvisningene om at bildene av stedene langs fjorden skulle være *nærbilder*, mente han – så han satte opp sitt blideste ansikt og fikk forevige seg selv med antydningen av siloen på Slemmestad i det meget fjerne.

Etter å ha fortøyd NN etter kunstige regler (!) ruslet vi bort til hotellet. Askerværingen på spasertur langs sjøen hadde nok ikke opplevd altfor mange halvvåte roere med side sjøsekker på kaffejakt, - og smilene satt løst. Inne på hotellet ble vi tatt vel i mot, og det var bare å forsyne seg fra kaffeautomaten i baren. Litt sjokolade satte en liten spiss på ettermiddagen. Hyggelig å tusle rundt i halvvåt sokkelest på gode tepper...

Men vi skulle jo helst komme oss hjem til Kongen før mørket falt på. Videre rundt Nesøya byttet Annelise og Robert plass, og vi fikk forevige kanonene i Hestsundet og Høybrua ved Slepanden. På vei ut i «åpen» fjord igjen, – ved sydspissen av Oustøya omtrent, - meldte seg et meget akutt behov for å tre av på naturens vegne. Særlig krevene svaberg gjorde at Nina og Annelise måtte bite tennene jekselknusende hardt sammen og ro som /&%□&%□# til fergeteika ved gangbrua. Nå hadde det blåst opp en smule, men med NN går det alltid greit å finne en ilandstigningsplass. Trenger jeg nevne at lettelsen var usedvanlig behagelig etter strandhogget...?

Innover til Vassholmene kunne Nina slappe litt av på coxeplassen og nyte Oslofjorden i lavt høstkveldslys. Det er umulig å beskrive med ord spillet mellom lyset på bølgetoppene og i skyene, samt lyden av sjøene langs NNs sider. Akkurat like umulig som å skulle beskrive det blå mørketidslýset nordpå for en som aldri har opplevd det...

Fra Vassholmene og hjemover koste Annelise seg med kamera og høstlys over Lysaker'n. Nina og Robert rodde og myste mot den etter hvert blendende solnedgangen, og det var unektelig en flott avslutningstur for sesongen. Ved Dyna fyr ble vi innhentet av Hurtigruten. Det var M/S Trollfjord som hadde forvillet seg fra sin faste

rute. Nina ble fullstendig nostalgisk, som den uhelbredelige hurtigrutist hun er, over å se et hurtigruteskip i Indre Oslofjord og glemte omtrent å ro...

Men hjem kom vi i tussemørket med vannblemmer, ømme muskler og såre akterpartier, men sterkt beriket av fine ro-opplevelser i hverandres selskap.

Og, hurra, snart er det en ny sesong med nye muligheter!

Nina Samuelsen



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

Nordseter 2007 – første helg i desember

Vi møtte alle opp klokken 17.00 på Kongen for avreise til Nordseter. Der sto Sigurd klar med minibuss til oss, og en tilhenger til ski og bagasje. Det var god stemning i bilen og alle var klare for et par timer på veien... så fikk vi høre hvilken film jentene hadde bestemt at vi skulle se på. Da var det plutselig ikke så kult å kjøre bil mer og hvis ikke alle var stille, sørget Veronica for at de fikk høre det!

Da vi endelig kom frem var det kaldt og klart og vi inntok et godt måltid på hotellets restaurant. På kvelden bar det ned i hytten for å spille poker. Der kom Anders og Kristoffer seirende ut, for etter å ha spilt lenge bestemte de seg for en «split pot.» Jentene hadde fått tildelt de fancy leilighetene mens vi måtte bo i hytte, men vi klagde ikke.

Vi våknet lørdag morgen ti over syv. Da vi så ut for å se hva slags vær vi hadde fått var det ikke mye vi så. Det hadde snødd og blåst så mye at vinduet var dekket av snø, og snøværet ble ikke noe roligere utover dagen heller. Det endte med at den første økten på ski ble noe kortere enn planlagt med innlagte skistafetter og løssnø stafetter. Guttene vant forresten alle stafettene som ble gjennomført gjennom hele helgen og det var ikke få.

På kvelden var noen av de «keege» guttene borte hos jentene mens de andre gutta satt og så på tv i hytten sin. Noen prøvde å komme inn hos jentene senere på kvelden, men de fikk streng beskjed om å være stille og gå fordi en person som ikke vet med andre (??), men skal hun gå fort på ski så må hun sove, «Sorø flashback!»

På søndag var det nesten perfekt vær med blå himmel og blå ekstra føre. Det eneste som ikke var optimalt var at løypene var litt løse på grunn av all løssnøen, men det ble bedre utover dagen. Da vi kom hjem pakket vi sammen tingene våre og ryddet hytten før det bar hjemover. Bilturen hjem ble en fryd fordi denne gangen var det guttene som fikk velge film, nedturen var at jentene ikke skjønte noen ting og spurte mye. De skyldte på at det var fordi de satt i baksetet, men vi vet nok alle at det ikke var det som var problemet. Det var en fin tur og nå gleder vi oss alle til jul og turen til Sevilla!

Anders Smedsrud

Kontakt:

NAVN/FIRMA:

Energi Partner AS

E-POST:

post@epas.no

MELDING:

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

ENERGI PARTNER AS

Ensjøveien 18 C

0661 Oslo

ORGNR.: 915155243 Mva

TEL: 22 68 04 85

FAX: 22 68 43 58

E-POST: post@epas.no

WEB: www.epas.no

KONTAKTPERSON: Hans Petter Olsson

Sevilla julen 2007 *(slik jentene så det)*

Som alltid var det en sprudlende og motivert gjeng som møtte opp på Gardermoen tredje juledag 05.30. I likhet med halve Norges befolkning, skulle vi ut og reise. I år som i fjor, gikk turen til Spania og Sevilla. For en del av oss var dette første gangen, nevner blant annet alle juniorjentene, Karl, Simen og Carl. De litt mer rutinerne roerne som var der året før, beroliget oss nykommerne og sa at det bare var å glede seg (noe Mari og Veronica forsåvidt har gjort helt siden de startet å ro i mars). Våkne og opplagte som vi var, sto vi i bagasje-dropkøen altfor lenge (takker Sterling nok en gang for god innsats), og de fleste av oss måtte løpe for å nå flyet.

Omsider landet vi i Malaga og nådde hotellet etter noen timers busstur. Da var det utpakking, spising og ut på vannet. Heldigvis syntes Sigurd å være klar over at vi utøverne hadde en lang dag med reising bak oss. Det ble derfor bare en kort økt for å få tilbake feelingen. Neste dag var litt verre. På programmet skulle jentene, spreke som vi er, være på vannet 08.00. Guttene derimot var på vannet 10.00, en trend som varte hele uken ut. Men til å starte med klagde ikke vi jentene heller. Det gjorde bare at vi fikk mer tid til shopping! Carrefour, Mango, Zara, ja hele shoppinggaten var dekket før vi forlot Sevilla. Guttene derimot fant det mer attraktivt å bruke tiden sin på å sitte inne på hotellrommet å spille på medbrakt Playstation (!).

De neste dagene gikk i ett. Og maten, ja den var det samme hver eneste dag. De fleste av oss sitter igjen med følelsen av at vi har spist spaghetti med tomatsaus, poteter i alle slags former og figurer og tørre rundstykker en hel uke, to ganger daglig. To definitive



høydepunkt var nummer en; da noen av oss spiste på Friday's midt i uken, og nummer to; da vi siste kvelden spiste på restaurant. Pizza etter en uke med døll mat skadet ikke oss jentene i hvert fall.

Mellom alle kilometerne hadde vi faktisk overraskende mye tid til diverse aktiviteter. Noen er allerede nevnt. Mellom rommene foregikk det en del, kan man kalle det «låning»? De fleste opplevde å komme tilbake til rommene sine etter en beinhard treningsøkt, og oppdage at en eller annen snik hadde vært inne på rommet ditt. Kindersjokolade «låning». Lyder det kjent? For Trude sin del oppdaget hun at kindersjokolade-beholdningen hennes plutselig var minsket. Mon tro hvem det kan ha vært! Men heldigvis var det ikke vanskelig å få tak i hvis du gikk tom. Carrefour hadde *alt*! Her kunne du kjøpe så mange kindersjokolader du ville, samt absolutt alt annet! Du kunne også gjøre som Andrea og Andrea, å klippe deg innenfor Carrefour's fire vegger.

Sigurd og Michael sørget også for at vi fikk se noe mer av byen enn kun utsikten fra robåtene (ikke at den var så ille heller!). En av utflyktene gikk til Plaza de España. Det var Michael som hadde ansvaret for denne turen, og derfor var guttene mer enn gjerne med. (Tro det eller ei, de ellers så umulige guttene blir ganske så tamme når Michael er til stede.) Uansett, på Plaza de España opplevde Martin å sette seg i en eller annen form for bæsje, noe han også fikk høre. Ellers tok vi veldig mange fine bilder av «the whole gang» og trasket rundt blant andre turister. Sigurd tok også med seg oss jentene for å vise oss rundt i handlegaten og Katedralen. Vi ellers så ganske trauste nordmenn når det gjelder påkleddning, må innrømme at vi følte oss litt teite til tider. Fra minusgrader i Norge er det vel ikke overraskende at vi forventet oss sol og sommer i selveste Spania. I hvert fall kledde vi oss som om det var sol og sommer. Å gå ikledd shorts og t-shorte i desember/januar, selv i Spania, var å forvente litt for mye. Især når alle andre rundt deg går i boblejakker og pelskåper!

Treningsøktene gikk slag i slag. Da jentene gikk ut av båtene etter endt morgenøkt, stod guttene allerede klare på bryggen for å overta båtene. Og når guttene kom inn igjen, stod jentene klare for sin andreøkt. For juniorjentene gikk det mye i lagbåter. Noen av oss fikk ro noen økter med de rutinerte seniorjentene, som ellers likte seg i singel. Det var både lærerikt og interessant, og morsomt for alle parter. Det eneste minneverdige vi sitter igjen med etter alle guttenes treningsøkter er deres 28 km lange roøkt. De hadde nok noen andre lange økter også, men det er få som slår gull to'er med 110 liter vann og nå 28 km's økten, så de nevnes derfor ikke. (Hvis dere lar jentene få være med å spille fotball neste gang, og ikke bare Kristina, så kanskje det skrives noe mer om deres treninger også!)

Ellers var Fredrik og Karls rom mye i bruk. Rommet bar til slutt også preg av det. Etter timer med film og tunge roere i seg, for ikke å nevne den utrolig tunge gutten som sov i den, nemlig Fredrik, sa sengen takk for seg. Med alle sine 64 kilo klarte

Fredrik på mystisk vis å ødelegge denne sengen. Som alt annet ordnet dette seg også. Fredriks seng var ikke det eneste som ble eller var delvis/helt ødelagt. Nevner i fleng; aircondition, lys, nøkler, vinduer. En av disse tingene stemte ikke i samtliges rom. Unntatt Mari og Veronicas som var helt perfekt! High five, Mærri! Lille-Carl derimot var ikke like fornøyd. Går noen rykter om en meget sint Carl, en stakkars resepsjonist, språkvansker, og en tid på døgnet hvor lille-Carl ikke skulle vært våken. Får håpe du fikk teppene dine til slutt Carl! Simen kunne hatt bruk for et i hvert fall, som plutselig havnet splitter naken ute i gangen på hotellet(!).

Sist, men ikke minst, nyttårsaften. Vi hadde alle gledet oss til deilig tapas i regi av Sigurd på hotellet. Men på det internasjonale hotellet vi bodde på kunne ingen, ja du leste riktig, ingen kunne engelsk! Yes and no var fremmedord for damen i resepsjonen. Så tapas, det ble det ikke. Etter hvert dro alle inn til byen. Skyter inn en liten bisetning om et par sjarmerende irrer. (De som skulle skjønne den, skjønnte den da;) Ellers slo klokken tolv også i Sevilla, etterfulgt av et par irrer, igjen, i bar overkropp løpende rundt foran rådhuset. Lille Fredrikke sov godt, og det gjorde vi alle tilslutt også.

Nå er nok det meste som skjedde i Sevilla gjenfortalt. Vi hadde en utrolig fin tur og satte stor pris på å få sjansen til å dra. Som Kristina sa så flott; vi kunne jo bare tatt fri på fredag så hadde vi hatt 4 ekstra dager her!

Men det var alt Kristina. Vi sier over og ut for denne gang og ser frem til en lang vinter, etterfulgt av deilig vår og masse store, sterke muskler.
«What happens in Sevilla stays in Sevilla», eller hva?!?

Veronica Strøm



Sevilla 07/08 (*slik guttene så det*)

3. juledag bar det av gårde til Sevilla på en ukristelig tid på morgenen. Der var været helt diggbart med strålende sol og fine temperaturer.

Etter innsjekk var det klart for båtrigging og en kjapp tur på vannet, før playstation og FIFA fikk kjørt seg på rommene. Treningene gikk for det meste for seg til vanns i 1X, 2X og ikke minst Gulltoern, supplert med noe 4X og 4-. Mye langkjøring uten pause var fokuset på de fleste øktene, men én økt glemmes nok sent av guttene. 28 kilometer i et strekk er LANGT å ro, selv om Kristoffer godt kunne ro enda lenger bare for å vise hvor mann han er! Innimellom var det fotball og i år som i fjor «capture the flag» på enkelte økter.

På det sosiale planet stilte vi sterkere i år enn i fjor siden vi nå har blitt bedre kjent alle sammen og hadde litt mer frie tøyler. Vi var samlet oftere, enten i byen eller med film på rommet (mye motivasjonsfilmer: any given Sunday, coach carter...). Vaske-maskinen fikk ikke stå stille i år heller, og nok en gang måtte Marianne til unnsetning. Riktignok var klærne nå i vaskemaskinen og ikke i tørketrommelen som i fjor, men trykke på start trengte man Marianne til...



Heller ikke rommene var helt i hundre i år. Vi slapp riktignok unna maur, men pænsåd(Karl) og Peder bodde et par døgn uten strøm. Dette fikk til slutt Karl til å bli relativt irritert, noe han lot gå utover hotellpersonalet som i følge han selv ikke brydde seg om han frøs i hjel eller ikke kunne se noe om natten. Verbalene kom en etter en og ble avsluttet med «I know this guy lotion, and if he had been here...», Karl eide rett og slett resepsjonisten i tidenes utskjelling grunnet dårlig service... dagen etter var elektriker på plass for å si det sånn! Løftann, Mari og Veronica var guttenes kvinnelige alibier på turen og holdt oss i ørene. Kanskje burde noen vært holdt litt hardere i ørene da det gikk utover visse personers nattesøvn siste kveld?!

Også i år var det ikke å komme unna Sevillas severdigheter, denne gang var det Plaza d'Espania som ble besøkt. Hjemreisen ble riktignok dyr da taxisjåføren ikke likte Fredriks spising, raskere takstameter skal du lete lenge etter. Siste dag ble feiret med en bedre middag i Sevilla med påfølgende sosialt samvær...

3. januar var det klart for hjemreise igjen, nok en gang til ukristelig tid. Det var mange trøtte tryner og sterkt «turbulenssyke» guttefjes på flyet hjem igjen til kalde Norge...

Kristoffer Lorentzen



Conceptsesongen 2006 / 2007

Nå må alle Concept-roere i klubben skjerpe seg. Det samlede resultat for de som har deltatt denne sesongen ble 16 691 km. Dette er det dårligste resultatet siden 2001/2002. Når det er sagt, så bør det også sies at siden Conceptroingen startet har ca. 80 medlemmer rodd godt over fire ganger rundt jorda ved ekvator. Jeg tror ikke det er mange klubber som har klart dette.

Stein Randsborg plussset på resultatet sitt med 1836 km slik at han nå samlet har 18 403 km. Det betyr at han snart har rodd halveis rundt jorda. Med samme fart i årene som kommer vil han være i mål rundt i år 2022.

Blant de ti beste på kalenderen kan en merke seg at Øivind Haraldsen ha gått forbi Anders Værang, og at Lars Jensen har kommet seg opp på en 10 plass. Lenger ned på listen ser vi at Iver Høy er i støtet og rykker opp 6 plasser fra i fjor.

I år som tidligere, kommer bare de med som ror mer enn 100 km. Det betyr at 8 personer falt ut av årets liste. Til trøst for disse og de andre som har falt ut tidligere år, har undertegnede laget en utvidet ranking-liste hvor alle resultater er regnet med. På denne listen er også hel- og halvmarthontidene som har blitt oppnådd på Steins eminente arrangement «Concept marathon på Kongen» inkludert. Denne henger på conceptrommet. Finner du feil eller mangler, gi beskjed til undertegnede.

Pål Svensson

*Maiken og Torill har bestemt seg for å delta på halvmarathon i april 2008.
De vil gjerne ha litt konkurranse.*



Concept adelskalender 1996-2007

	96/97	97/98	98/99	99/00	00/01	01/02	02/03	03/04	04/05	05/06	06/07	Total km	*	
Stein Randsborg					1504	1881	2310	2400	1752	1703	1836	18403	1	
Jan Soderström	440	1232	1306	2039	59	541	1700	8203	2620	2002	1429	16554	2	
Stein Mørk					1401	1408	1562	1020	1272	1290	1400	13593	3	
Pål Svensson	640	765	1135	1700	402	501	1111	220	1404	1001	1313	11940	4	
Øyvind Brøymer	1116	1046	1555	2271	1108	1002	1020	501	640	700	522	9490	12	
Øyvind Haraldsen	612	535	1175	1675	1102	502	332	784	1037	838	906	8541	7	
Anders Varang	748	820	716	756	1102	820	775	802	599	573	630	110	7914	27
Gerhard Durbeck	513	650	1132	1310	397	1103	1098	134	753	692	1066	7347	6	
Janne Spilling	485	625	761	233	700	850	1022	907	650	1402	1111	6642	5	
Lars Jensen					307	653	900	561	1075	580	250	4326	21	
Petter Narvestad	242	318	444	481	519	535	197	5	400	394	416	3951	15	
Terje Graver					585	239	759	506	750	552	510	3901	14	
Iver Høy								1189	892	774	515	3370	13	
Hans Enghebretsen			540		367	435	284	240	625	590	134	3215	24	
Jul Olsen				225	413	269	246	306	410	422	415	2706	17	
Annelise Hern			224	222	218	401	143	379	175	265	343	2370	18	
Robert Palmstrøm			80	310	200	90	310	510	515	40	185	2240	23	
Nina Samuelsen									326	1080	715	2121	8	
Tom Nystrom									631	753	630	2014	10	
John Rønne								2	413	770	643	1828	9	
Torill Eriksen			300	105	35	75	555	58	50	525	1703	11	11	
Jon Hagen								302	502	529	312	1645	19	
Tor Ahlsand										1120	420	1540	16	
Sigurd Durbeck			400		200	100	145	120		45	265	1275	20	
Erling Storm				130	228	228	355	43	86	110	125	1077	25	
Arne Steen									303	322	193	818	22	
Erik Osvald			106	129	14	14	0	91	81	112	103	636	28	
Maiken Hertzum											120	120	26	

* = Rekkefølge for 2006 / 2007

Christiania Open Concept Marathon 2007

I år ville jeg igjen prøve å arrangere Concept Marathon på Kongen. Det var synd da jeg måtte avlyse ifjor pga. for mye snø på plenen 1. april.

Jeg sendte som vanlig ut innbydelser i øst og vest, pluss at jeg maste på alle Concept-roerne på Kongen. Jeg fikk vite at Skullerud ikke ville komme i år. Det var trist... De har jo tross alt vært brorparten av deltagerne. Så da ble det bare et klubbmesterskap ut av det i år.

14. april var en heller kjølig lørdag. Selv om plenen var snøfri satt vi alle inne i Concept-hallen. Kl. 11.00 presis gikk starten. Vi var kun 7 stykker og alle skulle vi ro ½ marathon. Det var nok flere av oss som etter hvert angret på at vi ikke rodde ute. Det blir varmt ettersom kilometerne snegler seg av gårde.



Jon Oldenburg er alltid i form og la seg på ett snitt under 1.50., selv om han måtte av maskinen noen ganger pga. ryggproblemer. Vi andre hadde nok ikke hans fart inne. Men som vi pleier å si når vi kommer til mål etter endt dyst ; det var da ikke så ille???

Først i mål kom Jan, så som ingen... og etter en stund var vi ferdig alle sammen.

Resultatet ble følgende:

MENN

1. Jan Oldenburg	(30-39)	1.17.29.6	Snitt	1.50.2
2. Jahn Rønne	(60-69)	1.24.21.9		2.00.0
3. Stein Mørk	(60-69)	1.26.13.5		2.02.6
4. Pål Svensson	(60-69)	1.25.45.9		2.06.2

KVINNER

1. Maiken Hertzum	(30-39)	1.31.06.9	Snitt	2.09.8
2. Ingvild Eriksen	(30-39)	1.36.55.3		2.17.8
3. Melanie Kirmess	(30-39)	1.43.31.0		2.27.2

Takk for innsatsen og velkommen tilbake 12. april 2008.
Stein Mørk

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

Gratis befaring og uforbindtlig tilbud



E-lfag

Brødr. Kolstad Installasjon AS
- din lokale elektroentreprenør siden 1928 -

1369 Stabekk

Tabula Gratulatoria

Snorre og Jan «Søder»strøm
Henriette Dahl Storm
Per Gustavsen
Ragnhild og Leif Wahlund
Elsa og Terje Graver
Johan Herman og Cecilie
Iver Høy
Lars Mørk
Katharina Dahl Storm
Bente og Erling Storm
Stein Mørk
Ivar Mørk
Bjørn Walter Magnussen
Pål Svensson
Eirik S. Enersen
Torill Enersen
Maiken Hertzum Aunaas
Per Arne Holman
Evi Zouganeli og Paul Bencze
Marianne og Tor Schlanbusch
Jan Edvard
Espen Flood
Morten Flood
Liv Landmark
Anniken Ellingsen
Olav Nygaard
Jan Hultgren
Ingebjørg Grøtta
Jo Finne
Irene Uldal Kåsa
Torstein Rekkedal
Gunnar F. W. Fredikson
Nils Petter Lilledahl
Thore Wilhelmsen
Kristine Klaveness

Christiania Roklub Regnskap pr 31.12.2007

INNTEKTER	2007	2006	Budsj. 07
Inntekt fra klubbvirksomhet			
Medlemskontingent	286 675	329 450	330 000
Salg Kongen,tøy,toppen etc	78 015		
Innkjøp medgått	44 285	33 730	30 000
Sum	320 405	335 884	360 000
Bidrag,gaver etc			
Tippemidler	700 000	700 000	0
Oslo Kommune og andre	139 999	55 526	30 000
Gaver fra medlemmer (Bogstad,båtkjøp etc)	95 000	14 095	
Webreklame	40 000	40 000	40 000
Spilleautomat	171 197	268 568	120 000
Salg bilder	19 000		20 000
Diverse inntekter (båtutleie etc)	30 000	19 345	20 000
Sum	1 195 196	1 097 534	230 000
Årboken			
Annonser	44 000		
Kostnader	20 000	24 000	20 000
Sum	24 000	22 000	20 000
Regattaer etc arr av CR	0	42 256	10 000
Sum driftsinntekter	1 539 601	1 497 674	620 000

DRIFTSKOSTNADER

Administrasjon			
Rekvisita og trykksaker	1 210	12 372	11 000
Porto,tlf,webseite	34 239	40 700	42 500
Møter,torget	12 825	24 198	22 000
Diverse	0	5 092	10 500
Regnskap	75 000	65 200	67 000
Sum	123 274	147 562	153 000

	2007	2006	Budsj. 07
Matriell etc.			
Kjøp matriell	323 191	562 606	210 000
Reparasjon og vedlikehold	77 773	61 714	90 000
Sum	400 964	624 320	300 000
Trening og kapproing			
Konkurranser i Norge	122 894	125 826	125 000
Konkurranser i utlandet	58 711	70 118	85 000
Egenandeler, raceavg etc	-184 770	-198 628	-140 450
Forsikringer båter/transport og roere	58 342	63 409	86 040
Diverse instruksjon, samlinger etc.	694 719	661 634	485 000
Bilutgifter CR bil og leiebil	95 116	114 653	119 514
Sum	845 012	837 012	760 104
Premier etc			
Premier og utmerkelser	41 055	21 562	20 000
Oppmerksomheter	2 060	5 089	6 000
Sum	43 115	26 651	26 000
Drift Bogstad			
Byggeprosjekt og vedlikehold	1 253 500	392 451	900 000
Bogstad andre kostnader	45 519	36 346	43 000
Sum	1 299 019	428 797	943 000
Drift Kongen			
Husleie etter fradr for fremleie	601 756	574 741	580 000
Andel takreparasjon	0	700 000	0
Rekvisita	17 652	32 687	30 000
Forsikringer (premier/malerier)	21 390	16 810	16 810
Vask lokaler	94 219	93 125	110 000
Drift alarm	7 092	6 795	8 000
Sum	742 109	1 424 158	744 810
Sum driftskostnader	3 453 493	3 488 500	2 926 914

	2007	2006	Budsj. 07
Driftsresultat (underskudd)	-1 913 892	-1 990 826	-2 306 914
Finansinntekter og finanskostnader			
Renteinntekter	1 889 554	1 888 949	1 885 000
Rentekostnader	126 564	23 894	3 000
Bankkostnader	3 264	5 916	6 000
Sum netto finans	1 759 726	1 859 139	1 876 000
Årsresultat (underskudd)	-154 166	-131 687	-430 914
Disponeres som følger			
Fra egenkapitalen	-154 166	-131 687	430 914
BALANSE			
Anleggsmidler			
Båtmatriell	100	100	
CR-bil/henger	100	100	
Robase Bogstad	1 000 000	1 000 000	
Sum varige driftsmidler	1 000 200	1 000 200	
Finansielle driftsmidler			
Aksjer i Lahellegrunnen AS	100 000	100 000	
Lån til Lahellegrunnen AS	27 900 000	27 900 000	
Sum finansielle anleggsmidler	28 000 000	28 000 000	

	2007	2006
Omløpsmidler		
Debitorer	219 186	68 306
Forskuddsbetalt forsikring etc	53 139	22 631
Beholdning merker og tøy	120 530	91 060
Beholdning klubbssjef	1 000	1 000
Beholdning bøker,roere i CR	47 000	47 000
Bankinnskudd	583 622	417 708
Sum omløpsmidler	1 024 477	647 705
Sum eiendeler	30 024 677	29 647 905
Gjeld og egenkapital		
Egenkapital	26 680 243	26 834 409
Annen langsiktig gjeld		
Lån fra LIFI AS (rentefri nedbet 23 år)	777 736	972 170
Kortsiktig gjeld		
Kreditorer	145 460	531 854
Mellomregning Lahellegrunnen AS	1 797 556	700 000
Mellomregning fonds	609 501	580 759
Skattetrekk,arb.g.avg.	14 181	28 713
Sum kortsiktig gjeld	2 566 698	1 841 326
Sum gjeld og egenkapital	30 024 677	29 647 905

Erling Storm
Formann

Pernille Phil
Økonomisjef

Gerhard Dürbeck
Morten Flood
Revidert

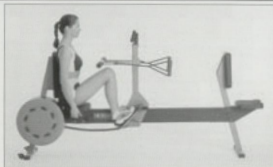
Regnskap fra klubbens fond pr. 31/12-2007

	2007	2006
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	36 603	35 195
Renter	1 464	1 408
Beholdning pr 31/12	38 067	36 603
Boye Schlytters legat		
Beholdning pr 1/1	13 913	13 378
Renter	556	535
Beholdning or 31/12	14 469	13 913
Hannibal Feghts fond		
Beholdning pr 1/1	169 288	162 777
Renter	6 772	6 511
Beholdning pr 31/12	176 060	169 288
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	224 419	215 788
Renter	8 977	8 631
Beholdning pr 31/12	233 396	224 419
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	28 859	9 480
Tilført i året	5 300	19 000
Renter	1 366	379
Beholdning pr 31/12	35 525	28 859
Helge Dalsets fond		
Beholdning pr 1/1	107 677	103 536
Renter	4 307	4 141
Beholdning pr 31/12	111 984	107 677
Sum ovenstående fonds	609 501	580 759



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

Brug C2 til testing og konkurranser.



DYNO: Dynamisk styrketreningsapparat.

Concept2 DYNØ virker etter samme prinsipper som C2 Indoor Rower til styrketrening i tre basis øvelser. Bein Press, Benk Press og Ro Trekk.

Du trener dynamisk styrke: Jo større kraft du tilfører, dess mer vekt presser du.

concept 2 NORGE

FOR YTTERLIGERE OPPLYSNINGER:

Svein Nielsen

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

www.concept2.no · concept@online.no



THE TORVALD KLAVENESS GROUP

P.O. Box 182 - Skøyen NO-0212 OSLO

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

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

TERMINSLISTE 2008 – VEDTATT AV FORBUNDSSTYRET 14.12.2007

UKE NR.	DATO	NC	NASIONALE REGATTAER	ARRANGØR	STED	INTERNASJONALT
2	1/12/2008 1/13/2008		Scandinavian Indoor Open		Landskrona	
7	2/16/2008 2/17/2008		Åpent Norsk Mesterskap, roergometer	Kristiansand Roklubb	Kristiansand	
7	4/26/2008 4/27/2008		Porselensregattaen	Porsgrunn Roklubb	Porsgrunn	
18	5/2/2008 5/3/2008		Studentmesterskapet 2008 Årungsregattaen	Justitia roklub Norske Studenters Roklubb	Nordåsvannet/Fana RK Årungen	
19	5/10/2008 5/11/2008		<i>Pinse</i>			WC München
20	5/17/2008		<i>17. mai helg</i>			Duisburg - Köln Brno i Tsjekkia – Internasjonal juniorregatta
21	5/18/2008 5/24/2008 5/25/2008	NC	Østlandsregattaen	Moss Roklubb	Årungen	Rysjøen i Lilla Edet
22	5/31/2008					WC Lucerne – Hamburg (Juniors) – Ratzeburg
23	6/1/2008 6/7/2008 6/8/2008					Råde Sjø i Göteborg
24	6/14/2008		Åpent Junior Nordisk Scandinavian Open Regatta	Skånes Roddförbund	Hjelmssjön	OL-kvalik Poznan
25	6/15/2008 6/21/2008 6/22/2008					WC Poznan
26	6/28/2008 6/29/2008					
27	7/5/2008 7/6/2008					Sorø regattaen
28	7/12/2008 7/13/2008					
29	7/19/2008 7/20/2008					U23-BRANDENBURG
30	7/26/2008 7/27/2008					Junior / Senior VM Linz
31	8/2/2008 8/3/2008					
32	8/9/2008 8/10/2008					
33	8/16/2008		Tunevannsregattaen Mastersmesterskapet	Sarpsborg Roklubb	Tunevannet	OL i Beijing
34	8/17/2008 8/23/2008 8/24/2008	NC	Kjørboregattaen / Sprintmesterskapet	Bærum Roklubb	Kjørebobanen	
35	8/30/2008 8/31/2008					
36	9/6/2008 9/7/2008	NC	Vangsvannsregattaen	Hordaland Rokrets	Vangsvannet Voss	FISA Masters Trakai
37	9/13/2008 9/14/2008					
38	9/20/2008 9/21/2008		Norgesmesterskapene	Christiania Roklub	Årungen	EM Marathon
39	9/27/2008	NC	Ungdomsmesterskapet	Horten Roklubb	Horten	Baltic Cup, Tammerfors Götäilvrodde
40	9/28/2008 10/4/2008 10/5/2008					
41	10/11/2008 10/12/2008					Copenhagen Harbour Race?
42	10/18/2008 10/19/2008					Coastal Rowing VM San Remo

Hva skjer i CR i 2008:

Generalforsamling

Concept maraton på Kongen

Dugnad før åpning

Åpning m. stor utvidet regatta kl. 1230

Roskolestart

130 års jubileum på Kongen

Eskadre roing til Solodden

Bleikøya Rundt

Geita Rundt

Vi griller på Toppen

Håøyatur for alle, med overnatting

Rekerøing, rotur med reker, til en øy

Barmen Rundt – Risør

Hisøya Rundt

Vi griller

ARO - Mila

Vi griller igjen

Masters Trakai - Litauen

NM Årungen obs: CR er arrangør!!

Ulvøya Rundt

Klubbkapproing

Idrettsmerkeprøver

Høstmøte

Rekeaftern

Skisamling Nordseter

Juleavslutning, grøtkveld, sang og juletre +nissen?

Generalforsamling

27. mars

12. april

24. og 26. april

27. april kl. 1100

5. mai

24. mai

1. juni

12. juni

18. juni

26. juni

28. – 29. juni

1. juli

2. august

3. august

7. august

18. august

21. august

3.–7. september

20.–21. september

5. oktober

9. okt. (torsdag)

16. oktober

30. oktober

14. november

28.–30. nov.

18. desember

26. mars 2009



**Nærsynt?
Langsynt?
Skjeve hornhinner?**

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

**LASIK LASEK
Linseimplantasjon Linseekstraksjon**

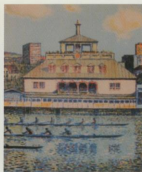
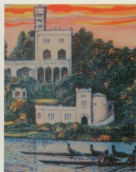


Oslo Øyelegesenter

Tlf 22931277 (kun for operasjoner) • Fax 22931270

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

Christiania Roklubs praktfulle triptikon



Litografi utført av Hans Normann Dahl

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

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

Kontakt Bjørn Lindholt, 930 06 601