



Christiania Roklub



ÅRBOK 2015

Vinderen

Nye kontorer i representativt bygg

- Moderne, lyse og trivelige kontor i 2. og 3. etasje
- Flotte møterom, felleskjøkkener
- Toaletter med dusj i hver etasje
- 1. ETASJE: Baker Hansen, Billies Kitchen, FRISK og Vinmonopolet
- UNDERETASJE: SATS Elixia



KONTAKT: Nordvik & Bendixen AS
Cathrine Bendixen | MOBIL: 908 30 451

Christiania Roklub

➤ ÅRBOK 2015 ◀

Christiania Roklub stiftet 15. mai 1878

Forord.....	3	Tur- og mosjonssjefens beretning.....	106
CRs råd.....	5	Oslo-Strømsd /retur.....	112
CRs styre.....	6	Turregattaer og klubbmesterskapet ...	116
Hederstegn.....	8	Materialsjefens beretning.....	118
«Sjefen» har ordet	12	Bogstadsjefen.....	120
Nekrolog.....	15	Bøyer og mudringsprosjekt.....	122
Generalforsamling	17	Master-roere i Belgia	126
Sevilla i bilder.....	22	Drømmen om en åtterseier.....	128
Høstmøtet.....	26	Coastal-kurs.....	130
Klubbutvikling og styreåret	32	Coastal-VM i Peru.....	133
Dugnader i bilder.....	34	Roerlangrenn	134
Verv i rosporten.....	37	CR-KvikkSnakk.....	135
Åpningen i bilder.....	38	Rekeaften i bilder	136
Rosjefens beretning.....	40	Concept-NM.....	138
Christiania som arrangør.....	45	Christiania-Concept.....	141
Nasjonale resultater	50	Lahellegrunnen	142
Lukten av landslag.....	72	50 år siden - Guttefirer.....	144
Roing i Rio.....	76	Hundre år siden.....	148
2015-sesongen i bilder	78	Masterutvalget.....	150
Wien-roing.....	80	Adelskalenderen	152
Internasjonalt for de aktive.....	84	Kilometerkonkurransen	153
Lettvektsdame i farta.....	88	Bruk av båter.....	154
Student-OL	92	Concept adelskalender.....	157
Instruksjonssjef	94	Regnskap og klubbens fond.....	158
Årets nybegynner	96	Oslofjord-rokart.....	162
Klubbsjefens beretning.....	98	Medlemsregister	164
Intervjuet med Sagar Sen.....	100	Terminliste fra Norges Roforbund.....	175
Baltic Cup i Jönköping.....	104	Dette skjer i 2016	176

Redaktøren har nå gleden av å presentere den sjette utgaven av årboken i farger. Det er lagt inn en liten ansiktsløfting og noen layout-justeringer, som forhåpentligvis faller i smak.

I løpet av året, før arbeidet med denne årbokutgaven startet, var redaktøren i kontakt med et par nye designere for å vurdere en eventuell fornyelse av boken. Resultatet er fornyelse, men det er likevel Morten Hernæs som står for den. Han fortsetter jobben med layout og ombrekking, som han har gjort på en utmerket måte gjennom mange år. Han hadde selv gode forslag til fornyet design, og som redaktøren lett kunne slutte seg til. Hensikten har vært å bringe inn fornyelse, men slik at årboken er til å kjenne igjen.

I tillegg har en ny bedrift fått oppdraget med å trykke årboken for oss. Bryn Trykkservice AS kunne gi oss et gunstig pristilbud og med løfte om samme kvalitet på boken som tidligere.

De faste postene i boken er å finne omtrent slik de har vært plassert tidligere – alt fra styremedlemmer, Hederstegn og Generalforsamling til regattaresultater, ro-reportasjer og statistikker. Bakerst finner dere regnskapet, medlemslistene og terminlister. Ettersom Generalforsamlingen vedtok å endre betegnelsene «Formann» og «Viseformann» til «Leder» og «Nestleder», er dette tatt til følge. Redaktøren har likevel tillatt seg å kalle Lederens ord for «Sjefen har ordet».

Innholdet for øvrig viser et innholdsrikt klubbår og stor aktivitet, så vel innenlands som i utlandet. Det gjelder både de unge, konkurranseaktive og de litt eldre som velger tur- og mosjon – for ikke å snakke om masterroere og veteraner. Dermed ble det såpass trangt om plassen at redaktøren like godt ba om godkjenning til å utvide boken med åtte sider. Tilleggs kostnadene er akseptable.

I denne utgaven vil dere også finne to kartutsnitt. De viser tur- og mosjonsruter i Oslofjorden. Dette har CR-medlem Mats Hallén hjulpet oss med. Kartene vil trolig være både nyttige og interessante for mange, ikke minst for nybegynnerne i klubben. I 2015 utlyste redaksjonen ledige stillinger. Behovet for å forsterke årbokbemanningen er blitt påtagelig. Derfor var det ønske om å finne tre personer som kunne ta hovedansvaret for henholdsvis Bilder, Resultatlistor og Annonser. Kampen om stillingene uteble. Likevel, redaktøren hadde på sensommeren gleden av å overlate annonseansvaret til tur- og mosjonsroer Agnethe Berentsen. Dette har styrket redaksjonen, og annonsestøtten er et viktig bidrag til produksjonen av årboken.

Nå er det slik at årboken blir til med bidrag for et stort antall medlemmer. Uten den innsatsen disse gjør, ville boken aldri kunne få et slikt mangfold av artikler og bilder. Derfor retter redaktøren en stor takk til alle skribenter, fotografer og statistikkleverandører.

Jahn Rønne

By
invitation
only

*Om måter å drive forsikring på som er helt spesielle
– og kunder som også er det.*



WINTERBERGH
FORSIKRING

67 21 10 00 * winterbergh.no

Christiania Roklubs Råd

Opprettet 19. april 1928

Æresmedlemmer

Per Gustavsen
Magne Sølvsberg
Stein Mørk
Øyvind Brøymer

Tidligere formenn

(nålevende)

Sigurd Dürbeck	Henning Cook
Gunnar Fredrikson jr.	Erling Storm
Øyvind Haraldsen	Per Arne Holman
Stein Randsborg	

15 medlemmer valgt av generalforsamlingen

Per-Kristian Dahlstrøm	til 2016	Morten Flood	til 2017
Bjørn Lundiin	til 2016	Kristine Klaveness	til 2017
Tine Heien Bjonge	til 2016	Elsa Borch Graver	til 2018
Gerhard Dürbeck	til 2016	Peter Narvestad	til 2018
Maiken Hertzum	til 2016	Kjersti Elvestad	til 2018
Leif Wahlund	til 2017	Jan Søderstrøm	til 2018
Jon Mabråten	til 2017	Veronika Vogler	til 2018
Cathrine Monrad Hagen	til 2017		

Christiania Roklubs æresmedlemmer

Konsul Axel Heiberg (t)	1911	Bestyrer Gunnar F.W. Fredrikson (t)	1968
Skipsreder Christoffer Hannevig (t)	1917	Direktør Hans Blom (t)	1977
Grosserer Engelhardt Eger (t)	1918	Direktør C.A. Christiansen (t)	1977
Agent Hannibal Feght (t)	1925	Bernhard Christiansen (t)	1982
Gen.krigskommissær Jens Bratlie (t)	1928	Magne Sølvsberg	1988
Direktør Eskild Jensen (t)	1929	Per Gustavsen	1988
Disponent Boye Schlytter (t)	1951	Stein Mørk	2005
Grosserer Leif Mostue (t)	1954	Øyvind Brøymer	2015
Hovedagent Toralf Hagen (t)	1957		

> Styret 2015 <



Leder
Svein Moldestad



Nestleder
Anniken Ellingsen



Økonomisjef
Johanne Asakskogen



Tur- og mosjonssjef
Tore Lysdal



Sekretær
Andrea Ålveborn



Rosjef
James Wilson



Klubbsjef
Elisabeth Danielsen



Materialsjef
Lars J. Jensen



Instruksjonssjef
Paul Bencze



Bagsjef
Peik Ellingsen



Vararepresentant
Håkon Moldestad

➤ Hovedstyret og utvalgene 2015 ◀

HOVEDSTYRET

LEDER	Svein Moldestad
NESTLEDER	Anniken Ellingsen
ROSJEF	James Wilson
TUR- OG MOSJONSSJEF	Tore Lysdahl
MATERIALSJEF	Lars J. Jensen
INSTRUKSJONSSJEF	Paul Bencze
BOGSTADANSVARLIG	Peik Ellingsen
KLUBBSJEF	Elisabeth Danielsen
ØKONOMISJEF	Johanne Asakskogen
SEKRETÆR	Andrea Ålveborn
VARAREPRESENTANT	Håkon Moldestad

KAPPROINGSUTVALGET

ROSJEF	James Wilson
1. VISEROSJEF	Grete Stokke
2. VISEROSJEF	Sigurd Gullerud
TRANSPORTSJEF	Sigurd Gullerud
MATERIALSJEF	Lars J. Jensen
AKTIVREPRESENTANT JUNIOR	Hermine Wilhelmsen
AKTIVREPRESENTANT SENIOR	Trond Johannessen
MASTERREPRESENTANT	Torstein Rekkedal

HUSKOMITEEN

➤ Elisabeth Couto	➤ Reidar Jordet
➤ Tobias Mahler	➤ Sissel A. Utnes
➤ Stein Mørk	➤ Ingeborg Lønning
➤ Morten Flood	➤ Janne Spilling
➤ Per Dahlstrøm	➤ Gerhard Dürbeck
➤ Peter Narvestad	➤ Thomas Andersen
➤ Camilla Fingarsen	➤ Ingve Dragsnes
➤ Laila Thomassen	➤ Grete Stokke
➤ Kjersti Elvestad	➤ Peik Ellingsen
➤ Tore Lysdahl	➤ Elsa Graver
➤ Melanie Kirmess	➤ Liv Mørk Finborud
➤ Torill Enersen	➤ Øivind Haraldsen
➤ Agnethe Berentsen	➤ Atle Dingsør
➤ Knut Einar Volden	➤ Elisabeth Danielsen
➤ Sissel Ose Pedersen	

VALGKOMITEEN

➤ Kjersti Elvestad	➤ Ingrid Aasaaren
➤ Martha Helgeland	➤ Nikolai Jørgensen (vara)

REVISOR

➤ Morten Flood og Gerhard Dürbeck
➤ Torstein Rekkedal (vara)

RÅDETS ORDFØRER

➤ Øyvind Brøymer



Innstiftet 1908

Våre lover bestemmer: «Rådet foretar etter forslag fra styret utdeling av Klubbens hederstegn til dem som ved utmerkede fortjenester av roidretten eller av Klubben dertil finnes verdige.»

► Hederstegnet er tildelt følgende ◀

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

Overrettsakf. Harald Rørmcke (†)	1938	Økonom Helge Dalset (†)	1958
Ingeniør Fredrik Juell (†)	1938	Disponent Jens Lyche (†)	1958
Konsul Reidar G. Wasteson (†)	1938	Salgssjef Anton Johansen (†)	1958
Direktør Leif Sendrøsen (†)	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 Øhlickers (†)	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 Jæger (†)	1951	Hilmar Toftager (†)	1979
Boktrykker Arne S. Mørk (†)	1952	Helge Olav Elgethun (†)	1980
Gross. André Filtenborg, Københ. (†)	1953	Magne Sølvsberg	1982
Direktør Vagn Jensen, Københ. (†)	1953	Jon Moberåten	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 Bjønge	2001
Represen. Poul Kragh, Københ. (†)	1953	Per Håkon Ihlen (†)	2003
Bankass. Wilhelm Haffner (†)	1953	Øyvinn A. Brøymmer	2003
Avd. sjef Bredo Thorbjørnsen (†)	1953	Henning Cook	2003
Skipsreder Anders Wilhelmsen (†)	1953	Hans Engebretsen	2005
Direktør Bo Kaiser, Stockholm (†)	1953	Erling Storm	2011
Kjøpmann Finn Bjønness (†)	1957	Bjørn Lundin	2012
Siving, Bernhard Christiansen (†)	1958	Morten Flood	2013
		Sigurd Gullerud	2014

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	Siving, 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	Lis Schjøtt	2011
Disponent Rolf Manskow (†)	1947	Tone Pahle	2013
Direktør H. R. Becker-Eriksen (†)	1950		

Innehavere av Norges Roforbunds hederstegn

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

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

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

Hannibal Fegth (†)	1905	M. Busch Christensen (†)	1938
Fredrik Juell (†)	1906	Bernhard Christensen (†)	1938
Haakon Tønsager (†)	1910	Knut Gråbø (†)	1946
Gustav Hæhre (†)	1912	Rolf Berg (†)	1949
O. T. Krogh (†)	1912	Arvid Eliassen	1949
Fr. Lorentzen (†)	1914	Willy S. Evensen (†)	1949
Jens Knudsen (†)	1914	Sigurd Grønli	1949
Henry Larsen (†)	1915	Arne Serck-Hanssen	1949
Th. Klem (†)	1918	Leif Gudim	1951
Kaare Heiberg (†)	1919	Bjørn Steimler (†)	1951
Johan Harbitz (†)	1919	Viggo Winther (†)	1955
Birger Var (†)	1921	Robert Tank-Nielsen	1956
Per Gulbrandsen (†)	1921	Egil Schøyen-Nilsen (†)	1957
Alf Hafting (†)	1923	Aage Moen (†)	1957
C. F. Klyve (†)	1923	Arild Dyre Moe (†)	1957
Bernt Fossum (†)	1924	Per Håkon Ihlen (†)	1960
Ernst Andersen (†)	1927	Tor Westlie	1960
Frank Schjeldrup (†)	1927	Hans Engebretsen	1962
Gert Heiberg (†)	1928	Tore Andersen (†)	1963
Erik Brekke (†)	1931	Robert Bjørgan	1963
Helge Motzfeldt (†)	1931	Bernt Christiansen (†)	1963
Gunnar Wessel (†)	1931	Bjørn Lundin	1964
Ove Røll (†)	1931	Kjell Andersen	1965
Henrik Horn (†)	1933	Tor Ahlsand	1965
Martin Mehren (†)	1933	Bjørn Carlsen	1965
Einar Astrup (†)	1934	Erik Hirsch	1968
Jens Grevstad †	1934	Øyvind Brøymmer	1972
Rudolf Larsen (†)	1934	Stein Adel Randsborg	1973
Gunnar Schjøll (†)	1935	Finn Haug	1974
C. A. Christiansen (†)	1935	Arne Jahr	1975
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1935	Tone Pahle	1976
Trygve Røstrup (†)	1935	Jan Söderström	1978
Even Bakke (†)	1936	Helge Refsum	1984
Albert Heyerdahl (†)	1938	Gunnar Sandborg	2008

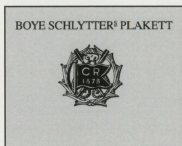
▶ Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull coxing ◀

(Utdelles til styrmenn som har minst 60 starter i nasjonale eller internasjonale elite-, senior- og juniorløp. Det må ha startet minst to lag, og styrmannen må ha deltatt i åpne elite-, senior eller juniorløp i minst seks sesonger.)

Sigurd Fladager (t)	1934	Thoralf W. Sandaker	1951
Gunnar F. W. Fredrikson (t)	1939	Morten Flood	2014

▶ Nordisk Roforbunds æresmedlemmer ◀

Hannibal Fegth (t)	1960	H. R. Becker-Ericksen (t)	1969
Leif S. Rode (t)	1962	Rolf Manskow (t)	1969
Harald Rømcke (t)	1969		



▶ Innehavere av Boye Schlytters plakett ◀

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

Hannibal Fegth (t)	1963	Arne S. Mørk (t)	1978
O. T. Krogh (t)	1964	Jan Edvard Thygesen	1980
Gunnar F. W. Fredrikson (t)	1964	Odd Hansen	1981
H. R. Becker-Ericksen (t)	1965	Stein Randsborg	1982
Birger Storm-Johannessen (t)	1965	Stein Mørk	1983
Bernhard Christiansen (t)	1966	Jon Hagen	1987
Boye Schlytter (t)	1967	Helge Bjonge	1987
Th. Hagen (t)	1967	Øivind Haraldsen	1988
Per Håkon Ihlen (t)	1968	Tine Heien Bjonge	1991
Joakim Paulsen (t)	1968	Eivind Engebretsen	1995
Hilmar Toftager (t)	1969	Kristine Klaveness	1996
Jens Grevstad (t)	1971	Martha K. Helgeland	1999
Magne Sølvsberg	1973	Cathrine Monrad Hagen	2001
Hans Engebretsen	1974	Sigurd Chr. Gullerud	2003
Per Arild Mørk	1977	Robert Bjørgan	2005
Erik Bjonge	1977	Jan Sæderstrøm	2005
		Nils Petter Lilledahl	2012



«Sjefen» har ordet

Når vi ser tilbake på 2015, har vi hatt eit år med mykje å glede oss over for CR, og vi har passert mange viktige milestolpar.

No når båthavnsaka er landa og drifta er i godt gjenge, er det mudring av Bogstadvanet som har stått i fokus. Dette er veldig viktig med tanke på at CR framleis skal ha ein god base på Bogstad for trening. Og samtidig kan vi få ein kjempefin ro-arena der vi har mogelegheit til å arrangere regatta over 1000 meter.

Eg må få lov til å skryte av den jobben mudringskomiteen har gjort, med ei framdrift som kan ta pusten frå nokon kvar. I tillegg til å holde eit imponerende tempo har dei greitt det kunststykket å få tildelt 16 millionar kroner når vi i utgangspunktet var lovt 15,4.

Dette arbeidet fortset med full styrke inn i 2016 med mål om at mudringa skal bli utført til sommaren.

Lahellegrunnen fortener skryt for den gode jobben dei gjer med å ta vare på juvelen vår, Kongen! Nytt av året er «Aktives rom». Vi har fått tilgang til eit arkivrom som er tømt, pussa opp og møblert slik at aktive har ein plass å slappe av mellom øktene – eller gjere lekser. Eg trur dette blir eit godt tilbod til dei aktive. Vi må berre være flinkt til å bruke det og ta vare på det.

Sportsleg har også 2015 vore eit godt år. Vi fekk Norgesmester i innendørsroing for damer senior ved Marianne Madsen. Og vi forsvarte Emil Mørchs pokal som beste klubb i NM etter eit godt gjennomført mesterskap i Stavanger.

I Norges Cupen vart det ein fin 2. plass bak Fana, og vi fekk ei førstehjelpsveske i premie i tillegg til pengepremie.

I øvrige norske regattaer har CR vore godt representert i dei fleste. Eg skulle gjerne sett at vi var representert i alle, men ser at det ikkje alltid let seg gjennomføre.

Internasjonalt har Christiania Roklub også i 2015 vore til stades fleire plassar.

Aasta vart teken ut til Junior-VM i Rio, og ho og Rebekka Bugge frå Moss forbedra prestasjonen med ein plass frå i fjor og vart nummer ni i eit veldig sterkt selskap. Ein svært god innsats.

I VM i Frankrike var vi også i år representerte ved Birgit, som stilte opp som tittelforsvarar. Ho gjorde eit sterkt mesterskap og fekk bronsemedalje. Dette er imponerende, for Birgit rodde heile mesterskapet med brote ribbein! Det å stille opp og gjennomføre – og attpå til ta bronsemedalje, er ein prestasjon som overgår det meste.

I Nordisk Mesterskap på Årungen vann Inger, Agnes, Aasta og Marianne for Norge og kan alle titulere seg som Nordisk Mester. Gratulerer.

I U23 VM i Plovdiv, Bulgaria, rodde Agnes lettvekt dobbelsculler saman med Sara Hegge frå NSR. Dei rodde eit veldig jamt mesterskap og presterte godt og vart nr 3 i C-finalen i ei svært sterk klasse.

I Ratzeburg og Sorø har vi også i år vore godt representert og nok ein gong med mange sterke prestasjonar.

Tur- og mosjonsgruppa tok i 2015 alle dei oppsette pokalane, som vanleg, kan ein bli freista til å seie. For det har dei gjort i mange år. Det er dette vi kallar prestasjonskultur.

Når det gjeld coastal-roing, vert det trenar godt i klubben, men den eine ragattaen som var terminfesta, vart avlyst på grunn av dårleg påmelding. Så her har Ro-Norge litt å ta tak i. Skal coastal få større omfang, må tilbodet bli bedre, og dei som trenar, må melde seg på regattaer, elles vil ingen stille som arrangør.

Tradisjonen med roskole vart vidareført, og det er framleis med stor glede eg registrerar at mange av dei som startar på roskolen, blir med vidare i gruppa som medlemmer. Eit godt rekrutteringstiltak.

Klubben var nok ein gong regattaarrangør. Det vart ei tøff helg for alle involverte, både på grunn av at IT-delen svikta laurdag, og fordi SportsAdmin påførte oss mykje ekstraarbeid. Men etter iherdig innsats frå alle involverte greide vi å gjennomføre regattaen. Godt jobba alle saman.

Klubbutviklingsprosjektet rullar og går, og vi har som mål å fremje eit forslag på Generalforsamlinga til våren. Alle gruppene jobbar iherdig for at vi skal nå dette målet.

Til slutt vil eg takke for all den støtta klubben og alle medlemmane har gjeve meg personleg i eit år som har vore veldig tungt på mange måtar. Det er når ein mister nokon av sine næraste ein ser kvan som verkeleg bryr seg om korleis ein har det. Då set ein stor pris på å ha stor familie og godt nettverk. Så tusen takk alle saman. Det er slik som er med på å gjere Christiania til ein god og inkluderande klubb å være i. La oss fortsetje med det i det nye året også.

Svein Moldestad

Regnskapsfører for Christiania Roklub

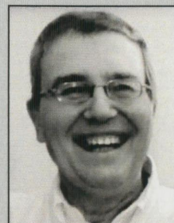
Utleggsskjemaer vedlagt originalkvitteringer og fakturaer sendes til:
A CONTO REGNSKAP AS, Slependsveien 48, 1341 Slependen



E-POST: anne@acontoregnskap.no • TLF: 954 99 481

Autorisert regnskapsførerselskap

19. juni 1965 satte fire unge gutter seg i båten for å ro sin første regatta for Christiania Roklub. Stedet var Halden og klassen var junior lettvekt. Vi hadde blitt kjent med hverandre året før og trent jevnt og trutt gjennom hele vinteren. Utpå vårparten ble vi enige om å ro på lag sammen. Vi vant aldri noe gull eller sølv, men vant noe som var mye mer verdifullt. Dette ble starten på et livslangt vennskap.



9. august fikk vi den triste beskjeden vi hadde håpet ikke skulle komme på lenge, men som vi likevel var forberedt på – Erik hadde sovnet inn etter mange år med sykdom.

Noen få uker tidligere rakk vi å markere vårt 50-årsjubileum for lettvekten og vårt gode vennskap – hjemme hos Erik. Han var opplagt og som alltid i godt humør til tross for sine smerter. Vi mimret om gamle dager, men forsto at det nå gikk raskt mot slutten for Erik. Han beholdt helt til det siste sitt tapre og gode smil.

Erik ble medlem av roklubben i 1964, 15 år gammel. Han var sterk og atletisk og hadde stort talent for å kunne bli en god raceroer. Han behersket veldig bra singlesculler og var en selvskreven stroke både i 4-er og 8-er. Dessverre for klubben valgte han å ta gymnas i England og deretter å stifte familie i ung alder, noe som naturlig nok satte en viss stopper for hans videre ro-karriere.

Han har imidlertid vært aktiv i klubbmiljøet i alle år og var blant annet instruksjonssjef ved klubbens 100-års jubileum hvor han blant annet tok initiativet til å utgi et lite instruksjonshefte i roing. Han ble da ofte titulert som «ro-rektoren». Han var Tur- og mosjonssjef i 1990, ro-instruktør og klubbens revisor i mange år og medlem av rådet i 1996 til 1998.

Erik var også en ivrig tur-roer. I ungdomsårene hadde vi flere turer til Jomfruland, hvor Erik tidligere hadde tilbragt noen somre. Vi fikk slå leir på åkeren til bonde Sørensen, en bekjent av Erik, og hadde noen fantastiske dager der med bading, piker og gitarspill.

Erik var også en morsom og god taler. Han gledet mang en person og forsamling med sine fine ord og formuleringer. Spesielt gjorde han seg bemerket med humoristiske innslag på klubbens rekeafterner. Han var kunnskapsrik og spesielt opptatt av naturen og vern av ville dyr. I tillegg hadde han en god fighting spirit, noe som blant annet kom frem på regattabanen – og ikke minst under hans sykdomsperiode.

Det er tungt å måtte forsone seg med at vi ikke lengre skal se ham og hans alltid brede og gode smil igjen. Men minnene om en god venn og en positiv, hyggelig gutt som alltid hadde et vennlig ord, lever videre.

Junior Lettvekten fra 1965
Morten Flood, Stein Mørk, Øyvind Brøymer



Rene produkter
Ingen tilsetningsstoffer
Kun ekte råvarer

Grovt speltbrød og Havrespelt



Naturlig grove brød uten palmeolje

Gårdsspelt med mel fra Ousdal Gård

ET BRØD ER IKKE BARE ET BRØD

Rene produkter fra Baker Hansen
Naturlige og sunne
Håndverk og kvalitet - det er oss!

www.bakerhansen.no

1861 BAKER HANSEN

Besøk vår nye flotte butikk på Vinderen - les mer om oss på bakerhansen.no!

Referat fra ordinær generalforsamling i Christiania Roklub

Torsdag 19. mars 2015, klokken 19.30 på Kongen

Godkjenne de stemmeberettigede

Nestleder Anniken Ellingsen ønsket forsamlingen velkommen, og spesielt æresmedlem Stein Mørk. Samlingen ble godkjent, og det var 51 personer til stede som signerte protokollen.

Godkjenne innkallingen, saksliste og forretningsorden

Innkalling og dagsorden ble godkjent uten kommentar. Generalforsamlingen var dermed lovlig satt.

Valg av dirigent(er), referent, samt to representanter til å underskrive protokollen

Nestleder Anniken Ellingsen ble valgt til dirigent. Sekretær Andrea Älveborn ble valgt til referent. Grete Stokke og Sigurd Gullerud ble valgt til å skrive under protokollen

Behandling av roklubbens årsmelding,

herunder beretningen fra sekretæren, bogstadsjefen, tur- og mosjonssjefen og klubbjefen, referat fra høstmøtet med beretningen fra rosjeften, materialsjefen og instruksjonssjefen samt Rådets protokoll

Styrets beretninger er gjengitt i årboken, som før Generalforsamlingen var distribuert til alle klubbens medlemmer.

Bogstadsjef Peik Ellingsen ga status for mudringsprosjektet og informerte om at det er opprettet «et verbal» for prosjektet. Prosjektet kommer på revidert budsjett juni 2015. Bymiljøetaten vil stå for gjennomføringen av mudringen, og forhåpentligvis vil mudringen starte høsten 2016.

Ellers var det ingen kommentarer til beretningene. Beretningene ble vedtatt av Generalforsamlingen. Rådets protokoll ble lest opp av Bjørn Lundiin.

Øyvind Brøymer informerer om at Kjersti Elvestad går inn som erstatter for Per Arild

Mørk i rådet. Han har sittet lenge i Rådet, og Rådet gir ham honnør. Per Arild Mørk takket klubben for at han har fått være en del av det.

Behandling av roklubbens regnskap i revidert stand

Økonomisjef Magnus Berg takket for hjelp fra klubben ved Stein Mørk og Evi Zouganelli. Regnskapet for 2014 er gjengitt i årboken. Det var ingen kommentarer til regnskapet. Revisjonsberetning ble lest opp av Morten Flood. Generalforsamlingen godkjente regnskapet for 2014.

Behandle innkomne forslag og saker

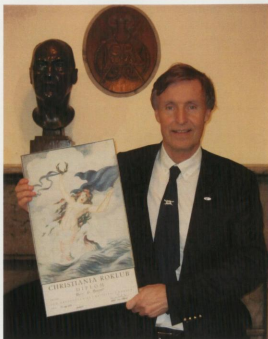
Det har kommet inn en sak om hva vervene skal kalles, at Formann og Viseformann kan endres til Leder og Nestleder. Det er det som står i NIFs reglement og i våre regler, så i alle dokumenter fremover skal det stå Leder eller Nestleder.

I henhold til klubbens lover, paragraf 17 punkt 5, er en søknad fra klubben, om å innsette et nytt Æresmedlem, blitt behandlet. Gunnar Fredrikson gjenga begrunnelsen for Øyvin Brøymers Æresmedlemskap og leste opp Øyvins historie i klubben. Øyvin ble stemt inn som nytt Æresmedlem ved akklamasjon.

Øyvin takket for hederen og fortalte hvor viktig klubben er for ham, og hvor viktig den er for alle medlemmer.

STYREAKTIVITET: Andrea taster møtereferat mens Lars og Magnus lar Anniken lede møtet.





FORTJENT ÆRE: Øyvind Brøymer er blitt klubbens nye æresmedlem.

Fastsette medlemskontingent

Styret foreslo følgende kontingent for 2016:

AKTIVE:	1400,-	Uforandret
PASSIVE:	400,-	Uforandret
BOGSTADAVGIFT:	850,-	Uforandret
LIVSVARIG:	15 x årskontingent	Uforandret

Endringen i medlemskontingenten ble vedtatt.

Vedta roklubbens budsjett

Budsjettet vedtatt uten innvendinger.

Beslutte eventuell fullmakt for Rådet til å forvalte roklubbens fond

Fullmakt til rådet til å forvalte roklubbens fond vedtatt uten kommentarer.

Behandle roklubbens organisasjonsplan

Roklubbens Organisasjonsplan ble godtatt.

Foreta valg til roklubbens styre

Valgkomiteens innstilling ble lest av Per Arne Holman. Innstillingen var som følger:

• NESTLEDER	2 år	Anniken Ellingsen – Gjenvalg
• ØKONOMISJEF	1 år	Johanne Asaskogen – Ny
• BOGSTADSJEF	1 år	Peik Ellingsen – Gjenvalg
• SEKRETÆR	1 år	Andrea Älveborn – Gjenvalg
• TUR- OG MOSJONSSJEF	1 år:	Tore Lysdahl – Gjenvalg
• KLUBBSJEF	1 år	Elisabeth Danielsen – Gjenvalg
• VARAMEDLEM	1 år	Håkon Moldestad – Ny

Alle ble valgt ved akklamasjon.

Anniken Ellingsen takket valgkomiteen for innsatsen. Magnus Berg mottok blomster og applaus for fire års tjeneste som økonomisjef i klubben

Valg av fem medlemmer til Rådet

Velge fem medlemmer til Rådet, for tre år. Minst fem av Rådets medlemmer bør inneha roklubbens hederstegn. Dersom et medlem av Rådet, som er valgt av Generalforsamlingen eller Høstmøtet, velges som styremedlem, skal det samtidig velges et nytt medlem til Rådet for den gjenstående del av medlemmets funksjonstid i Rådet.

FULL SAMLING: Det var godt fremmøte i Peisestuen i mars.



Innstillingen til Rådet er:

- Elsa Borch Graver – Gjenvalg
- Petter Narvestad – Gjenvalg
- Jan Söderström – Gjenvalg
- Veronika Vogler – Gjenvalg
- Kjersti Elvestad – Ny
- Maiken Hertzum – Ny

Alle ble valgt.



TO VETERANER: Morten og Olav møter trofast opp.

Velge to revisorer

- Morten Flood
- Gerhard Dürbeck

Forslag om vararepresentant: Torstein Rekkedal.

Alle valgt.

Velge representanter til ting og møter i de organisasjoner roklubben er tilsluttet, eventuelt gi styret fullmakt til å utpeke representanter

Generalforsamlingen gir Styret fullmakt

Velge valgkomité med leder og to medlemmer og ett varamedlem. Valgkomiteen velges på fritt grunnlag etter innstilling fra styret

- Martha Helgeland – Gjenvalg (1 år)
- Ingrid Aasaaren – Gjenvalg (1 år)
- Kjersti Elvestad – Ny (1 år)
- Vararepresentant: Nikolai Jørgensen – Ny (1 år)

Styret takker Maiken Hertzum og Per Arne Holman for deres innsats i valgkomiteen.

Vedta innkalling til høstmøte og fastsette dato for dette

Dato for Høstmøtet satt til 22. oktober 2015.

Kommentar fra salen om veldig fin nyoppusset hjemmeside. Det gis informasjon om aktiviteter som skal skje videre og alle oppfordres til å delta.

Generalforsamlingen ble hevet 21.15
Kongen, 19. mars 2015

➤ Jakten på ro-sommer i februar

I flere år har Christiania Roklub hatt treningssamling i januar eller februar i Spania. Det var ikke noe unntak i 2015. Både dame- og herreroere tilbragte en uke i Sevilla-omgivelser.

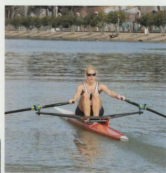
Bildene taler for seg selv.



DOBLE TAK: Anna, Vibeke, Hermine og Ida Sophie.



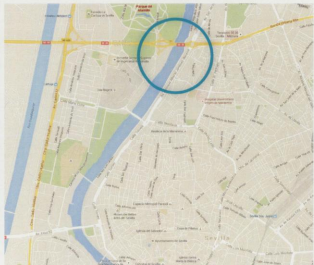
BRA BALANSE: Johanne i fint driv.



RENE FOTBALLAGET: 11 roere – om ikke i samme båt.



HERRE-TOER: Kristoffer og Chrstoff trener for snart å kunne bli ener.





KLAR FOR INNSATS: Ernie med kontroll på treningsteamet.

ELVELANGS: Ida Sofie og Andrea nyter forholdene.





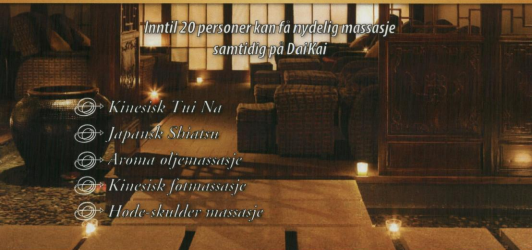
WELLNESS RETREAT



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



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



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

DaiKai Wellness Retreat, Arbins gate 11, 0253 Oslo
Tel: 23083888 reception@daikai.no www.daikai.no

Open 10:00 to 22:00 / 7 days per week

Referat fra høstmøtet i Christiania Roklub

Torsdag 22. oktober 2015 klokken 19.30 på Kongen

Nestleder Anniken Ellingsen ønsket forsamlingen velkommen. Møtet ble satt.

Godkjenning av innkallingen og sakliste

Innkalling og sakliste ble godkjent, høstmøtet var lovlig satt.

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

- Ordstyrer er nestleder Anniken Ellingsen.
- Referent er klubbssjef Elisabeth Danielsen.
- Elisabeth Ramsdal og Andreas Holager skriver under protokollen.

Prosjektet: Mudring av Bogstadvannet

Helen Sterud orienterte om mudringsprosjektet:

- Hvordan, hvor, når, samt økonomiske rammer
- Roaktivitet blir mulig stort sett hele sommeren, men med begrensninger
- Rådet er orientert om dette

Erling Storm tok ordet og sa at han er imponert over arbeidet som er nedlagt så langt. Oppfordret så til at styret oppnevner en styringsgruppe som sparringspartner for Mudringsgruppen.

Noen spørsmål fra forsamlingen angående: tillatelser, full robar lengde, tetting av demningen og vannstanden, dato for ferdigstilling, innsigelser og varslinger fra/til na-boer og Lysaker-vassdragets sårbarhet.

Styrets orientering om rosesongen - ved rosjeff, instruksjonssjef og materialsjef

Rosjef Ketil Rønne

Året 2015 har vært en veldig god sesong på mange måter, både når det gjelder NM, internasjonal innsats og rekruttering.

JUNIORHEDER:
Hermine Wilhelmsen
mottar «Joakim Ø.
Søderstrøms Junior
Pokal» av Søderstrøm jr
- det vil si Snorre.



Trenere

JUNIORENE: Andreas har blitt erstattet av Andrea Ålveborn og Sverre Vinje.

SENIORENE: Sigurd Gullerud og Ernie Clark fortsetter som henholdsvis Senior Dame- og Senior Herre-trener.

Damegruppen

- En god sesong der de fleste mål er nådd.
- NM gikk svært bra, dvs 2.- og 3.-plass (åtter), Kongepokal Marianne Madsen.
- Junior-VM; 9.-plass (Aasta Gran Andreassen) og U23-VM; 15.-plass (Agnes Karlseng)
- Vi deltok og i Baltic Cup med Hermine Wilhelmsen.
- Marianne Madsen og Inger Kavlie ble dessverre ikke tatt ut til VM, og mistet dermed muligheten til å kvalifisere båten til OL.
- Birgit Skarstein tok bronsemedalje i VM og sikret samtidig norsk OL-billett.

Herregruppen

- Herregruppen fortsetter å utvikle seg fra i fjor. Der er det en kjerne med syv-åtte motiverte utøvere med elite-fokus.
- Det var studentmesterskapet i Sør-Korea. Der deltok Karen-Marie Belsby, Sjur Nafstad, Ola Krosness, Kristoffer Lorentzen og Christopher Wolff. De kom alle til semifinale.
- NM: større gruppe enn i fjor, og med bronse til 8+. Til sammen hele tre bronse, og stor fremgang fra i fjor.
- Nasjonale regattaer: noen seiere i 2-.
- Junior C: har vært på pallen etter hvert løp denne sesongen. Totalt er det elleve junior-gutter som trener jevnlig.

CR Regattaen

- Meget vellykket CR-regatta på Årungen. Solid funksjonærinnsats fra klubbens medlemmer, gunstige vind- og værforhold og mange tilskuere.
- Roere fra totalt 22 klubber, flere gode CR-plasseringer. Sjeldent mange juniorer i B- og C-klassen.

Rosjefens pokal

Totalt 111 seiere for Christiania i de nasjonale regattaene i år. Veldig jevnt i toppen, men vinner av pokalen er Marianne Madsen med 12 seiere, Andrea Solli Ålveborn har 11, det samme har Agnes Karlseng, og Aasta Gran Andreassen har ti seiere.

Materialsjef Lars Jensen

Båttinnkjøp

RACE 2015

- Filippi lettvekt –
1 stk 4x og 1 stk
1x, samt mellomvekt
– 1 stk 2x (brukt).

MYE MATERIELL:
*Lars Jensen gir
materiellstatus.
Anniken har ingen
innvendinger.*



- Wintech lettvekt – 3 stk 1x
- Prioriteringer er omforent i Routvalg og Styre. CRs prosedyrer for innkjøp er etterfulgt.

TUR/MOSJON

- Empacher tungvekt – 1 stk 4x (kjøpt fra racegruppen).

ANNET MATERIELL

- 1 stk RIB med motor for bruk som følgebåt på Kongen.
- 8 par nye Concept BB-årer.
- 2 par Concept Skinny-årer (tur og mosjon).
- 4 par Concept-årer (race).
- Båttrekk og alu-riggere innkjøpt til samtlige nye racebåter.

Salg av utrangert materiell

1 stk 4x Malewi, 3 stk 1x Malewi og 1 stk 1x Stämpfli.

Annet

- Samtlige race BB-årer som er erstattet med nye, er overført til «Tur og mosjon».
- Gammel 8- er overtatt av høgskolen i Lillehammer.
- Nye åreoppheng og båtknekter, samt rullestativ til singelscullere er kjøpt og skrudd opp på Bogstad.
- Nye åreknekter er kjøpt til Kongen, men er ennå ikke montert.
- BI roklubb får lagre sin 8- på frigjorte knekter mot at CR har 2. prioritets disponering av båten.

Materialkomiteen består av Paul Bencze, Elias Hammer, Sigurd Gullerud, Jon Helgeland, Sagar Sen, Nicolai Jørgensen og Lars Jensen. Hammer har også ansvar for treningsrommene. Vedlikeholdsplan skal utarbeides med Elias Hammer – både for Bogstad og for Kongen. Særlig er det behov for vedlikehold av båter på Kongen.

Spørsmål fra forsamlingen

Stein Mørk stilte spørsmål om antallet årer på Bogstad er for stort. Sigurd Gullerud bestred dette sterkt. Saken ble henlagt etter kort diskusjon.

Det ble stilt spørsmål rundt behovsprøving av båter, hvorfor de ikke har fått båtene de har bedt om. Det ble spurt om man har brukt de riktige kanalene. Uenighet mellom to grupper hvorvidt dette er gjort. Saken ble avvist av styret samt en representant fra de aktive etter en lengere debatt.

Instruksjonssjef Paul Bencze

Har ansvar for roskolen for voksne. Målet er rekruttering til «Tur og mosjon», «Coastal-

roing» og «Master-roing», og gjennomføres både i mai og etter sommeren. Disse gjennomføres på dugnadsbasis med bistand fra flere i de tre nevnte gruppene.

I gjennomsnitt ca 40 deltagere hvert år, hvor hver betaler kr 1 500,- i kursavgift. Dette gir en fin ekstrainntekt til klubben. Også i år var det overvekt av jenter. Det har dessuten vært et veldig godt samarbeid med Master-gruppen, blant annet da to av jentene begynte å ro på Bogstad.

Det har vært to Coastal-kurs med en fransk og en spansk trener. Det var henholdsvis 12 og 17 deltagere fra CR. Overskuddet går tilbake til klubben. Meget gode tilbakemeldinger, og man ønsker å videreføre dette til neste år.

Valg til roklubbens styre

Valgkomiteens innstillinger ble lest av valgkomiteens leder.

- ROSJEF James Wilson Valgt (Ny)
- MATERIALSJEF Lars Jensen Valgt
- INSTRUKSJONSSJEF Paul Bencze Valgt

Alle ble valgt ved akklamasjon

Avtroppende rosje Ketil Rønne ga «Vandre»-stoppeklokken videre til påtroppende rosje James Wilson. Ketil mottok blomster og applaus for innsatsen.



RO-TAKK:
Anniken
Ellingsen
takker avtrop-
pende rosje
Ketil Rønne for
to års innsats
i styret.

Valg til kapproingsutvalget

➊ 1. VISEROSJEF	Grete Stokke	Valgt
➋ 2. VISEROSJEF	Sigurd Gullerud	Valgt
➌ EN REPRESENTANT FRA AKTIVE JUNIORER	Hermine Wilhelmsen	Valgt (Ny)
➍ EN REPRESENTANT FRA AKTIVE SENIORER	Trond Johannessen	Valgt (Ny)
➎ EN REPRESENTANT FRA MASTERROERNE	Torstein Rekkedal	Valgt

Alle ble valgt ved akklamasjon

Oppnevning av årbokredaktør og skioppmann

- ➊ Jahn Rønne fikk fornyet tillit som årbokredaktør.
- ➋ Agnes Karlseng ble godkjent som ny «skioppmann».

Utdeling av rosjeffens pokal

- ➊ Rosjeffens pokal ble i år delt ut til Marianne Madsen med 12 seiere. Hun var ikke til stede.
- ➋ CR hadde 111 seiere i nasjonale mesterskap.

Utdeling av Joakim Ø. Söderstrøms Junior Pokal.

- ➊ Deles ut til en junior som viser stor treningsvilje, samspill og positivitet.
- ➋ Vinner av årets pokal var Hermine Wilhelmsen. Ketil Rønne leste opp begrunnelsen, Snorre Söderstrøm delte ut pokalen, og hun fikk applaus, pokal, medalje, blomster og ble dessuten behørig fotografert.

Eventuelt

- ➊ Sigurd applauderte det nye rommet for aktive utøvere.
- ➋ Øyvinn Brøymer orienterte kort om hvordan det ble til.

Fra forsamlingen: Stor applaus til styrets arbeid.

Anniken takket for oppmøtet, spesielt til æresmedlemmene som var til stede; Stein Mørk og Øyvinn Brøymer. Møtet ble hevet.

Kongen 22. oktober 2015 10,18

Fra styret møtte: Håkon, Paul, Peik, Anniken, Lars, Ketil, Tore og Elisabeth
52 personer deltok på Høstmøtet.

➤ Klubbutviklingsprosess

Prosessen ble startet i februar 2015, og klubben har til nå hatt fire møter med veileder fra NIF, Norges idrettsforbund.

Målet med en slik prosess er at klubben skal utvikle seg fra dagens situasjon til en ønsket situasjon.

Nesten 50 medlemmer møtte opp for å gi innspill til hvordan vi ønsker at klubben skal utvikle seg på det første møtet. Utfallet fra møtet ble en formulering om ønsket situasjon som følger:

«Klubben ønsker en velfungerende organisasjon hvor flere bidrar. Den ønsker flere medlemmer, og at alle medlemmene skal føle seg inkludert og ivaretatt. I tillegg ønsker de et godt sportslig fundament i klubben, slik at de best mulig kan oppnå gode resultater.»

Det ble dannet tre arbeidsutvalg: Organisasjon, Trenere og Arrangement – med ulike oppgaver, som skal gjøre at klubben oppnår ønsket situasjon. Arbeidsutvalget for organisasjon jobber med å optimalisere den formelle strukturen i klubben for å gjøre det enklere å bidra. Arbeidsutvalg for trenere jobber med å ha tilbud om trenere/instruksjon til alle gruppene, samt legge til rette for gode arbeidsvilkår. Arbeidsutvalget for arrangement er spesielt rettet mot de yngre medlemmene i klubben. Enkelte endringer har allerede skjedd, og de aktive roerne har nå fått et eget oppholdsrom ved siden av garderoben – som et tiltak for å åpne klubben mer. En oppfordring til alle etablerte medlemmer i klubben er å hilse på nye medlemmer, da spesielt juniorene. Dette bør gjennomføres for å kunne oppfylle målet om at alle medlemmer skal føle seg inkludert og ivaretatt.

Vi ble tidlig advart av veilederen fra NIF at dette er et omfattende arbeid som krever tid og innsats. Selv om prosessene tar tid, er det veldig positivt å se at det er mange som ønsker å bidra til at Christiania Roklub utvikler seg til å bli en enda bedre klubb å være medlem i.

Anniken Ellingsen

IDEGRUPPE: *Hermine, Ida Sophie, Snorre, Anna og Anniken har noen punkter klare.*



➤ Styreåret 2015

Det har vært avholdt ni styremøter i 2015. To av dem på Bogstad og syv styremøter ble avholdt på Kongen. I tillegg til faste punkter på styremøtene har styret, i år som i fjor, brukt mye tid på å snakke om mudringen av Bogstadvannet. I tillegg har det foregått en løpende diskusjon og utveksling av informasjon gjennom epost og på telefon mellom styremedlemmene.



LITT HØYTID: Styret står pent oppstilt under Åpningen, men ellers har møtene vært mer uformelle.

Klubbens faste leverandør



- VINDUER
- DØRER
- INNREDNINGER
- SPESIALPRODUKTER
- MØBLER

HØVEDKONTOR:
Hadelandsvn. 1109
1488 Hakadal

TLF.: 67 07 27 21

FAK: 67 07 20 33

E-POST: bjerke@perbjerge.no

WEB: www.perbjerge.no

AVD. VEST-TELEMARK
3380 Dalen

AVD. TRYSIL
2428 Søre Osen

SOLLIHØGDA TREVAREFABRIKK AS

2092 Minnesund

TLF.: 63 96 80 05

WEB: www.sollihogda.no

SNEKKERMESTER

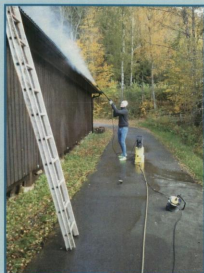
Per Bjerke AS

Snekkerverksted Etbl. 1932

> Vårdugnad



Høstdugnad <





KLAVENESS

MARINE

BESØKSADRESSE: Harbitzalleen 2a, 0275 Oslo

POSTADRESSE: Postboks 399, 0213 Oslo

www.klavenessmarine.com

Verv i tilknytning til rosporten – utenom CR:

Erling Storm	NR President Styremedlem Nordisk Roforbund Medlem av Kongepokalkomiteen
Grete Isachsen Stokke	NR Dommerutvalget (medlem) Nasjonal og internasjonal dommer
Morten Flood	Oslo Rokrets (revisor)
Stein Mørk	Oslo Rokrets (styremedlem)
Torstein Rekkedal	Oslo Rokrets (leder)
Tore Lysdahl	NR Tur- og Trimutvalget (leder)
Svein Moldestad	Nordisk dommer
Tine Heien Bjonge	Generalsekretær i Norges Roforbund (NR)
Tone Pahle	FISA Masters Commission (Chair) FISA Council (medlem) FISA Women's Commission (medlem) Nasjonal og internasjonal dommer
Veronika Vogler	Nordisk dommer NR Dommerutvalget (medlem) NR Ankekomiteen (medlem)
Kjersti Elvestad	NR Lovkomiteen
Martha K. Helgeland	NR (styremedlem) NR Toppidrettsutvalg (medlem)
Daniela Linarello	Nordisk dommer

MEDLEMSOVERSIKT:

	KVINNER	MENN	TOTALT
Livsvarige	16	53	69
Aktive	107	195	302
Passive	33	39	72
Totalt	156	287	443

NYE MEDLEMMER 2015:

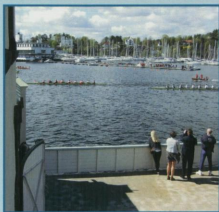
KVINNER	MENN	TOTALT
13	19	32

ENDRINGER FRA 2014:

NYE	DØDE	UTMELDT/STRØKET
32	2	28

Åpningen 2015





➤ Rosjefens beretning

Året 2015 har vært en veldig god sesong på mange måter. Norgesmesterskapet i Stavanger ble vellykket, mange har gjort en solid innsats for klubben internasjonalt, og rekrutteringen har vært tilfredsstillende.

Det har vært noen endringer i trenerteamet for juniorene. Andreas har sluttet og er blitt erstattet av et meget solid team bestående av Andrea Solli Ålveborn og Sverre Vinje. Sigurd Gullerud og Ernie Clark fortsetter som henholdsvis Senior Dame- og Senior Herre-trener og sikrer kontinuitet i treningsarbeidet.

Regattasesongen

Lisenser

Det ble denne sesongen innløst i alt 131 lisenser for klubbmedlemmene. 55 for kvinner og 76 for menn. 75 av lisensene gjaldt for medlemmer under 30 år, 56 for dem over 30 år. 26 roere med lisens var over 60 år, eldstemann 84. Lisenser for roere som var 20 år eller yngre, utgjorde 32.

CR blant de beste

I Norges Cupen ble det kåret en vinner. Fana Roklubb vant til slutt og Christiania ble nummer to. Men trofeet Emil Mørchs pokal, for beste roklubb, var det vår klubb som kapret – også i år.

SKVÆRE GUTTER: *Christiania-roere med stil.*





PALL-PLASS: Christiania-damene dominerte på pallen under NM. CR-gull ved Marianne, Hanne Sophie, Trude og Tabea. Sølv til Fana og bronse til Martha, Christine, Marie og Johanne.

Damegruppen

NM gikk svært bra, men damene «fikk bank i åtter», slik trener Sigurd uttrykte det. Det vil si at de fikk 2.- og 3.-plass – henholdsvis 1,5 sekund og 17 sekunder bak Fana. Ellers ble det kongepokal til Marianne Madsen. Vi deltok i junior-VM med Aasta Gran Andreassen med en fin 9.-plass, som er et steg opp fra i fjor. Vi deltok i U23-VM med Agnes Karlseng, som fikk en fin 15.-plass.

Karen-Marie Belsby var med i såkalt Student-OL i Sør-Korea og endte i B-finalen.

Vi deltok også i Baltic Cup med Hermine Wilhelmsen. Da det var uttak til VM i år, ble det dessverre en nedtur da Marianne Madsen og Inger Kavlie ikke ble tatt ut til dette mesterskapet. Dermed mistet de muligheten til å kvalifisere båten til OL. Pararøer Birgit Skarstein, derimot, tok en solid bronsemedalje i VM og sikret samtidig norsk Rio-billett etter en spennende finale. Et løp hun klarte å gjennomføre imponerende bra til tross for smerter etter et ribbeinsbrudd.

Ellers har ro-damene deltatt i de fleste regattaene denne sesongen. Det har vært en god sesong og de fleste mål er oppnådd.



HEL-TENTE: Anders, Nicolai, Petter og Erik har mye energi – kan de bli de nye heltene?

Herregruppen

Herregruppen forsetter å utvikle seg fra i fjor og har i vinter hatt en kjernegruppe på 7-8 motiverte utøvere med elite-fokus, der de har hatt 12-timers treningsuker. Kristoffer Lorentzen og Christopher Wolff klarte å kvalifisere seg til Studentmesterskapet i Sør-Korea hvor de kom til semifinalen og videre til B-finale. Det samme gjaldt for Sjur Nafstad og Ola Krosness.

En enda større gruppe enn i fjor deltok i NM. Det er grunn til å være fornøyd med mesterskapet denne gangen. 8+ gjorde en god innsats på tross av til dels mangelfulle forberedelser, og de fikk en bronse-plass. Guttene klarte å ta til sammen tre bronser i dette NM, som er tydelig framgang fra i fjor.

I løpet av sesongen har det også blitt noen seiere i 2- i nasjonale regattaer. Det er viktig med gradvis progresjon og kontinuitet, derfor vil Ernie fortsette å jobbe med gruppen for å gjøre det enda bedre neste år.

Ellers har vi flere gutter som gjør det veldig bra i Junior C denne sesongen, og de har vært på pallen etter hvert løp. Totalt er det elleve junior-gutter som trener jevnlig.

CR-regattaen

Ellers ble det enda et år med en meget vellykket CR-regatta på Årungen. Sjelden har det totalt vært så mange juniorer i B- og C-klassen. Mange av disse utgjør nybegynnere, noe som lover godt for rosporten i fremtiden. Arrangementet var godt gjennomført med solid funksjonærinnsats fra klubbens medlemmer. Det ble flere gode CR-plasseringer, og man-



BOGSTAD-IVER: *Damebåtene på Bogstad lar mudder være mudder og konsentrerer seg om kraft og hurtighet.*

ge fornøyde roere, – fra i alt 22 klubber. Mange tilskuere hadde også funnet veien til Årungen, der vind- og værforhold var gunstige.



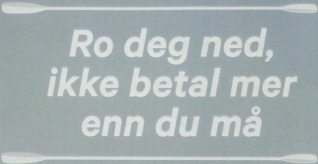
Rosjefens pokal

Det ble i alt 111 seiere for Christiania i de nasjonale regattaene i år. Denne gangen ble det veldig jevnt i toppen. Det var fire roere som lå nesten helt likt når det gjaldt seiere. Den beste var likevel Marianne Madsen med 12. Dermed var det hun som ble tildelt Rosjefens pokal – i år som i fjor. De tre andre var Andrea Solli Ålveborn (11), Agnes Karlseng (11), Aasta Gran Andreassen (10).

Ketil Rønne

SEIERVILJE:

Marianne (12) og Agnes (11).



***Ro deg ned,
ikke betal mer
enn du må***



The Call

Like bra - bare billig

> Regattaen gjør ikke seg selv

Christiania-regattaen ble nok et år arrangert på Årungen. Denne gang 13. og 14. juni. Konklusjonen er at det var vellykket – ikke minst med tanke på været og vindforholdene. Det er samtidig grunn til å fremheve innsatsen fra klubbmedlemmer i funksjonærroller og en rekke velvillige foreldre, som også bidro. Roerne som deltok representerte i alt 22 klubber, og det var svært mange juniorer i B- og C-klassen. Det siste er et positivt tegn for rosporten.

Arrangementskomiteen i Christiania, som startet forberedelsene i god tid, hadde en rekke planleggingsmøter i løpet av våren. I spissen for komiteen stod Tone Pahle og Svein Møllestad. Det er mange forhold å ta hensyn til og mye skal organiseres. Heldigvis kunne man dra nytte av erfaringene både fra 2013- og 2014-regattaene.



PREMIE-GUTTA:
*Peter og Øivind
sørget for spesial-
designete medaljer
til vinnerne.*



ARRANGØRPAUSE:

Og alle fikk
en pose
å kose
seg med.

FOTOSEANSE:

«Presseoppbudet»
var stort - men
noen fikk rigge
båter i fred.





FIN DAG: Birgit deler ut medaljer, Andrea koser seg på sin måte.



KIOSK: Torstein og Stein er innom hos Elisabeth, Laila og Agnethe.

Her er stikkord fra Tone – for mye av det som må være i orden:

- **Startområdet** • Organisere båtholdere og start-dommer.
- **Følgebåter** • Organisere følgebåter og en egen sikkerhetsbåt – og kunne gi presse/fotografer båtskyss. Dessuten vester til dommere og andre om bord.
- **Premier** • Bestille tilstrekkelig med medaljer og innkjøp av andre premier.
- **Førstehjelp/lege** • Vaktordning for lege og sørge for nødvendig medisinsk utstyr.
- **Sikkerhetsansvarlig** • Ikke en medisinsk oppgave, men innsats på vannet etter behov – for eksempel med redningsvest ved båtvelt. Ansvar for å registrere vanskelige områder og ha en plan for håndtering ved dårlig vær.
- **Premieutdeling** • Bemanning og interiør. CR-telt og tilhørende flagg.



UNG-INFO: Tone Pahle forteller de yngste roerne om det å delta i regatta.



MATPRAT: Ingen sure miner, eller...?

SJEKK BÅTEN: Medalje-Snorre og Båt-navn-Svein med fotosmil.



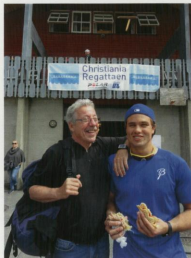
ROERLUNSJ: Stefan og Snorre finner tid til en pause.

OL-ROER: Frank Hansen i prat med CR-roer Helge.



- **Regattakontoret** ☹ Bemanning, oversikt over antall båtnumre og tilgjengelig «maskinpark» – skrivere etc. Håndtere lagendring og etteranmelding.
- **Måltårnet** ☹ Jury og juryformann, fotofinish-ansvarlig og ansvarlig for trekning.
- **Speaker-tjeneste** ☹ På land og på vannet.
- **Regatta-bevertning** Meny og bemanning.
- **Økonomiansvar** ☹ Oversikt over utgifter og inntekter.
- **Presse-kontakt** ☹ Sende ut invitasjon i forkant samt foto og resultatlister i etterkant.
- **Ansvarsforsikring for arrangementet**
- **Bruk av Årungen** ☹ Overnattingsplasser, renhold og brannsikkerhet.

REGATTASTEMNING: Ernie fant smilet og Kristoffer fant mat.



GOD Plass: Paul, Kjersti og Janne fant tribuneplass.



BÅTANTREKK: Tore gjorde følgebåtinnsetts.

DOBBEL: Snorre og Stefan har inntatt plassene.



NASJONALE RESULTATER

ÅRUNGENREGATTAEN 9.-10. mai

LØRDAG 9. MAI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	02:06,9	Åpen	Ny- begynner	1x	500	Christiania	Snorre Sæderstrøm
3	02:05,5	H	JC	1x	500	Christiania	Andreas Sørskaa
1	04:13,4	D	JB	1x	1000	Christiania	Hermine Wilhelmsen
1	07:55,4	D	S	1x	2000	Christiania	Marianne Madsen
2	08:26,9	D	JA	1x	2000	Christiania	Aasta Gran Andreassen
2	03:53,8	D	JB	2x	1000	Christiania	Hermine Wilhelmsen Vibeke Gran Andreassen
2	03:58,3	H	JC	2x	1000	Christiania	Tinius Wilhelmsen Andreas Sørskaa
1	07:29,8	D	JA	2x	2000	Christiania/Moss	Aasta Gran Andreassen Rebekka Bugge (Moss)
1	07:26,6	D	S	2x	2000	Christiania/NSR	Sara Karoline Hegge (NSR) Agnes Karlseng
2	07:33,4	D	S	2x	2000	Christiania/Horten	Karen Marie Belsby Stine Eriksen Hammer (Horten)
3	07:35,6	D	S	2x	2000	Christiania	Marianne Madsen Andrea Ålveborn
3	07:10,8	H	S	2-	2000	Christiania	Kristoffer Lorentzen Christopher Wolff
2	03:47,7	D	JB	4x	1000	Christiania/Bærum	Hermine Wilhelmsen Synnøve Gillebo (Bærum) Vibeke Gran Andreassen Anna Musk
1	07:22,1	D	S	4x	2000	Christiania	Andrea Ålveborn Johanne Asakskogen Sofie Jensen Tabea Wende

SØNDAG 10. MAI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	09:06,2	D	S	1x	2000	Christiania	Marianne Madsen
2	02:33,5	Åpen	Ny- begynner	1x	500	Christiania	Snorre Sæderstrøm
2	02:27,8	H	JC	1x	500	Christiania	Andreas Sørskaa
2	07:42,6	D	JB	1x	1500	Christiania	Hermine Wilhelmsen
3	10:04,1	D	SLv	1x	2000	Christiania	Agnes Karlseng

Årungenregattaen <

MEDALJER: Andreas i 1x og i 2x med Tinus.



SØLVPLASS: Karen Marie og Stine (Horten).



JA-SAMARBEID: Andrea, Maia (Bergen), Marianne M. og Agnes fikk vinnerglass.



NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	07:46,4	D	S	2x	2000	Christiania/Fana	Marianne Madsen Caroline Skagestad (Fana)
2	07:59,3	D	S	2x	2000	(NR) Christiania/ Bergen	Agnes Karlseng Maia Lund (Bergen)
1	07:45,4	D	JA	2x	2000	(NR) Moss/ Christiania	Rebekka Wiberg-Bugge (Moss) Aasta Gran Andreassen
2	06:34,6	D	JB	2x	1500	Christiania	Hermine Wilhelmsen Vibeke Gran Andreassen
2	04:14,5	H	JC	2x	1000	Christiania	Tinius Wilhelmsen Andreas Sørskaa
1	07:31,3	H	S	2-	2000	Christiania	Kristoffer Lorentzen Christopher Wolff
2	08:11,7	D	JA	4x	2000	Christiania	Mina West (Bærum) Vibeke Gran Andreassen Hermine Wilhelmsen Anna Musk
1	07:19,0	D	S	4x	2000	Christiania/Bergen	Agnes Karlseng Andrea Solli Aiveborn Marianne Madsen Maia Lund (Bergen)
3	07:34,5	D	S	4x	2000	Christiania	Johanne Asakskogen Marie Jørstad Christine Randsborg Tabea Wende
1	06:13,5	H	S/JA	8x	2000	Christiania/m.fl	Ola Krossnes (CR) Øyvind Lavoll (Sandefjord) Håkon Austad Langberg (Drammen) Hans-Gunnar Grepperud (Orms) Sjur Messel Nafstad (CR) Ole Johan Ekeli Klingan Petter Tufte (NSR) Sven Ole Mollestad Nicolaysen (NSR) cox: NN



GLA'GUTTER: Ernie er stolt av Christopher og Kristoffer-seier.

ØSTLANDSREGATTAEN 30.-31. mai

LØRDAG 30. MAI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	09:16,50	D	SLv	1x	2000	Christiania	Agnes Karlseng
1	07:39,91	D	S	2x	2000	Christiania	Agnes Karlseng Aasta Gran Andreassen
2	04:12,20	D	JB	2x	1000	Christiania	Hermine Wilhelmsen Vibeke Gran Andreassen
2	04:12,20	D	JB	2x	1000	Christiania	Hermine Wilhelmsen Vibeke Gran Andreassen
2	06:32,02	H	S	4x	2000	Christiania	Johannes Groseth, Trond A. B. Johannessen, Sjur Messel Nafstad, Andreas Holager
1	04:01,53	D	JB	4x	1000	Christiania/Bærum	Hermine Wilhelmsen Anna Musk Vibeke Gran Andreassen Stina Vad (Bærum)
1	07:19,38	D	S	4x	2000	Christiania	Karen Marie Belsby Sofie Jensen Marie Jørstad Christine Randsborg
2	07:44,12	D	S	4x	2000	Christiania/Fana	Johanne Asakskogen Tabea Wende Inga Kristin Gåsbackk Caroline Skagestad (Fana)
2	06:32,02	H	S	4x	2000	Christiania	Johannes Groseth Trond A. B. Johannessen Sjur Messel Nafstad Andreas Holager



BRONSE-BRUNE: Hermine, Vibeke, Aurora og Josefine på medaljeplass.

Østlandsregattaen



MASTERE: Erling Storm deler glede med Knut og Lars på sølvplass.

RØDT, HVITT OG BLÅTT: Tvilssomt nasjonalfargevalg, Andreas.

SØNDAGSSEIER: Aasta, Marianne N., Agnes og Karen Marie.



SØNDAG 31. MAI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	02:11,23	Åpen	Åpen	1x	500	Christiania	Philip Berge
1	02:04,72	H	JC	1x	500	Christiania	Andreas Dugstad Sørskaar
1	08:17,96	D	JA	1x	2000	Christiania	Aasta Gran Andreassen
1	07:52,90	D	S	1x	2000	Christiania	Marianne Madsen
2	08:12,55	D	SLv	1x	2000	Christiania	Agnes Karlseng
1	07:32,58	H	S	1x	2000	Christiania	Kristoffer Lorentzen
3	06:34,60	D	JB	2x	1500	Christiania/Bærum	Anna Musk Stina Vad (Bærum)
1	07:17,40	D	S	2x	2000	NSR/Christiania	Sara Hegge (NSR) Agnes Karlsvik
3	07:31,45	D	S	2x	2000	Christiania	Andrea Ålveborn Sofie Jensen
2	03:53,32	H	M	2x	1000	Christiania	Lars Jørgen Jensen Knut Einar Volden
1	02:00,11	Åpen	Åpen	2x	500	Christiania	Snorre Sæderstrøm Stefan Meidell
2	06:26,60	H	S	4x	2000	Christiania	Sjur Messel Nafstad Petter Georg Johansen Elias Hammer Trond A. B. Johannessen
1	05:57,94	D	JB	4x	1500	Christiania/Bærum	Hermine Wilhelmsen Anna Musk Vibeke Gran Andreassen Stina Vad (Bærum)
1	06:53,63	D	S	4x	2000	Christiania	Marianne Fernholt Nordahl Karen Marie Belsby Aasta Gran Andreassen Agnes Karlseng
3	07:16,82	D	S	4x	2000	Christiania	Johanne A. H. Asakskogen Marie Jørstad Christine Randsborg Tabea Wende
3	07:32,29	D	JA	4x	2000	Christiania	Hermine Wilhelmsen Vibeke Gran Andreassen Aurora Olsen Juklestad Josefine Lindstrøm



«SORT GULL»: Karen Marie,
Christine, Marie og Sofie.

CHRISTIANIAREGATTAEN 13.-14. juni

LØRDAG 13. JUNI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	ikke reg sluttid	D	JB	1x	1000	Christiania Roklub	Hermine Wilhelmsen
1	01:54,9	H	JC	1x	500	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
1	07:42,2	D	S	1x	2000	Christiania Roklub	Inger Kavlie
3	07:44,4	D	S	1x	2000	Christiania Roklub	Marianne Madsen
1	03:47,2	H	M	1x	1000	Christiania Roklub	Helge Refsum
2	04:43,1	D	JB	1x	1000	Christiania Roklub	Anna Musk
2	02:23,3	Åpen	Åpen	1x	500	Christiania Roklub	Christian Weidel
1	ikke reg sluttid	H	JC	2x	1000	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar Tinius Wilhelmsen
2	07:27,9	D	S	2x	2000	Christiania Roklub Horten Roklubb	Karen Marie Belsby Stine Hammer (Horten)
3	07:29,3	D	S	2x	2000	Christiania Roklub	Marie Jørstad Christine Randsborg
3	06:45,4	H	S	2x	2000	Christiania Roklub	Sjur Messel Nafstad Andreas Holager
1	04:06,3	H	M	2x	1000	Christiania Roklub	Helge Refsum Otto Peter Narvestad
3	00:44,4 (Tid etter vinneren)	D	JB	4x	1000	Christiania Roklub Bærum Roklubb	Vibeke Gran Andreassen Anna Musk Hermine Wilhelmsen Stina Vad
1	06:58,2	D	S	4x	2000	Christiania Roklub	Marianne Fernholt Nordahl Aasta Gran Andreassen Andrea Adamson Andrea Sollie Alveborn
2	07:07,4	D	S	4x	2000	Christiania Roklub	Inga Kristin Gåsbakk Marie Jørstad Christine Randsborg Tabea Wende
3	07:11,8	D	S	4x	2000	Christiania /Moss	Elise Tveita Ingrid Bye Løken Sofie Jensen Anette Sneis (Moss)
2	06:12,8	H	S	4x	2000	Christiania Roklub	Kristoffer Lorentzen Sjur Messel Nafstad Nicolai Astrup Wiik Petter Georg Johansen

SØNDAG 14. JUNI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	02:12,7	H	JC	1x	500	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
3	09:05,8	H	S	1x	2000	Christiania Roklub	Nikolai Jørgensen
2	10:05,6	D	JA Baltic	1x	2000	Christiania Roklub	Hermine Wilhelmsen

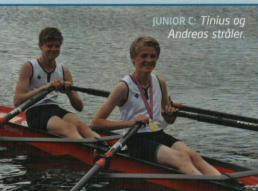
Christianiaregattaen <



PÅ HUGGET: Inger
og Marianne M.



TOMMEL OPP:
Sjur og Andreas



JUNIOR C: Tinus og
Andreas stråler.



BIRGIT-GRATULASJON:
Inger tok grep.



SEIERSREKKEN:
Karen Marie, Stine
(Horten), Marianne
N. og Andrea.

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	04:17,2	H	M	1x	1000	Christiania Roklub	Helge Refsum
1	07:44,7	D	S	2x	2000	Christiania Roklub	Marianne Madsen Inger Kavlie
2	07:56,1	D	S	2x	2000	Norges Roforbund (CR+NSR)	Sara Hegge (NSR) Agnes Karlseng (Christiania Rk)
3	07:59,4	D	S	2x	2000	Christiania/Moss	Aasta Gran Andreassen Rebekka Wilberg-Bugge (Moss)
1	03:58,1	H	JC	2x	1000	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar Tinius Wilhelmsen
1	04:09,0	H	M	2x	1000	Christiania Roklub	Helge Refsum Otto Peter Narvestad
1	07:09,7	H	S	2x	2000	Christiania Roklub	Kristoffer Lorentzen Sjur Messel Nafstad
3	07:21,1	H	S	2x	2000	Christiania Roklub	Trond Johannessen Elias Hammer
1	10:05,7	D	JA Baltic	2-	2000	Christiania Roklub Bærum Roklubb	Hermine Wilhelmsen Synnøve Foss
1	06:56,2	D	S	4x	2000	Christiania Roklub	Marianne Madsen Inger Kavlie Aasta Gran Andreassen Agnes Karlseng
2	07:12,7	D	S	4x	2000	Christiania Roklub	Marianne Fernholt Nordahl Stine Hammer Andrea Sollie Alveborn Karen Marie Belsby
3	07:18,2	D	S	4x	2000	Christiania Roklub	Inga Kristin Gåsbackk Marie Jørstad Christine Randsborg Tabea Wende
3	07:35,2	D	JA	4x	2000	Christiania Roklub	Josefine Lindstrøm Vibekke Gran Andreassen Aurora Olsen Junklesad Hermine Wilhelmsen
3	06:49,2	H	S	4-	2000	Kristiansand/ NSR/Christiania	Oskar Sødal Teodor Astrup Wiik Nicolai Astrup Wiik Petter Georg Johansen



I MÅL: Christine, Inga, Tabea og Marie.

NORDISK MESTERSKAP 27.-28. juni

LØRDAG 27. JUNI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	07:06,79	D	S	4x	2000	Christiania	Andrea Adamson Sofie Jensen Marianne F. Nordahl Andrea Alveborn
3	07:26,40	D	S	4x	2000	Christiania	Christine Randsborg Inga Kristin Gåsbakk Tabea Wende Hanne Sophie Solhaug

SØNDAG 28. JUNI

1	06:37,62	D	S	4x	2000	Christiania	Aasta Gran Andreassen Marianne Madsen Inger Kavlie Agnes Karlseng
2	05:51,50 (+4,35)	H	S	8+	2000	Christiania/BR m.fl.	Nicolai Astrup Wliik Erik Sebastian Ranberg Hallvard Bjørkelund Theodor Astrup Wliik Didrik Wie-Soltvedt Adrian Lindgren Oskar Sødal Petter Johansen Cox: Lise Skarstein Jacobsen
3	05:57,32 (+10,17)	H	S	8+	2000	Christiania/ NTNU/ ORK	Sven Ole Mollestad Fredrik Winther Thorsen Ole Johan Klingan Håkon Austad Langberg Mads Lid Sjur Messel Nafstad Øyvind Lavoll Ola Myklatun Krosness Cox: Øda Emilie Danielsen

NORDIC OPEN

LØRDAG 27. JUNI

2	06:58,71	H	S	2-	2000	Christiania/NSR	Sjur Messel Nafstad Sven Ole M. Nicolaysen
---	----------	---	---	----	------	-----------------	---

HERMINE: Gir seg
ikke uten kamp.



> Nordisk mesterskap

NORSK PÅ TOPP:
Med 8 og 15
sek margin.



TOK TREDJE: Christine,
Hanne Sofie, Inga
og Tabea



BEST: Agnes, Inger, Marianne M. og Aasta

VINNERBÅTEN: CR-damene fortjener mye oppmerksomhet.



TUNEVANNSREGATTAEN 15.-16. august

LØRDAG 15. AUGUST

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	01:28,4	H	S	4x	500	Christiania	Anders Jordal Smedsrud Nicolai Åstrup Wiik Erik Sebastian Ranberg Petter Georg Johansen
1	01:52,4	D	S	1x	500	Christiania	Karen Marie Belsby
2	01:55,7	D	S	1x	500	Christiania	Andrea S. Ålveborn
1	01:45,6	D	S	4x	500	Christiania/ Ormsund	Andrea Sollie Ålveborn Antje Peine Karen Marie Belsby Aurora Juklestad
3	02:13,0	H	JC	1x	500	Christiania	Tinius Wilhelmsen
2	01:57,4	H	JC	1x	500	Christiania	Andreas Dugstad Sørskaar
1	01:29,9	H	S	4-	500	Christiania	Anders Jordal Smedsrud Nicolai Åstrup Wiik Erik Sebastian Ranberg Petter Georg Johansen
2	01:49,9	D	S	2x	500	Christiania	Andrea Sollie Ålveborn Karen Maarie Belsby
3	01:57,4	H	JC	2x	500	Christiania	Tinius Wilhelmsen Andreas Dugstad Sørskaar
1	01:52,4	D	JA	4-	500	Bærum/ NSR/ Christiania	Synnøve Gillebo Foss (Bærum) Mina Hølmkjær West (Bærum) Elisabeth Wiik (NSR) Hermine Wilhelmsen (CR)

RØRT VANN: Aurora
holder konsentrasjonen.



► Tunevannsregattaen



500-METER: *Tinius og Andreas kjemper godt.*



VARME I TRØYENE: *Andreas og Tinius i «Tune-tøy».*



VETERANENE: *Helge, Øyvin, Hans Petter og Stein.*



VISER MUSKLER: *Erik, Petter, Anders og Nicolai (baug).*

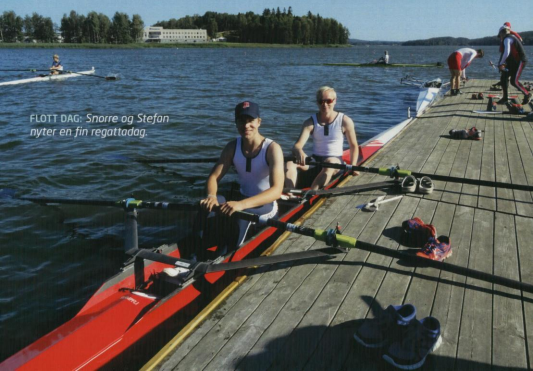
MASTER E:
Fire fine damer



SØNDAG 16. AUGUST

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	04:41,9	H	MJ	2x	1000	Christiania	Tor Ahlsand Peter Narvestad
2	04:47,1	H	MJ	2x	1000	Christiania	Torstein Røkkedal Truls Lindemann
1	04:01,3	H	MG	2x	1000	Christiania	Øyvind Brøymer Helge Refsum
3	04:31,1	H	MG	2x	1000	Christiania	Gerhard Dürbeck Jul Olsen
2	04:02,1	H	MC	2x	1000	Christiania	Lars Jørgen Jensen Knut Einar Volden
1	01:58,1	H	JC	1x	500	Christiania	Andreas Dugstad Sørskaar
2	02:14,2	H	JC	1x	500	Christiania	Tinius Wilhelmsen
1	08:23,1	D	S	1x	2000	Christiania	Karen Marie Belsby
1	08:33,3	D	S	1x	2000	Christiania	Andrea S. Ålveborn
2	04:18,2	D	ME	2x	1000	Christiania	Janne Spilling Anita Abrahamsen Brox
2	04:33,1	H	MG	1x	1000	Christiania	Helge Refsum
2	04:36,3	H	MG	1x	1000	Christiania	Øyvind Brøymer
1	07:25,4	D	S	4x	2000	Christiania	Andrea Solli Ålveborn Marie Jørstad Christine Randsborg Karen Marie Belsby

FLOTT DAG: Snorre og Stefan
nyter en fin regattadag.



NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	03:54,1	H	JC	2x	1000	Christiania	Tinius Wilhelmsen Andreas Dugstad Sørskaar
2	04:2,0	D	ME	4x	1000	Christiania	Janne Spilling Christine Høffgen Antje Barsch Anita Abrahamsen Brox
1	03:33,9	H	MG	4x	2000	Christiania	Øyvind Brøymer Helge Refsum Stein Adel Randsborg Hans Petter Rasmussen (Drm)
1	07:49,1	D	S	2x	2000	Christiania	Andrea Sollie Ålveborn Karen Marie Belsby
3	08:13,9	D	S	2x	2000	Christiania	Christine Randsborg Marie Jørstad
3	08:19,4	H	S	2x	2000	Christiania	Nikolai Jørgensen Mathew Spreadbury
1	04:23,5	Mix	MG	2x	1000	Christiania	Helge Refsum Janne Spilling
1	02:30,2	H	MG	8+	1000	Christiania/ Ormsund/ Drammen	Øyvind Brøymer Helge Refsum Stein Adel Randsborg Jan Giltvedt Torstein Rekkedal Hans Petter Rasmussen Pål Sandli Stein Gunnar Hoff Cox: Janne Spilling
1	07:41,9	D	JA	4-	2000	Bærum/ NSR/ Christiania	Mina Hølmkjær West (Bærum) Synnøve Gillebo Foss (Bærum) Elisabeth Wiik (NSR) Hermine Wilhelmsen (CR)



TUNE-TOKT: Janne holdt styr på en klubb-blanding med åtte ivrige roere i CR-drakter.

KJØRBOREGATTAEN 22.-23. august

LØRDAG 22. AUGUST

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	01:50,3	H	JC	1x	500	Christiania Roklub	Tinius Wilhelmsen
2	01:50,9	H	JC	1x	500	Christiania Roklub	Andreas Sørskaar.
1	01:44,9	D	S	1x	500	Christiania Roklub	Andrea Alveborn
2	01:46,2	D	S	1x	500	Christiania Roklub	Agnes Karlseng
3	01:57,1	D	S	1x	500	Christiania Roklub	Sofie Jensen
2	01:52,0	D	JA	1x	500	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen
2	01:54,5	D	JB	1x	500	Christiania Roklub	Hermine Wilhelmsen
3	02:04,0	H	JA	1x	500	Christiania Roklub	Snorre Sæderstrøm
1	01:38,3	D	JA	2x	500	Christiania/ Moss Roklubb	Aasta Andreassen Rebekka Wiberg-Bugge (Moss)
2	01:46,3	H	JC	2x	500	Christiania Roklub	Andreas Sørskaar Martin Dege
1	01:37,7	D	S	2x	500	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen Agnes Karlseng
2	01:44,2	D	S	2x	500	Christiania Roklub	Andrea Alveborn Sofie Jensen
1	01:37,4	D	S	4x	500	Christiania Roklub	Andrea Alveborn Sofie Jensen Aasta Gran Andreassen Agnes Karlseng



JUNIOR A: Gjør det ganske bra.

SØNDAG 23. AUGUST

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NÅVN
1	01:47,2	D	S	1x	500	Christiania Roklub	Andrea Alveborn
2	01:48,9	D	S	1x	500	Christiania Roklub	Agnes Karlseng
2	01:50,1	H	JC	1x	500	Christiania Roklub	Tinius Wilhelmsen
2	01:51,0	H	JC	1x	500	Christiania Roklub	Andreas Sørskaa
2	01:56,1	D	JB	2x	500	Christiania Roklub	Hermine Wilhelmsen Anna Musk
2	01:37,7	D	S	2x	500	Christiania/ Moss Roklubb	Agnes Karlseng Rebekka Bugge (Moss)
3	01:39,8	D	S	2x	500	Christiania Roklub	Christine Randsborg Marie Jørstad
2	01:43,8	H	JC	2x	500	Christiania Roklub	Tinius Wilhelmsen Andreas Sørskaa
1	01:31,7	D	S	4x	500	Christiania Roklub	Agnes Karlseng Marie Jørstad Christine Randsborg Andrea Alveborn



SPRINT: Rebekka (Moss) og Aasta lykkes i samme båt.

NORGESMESTERSKAPET Stokkavannet 19.–20. september

LØRDAG 15. AUGUST

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	07:43,68	D	S	1x	2000	Christiania	Marianne Madsen
3	06:15,3	H	S	4x	2000	Christiania	Petter Georg Johansen Kristoffer Lorentzen Sjur Messel Nafstad Erik Ranberg
1	07:34,31	D	S	4-	2000	Christiania	Tabea Wende Hanne-Sophie Y. Solhaug Trude Meyer Marianne F. Nordahl
3	07:47,44	D	S	4-	2000	Christiania	Martha K. Helgeland Marie Lindvik Jørstad Christine Randsborg Johanne Asakskogen
1	08:15,30	D	SLv	1x	2000	Christiania	Agnes Karlseng



SØNDAG 20. SEPTEMBER

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	06:53,86	D	S	8+	2000	Christiania	Marianne Madsen Marianne F. Nordahl Hanne-Sophie Y. Solhaug Andrea Adamson Trude Meyer Sofie Jensen Agnes Karlseng Andrea Solli Ålveborn cox: Hermine Wilhelmsen
3	07:10,39	D	S	8+	2000	Christiania	Martha K. Helgeland Marie Lindvik Jørstad Christine Randsborg Johanne Asakskogen Tabea Wende Ingrid Hauge Aasaaren Karen Johnson Karen Marie Belsby cox: Anna Musk
3	06:25,3	H	S	4-	2000	Christiania	Erik Sebastian Ranberg Petter Georg Johansen Anders Jørdal Smedsrud Nicolay Wiik
2	08:02,52	D	S	2-	2000	Christiania	Tabea Wende Trude Meyer
1	07:13,89	D	S	2x	2000	Christiania	Marianne Madsen Agnes Karlseng
1	06:52,8	D	S	4x	2000	Christiania	Agnes Karlseng Marianne Madsen Marianne F. Nordahl Karen Marie Belsby
3	07:19,1	D	S	4x	2000	Christiania	Kari Andrea Solli Ålveborn Marie Lindvik Jørstad Christine Randsborg Sofie Jensen
3	06:01,97	H	S	8+	2000	Christiania	Nicolai Wiik Erik Ranberg Anders Smedsrud Kristoffer Lorentzen Sjur Nafstad Christopher Wolff Jan Oldenburg Petter Johansen cox: Andrea Ålveborn

STOKKAVANNSREGATTAEN

LØRDAG 19. SEPTEMBER

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	03:38,3	H	JC	2x	1000	Christiania	Tinius Wilhelmsen Andreas Dugstad Sørskaar

SØNDAG 20. SEPTEMBER

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
1	03:43,1	H	JC	2x	1000	Christiania	Tinius Wilhelmsen Andreas Dugstad Sørskaar

Norgesmesterskapet



NOK EN GANG: CR-damer på 1.- og 3.-plass.



LYSPUNKT: Mørchs pokal til CR.



PALL-ÅTTER: Andrea coxet.



BRONSELAGET: Tar godt vare på cox Anna Musk.



PEP-TALK: Trener Ernie følger herre-dobbelfirer'n.



TROFÉ-GJENGEN: Christiania på høstjakt.

Velkommen til oss!

Vi holder til i nye, moderne lokaler sentralt på Vinderen. Lett adkomst; parkering og heis (også for rullestol). Kvalitetsmessig utførelse, høy hygienefaktor og god tid til hver behandling, er vårt varemerke.

Vi tilbyr blant annet:

- Røntgen med store bilder som gir bedre oversikt
- Utfører implantatprotettikk
- Estetisk tannpleie
- Porselensfasette

PRØV OSS!



Adresse

Slemdalsveien 70, oppg
B - 2. etg, 0370 OSLO

Timebestilling

Tlf. 22 70 39 90
www.vinderentannlegene.no

VINDEREN TANNLEGENE

CONCEPT2 INDOOR ROWER MODEL D



Concept2 Indoor Rower Model D er anerkjent av roere i hele verden og har etablert seg som det mest brukte test- og treningsapparatet for nesten alle olympiske roerteam.

Romaskinen kopierer robevegelsen for utmerket styrke- og kondisjonstrening, uten vektbelastning på leddene så trener man alle de store muskelgruppene i ben og rygg, i tillegg til hjerte, lunger og kretsløp.

For mer informasjon - se www.concept2.no

Concept2 Norge AS - concept2@online.no - 67 13 40 15

concept 2
ROWING WORKOUT

➤ Lukten av landslag



I sesongen 2014/15 har jeg vært så heldig å få hospitere på diverse landslagssamlinger. Lærerikt! Her er en liten oppsummering av hva jeg har sugd til meg av kunnskap fra de mer rutinerne, samt egne erfaringer. Og starten på dette må tas med – helt tilbake til senhøsten 2014, i høyden i Spania:

KONGEPOKAL: Olaf Tufte tar hånd om CR-stjernen.





HØYDETRENING: Skal dette kalles sommeridrett?



Trengte litt appelsin på turen 🍊🍊🍊

JO: Det var visst sommer.

Sierra Nevada, Spania 📅 nov/des-14 (høydesamling 2320 moh.)

- ➡ Man trenger bare å gå en rolig tur for å kunne kalle det en treningsøkt i høyden (...og det er jo ganske deilig).
- ➡ Sett på cal/h på romaskinen for å ikke bli skuffet over egen prestasjon.
- ➡ Derimot kan man føle seg supersterk i høyden (mindre luftmotstand?)!
- ➡ Man bør høre på høydedyret Olaf: å gjøre de riktige valgene (les: trosse instinktene) i høyden, er alfa og omega – drikke mer enn du tror, spise mye, trene roligere enn rolig... ellers får man «hammeren».
- ➡ Det er null problem å ro på et vann uten brygge. Det er faktisk lettere å sette seg i båten vassende med vann til over knærne.
- ➡ Det er mulig å ta eksamen dagen etter samling.
- ➡ I november er det snø, sol og påskestemning i høylandet i Spania.

Aviz, Portugal 📅 mars 2015

- ➡ I Aviz slipper man å ta med sportsbar på joggetur. Det er bare å forsyne seg av perfekte, syrlige appelsiner fra trærne underveis
- ➡ Treningshotellet i Aviz er det perfekte sted for rosamling. Fantastisk mat, lange bane-

strekk, badebasseng og delikate lokaler. Det finnes derimot en (svært sentral for de norske roerne) akilleshæl: kaffen smaker ikke kaffe. Teorien om denne drikken går ut på at den lages i en tønne, varmes opp og fylles daglig etter behov. Det er altså en blanding av kaffe laget i tidsrommet «minus fem år til i dag». Så for all del: husk å ta med bønner, kvern, vannkoker og presskannel

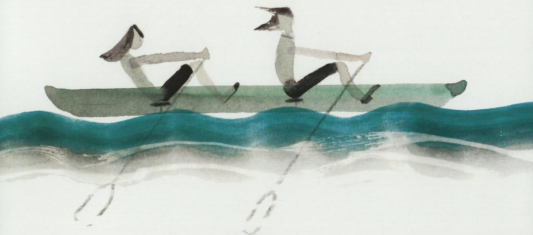
- 18 km i singel for Olaf er ikke det samme som 18 km i singel for meg...
- Det er koselig med esler langs veien til båtplassen hver dag

Strømstad, Sverige ■ juli/august 2015

- Strømstad er mer enn kjøtt, alkohol og godteri. Det er en sjarmerende sommerby med skjærgård!
- Man kan ro et 6 km strekk fra Systembolaget i sentrum – utsalget med størst omsetning i hele Sverige.
- Det er mulig å bo åtte til ti personer i 20-årene i to uker på 25 kvm på gulvmadrasser – og fortsatt være gode venner.
- Det er praktisk med billig godteri når man trener i store mengder, og må sørge for «kalorier inn = kalorier ut».

Jeg har lært mye, og gleder meg til mer nyttig (og unyttig) kunnskap! En stor takk til Christiania som gjør det mulig at jeg får reise rundt.

Marianne Madsen





ARCHITECTS

INTERIOR ARCHITECTS

DESIGNERS

EXTERIORS

PLANNING

GENERAL ARRANGEMENT PLANS

FURNITURE

ARTWORK

SIGNAGE

PROJECT ANALYZIES

YS
& S

www.ysa.no

PETTER YRAN & BJØRN STORBRAATEN, ARCHITECTS AS

KONGEN, FROGNERSTRANDA 2, 0250 OSLO

T 22 01 44 00 post@ysa.no

➤ Roing i Rio

I sommer var jeg med i Junior-VM i Rio de Janeiro, på neste års OL-bane. Jeg rodde dobbelsculler med Rebekka Wiberg-Bugge fra Moss Roklubb. Vi ankom Rio tidlig lørdag morgen den 1. august etter en lang og ganske kjedelig flytur. Vi gledet oss alle til å komme frem til banen og få se igjen båtene våre. Det ble et gledelig gjensyn etter tre lange måneder fra hverandre. Etter at vi hadde pakket opp båtene og rigget dem opp, var det klart for første økt på Lagoa de Freitas, midt i sentrum. Vi hadde hørt skumle rykter om flytende, døde fisker og annet svineri. De døde fiskene så vi ikke noe til, men store bølger, fiskestimer og helikopterstøy gjorde at forholdene ikke var optimale.

Søndag våknet vi tidlig opp og var klare for to økter på vannet. Vi møtte en stappfull bane med roere overalt, som vi skulle konkurrere mot få dager etter. Etter første økt var vi oppe på Jesus-statuen, noe som var utrolig kult, med utsikt utover Rio og robanen som lå rett nedenfor. Nå var det få dager til konkurransen begynte, og vi gledet oss til å starte. Vi forberedte oss grundig på deltager-hotellet, der vi fikk nydelig mat, myke senger, tilgang til badebasseng og flott utsikt over de karakteristiske fjellene og strendene i Rio.

Første løp var veldig spennende. Vi visste ikke hvordan vi lå an i forhold til de andre båtene. Vi lå bakerst ganske lenge, men spurtet inn mot mål og slo akkurat amerikanerne. Værmeldingen spådde veldig mye vind på finaldagen, så arrangørene bestemte seg for å forskyve hele regattaen én dag. Oppsamlingen ble derfor rodd på samme dag. Der kom vi på 3. plass, og var videre til semifinalen.

HURRA: Rebekka og Aasta nr. 3 i B-finalen i JR-VM!





HØYE MÅL: JR-VM i Rio har gitt de norske jentene noe å strekke seg etter.



Dagen etter rodde vi et veldig bra løp, men alle konkurrentene var enda bedre. Vi rodde derfor i B-finalen på lørdagen. Der hadde vi en grei start, men så rodde vi oss oppover, og spurten ble fenomenal, den raskeste i feltet. Vi endte opp som nr. 9 totalt, med foto-finish foran kineserne. Jeg merket at nivået hadde hevet seg betydelig på bare ett år.

På søndagen dro vi til Copacabana-stranden og badet, og nøt den siste dagen i Rio. Denne turen var helt fantastisk, og vi fikk mange nye inntrykk. Alle som skal til OL kan bare glede seg!

Aasta Gran Andreassen



FJORD-ÅRET: De unge damene kan ikke annet enn å juble over fine forhold.



HVER SIN ÅRE: Toer uten andre enn Kris og Chris.

SOLING-KLASSEN: Aurora og Vibeke nyter idyllen under trening.



BÅTTILHENGERE: Phillip, Andreas, Stefan og Snorre vet at båtsjau er en del av sporten.

TRENINGSPES: Unge damer drar på årene.





TROSSER KULDE: En rotur i desember er ikke å forakte for kjekke, gamle gubber.



CHRISTIANIA-KUNST: Jakten på «Skrik».



RO-TEST: Torstein og Elisabeth prøver mulig utendørs romaskin til Kongen.

BÅT-SJAU: Ole Ø. haler en personlig seier i land.



SESONGSTART: 15. april er det både sol, regn og hagl på fjorden, konstaterer Per Arne.



➤ Med- og motstrøm på Donau

Tror ikke det gikk mange minuttene fra invitasjonen om tur til Wien kom, til jeg var påmeldt. Tenkte at her fikk jeg være rask, så jeg var sikker på å komme med.

Vi ankom Wien – en gjeng på ca. 20 mennesker – i strålende sol. Himmelen, det var borti mot 30 grader, rene sydentemperatur. Været holdt seg hele helgen gjennom – 4.–7. juni – så vi var heldige med tanke på hvordan det norske sommerværet var i 2015. Vi fikk en pangstart; solhatt og solkrem var helt nødvendig.

Stein hadde booket oss inn hos «Erster Wiener Ruderclub», som lå idyllisk til ved Alte Donau. De fleste av oss sov i roklubben, mens noen, blant andre meg, bodde på Hotell Lenas Donau like ved. De som bodde i roklubben, rigget seg til i treningsrommet deres. Rommet ble delt i to med en smal benk, så på den ene siden lå det en haug med roere, på den andre siden trente mannskapene i roklubben. Rommet hadde en noe «rufsen odør», vil jeg vel si. Frokost var inkludert i oppholdet på treningsmattene til 5 euro pr. dag – ikke verst.

Når man er så mange på tur, må man bestille restaurantbord på forhånd. Vi har lært fra tidligere turer. Første kvelden spiste vi på Schweizerhaus i Prater, et tivoliområde, hvor man serverte liter-øl og schweinehaxen så store som hus. Maten og drikken var god, men min porsjon kunne jeg godt delt med 2–3 andre.

Første rodag var lagt til Alte Donau. Det er en ganske lukket innsjø hvor det er yrende badeliv. Jeg hadde ikke tatt med badetøy, da jeg antok at 'man bader da ikke i Donau', men det gjør man altså, både Alte Donau og selve Donau. Roklubben ville starte på Alte Donau

**...man bader
da ikke i
Donau...**

for å se om vi var gode nok til å ro på Donau, som er mye mer utfordrende med sterk strøm. Og – joda, vi var gode nok. Roklubben stilte med cox til alle båtene, og de var utrolig hyggelige og greie med oss. Snakk om gjestfrihet. Vi hadde deilig lunsj under-





STRAUSS-TAKTER: Det er rett før roerne nynnør «An der schönen blauen Donau».



veis, men roturen ble ikke særlig lang, kun 15 km. Vi avsluttet så vidt tidlig at Melanie og undertegnede rakk en tur inn til sentrum av Wien, sånn at jeg fikk se selve Wien. Fredag kveld inviterte roklubben på middag, noe av den samme typiske østerrikske maten som vi spiste i Prater.

Lørdag håpet vi på en lang rotur. Vi skulle ro medstrøms på Donau. Det var gøy, det gikk så det suste. Østerrikerne var våre coxer og styrte perfekt. Vi stoppet og badet et sted, og hadde deilig lunsj underveis, men var nok litt skuffet over at turen ikke ble så lang som vi hadde håpet på. Lørdag kveld dro vi inn til byen og spiste italiensk mat.

Søndagen rodde vi motstrøms. Tror alle var litt spente på det, om vi skulle greie det, om vi var sterke nok. Men det var vi altså. Jeg er for øvrig veldig glad for at østerrikerne var med som coxer. Det var steder som var litt krevende å ro. Vi måtte ta i ekstra hardt for å passere, men disse folka var lommekjente og skrek 'Los' når vi måtte sette inn støtet og ro på. Nyttetraffikken går som kjent på Donau, veldig greit da å ha kjentfolk med i båten.

Alt i alt, en kjempefin tur og en stor takk til Stein. Er spent på hvor ferden går i 2016...

Torill Enersen



FERIEMODUS: Det er ikke noe race når det arrangeres tur-roing.





CR-SAMLING: 19 blide fjes utenfor «Erster Wiener Ruderclub».

Brillesentrum

Roald Amundsens gt. 6
0161 Oslo (ved Rådhuset)
Tlf.: 22 42 49 27
post@brillesentrum.no

Arne Jahr

Eddie Ellefsen

Offentlig godkjente optikere

EXPRESS LEVERING – EGET VERKSTED
SPESIALRABATTER TIL KLUBBENS MEDLEMMER

INTERNASJONALT 2015

INTERNASJONALE RESULTATER

SORØREGATTAEN ► 4.-5. juli

LØRDAG 4. JULI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
3	07:50,36	D	S	2x	2000	Christiania	Andrea Ålveborn Sofie Jensen
1	07:37,29	D	JA	2x	2000	Christiania/ Moss	Rebekka Wiberg-Bugge (Moss) Aasta Gran Andreassen
1	07:20,61	D	S	4x	2000	Christiania	Christine Randsborg Marie Jørstad Cathrine Ador Johanne Asakskogen
2	07:32,77	D	S	4x	2000	Christiania	Andrea Ålveborn Andrea Adamsson Sofie Jensen Thea Sørensen

SØNDAG 4. JULI

NR	TID	KJØNN	KLASSE	BÅT	DISTANSE	KLUBB	NAVN
2	07:30,50	D	S	2x	2000	Christiania/ NSR	Sara Hegge(NSR) Agnes Karlseng
3	07:34,81	D	S	2x	2000	Christiania	Andrea Ålveborn Sofie Jensen
1	08:07,57	D	S	1x	2000	Christiania	Cathrine Ador
1	07:22,58	D	JA	2x	2000	Christiania/ Moss	Rebekka Wiberg-Bugge (Moss) Aasta Gran Andreassen
1	07:00,41	D	S	4x	2000	Christiania/ Moss/ NSR	Aasta Gran Andreassen Agnes Karlseng Rebekka Wiberg-Bugge(Moss) Sara Hegge(NSR)
2	07:07,72	D	S	4x	2000	Christiania	Cathrine Ador Christine Randsborg Johanne Asakskogen Marie Jørstad





Sorøregattaen <



JUNIORER: Jentene på full fart mot en karriere.



Internasjonale mesterskap



JUNIOR-EM:
Åasta og
Rebekka
var med.

INGEN TVIL: Grunn til smil i VM.



SMERTETERSKEL: Ribbensbrudd ingen hindring.

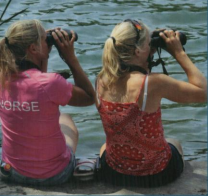


VISER MUSKLER:
Kraftens mamma.



BRØNSE: Birgit
etter israeler og brite.





BEGGE TO: Gøy å glo, gøy å ro.



STADIG:
I bevegelse



OPPGAVE:
Må rigge.



PÅ VANNET: Inger og
Marianne. World Cup i Luzern.

➤ 'Kamp om seteplass'-sesong

Etter et aldri så lite comeback til rosporten var det duket for en opplevelserik sesong. Med turer til både Razeburg, Sorø, deltakelse i Nordisk og U23-VM.

Norges Roforbund ga tydelige signaler om at det skulle satse på 2x for lettvektsdamer. Målet til forbundet er å kvalifisere en LW2x til OL i Tokyo 2020. Så her er det bare å henge i.

Det hele startet med såkalte «time trials» og «seat race» i 1. mai-helgen. Alle roere som ønsket å konkurrere om et sete i forbundets satsingsbåter, måtte gjennom en «time trial». Dette innebærer å ro 2000m med intervallstart på 30 sekunder mellom hver båt. Ut ifra disse resultatene ble de som var aktuelle for kamp om et sete, tatt ut. Det ble kjørt slike sete-løp de neste to dagene. Siden vi var tre jevne utøvere til plassen i lettvektbåten, ble det ikke noe endelig uttak etter denne økten. Vi prøvde nok en gang noen uker etter, men her var også «seat race» meget jevnt.

Det endelige uttaket skulle være en samlet vurdering av løpene vi hadde gjennomført, men også baseres på resultater i Ratzeburg. Så denne helgen var veldig avgjørende.

**...denne helgen
var veldig avgjørende»**

Vi kjørte samlet tropp ned til Ratzeburg, med Sigurd som sjåfør. Det var strålende sol og utrolig varmt der denne helgen. Jeg skulle ro lettvekt både i singel- og dobbelt-sculler. Sigurd hadde kun meg med som utøver, så jeg fikk helt super oppfølging hele



RO-DUETT:
Agnes og
Marianne



KONSENTRASJON: Agnes tok sesongen alvorlig.

helgen. Jeg vant forsøket i singelsculler, men det andre heatet var fullt av sterke roere. Jeg endte på en 6. plass i finalen. Men det var veldig gøy uansett. Søndag rodde jeg dobbelts-culler lettvekt med Sara fra NSR. Vi rodde et bra løp og var rimelig fornøyde med 5.-plassen. Dette var også det tyske uttaket, derfor mange gode båter. Men jeg var veldig spent på om dette ville holde til U23-kvalifisering.

11. juni kom beskjeden om at Sara og jeg – og en stor, norsk tropp på 17 roere – var tatt ut til U23-VM i Plovdiv i Bulgaria. Vi var i ekstase begge to. Og etter en lang uttaksprosess var det endelig klart at det var vi to som skulle ro sammen resten av sommeren. Vi hadde base på Årungen. Vi var en treningsgruppe på åtte, som ble trent av Sebastian Baranzano Lena. I løpet av oppkjøringen deltok vi i Nordisk i Sorø – og var på treningssamling i Strömstad.

Da vi reiste ned til Plovdiv 19. juli, var vi forberedt på at det kom til å være ekstremt



RATZEBURG 1: Agnes i tet vant i forsøket.

varmt – og det var det. Vi dusjet i kaldt vann før nesten hver treningsøkt og var veldig nøye med å drikke mye. Banen er utgravd, derfor var det veldig mye uro og små strømnin-ger i vannet. Hotellet vi bodde på var stort og fint. Og etter mye om og men fikk vi jentene ordnet oss med tre omtrent like «gode» senger. Dagene før mesterskap-start gikk fort, vi dro til banen klokka seks hver morgen for å ro en kort økt. Ved 14-tiden var vi tilbake til enda en rolig økt. Vi var veldig spente før første løp; vi visste at vi hadde veldig mange gode konkurrenter. Fokus var å ro et bra teknisk løp, og det følte vi at vi gjorde. Selv om vi kun slo én båt, så vi oss fornøyd. I oppsamlingen, derimot, gikk det noe tyngre – og vi endte i C-finalen. Vi var veldig innbitte og klare for å gi alt i finalen. Vi falt dessverre samme litt teknisk og ble tilslutt nr 15 av totalt 18 båter. Personlig mener jeg vi var litt vel stinne av trening i det vi kom ned til mesterskapet, og at vi ikke traff helt med topp-formen. Derfor var det litt skuffende, når jeg vet at vi kunne bedre. Når jeg ser tilbake på opplevelsen, har det likevel vært det rene eventyret. Jeg har hatt den morsomste, mest lærerike og spennende sommeren noensinne. Og det takket være en god makker! Men også trenere og andre treningspartnere.

Den utrolig gode opplevelsen motiverte meg til å trene bra mot NM, selv om mester-skapet kom helt på tampen av sesongen. I singelsculler lettvekt var det for første gang forsøk. Dette var veldig gøy og gjorde det mer utfordrende enn hva jeg hadde sett for meg. Det endte godt, og det ble NM- gull i år som i fjor. I år var jeg veldig heldig som fikk

**...og vi fosset
fra de andre
konkurrentene**

lov til å ro med min bestevenninne og gode treningsvenn Marianne Madsen i senior 2x. Det var ufattelig gøy og vi fos-set fra de andre konkurrentene. En utrolig opplevelse jeg setter høyt. Det samme gjorde vi i finalen i 4x også. Utrolig

RATZBURG 2:
Sara og Agnes i dobbel.





U-23: Deltakelse i Bulgaria.



GODT OG VARMT: I norske farger.

mange spreke og gode CR-damer var med til Stokkavannet, som gjorde at vi sanket mange medaljer og kronet det med Emil Mørchs-pokal. Og min store helt, Marianne Madsen, fikk fortjent Kongepokalen for sitt gode singelløp.

Jeg ser frem til en hard og god innesesong nå. Med mye svette og slit, men som skal resultere i enda raskere tider på maskin – og ikke minst i båt, når den tid kommer.

Takk for god støtte fra klubben, klubbvenninner og min eminente mentor og trener Sigurd Gullerud.

Agnes Karlseng

Oslo Sportslager

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

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

10-15% RABATT

*Unntaket er varer som allerede er nedslått, og Evrestrøyker.



oslosportslager.no

facebook

twitter

► Studentenes atlet-eksamen

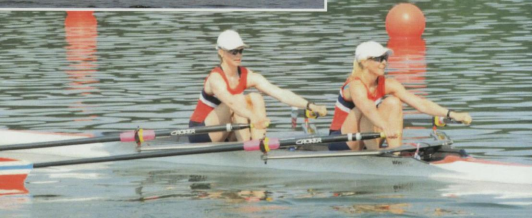
Årets Student-OL eller Universiade, som det også kalles, var det 28-ende i rekken. Det gikk av stabelen i Sør-Korea i byen Gwangju, som arrangerte semifinalen i Fotball-VM 2002 i Japan/Korea. I årets Universiade deltok over 13 000 utøvere fra over 140 ulike nasjoner i 21 forskjellige idretter. Roingen foregikk derimot noen timer unna, nærmere bestemt i Chungju, hvor våre norske dobbeltscullere dro hjem VM-gull, og ikke minst Christianias egen Birgit Skarstein tok sølv, i 2013.

Den norske troppen som reiste, besto av rundt 50 utøvere i ulike idretter, og av roerne stilte Christiania med fem deltakere. Ola Krosness og Sjur Nafstad rodde i M 8+, med roere fra NTNU, Karen Marie Belsby stilte i LW2X med Stine Hammer Eriksen fra Horten roklubb, og Christopher Wolff og Kristoffer Lorentzen stilte i M2-. I tillegg stilte Hallvard Bjørklund fra Bergens i M1X.

Fasilitetene og arrangementet var upåklagelig: egne utøverlandsbyer, vakter overalt, servicepersonell, og matservering til alle døgnetts tider. Det største problemet var riktig nok varmen, det var godt over 30 varmegrader hver dag, og med en luftfuktighet på over 80 prosent, var dette noe vi merket svært godt.

Da vi ankom anlegget, hadde vi tre dager fram til forsøksløpene. Dagene gikk med til

RO-STUDENTER: Christopher og Kristoffer samt Karen Marie og Stine fant flyten.





B-FINALE: Ble nummer 11 totalt.



SMÅFØRNØYDE: Kjempet hardt.

rigging og fininnstilling av båter, selvsagt noen gjennomkjøringer og muligheten til å bli kjent med anlegget. Gutta i B+ rodde ikke forsøk, men såkalt «race for lanes», mens alle de andre norske båtene måtte gjennom forsøk og semifinaler. Resultatmessig var det vel ingen av de norske båtene som var 100 prosent fornøyde. Selv ble Christopher og jeg nummer fem i B-finalen. Det stilte mange sterke lag, blant annet ferske europamestere, WC-vinnere – og senere U23-verdensmestere og senior-verdensmestere bare uker etter Universiaden. Så motstanderne var det ikke noe å utsette på i hvert fall. Selv om det hadde vært gøy å se noen norske i A-finale.

Etter at roingen var over, dro vi inn til Gwangju for å slutte oss til resten av den norske troppen. Vi måtte få med oss noen andre idrettskonkurranser. Opplevelsen for alle oss som var der er minner for livet, og forhåpentligvis en «boost» om at man vil stå på videre for å få delta i mesterskap senere. Vi var en bra Christiania-gjeng som dro, og det var som alltid stort å få ro med det norske flagget på brystet. Noen for første gang, for andre av oss, var det deilig igjen å få kjenne æren. CR «still going strong»!

Kristoffer Lorentzen

NORSKE FARGER: Karen Marie og Stine viste norske farger i Sør-Korea.



➤ Instruksjonssjefens beretning

Instruksjonssjefens hovedoppgave er å drive roskole for voksne. Målet med roskolen er å kvalifisere voksne roere til å delta på trening med Tur- og mosjonsgruppen, Coastal eller Master. Roskolen gjennomføres to ganger i året; første gang i begynnelsen av mai og andre gang i månedsskiftet august/september. Roskolen drives på dugnadsbasis med hjelp fra mange frivillige instruktører. I 2015 har omkring 40 deltakere gjennomført roskolen. Deltakeravgiften er på kr 1500,- og innebærer en fin inntekt til klubben.

Som tidligere år var det også i år overvekt av kvinnelige deltakere. Det har vært et veldig godt samarbeid med Master-gruppen, for eksempel da to av de nye jentene begynte å ro på Bogstad.

I tillegg til Roskolen har vi i år for første gang holdt videregående kurs med fokus på Coastal-roing – se egen sak. Begge kursene ble holdt som helgekurs fra fredag til søndag med overnatting på Oslofjorden Friluftsråds hytter. Det var henholdsvis 12 og 17 deltakere fra CR. Kursene ble ledet av en fransk og en spansk trener med spesialkompetanse i Coastal-roing. Kostnadene forbundet med disse kursene ble i sin helhet dekket av deltakeravgift. Tilbakemeldingene var gode både fra deltakere og trenere. Vi sikter derfor på å videreføre dette neste sommer.

Paul Bencze



INSTRUKSJONSKLEDD:
Paul, Alberto og Sagar
har coastalplanen klar.



Murmester

HELGE BJONGE

Alt innen
mur, puss, flis, peis
og naturstein

40 års erfaring

Mobil: 41 64 56 19 E-post: helge@bjonge.com

➤ Vinnerkalle i sculler

Etter en tøff kamp mot min verdige motstander Katrine vant jeg en knapp seier og ble årets nybegynner. Det var absolutt ikke forventet, men veldig moro!

Det var med et åpent sinn jeg møtte på roskole i mai; ganske lite ante jeg om hva jeg kunne forvente. Roing ser jo så enkelt ut...! Etter første helgen var jeg ør i hodet og en smule usikker på om dette noen gang kom til å gå. Veldig krevende å skulle konsentrere seg om teknikk, roing, rytme og så videre på en gang. Men etter fire onsdager, med god hjelp fra de flinke instruktørene, så gikk det utrolig nok bra – og det ble en smule vanedannende.

Roing er jo kjempegøy! Mer mentalt krevende enn jeg hadde trodd, og så mye mer enn bare trening! En fantastisk måte å oppleve den vakre skjærgården i Oslofjorden på, og ikke minst den sosiale rammen rundt det hele.

Noe av det jeg har satt mest pris på, er alle de hyggelige menneskene og det gode miljøet. Jeg er blitt utrolig godt møtt av både veteraner og nykommere; for å nevne noen: Stein, Paul, Kjersti, Torstein – alle inkluderende og rause med råd og tips. Jeg har fått prøvd ut tirsdaysroing, torsdaysroing, torsdagskafé på Toppen, lørdagstur og roing på Bogstad – med velt! Til sammen har alt dette gjort denne sommeren meget minneverdig.



Jeg har nettopp flyttet til Bogstad, og et mål var hele tiden å prøve å ro litt der. Sammen med et par andre fra kurset fikk vi hjelp av Torstein, som fikk oss med ut på vannet. Det må ha vært en solid tålmodighetsprøve med en rimelig ustødig gjeng i båt, men han holdt roen og gav god veiledning. Nå skal det sies at han har fått god underholdning med på kjøpet også – to velt på 10 minutter er jo en ganske bra prestasjon for én person. Heldigvis for meg er jeg glad i å bade og hadde allerede startet badesesongen på Bogstad, sjokket ble derfor ikke altfor stort.

Sesongen oppsummert: krevende og lærerik roskole med ekstrem lærekurve. Erkjennelsen om at det er viktig å prøve nye ting selv om jeg er blitt voksen. Oslofjorden oppdaget



på nytt fra vannskorpa. Nye bekjentskaper og gode samtaler. Fantastiske vafler på tor-dagskafeen og et par halsbrekkende opplevelser mot bølgene i Lysakerfjorden og med sculler på Bogstad. Det har vært en supersommer som jeg har snakket varmt om til man-ge. Dessverre ble sesongen avsluttet litt før jeg hadde planlagt: tre sammenhengende forkjølelser og så utenlandstur, men jeg er godt fornøyd med innsatsen – og det holdt jo til seier.

Jeg gleder meg til neste år, selvfølgelig med mål om å legge bak meg det dobbelte i antall kilometer.

Roerhilsen fra Silje



ENER, TOER, TREER:
Silje Hasle rykker
stadig nærmere
stroke-plassen.

➤ Klubbsjefens beretning

Christiania har tradisjoner. Mange tradisjoner. Lange tradisjoner. Vi er gode på dette. Det er typisk CR å være god, kunne Gro sagt hvis hun var medlem. På vann og på land legger jeg til. For gjennom året er kalenderen fylt med tradisjoner. Her følger Klubbsjefens tradisjonsrike aktivitetsliste for 2015.

For undertegnede begynner roåret i mars – med forberedelse til Generalforsamling, fulgt av Dugnad og Åpning i april. Siste arrangement er julegrøt i desember. Månedene etter jul, frem til mars er rolige. I år er planen å legge huskomitefesten i denne perioden, for å hedre huskomiteens mange og trofaste medlemmer med litt mat og drikke i vintermørket. Dette året har vi vært 29 medlemmer inkludert klubbsjefen. Her surrer og går «driften» av seg selv, noe som gjør jobben relativt enkel. Det gjelder bare å huske å kjøpe inn de større tingene i tide. Som en periode i sommer da undertegnede led av dysleksi og flaskevann ble til Farris. Flere av Klubbaftens trofaste medlemmer måtte da klare seg uten sprudlende kildevann i hete sommermånedene. Tre vaffeljær har vi også slitt ut denne sesongen. Roere må ha svake vaffelhjerner. Eller kanskje de rett og slett er for sterke! Tusen takk til alle huskomiteens medlemmer for strålende innsats i løpet av året. Dere er en flott gjeng.

Dugnaden forløp som vanlig med bra oppmøte selve dagen, samtidig som flere gjorde en innsats før og etter. Det ble som alltid litt is, pølser og brus på de fremmøtte. Også på Åpningen var oppslutningen upåklagelig. Et navnedryss over mange av klubbens med-



ALLE ELSKER ELISABETH:
...for innsatsen hun gjør
som klubbsjef!

BÅLFRI SONE: Det ble St. Hans-feiring i friluft på Toppen etter en tur på fjorden.



lemmer ble det også denne dagen, da CR hadde mange båter til dåp. Så mange faktisk at flere i styret fikk en båt oppkalt etter seg, selv før de har avsluttet sitt verv.

Videre fulgte som alltid bevertning til Bleikøya Rundt og Ulvøya Rundt, tre ganger Grilling på Toppen, Klubbkapproing, Høstmøte og Rekeaften.

I løpet av høsten har klubbens lager av kopper og kar blitt fylt opp. Glass av ymse slag, tallerkener og kaffekopper, samt bestikk og blomstervaser. Jeg vil tippe vi har nok til fem år fremover, minst. Hvis ingen skulle miste en bakke eller et stativ i gulvet på vei til Toppen eller Peisestuen, da. De høyryggede stolene i Pokalværelset er blitt trukket om, og for tur står de dype stolene i Peisestuen og Pokalværelset.

De aktive har nå også fått et oppholdsrom som de kan benytte som de vil. Det er rommet som ligger til venstre for trappen opp til Toppen. Rommet er ferdig oppusset, nå gjenstår bare møbleringen før det kan tas i bruk. TV-en er allerede på plass. Det har Sigurd sørget for. Vi håper og tror dette vil bli et bra sted de aktive vil benytte hyppig og trives godt i både før, under og etter trening.

En stor takk fortjener dessuten mine unnværlige hjelpere på utleiesiden. Maiken gjør en formidabel innsats som booking-ansvarlig, og Ada trår til for å vise frem lokalene og hjelper til å holde orden i skuffer og skap. Takk for at dere gjør min jobb så mye enklere.

Tradisjon tro håper jeg å se så mange som mulig også neste år på våre mange aktiviteter gjennom året, og ikke minst at man tar turen opp på Toppen etter torsdagstreningen. Jeg tillater meg å knabbe Lars Saabye Christensens syn på tradisjoner og gjøre dem litt våre. Han sier: «Jeg liker å holde på tradisjoner, eller det vil si, det er tradisjonene som holder på meg».

Elisabeth Danielsen

➤ *Fra kyst til kyst*

Sagar Sen snakker like varmt om Coastal som det Tone Pahle gjør om Master-roing. Og da vet vi at lidenskapen er til stede.

– Jo, jeg vil gjerne være en pådriver for Coastal-roing i Norge, sier mannen som prøvde denne båttypen for første gang for nesten ti år siden. Han synes coastal-båter gir store, spennende utfordringer og åpner for roere som ikke nødvendigvis er råsterke. Det handler vel så mye om «å lytte» til sjøen og beherske bølgene. Og det sier seg selv at denne delen av sporten ikke krever noen strøken regattabane, konkurransene kan foregå langs kysten. Dette kan bringe nytt liv til rosporten, mener han.

Sagar kommer fra byen Bangalore i India. Der vokste han opp i et universitetsmiljø. Han fattet tidlig interesse for datateknologi og forskning, og søkte om et Commonwealth-stipend i Canada. Dette ble innvilget i 2004. Han så muligheten til å begynne med roing ved universitetet. Han hadde sett roing under OL i Athen og mente at dette var en idrett for ham. Tidligere hadde han prøvd cricket, bordtennis, fotball og svømming.

– I India mangler vi en kultur som tar sport på alvor, fordi man tror det vil virke negativt inn på skolegang og studier, forklarer han.

I Canada begynte han på McGill University i Montreal. Etter det første året der meldte han seg på et universitetsprogram i roing. I alt var det ca 70 studenter som var interesserte; flertallet var jenter. Men for å få plass blant dem som satset på roing, måtte de gjennom mange tester. De ble avsluttet med 2000 meter på romaskin. Han klarte 7:04 og

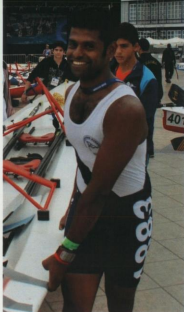
**Han klarte
7:04, og det
holdt**

det holdt. Men dermed måtte han stå opp kl 4 om morgenen for å ta seg ut til øya Ile Notre-Dame utenfor Montreal. Der skulle roer-gruppen trene på vannet fra kl 6 til kl 8 om morgenen i to måneder.

– Treneren, som var fransk og en av de beste jeg har hatt, gav svar på alle spørsmål og var svært inspirerende. Han behandlet alle likt, noe jeg satte stor pris på, for jeg kunne lett ha kommet på sidelinjen fordi jeg skilte meg ut som ikke-nordamerikaner. Da vinteren kom, ble alt stengt. Derfor var det mange som gav opp roingen. Men det ville ikke jeg. Dette var jo min sjanse til å få til det jeg hadde drømt om!

Han trente og trente og forbedret resultatet på romaskin betraktelig, ned til 6:35. Men fokuset hans var å bli bedre på vannet.

I 2006 dro han til Frankrike i fire måneder og fikk kontakt med romiljøet der. Det ble



mye roing og han fikk prøve coastalbåt for første gang. Det gjorde at han ble med i regiomesterskapet i Brest og vant i en dobbelsculler.

Likevel, Sagar forlot ikke ordinære konkurransebåter. Han var svært aktiv i «regattabaneløp» og ble Bretagne-mester både i singelsculler og dobbelfirer.

Etter studiene i Canada dro han tilbake til Frankrike og var tre år i Nice, ett i Rennes og ett i Nantes. Den coastalbåten han var med i, 4x+, ble nummer fem i det franske mesterskapet i den båttypen.

– Fordi jeg var fra India, fikk jeg en del oppmerksomhet og ble intervjuet av en fransk avis. Jeg ble medlem av en trivelig, liten klubb for studenter i Rennes. Jeg ble engasjert som en slags kommunikasjonssjef, og klubben vokste. I dag er den Frankrikes niende største roklubb.

Det var den franske treneren som indirekte påvirket ham til å dra til Frankrike. Han likte også at franske roere ikke fokuserte på fysisk styrke, men heller på følelsen av å være i en båt.

I FOKUS: Kamera kan avsløre for Sagar om teknikken holder mål.



– I klubben spilte det ingen rolle hva slags bakgrunn man hadde eller graden av roerfaring. Alle var med og hadde et eierskap til hva som foregikk, forteller han.

I 2010 ble Sagar med i Coastal-VM i Istanbul. Der traff han Tone Pahle, og hun ivret for at han skulle komme til Norge.

– Det var faktisk ikke noen fremmed tanke for meg. Jeg hadde nemlig vurdert å få jobb i SINTEF. Men da jeg kom til Norge i 2012, var det forskningslaboratoriet Simula på Fornebu som ble min arbeidsplass. Jeg hadde doktorgrad i datavitenskap og ble ansatt som forsker.

Min utdanning innenfor data teknologi ser jeg bare på som verktøy. Jeg har en mer filosofisk tilnærming til mitt fagfelt. Det handler om å utvide menneskets evne til å nyttiggjøre seg vitenskapelige fakta. For tiden konsentrerer jeg meg om tre felt: effektivisering av tolldeklarasjoner for norsk tollvesen, en mobilspill-app med en sosial dimensjon, og effektiv bruk av kreftregisteret. I tillegg er jeg med på å etablere et nytt selskap, Sweetzpot. Vi utvikler et system for å hjelpe utøvere innenfor utholdenhetsidrett til å forbedre seg ved hjelp av sensorer. Nå har vi et prosjekt der det handler om å registrere hvordan man puster under langvarig og høy aktivitet.

Coastal-entusiasten startet som medlem av Studentenes roklubb, men han fant ingen å ro med og syntes det var litt kronglete å komme dit. Hans målsetting var å bli en av dem som bygget opp et coastalmiljø i Norge. Christiania Roklub ble derfor alternativet og en grei base for det formålet, synes han. At det til nå, i Norge, ser det ut til at «coastal» er

**...en mer
filosofisk
tilnærming til
mitt fagfelt**

I SAMME BÅT: Svenske Magnus Harju var Sagars makker under Bleikøya Rundt.



mest populært blant master-roere, er han enig i. De som ikke har kystfarvann å trene i, bør komme seg ut når været er tøft, men han anbefaler også coastal-opphold i Frankrike og i Spania på vinteren – gjerne som utveksling. Man kan bo i en klubb og leie båter.

Men blir det slik at du nærmest vil kapre roere til coastal, i konkurranse med det tradisjonelle elite-miljøet?

– Nei, slett ikke. Jeg håper at eliteroere, som først og fremst satser på regattabane-roing, kan se at coastal-roing har mye for seg, og at det ikke handler om å måtte velge det ene eller det andre. Disse to øvelsene, med to ulike båttyper, kan godt kombineres, fremholder Sagar, som jo har forsøkt begge deler. Han er likevel klar over at eliteroere som skal satse på OL, selvfølgelig må konsentrere seg om sin båttype.

Men kan coastal-mesterskap bli særlig populært?

– Coastal-regattaer har noen utfordringer med hensyn til publikum, men det blir litt som i seiling. Det arbeides for å gjøre regattaene mer tilgjengelig. Det er allerede lagt inn et spurtoppgjør mot slutten, som publikum kan følge med på. Da løper én roer fra hver båt fra stranden og opp til mållinjen.

Hvordan opplever du Christiania Roklub?

...integrering av nye medlemmer kan bli bedre

– Jeg oppfatter Christiania som en tradisjonell klubb med en ganske god organisasjonsstruktur og nokså faste, definerte grupper på det sosiale området. Til tross for at jeg har vært medlem av klubben i tre år, føler jeg meg fortsatt som fersk, og det synes å være en utfordring å finne en fast makker å ro med.

Det er ikke noe stort problem for meg, men jeg stiller meg ofte spørsmålet om klubben er moden for å dyrke frem et internasjonalt miljø. Kanskje «Christiania» bør se nærmere på hvordan integrering av nye medlemmer kan bli bedre – og det gjelder alle – uansett hvor de kommer fra og hva slags erfaringer de har med roing.

Sagar er klar over at flaskehalsen for ham er språket, men han er i gang med å lære seg norsk. Og han må bli bedre kjent med norsk kultur. Da han var i Frankrike, lærte han fransk så godt at han vet han kunne fått stilling som førsteamanuensis ved universitetet i Paris, både innenfor undervisning og forskning. Nå jobber han altså for Simula i Oslo, og tror ikke at norsk vil være et stort hinder. I tillegg har han fått seg en norsk venninne. Bare det lover jo godt.

Jahn Rønne



➤ 'Østersjø'-roing

Jeg ble tatt ut til Baltic Cup i 4- sammen med roere fra NSR og Bærum roklubb under Tunevannsregattaen. Kvalifiseringen besto av 500 m på lørdag og 2000 m på søndag. Baltic Cup i år var i Sverige, i Jönköping. Vi dro til Jönköping fredag den 25. september og tilbake søndag 27.

Da vi kom frem på fredag stod båttrigging og en kort tur på vannet på programmet. Den korte båtturen ble kortere enn planlagt på grunn av forsinket båttransport, treg rigging og tidlig middag. Derfor ble det bestemt at vi skulle ta en kort økt lørdag morgen før regattaen begynte. Vi bodde på dobbeltrom, så laget ble splittet, men det var kanskje greit slik at vi ikke stresset hverandre for mye.

Lørdag sto 2000 meter på programmet. Det var bare fire båter som stilte i dame 4- ble det ikke forsøk, men derimot «Race for Lanes». I dette løpet bestemte vi oss for å ta det med ro ettersom det ikke var så veldig lenge til finalen. Dessuten var det ikke stor forskjell på banene. Vi rodde mot Danmark, Tyskland og Polen. Vi kom sist i dette kappløpet om baner, og endte derfor opp i bane 1. Finalen gikk heller ikke helt vår vei. De første 1000 meterne hang vi godt med, men så begynte de andre båtene å dra fra. De hadde dessverre litt mer å gi enn det vi hadde, så da ble det 4. plass, ca. 30 sekunder bak vinnerbåten. Men vi var fornøyde, for vi hadde gjort det vi kunne. Etter løpene var det middag, etterfulgt av disko for roerne.

JORDE SITT BESTE: Elisabeth (NSR), Mina (Bærum), Hermine og Synnøve (Bærum).





LIKE BLIDE: De ble nummer fire.

På søndag var det bare 500 meter. Da hadde vi litt høyere forventninger ettersom vi hadde klart å holde følge med de andre båtene de første 1000 meterne dagen før. På starten av løpet holdt vi godt følge, men så begynte Tyskland og Danmark å dra litt fra, men vi holdt godt følge med Polen helt inn til mål. De slo oss så vidt – med 0,3 sekunder. Deretter var det rigging og lunsj før vi dro hjem igjen til Norge.

Alt i alt var vi fornøyd med helgen selv om det var surt bare å ta 4. plassen søndag. Likevel, vi følte at vi hadde gjort det beste vi kunne.

Hermine Wilhelmsen

SVENSK E OMGIVELSER: Hermine, Synnøve, trener Marte, Mina og Elisabeth i godt vær.



► Tur- og mosjons- sjefens beretning

Sommeren 2015 vil neppe gå over i historien som uforglemmelig, men Christiania-roere lot seg ikke skremme av manglende varme. Denne sesongen er klubbens nest beste med hensyn til kilometere – i alt 34 432, og aldri før har så mange, 57 personer, rodd over 100 km. Sammen med resultatene på regattabanen, som omtales andre steder i årboken, bekrefter dette utsagnet myntet på christianiaroere: «...ikke bare raskt, men langt også».

Av protokollen i båthallen ser jeg at det var registrert 28 roere første rodag 15. april, mens det siste rodag 15. oktober var til sammen 26 roere på vannet.

Utover de sedvanlige aktivitetene på tirs-, tors- og lørdag, har vi hatt mange tilleggsk aktiviteter denne sesongen. 17. mairoingen samlet 12 deltagere. Etter flaggheising klokken åtte ble det rodd tur i Havneområdet. 31 mai var det Eskadreroingen til Solodden i regi av NSR. I år med 12 deltagere fra vår klubb. Pinsetur til Skogsborg i regi av TuTu, og med deltagelse fra NSR og CR i strålende vær. I alt 15 roere overnattet i to hytter. I særklasse blant våre aktiviteter er vår årvisse utenlandstur i regi av Stein. 19 Christiania-roere ble med til Wien.

«Styrkeprøven» ble gjennomført 26. og 27. september. Målet er å krysse av for alle Oslo Rokrets' orienteringsposter på én helg. Samlet var 16 roere med, av disse stilte tre av dem begge dager, og la bak seg 138 km. Den såkalte FISA-turen gikk til Nord-Italia, Lago Maggiore, også med deltagere fra CR.

ÅRENE GÅR: CR-damer i blått består.



RANGSTIGEN:
*Damene har høyest
rang på Ingierstrand.*



BARE SÅÅ BRA: *Grete*
er med første rodag.



I Bleikøya Rundt 11. juni var 15 deltagere fra vår klubb med. Ni CR-roere deltok i Geita Rundt 17. juni. ARO-mila, som skulle gått 24. august, ble utsatt på grunn av torden, og ble gjennomført uken etter. Der stilte vi med 14 roere. I Ulvøya Rundt 29. september stilte hele 11 lag til start, fem fra Christiania. Vårt sikkerhets-regime knyttet til egne T&M regattaer er blitt innstrammet etter ekstern kritikk. Beklageligvis har jeg ikke oversikt over resultatene i de ulike regattaene. Barmen Rundt i Risør, overnatting i Arendal Roklubb, og tur rundt Hisøy på søndag er alt blitt en tradisjon. Barmen er hvert år siste helg i juli, og noe en bør få med seg.

Våre coastal-båter er blant de mest populære båtene på Kongen. Nå venter vi bare på at Roforbundet skal følge opp sin intensjon fra strategidokumentet 2013-2015. Båtene er stabile og morsomme å ro, mange T&M-roere synes også de er en større utfordring enn de tradisjonelle turbåtene.

Vi ser allerede nå spiren til et konkurransemiljø for denne båttypen. I «Challenge Prince Albert II» i Monte Carlo 14. og 15. februar stilte Paul og Sagar opp i dobbel og Magnus i singel, og 13. til 15. november deltok Sagar, med en svensk makker, i Coastal-VM i Lima.

Rekerøingen har lang tradisjon. I år ble båtene fylt med reker og tilbehør med kurs for Langøyene med storflott vær og 24 deltagere. I tillegg må vi vel også kunne si at hvalbiff-

GRESSET ER GRØNNERE: ...på denne siden,
konstaterer roerne etter å ha nådd «bunnen».



roingen begynner å feste seg som en tradisjon. 10. oktober var det 16 personer som, etter å ha tatt en god tur innover fjorden, kom til dekket bord på kroa på Hovedøya.

Etter en inspeksjon av båtparken ser vi at den begynner å bli ganske slitt. Flere båter har fått stygge skrammer som må repareres. Blant annet kreves det utskifting av rigger og sleider i flere båter. Jeg håper derfor klubbens medlemmer vil stille lojalt opp om det vedlikeholdsarbeidet vi planlegger å gjennomføre i løpet av vinteren, slik at vi i sesongen 2016 kan ha «nye» båter å ro.

Vi som regelmessig er på Kongen er glade for de nye ansiktene som kommer til. Flere av disse etter roskole deltagelse i mai, men noen også fra kurset i august. Vi ønsker dem velkommen på «Plenen», på Toppen og i båtene. Særlig hyggelig for Paul er at hans utrettelige innsats som instruktør og arrangør av roskolen kaster av seg. Flere av årets roskole-deltagere har funnet seg til rette i båtene. Det gleder oss.

Prosjektet «Forbedret teknikk», som ble startet opp i 2013 med trening i singelsculler på Bogstad, er fulgt opp videre – ikke bare på Bogstad, men også på Kongen. To coastal-samlinger er omtalt i eget kapittel. Jeg håper initiativet til slike kurs kan følges opp, for det var utvilsomt nyttig for flere av oss. I tillegg hadde vi en periode en instruktør fra Kroatia.

Onsdag 11. november var Kjersti og jeg på «workshop» i regi av Oslo Havn. Tema var: «Risikovurdering ved økt aktivitet i Oslo kommunes sjøområde ved Bjørvika – samordning av risikobildet/interessekonflikt mellom nyttetraffikk/småbåtraffikk og badende/kajakk- og kanopadlere (sic)». Vi fikk minnet dem om at roere er en del av dette bildet. Det er mitt inntrykk at en ønsker å begrense aktiviteten i noen områder samt at en vurderer sektorskiller

MIX-MAKS: *Damene og herrene nyter kveldssolen.*



– «kanaler» hvor småbåtrafikken skal presses sammen. Samtlige av de mykeste påpekte at dette kunne bety en «tilstopping» i disse kanalene med økt skaderisiko som resultat.

Jeg minner om at roing ikke bare er en sommeraktivitet. I vintersesongen, 15. oktober



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

Vi utfører tjenester til Christiania Roklub

Akershus Tankrenovasjon A/S

AS Bærum Septik og Transportforretning

Telefon: 67 53 47 35

www.baerumseptik.no

til 15. april, vil du finne Tur- og mosjonsgruppen i aktivitet på romaskinene og i vektrommet. Tidspunktene er tirsdager og torsdager fra kl. 1800.

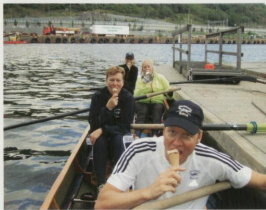
Takk til alle medlemmer for en fin sesong, og en særlig takk til dem som gjennom sommeren har bistått ved T&Ms ulike arrangementer.

Tore Lysdahl

STROKE: Ingve «ofret seg» og tok styringen.



KALDFRONT: Thomas & Co nådde iskanten.



Vi kan:
Fasadeboards
Storformat
Print



CROSSMARK AS

Kontakt Sigurd

www.crossmark.no

22 97 53 00

Strømsveien 195, 0668 Oslo

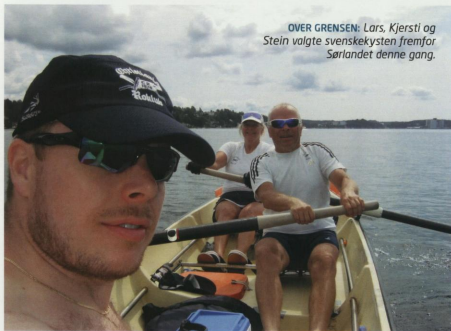
> Annerledeslangtur

... Stein, Kjersti, Lars, Torstein og Melanie.
Fra Oslo til enden av Sotenkanalen, og tilbake.

Mye er likt på de ulike langturene: Hyggelige mennesker, lange dager med mye roing, vekslende vær, feltrutiner, røverhistorier og atter roing.

Så hva gjorde årets langtur litt spesiell, eller er verdt å nevne?

- På Revlingen ble det en del leting etter Kjersti sin «håndveske»; vanntett liten «bag» med mobil, betalingskort og annet essensielt. Den kom til slutt til rette, og konklusjonen er at det meste dukker opp igjen, det er sjelden at folk stjeler roeres eiendeler på tur, og mobiltelefoner kan spores.
- Det finnes mye god østers i smale sund der vannet strømmer friskt. Sundene rundt Daftö, og rett syd for Løholmen ved Hankø, kan anbefales. Veldig greit å få øye på østersene og vade fra robåt.
- Mat er et av de største velferdsgoder på en rotur. Svinefilet i fløtesaus med ravioli, akkompagnert av en nydelig solnedgang, er ikke feil.



OVER GRENSEN: Lars, Kjersti og Stein valgte svenskekysten fremfor Sørlandet denne gang.



- Dette var første langtur, i hvert fall for Lars, at vi lot teltet stå, tømte båten og rodde frem og tilbake på en dag. Det kan være litt risikabelt, men gevinsten er en lettere og raskere båt, skjønt gevinsten er kanskje en psykisk greie. Undertegnede noterte: «Less var lettere, men også mer ustø/ristende i bølger. Generelt er det bedre med mer bagasje i båten når man ror i litt røffere vær».
- Kort avbrekk underveis for Lars, fordi han og broder Ivar allerede hadde bestilt billetter til AC/DC-konsert i Oslo 17. juli. Løsningen var å tilkalle Torstein. Han kom som en reddende engel noen dager. Uheldigvis for ham ble båten liggende værfast én av hans tre dager, på Tjurholmen.
- For første gang hørte vi på radio underveis. Det var veldig hyggelig, men det er avhengig av rolige forhold. Bølger og vind overdøver lett radiolyden. Apparatet bør være vanntett eller ligge i tynn, helst gjennomsiktig, vanntett bag.
- Kjersti og Melanie gjord et kort mannskapsbytte. Selv om Kjersti alltid er en fryd å ro sammen med på langtur, så var det veldig hyggelig å ha med Melanie en dag. Vi merket at det var noen

EXTRA-LARS:
Hendene fulle av østers.

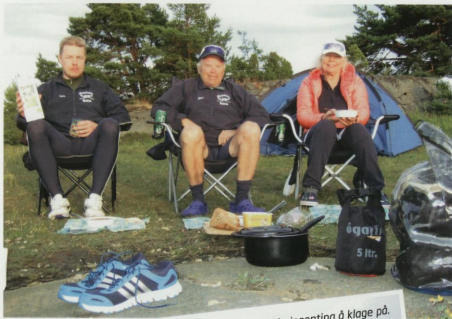


år siden hun hadde vært på langtur sist; hun ble sjøsyk, søvnig på coxeplassen og manglet erfaring med øsekarets eller ripas fordeler når naturen krevet det. Men hun «ror som en kar» og er hele tiden blid og hyggelig. Og hun hadde til og med bakt nydelig banansjokoladekake, som ble inntatt i Moss roklubb. Da Kjersti også kom med ny-stekte vafler fra brorens hytte, var det ingen ende på velstanden.

- Siste tips fra notatene: Selv om det er sommer, sol og tidvis søndag, så kan det også på sjøen være surt og kaldt. Spesielt når det regner og man blir våt. Da er det **ull** som gjelder! Både ullvanter, ullue, ullsokker og gjerne ulltrøye og ullstillongs.

Lars Mørk

TRIBUNEPLASS: Tradisjonell camping ved sjøkanten.



INNBYTTER 1: Melanie vikarierte og Lars hadde ingenting å klage på.



DAG NR	UKEDAG	DATO	FRA	TIL	KM
1	Lørdag	11. juli	Kongen	Hvitsten	37
2	Søndag	12. juli	Hvitsten	Revlingen	25
3	Mandag	13. juli	Revlingen	Furuholmen	44
4	Tirsdag	14. juli	Furuholmen	Tjännö, syd for Strømstad	40
5	Onsdag	15. juli	Tjännö, syd for Strømstad	Porsholmen, Fjällbacka	40
6	Torsdag	16. juli	Porsholmen, Fjällbacka	Bunn av Sotenkanalen t/r	58
7	Fredag	17. juli	Porsholmen, Fjällbacka	Råssö	41
8	Lørdag	18. juli	Råssö	Tjurholmen	22
9	Søndag	19. juli	Værfast på Tjurholmen		
10	Mandag	20. juli	Tjurholmen	Hankøundet, Nord	44
11	Tirsdag	21. juli	Hankøundet, Nord	Moss Roklubb	34
12	Onsdag	22. juli	Moss Roklubb	Kongen	54
			SUM:		439

STEIN	KJERSTI	LARS	TORSTEIN	MELANIE
439 km	405 km	383 km	56 km	34 km

INNBYTTER 2: *Torstein kunne takke AC/DC for turen.*



➤ Mosjonsregattaer og klubbmesterskap

Tradisjonen i Christiania er at medlemmer som er aktive tur- og mosjonsroere, deltar i en rekke mosjonsregattaer gjennom sesongen. I hovedsak dreier det seg om såkalte Øyene Rundt-regattaer.

Bleikøya Rundt (CR-arrangement), Geita Rundt (Bestumkilen), Barmen Rundt (Risør), ARO-mila (Arbeidernes Roklubb) og Ulvøya Rundt (CR).

Da er det gjerne arrangementer som har en konkurranse med påfølgende hyggelig samvær. Her er det ikke resultatene som står i fokus, selv om vinnerne i de ulike klassene fortjener heder for innsatsen. Her gjelder absolutt «Det viktigste er ikke å vinne, men å delta».

Derfor er det ikke noe poeng i å gjengi resultatene fra hver enkelt regatta.

Christianias klubbmesterskap arrangeres helst i oktober, men glansen, som en gang var, er dessverre borte fra arrangementet. Deltakelsen har de siste årene ikke vært altfor stor, derfor kan det ikke sies at tittelen «Klubbmester» har stor status. Men det må tilføyes at de som stiller opp i «trekvarnt-båtene», 4x med cox, gir alt der og da. De som vinner har derfor all grunn til å være fornøyde, og laget fortjener applaus.

Kjersti, som satt i vinnerbåten, har denne rapporten om arrangementet:

«Klubbkapproingen ble arrangert 8. oktober. Denne gangen med litt bredere deltakelse enn de siste årene. Det er bra. For eksempel var juniorene representert med Anders Aas, som gjorde en flott innsats. Etter litt frem og tilbake ble båtfordeling gjort etter og god, gammel-dags utvelgelsesmetode, og 25 roere var klare til start. Det ble rodd to heat, med henholdsvis tre og to båter, før finaleheatet med tre båter. Litt protester ble det som følge av ombytting av plasser, men dette var selvfølgelig helt uten betydning for resultatet, mener vinnerbåten i hvert fall. I denne satt Sagar Sen, Andrea Ålveborn, Per Arne Holman, Christine Randsborg og Kjersti Elvestad.»

HANG MED: Øya rundt.

TRADISJON: CR-bildet etter en mil.





SOMMERENS HØYDEPUNKT: Regn med Barmen Rundt.



BLANDA LAG: Bleikøya Rundt.



MEDALJE: Thomas og Erlend var ikke «Bleikere».



HÅNDEN I VÆRET:
De som vant klubbttittel.

➤ **Materialsjefens beretning**

Båtinnkjøp race 2015: 1 stk 4x Filippi lettvekt, 1 stk 1x Filippi lettvekt, 1 stk 2x Filippi mellomvekt (brukt) og 3 stk 1x Wintech lettvekt.

Innkjøpsprioriteringer er omforent i Routvalget og Styret. CRs prosedyrer for innkjøp er etterfulgt.

Båtinnkjøp tur/mosjon: 1 stk brukt 4x tungvekt Empächer; overført fra racegruppen.

Innkjøp annet materiell: Åtte par nye concept BB-årer til Tur/mosjon, To par concept BB skinny-årer samt fire par concept BB-årer til racegruppen.

Båttrekk og alu-riggere innkjøpt til samtlige nye racebåter.

Samtlige race BB-årer som er erstattet med nye, er overført til Tur/ mosjon.

1 stk Concept skiergometer samt 3 stk spinningssykler er innkjøpt for treningsrom Kongen.

Salg av utrangert materiell: 1 stk 1x Stämpfli.

Trebygget 8+ er overtatt av høgskolen på Lillehammer.

A photograph showing a man from the side, wearing a white baseball cap and glasses, focused on working on a yellow boat hull. He is using a small wooden stick or tool. The background shows the interior of a workshop or boatyard with various structural elements.

SÅRBEHANDLING: Lars kan trøste seg med at «av skade blir man klok».

Materialkomiteen 2015/2016 består av Paul Bencze, Elias Hammer, Sigurd Gullerud, Jon Helge-land, Nicolai Jørgensen og Lars Jensen.

Avslutningsvis en oppfordring til samtlige utøvere: Behandle romateriell og treningsmateriell med respekt. Enhver utøver skal selv besørge forebyggende vedlikehold på tildelt romateriell og treningsmateriell.

Lars J Jensen



BÅTPARK: *Christiania har et stort utvalg av båter – og det krever godt vedlikehold.*



➤ **Bogstadsjefens beretning**

Det har vært en god sesong på Bogstad. Det har ikke vært noe av vedlikehold eller driftsmessige ting som har gått galt; i så måte har Bogstadsjefen hatt gode dager. Likevel, vi strever med de elektriske Crawford-portene. Det må støpes et bedre fundament for at de ikke skal begynne å gå opp igjen etter lukking. Det er ikke et prioritert arbeid, så alle må lære seg hvordan portene stoppes manuelt i nedre stilling. Takk til Bogstadutvalget Grete, Trond, Sofie, Gerhard og Lars. Sammen har vi hatt ting noenlunde på stell gjennom sesongen. Ingen store overraskelser eller uforutsette utgifter i år, det vil si at utgiftene har holdt seg omtrent på budsjett.

Å få plass til klubbens mange nye båter, har vært en utfordring. Ved å fjerne årestativene der de var, kunne det ryddes plass.



VEMODIG: Det er med stort vemod Peik Ellingsen kjører Gjessing-maskinene til fyllinga.



ORDEN: Slik skal en ryddig båthall se ut, ifølge bogstadsjefen.

Sist vinter ble nye åreoppheng etablert. Dermed ble det plass til fem båter, og et rulende båtstativ til fem båter ble konstruert og anskaffet. Dette fungerer nå veldig bra. Etter hvert har åreoppheng og årer blitt merket. Til og med båtstativet ble fylt opp med båter, ikke bare brukt som tørkestativ til båttrekk. Vi fikk hjelp av Kristoffer Brun til jobben. Foruten å være en som kan ro fort, er han en dugende snekker. – Tusen takk Kristoffer.

Den store Bogstad-dugnaden gikk av stabelen 10. oktober, litt tidligere enn vanlig. Den ble meget vellykket; takk til alle de ca. 45 som stilte opp og jobbet. De første kom allerede ved ti-tiden og de siste forlot Bogstad ved 18-tiden. Det ble ryddet, vasket, feiet og kassert. Blant det som endte på Grønmo i år, var våre gode gamle Gjessing-romaskiner. Mange felte sikkert en tåre da disse ble kjørt bort.

Båthus og området rundt fremstår nå som ekstremt ryddig, nå vet vi hvordan det kan være der. Slik skal det også fremstå gjennom hele sesongen, for enhver tid fremover, det må vi tilstrebe. Det skaper trivsel og stolthet over at vi er så heldige å ha det flotte rotilbudet vi har på Bogstad.

Takk for sesongen 2015. 2016 sesongen blir kanskje amputert. Forhåpentligvis skal det store mudringsprosjektet gjennomføres i juli/august.

Peik Ellingsen

► Bøylene tøyer sesongstartgrensene

Jeg skrev i fjor at bøylene på Bogstad kom spesielt tidlig ut i 2014, og det gjorde de sannelig i år også – 23. april i pent vårvær med sol og 14 grader. De ansvarlige var som vanlig Tor og Peter på vannet med et landmannskap bestående av Gunnar, Peik og Sigurd.

Når man også i skrivende stund, i desember, blir forespurt om å ro åter i Frognerkilen, vil de fleste skjønne at noe har skjedd med klimaet.

Det viste seg at wiren manglet en del løkker til å feste bøylene i, men dette ordnet Peik og undertegnede i en ny økt noen dager etter. Løkkene er manuelt klemt fast med tang i en dugnad vi hadde for noen år tilbake, og da det den gangen ble litt konkurranse om hvilket team som jobbet raskest, er nok det årsaken til at en og annen løkke løsner etter hvert. For øvrig hadde vi i år ingen skader eller uhell med bøylene, bortsett fra et og annet tre – hvor nok Sigurd Gullerud har ordnet opp. Og takk for det!

Det knytter seg en viss spenning til håndteringen av bøyestrekket neste år med hensyn til den planlagte mudringen av vannet. Men jeg tror at vi skal kunne klare å ha en stor del av strekket i operativ tilstand. Det paradoksale er at mudringen i betydelig grad ikke skal finne sted der hvor strekket går i dag, men en del øst for dette. Kanskje vi kan finne frem til noen smidige løsninger? Vi har jo noen ganger måttet flytte strekket vestover for å komme klar av sandbanken, og samtidig unngå alt for stor sving. Den rette linjen som vi opprinnelig hadde, og som vi skal gjenopprette, ligger altså noe øst for dagens trasé.

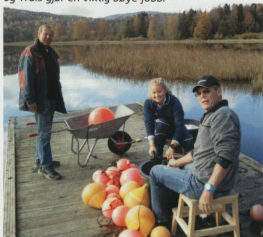
Opptaket av bøylene ble som de to siste årene synkronisert med den tradisjonelle høstdugnaden på Bogstad av de alltid trofaste gutta i bøyegjengen. Takk alle sammen!

Bjørn Lundin

BØYEGJENG IN SPE: Per Arne på fjordtur leverer en sterk søknad til å bli medlem av bøyegjengen.



IKKE NOE TULLBALL: Gerhard, Hermine og Truls gjør en viktig bøyе-jobb.

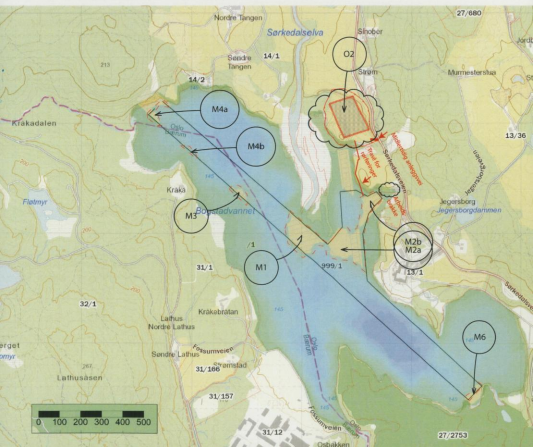


➤ Mudringsprosjektet på startstreken

Slik det ser ut i skrivende stund, skal det mudres i Bogstadvannet sommeren 2016. Mudringen skal foregå ved elveutløpet, sandbanken, ved bryggen og utløpet fra bryggen ut mot robanen, ved Kråka og litt i hver ende av robanene. Totalt utgjør dette ca. fem prosent av vannets overflate, men det blir allikevel ca. 60 000 m³ masse som skal pumpes i land. Massene skal suges opp og inn i store «Geo-bagger» Ø4m L20–30 m. Geo-bagge-ene legges på jordet nord for båthuset, ikke nærmest båthuset, men jordet litt lengre innover. Der blir massene avvannet. Når mudringen er gjennomført, får CR plass nok til å legge seks parallelle baner i en lengde av 1950 m.

Til å hjelpe oss med å få bevilget penger og bistå oss gjennom alle byråkratiske irrganger for i det hele tatt få lov til å mudre, har vi brukt HS Prosjekttjenester v/ Helen Sterud.

Planen var at Bymiljøetaten skulle samarbeide med oss slik at et klart og kvalitetssikret prosjekt kunne legges frem for bevilgende myndigheter ved forhandlingene i Rådhuset. De endte opp med å anbefale en bevilgning på 0,5 mill til et nytt forprosjekt i stedet for



16 mill til gjennomføring. Gjennomføringsansvaret ble overført til Christiania Roklub, og bystyret vedtok å gi bevilgningen på 16 mill som et tilskudd. Litt nedtur for oss, det ideelle for CR hadde jo vært om kommunen tok ansvaret, men totalt sett er vi glade.

I løpet av høsten har vi først og fremst arbeidet med analyser av biologisk mangfold – og tiltak for å unngå uønskede hendelser – med hjelp fra bl.a. Sweco AS og Ecoloop AS. Det var et vilkår for endelig tillatelse fra Fylkesmannen. Den 10. desember presenterte vi resultatet av høstens arbeid oppsummert i et omfattende dokument for Fylkesmannen.

Ellers pågår nå arbeid med å søke alle nødvendige tillatelser, og å lage anbudsdokument for mudringsjobben. Vi er underlagt offentlige anskaffelsesregler og har innhentet profesjonell hjelp fra Norconsult. Våre egne eksperter Gunnar Fredriksson og Jon Moberåten skal være med i denne prosessen.

A Conto Regnskap vil stå for selve bokføringen av prosjektregnskapet, og Helen Sterud vil styre økonomien – med Tore Lysdahl som revisor. Ro-sesongen på Bogstadvannet vil naturligvis bli noe skadelidende, men vi kan bruke vannet i mudringsperioden. Her må vi samarbeide med entreprenøren og være fleksible.

Da får vi håpe at mudring av robane på Bogstadvannet går bra og at vi kan få til et flott roanlegg i rett bane på 1950 meter.

Peik Ellingsen

Bryn

Trykkservice AS

DIGITAL TRYKK - OFFSET TRYKK - STORFORMAT - DESIGN OG LAYOUT — ALT PÅ ETT STED!



Bryn Trykkservice AS

Olje Derviks vei 30,
0666 Oslo
Telefon 22 65 22 00
Telefax 22 65 22 01

salg@bryntrykkservice.no

www.bryntrykkservice.no
www.facebook.com/BrynTrykkservice
Send oss store filer:
www.bryntrykkservice.no/send-filer/

OSLOs GLADESTE TRYKKERI!

Et moderne ivanemerket trykkeri,
godkjent etter 2017 kriteriene.
Vi leverer raskt og trygt med et smil,
så la oss bli ditt hustrykkeri.



SLUTT MED STORM: Etter fem år som president i Røforbundet, har Erling Storm gitt seg. Idrettspresident Tom Tvedt takker ham og overrekker Idrettsforbundets hederstegn.



Velkommen til Thomas Renhold AS

Din samarbeidspartner innen reholdstjenester.
Vi leverer kvalitetsjenester 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

Olav Kyrres vei 9, 1473 Lørenskog

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

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

► *Masterroernes internasjonale*

Årets Master-regatta ble arrangert i Belgia, nærmere bestemt på innsjøen Hazewinkel, et flott anlegg med åtte baner og hvor det tidligere er blitt arrangert VM.

Christianias mannskap var alle innlosjert på hoteller i den gamle, sjarmerende byen Mechelen, tidligere hovedstad for «The Burgundian Netherlands», som bestod av meste-parten av Belgia og Nederland samt Luxembourg og det nordlige Frankrike. Europas første jernbanelinje gikk også her mellom Mechelen og Brussel og ble åpnet 5. mai 1835. Hotellene vi bodde på lå bare fem minutters gange fra hverandre, så vi hadde god kontakt. I tillegg var det ca 15. minutter å kjøre til regattabanen.

Christiania hadde 32 påmeldte lag og var dermed en av de størst klubbene. Riktignok måtte vi trekke noen lag da tre av våre roere, Janne, Mejke og Anders, måtte melde forfall på grunn av sykdom.

Christianias roere bestod av: Elisabeth Couto, Anita Brox, Tone Pahle, Tor Ahlsand, Torstein Rekkedal, Truls Lindemann, Stein Randsborg, Helge Refsum, Gerhard Dürbeck, Jul Olsen, Sigurd Dürbeck, Bjørn Lundiin, Iver Høy, Øyvinn Brøymer, Peter Narvestad, Jahn Rønne og Tore Lysdahl.

Regattaen startet med noen løp på torsdagen og ble avsluttet på søndag med mix-løp – damer og herrer sammen.

GOD MIX: *Torstein R. og Elisabeth C. pent antrukket.*



høydepunkt

Alt i alt ble det noen meget vellykkete dager for CR i verdens største regatta med to seiere og en rekke andre gode plasseringer. Dette er meget imponerende i denne knalltøffe konkurransen. Masterroere trener jo nå mer enn noen gang, mange to ganger om dagen, så en seier her henger høyt. I tillegg til det sportslige hadde vi det også meget hyggelig sosialt bl. a. med flere koselige middager ute på byen.

Arrangørene hadde gjort en kjempejobb og hele regattaen ble meget bra gjennomført med heat hvert 3. minutt fra kl. 08:00 om morgenen til 19:00 på kvelden. Og hele regattaen ble som vanlig nøye overvåket av vår egen Tone Pahle som er leder for FISA Masters Commission. Tone stilte for øvrig opp på et kombinertlag i et av løpene.

Til slutt vil jeg gjerne rette en stor takk til Torstein, Gerhard og Øyvinn som kjørte transporten både frem og tilbake og således sørget for at vi fikk ro våre egne båter.

STATISTIKK:

- | | | |
|--------------------------------|---|--|
| • Det deltok roere fra 46 land | • I alt 10 754 seteplasser. | euro, går til FISAs «Masters Fund for Youth Rowing» – utvikling av gode juniorroere. |
| • 657 deltagende klubber | • 1 euro pr. sete av påmeldingsavgiften, som til sammen utgjør 10 754 | |
| • Mer enn 3 800 lag | | |

Morten Flood

- en fornøyd lagleder

CR-BASE: Christianiateltet var godt å ha.



BÅTVANT: Men Jahn og Tore vant ikke.

AVSLAPPET: Gerhard og Jul.



STROKE: Bjørn Lagleder.

Drømmen om en åtterseier

Det er lenge siden 1982 – da Christiania sist fikk en åtterseier i den årlige, internasjonale masterregattaen. Klubben har stilt en åtter ved flere anledninger, men uten de store resultatene. Åtterløpene er alltid spektakulære, og det ser ut som de som vinner ror styggfort. I fjor hadde vi et samarbeid med Drammen Roklubb. Det resulterte i seier i nordisk masterregatta i Bagsværd.

Masterutvalget hadde store drømmer i 2015 om å stille med to åtter – i klasse G og H, samt en dame-åtter. Det endte likevel bare med den ene.

Nå var spørsmålet om vi skulle stille med en ren klubbåtter eller en som kunne hevde seg best mulig. Samarbeidet med Drammen førte til at vi allerede hadde syv mann; fire fra Christiania og tre fra Drammen. Ormsund hadde en roer i passende alder, som kunne dra under 7:20 på en 2000 meter romaskintest, og som var teknisk svært god. Da var vi åtte mann for klasse G. Så gjaldt det å finne frem til et lag i den eldre H-klassen. Vi manglet tre, men Drammen kunne stille med én og Henry Hamilton, som tidligere hadde vært trener i CR, var klar. Fordi vi ikke fant den siste i Norge, lot vi Henry få rekrutteringsoppdraget.

Vi startet med åttertrening hver mandag. Det var allerede mai og tiden var knapp. Jeg er veldig takknemlig for alle reservene som hjalp oss for å få fullt lag hver uke.

Etter sommerferien stilte alle i G-åtterten opp og vi fikk noen fine treningsturer. Samroingen ble forbedret, takten ble høyere og vi var fornøyde.

Det var vanskelig å finne en lettvekt-cox, derfor tok vi beslutningen: Torstein Rekkedal var mannen. Han styrte bra, men var egentlig 15 kg for tung. Vi angrer ikke avgjørelsen.

Av trekningslisten så vi at vi i G-klassen ville møte et engelsk kombinasjonslag og ett fra Nederland og Tyskland med tidligere OL-roere. «Uslåelige» Occuquan International var en utfordrer i klasse H.

Det var bra forhold da G-åtterten skulle i aksjon. Svak motvind og ikke for høye bølger. Starten gikk greit. Tyskland/Nederland tok raskt ledelsen foran engelskmennene. Selv var vi litt foran nederlandske Breda. De var kjent for sine avslutninger. Vi holdt avstanden til engelskmennene fra 500 meter og inn. Kombinasjonslaget Nederland/Tyskland økte, men vi dro ifra Breda. Det ble tredje-plass, én lengde etter vinneren. Et godt gjennomført løp.

Lørdag var det tid for H-åtterten. Å ro med amerikanere er alltid en utfordring. Vi hadde ikke fått prøvd båten, men den var bra i klasse G. På grunn av leting etter noen av mannskapene og utdeling av like trøyer, kom vi på vannet i seneste laget. Iver, som var stroke, beholdt roen. Vi kjørte som vanlig rolig 20 i takt. Båten vaklet litt, men det ble bedre etter hvert. Starten valgte vi skulle være vår gamle CR-start. Og den gikk aldeles utmerket. Lagene rundt oss ble hengende etter, og vi var i føringen, en båtspiss foran amerikanerne. Ut i 36 tak og båten stod som en påle. Ved 250 meter førte vi fortsatt. Hvor ble det av



DRØMMELAG: Det ble drømmedag for den håndplukkede åtteren.



amerikanerne, når ville de rykke og gli ifra? Iver hadde kontroll med takten, den ble gradvis senket til 31, og vi fikk puste, og dratt lange tak. Båten formelig seilte av sted. Vi passerte 500 med 37 hundredels ledelse. Opp mot 750 så det ut som om vi hadde skaffet oss en litt større ledelse. Og det gikk jevnt, 31 i takt. Ville det gå? Passerer 750 i bra driv, og Helge hylar ut: 30 hardel! Hiver mer etter pusten, lårene fortsatt bra, men nå kommer syra sigende. 10 av 30 tak rodd, det merkes. Nå er det bare å lukke øynene og dra det remmer og tøy kan holde. Det begynner å brenne i lårene, men man greier alltid å dra noen tak til: ti gjenstår.

– Så har vi plutselig passert mållinjen.

Hvem vant?

De sa det sikkert på høytaleren, men vi hørte ikke noe. Vi ligger stille og venter.

Så ror Occuquan slukøret mot land; vi har vunnet! Gleden er enorm. Dette er over all forventning. Vi vant med 62 hundredeler. Det er en gjeng glade roere som setter kurs for premiebryggen.

På laget satt: cox Torstein Rekkedal, CR, stroke Iver Høy, CR, Øyvind Brøymer, CR, Stein Hoff, Drammen, Stein Randsborg, CR, Helge Refsum, CR, Swayse Townsend, Upper Vally Rowing Foundation, Geoff Gratvik, Main Rowing Association og Henry Hamilton, Cambridge Boatclub.

Stein Randsborg

Etter at klubben de siste årene har kjøpt inn en rekke coastal-båter, både singel, dobbel og dobbelfirer, er interessen økt for å bli bedre «kjent med» denne båttypen. Derfor ble det i løpet av sesongen arrangert to såkalte coastal-leirer. Den første i juni, den andre i september. Oppslutningen var bra og instruktørene var erfarne coastalroere, en franskmann i juni og en spanjol i september.

Coastal Camp på Bergholmen 20.–21. juni ble ledet av Nicolas Parquic, en erfaren Coastal-roer og trener fra Rennes i Frankrike. Han er også FISA Coastal-dommer.

Kursstedet, som ligger på sydsiden av Håøya ved Drøbak, gav roerne lange økter fra Kongen og tilbake.

Coastal Camp på Kjeholmen 5–6. september ble ledet av Alberto Etxarte Zambrano. Alberto er en erfaren coach. Som aktiv har han deltatt i VM to ganger på det spanske landslaget og i seks World Coastal Championships. Han tok bronsemedalje i singel i Thessaloniki i 2014.

Konklusjonen er at det var nyttig, lærerikt og sosialt hyggelig. Spanjolen Alberto var en flink instruktør, som filmet rotreningen og kommenterte utøvelsen under samlingen på kvelden. I praksis ble det mye grunnleggende ro-øvelser og ikke så mye coastal-teknikker. Men det ble kompensert ved spørsmål, svar og forklaringer under samværet innendørs. Gruppen som hadde meldt seg på i september var så stor at en «trekvarter»-båt også måtte tas i bruk. Det ble en utfordring på hjemturen over Lysakerfjorden søndag på grunn av vind og bølger.





NEDOVER FJORDEN... På vei til Coastal-kurs på Bergholmen.

Sagars Alberto-referat

– Alberto forklarte noen teknikker for å få til mer effektiv roing i Coastal-konkurranser. Når en bølge kommer rett mot båten, prøv å unngå at båten hopper. Et hopp vil føre til at båten gjør en stopp. Prøv i stedet å gå med bølgen ved å følge med – opp og ned. Når bølgene går med deg i din retning, sørg for at akterenden alltid peker opp. Øk takten – eller intensiteten – i åretaket når du er på vei gjennom bølgen. Ta et hviletak – og ro kraftige igjen når neste bølge kommer, sørg for å surfe på bølgen. Når bølgen kommer fra



FRANSK VISITT:
Nicolas forklarer.



UTE OG INNE: Variert opplegg.



siden, ro inn i bølgen fra én side og stabiliser båten med den andre åren slik at du klarer å surfe.

– Når du skal delta i en regatta, er det viktig å finne frem til den vanskeligste bøyen 30 minutter før start og merke av GPS-posisjonen til én eller maksimum to «veivisere». Velg den vanskeligste bøyen ut fra hvor vanskelig den er å få øye på, hvor langt unna den er, og den betydningen den har med tanke på strategisk plassering i konkurransen. Hvis du følger altfor mange veivisere, vil GPS-en bare skape forvirring og kanskje gjøre at GPS-en «skjærer seg».

– Alberto la vekt på roerens såkalte *suspensjon* – målet er «å henge på årene» slik at kroppsvekten ikke hviler på sleiden, men fordeler seg mellom fotbrettet og årene. Så fort du treffer vannet, må presset mot forsiden av årebladet overføres til strammingen av setemuskelen (i hovedsak et lett løft), som må bli opprettholdt gjennom hele ro-taket. Strammingen indikerer at roerens vekt ikke er dødvekt i båten. Ryggens krumming, strake armer og fingre helt i enden av dette, er den neste bevegelsen etter setemuskel-strammingen. Armene vil følge ryggens krumming, etterfulgt av en naturlig forflytning av kroppen, som sender båten avgårde, forklarte spanjolen.



COASTAL 1X: Stødig båt.



ÅRETAK: Kraft ganger arm ganger to.

Coastal-VM i Peru



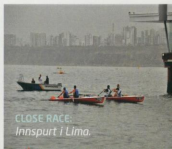
Da Sagar satte kurs mot Lima i Peru for å delta i Coastal-verdensmesterskapet 13.-15. november, var det sammen med svenske Henrik Bruhn (19) fra Helsingborgs Roddklub. En svensk «kollega» hadde tidligere spurt om Henrik og Sagar kunne ro sammen. Fordi det var vanskeligere å få svensken med som Christiania-roer, valgte Sagar å gjøre svenske av seg for en kort stund. Helsingborg, som Sagar anser for å være den beste coastal-klubben i Skandinavia, hadde ikke problem med å inkludere CR-roeren i teamet. Klubben ordnet alt det administrative, inklusiv leie av båt. Men det ble ikke så mye samroing som de hadde håpet på før avreisen til Sør-Amerika.

– I Lima var det 36 båter påmeldt i dobbel-coastal. Det var roere fra en rekke land i Europa og fra Sør-Amerika. Konkurransen i denne klassen hadde det høyeste antallet deltakerland så langt. Henrik var ikke så erfaren, så jeg valgte å bruke en GPS for å avmerke de ulike bøyene vi skulle runde, forteller Sagar. Og det viste seg å være til god hjelp for å holde kursen.

– Andre del av «løypa» gikk inn mot kysten. Det ga anledning til å surfe på bølgene. Hadde vi vært mer samrodde og erfarne, kunne vi ha utnyttet forholdene bedre. Det var flere båter som passerte oss der. Men i kappløpet i avslutningen, spurtet Henrik oss inn til B-finale.

– Da B-finaledagen kom, følte Henrik seg uvel, og vi vurderte å stå over. Likevel, jeg fikk overtalt ham til å delta – med forsikring om at han ikke skulle ta hardt i. For vår del viste det seg at B-finalen gikk bedre enn i kvalifiseringen, men vi ble straffet med et tillegg på 30 sekunder, fordi vi hadde et lite sammenstøt med en dansk båt. Det var danskene som svingte inn i vår båt, men vi fikk skylden på grunn av noen regler det var vanskelig å forstå. Resultatet ble en niendeplass, nr 20 totalt. Det var vi etter forholdene fornøyde med, sier Sagar, som håper at flere fra Christiania vil delta, for eksempel i en coastal-konkurranse i Monaco i 2016.

Jahn Rønne



CLOSE RACE:
Innspurt i Lima.

➤ Mange med på roerlangrenn

Christiania Roklub stilte med flest deltakere i roerlangrennet i Sørkedalen, det vil si i alt 21 CR-deltakere, og kunne dermed ta med seg vandrepokalen hjem. NSR hadde 19 deltakere, Ormsund 16 og Bærum åtte.

64 deltakere fullførte roerlangrennet, utenom Kaninløypa for de minste. Værforholdene under konkurransen, som ble arrangert i Sørkedalen 1. mars, skapte krevende skiføre. Det ble en utfordring å finne den riktige smøringen. Temperaturen var rundt null grader med snøvær både før og under rennet. Lengden på løypene varierte fra én kilometer til to mil. Etter rennet var det samling i Bygdehuset med servering og premieutdeling. Oslo Rokrets innbyr til nytt Roerlangrenn i 2016. Arrangementet er lagt til søndag 13. mars kl.11.00.



PREMIE: Hermine takker Torstein.



GOD CR-OPPSLUTNING: Både unge og eldre var med.

TIL START: Søderstrøm Junior og Senior

I MÅL: Tore fant sporet, konstaterte Torstein.



KRAFTEN LIGGER I MIMIKKEN

– Testuke er ingen spøk for CRs junior-mannskap, det viste seg ved dagens 2k-test der gode tider og fine grimaser ble vist!

November-bemerkning

ØST ELLER VEST

Oslofjorden viste seg fra sin beste side på sesongens siste lørdagsroing.

Maiken

VERDI-VURDERING

«Christiania Rowing Club is a very rich club, having members like you»

Belgisk dommer i startområdet, til CR-funksjonærer under CRs regatta.

SALGSARGUMENT FOR CR-MEDLEMSKAP 1

«Noen ganger, når jeg er ute og ror, blir jeg så glad inni meg når jeg tenker på hvor heldig jeg er som kom borti denne sporten – og traff denne klubben med så mange hyggelige folk».

Kjersti

SALGSARGUMENT FOR CR-MEDLEMSKAP 2

«Hvorfor gå på treningssenter og ha en personlig trener, når man i Christiania kan ha åtte – og det til en brøkdel av prisen».

Tare har ordet



VÆRRAPPORT UNDER SESONGENS FØRSTE MOSJONSTUR NORD FOR HOVEDØYA

Hagl i øret, versjon 1

«Hvis jeg hører dårlig, så er det fordi jeg har så mye hagl i øret».

Kjersti

Hagl i øret, versjon 2

«Noen har is i rubben, andre har hagl i øret».

Melanie

COX, STROKE ELLER BAUG

– Dei andre hadde rodd av garde. Medan vi låg att og krangla om kven som skulle sitja fremst i båten.

Amatørrøer Sigmund Falch, fra boken «Dei likar ikkje grovisar i Rotary»



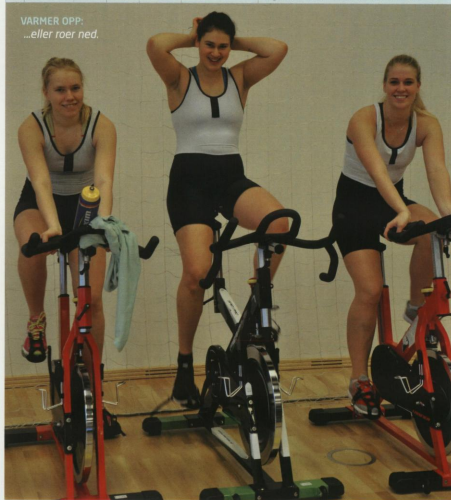


Conceptsesongen 2015

CONCEPT-NM 7. februar

NR	TID	KJØNN	KLASSE	DISTANSE	KLUBB	NAVN
3	07:55,9	D	JB	2000	Christiania	Hermine Wilhelmsen
2	07:33,1	D	JA	2000	Christiania	Aasta Gran Andreassen
1	06:54,3	D	S	2000	Christiania	Marianne Madsen
2	06:43,8	D	S	4x500	Christiania	Aasta Gran Andreassen Inga Kristin Gåsbygg Marianne Madsen

VARMER OPP:
...eller roer ned.



STAFETT: Tabea
fullfører sin
Bergen-etappe.



BLE NR 2: Inga,
Tabea, Marianne
og Aasta.





GAV ALT: Sjur sparte seg ikke og ble nummer fem med tiden 6:04,9.



INTERTRADE SHIPPING ^A/_S



BOKS 98 SKØYEN, 0212 OSLO

E-mail: obroymer@online.no

> Christiania open concept regatta

RESULTATER 11. april

NAVN	KLASSE	ALDER	TID	SNITT
Hermine Wilhelmsen	D	15	1t 36:11,9	2:16,8
Andrea Ålveborn	D Lv	23	1t 32:09,1	2:11,2
Kjersti Elvestad	D	55	<Brøt>	-
Erlend Wermaskog	H	44	1t 35:22,0	2:15,4
Jahn Rønne	H	68	1t 26:17,4	2:02,7
Stein Mørk	H	70	1t 33:17,0	2:12,6
10 000 METER				
Melanie Kirmess	D	38	47:37,4	2:22,8
Maiken Hertzum	D	43	47:31,4	2:22,6
Per Atle Holvik	H	38	45:41,3	2:16,0
Iver Høy	H	64	41:14,6	2:03,4
5000 METER				
Øyvinn Brøymer	H	66	19:56,6	1:59,3



SESONGAVSLUTNING: Hermine, Erlend, Stein, Jahn og Andrea kunne se seg fornøye med siste innendørs-konkurranse.

Kongen og Kongens båthavn

Christiania Roklub har organisert sitt eierskap i Kongen og Kongen Marina gjennom sitt heleide aksjeselskap – Lahellegrunnen AS. Dette selskap skal være klubbens kommersielle senter og har som formål å utvikle og drifte den faste eiendommen – huset, broen og båthavnen. Siktemålet med virksomheten er å støtte Christiania Roklub økonomisk i klubbens idrettslige og sosiale formål samt å sikre kommersiell kontinuitet.

Betryggende

Lahellegrunnens banklån ble refinansiert i løpet av året til gunstige betingelser. Resultatene fremover synes å være sikret og ser ut til å bli gode. Driften av Lahellegrunnen ser ut til å ha kommet over i en solid og betryggende fase. Det vil derfor på sikt, etter at Lahellegrunnens banklån (som følge av investeringer i huset og båthavnen) blir nedbetalt, kunne gi rom for betydelig utbytte. Styret består av Kristine Klaveness, Svein Moldestad, Henning Cook, Erling Storm, Jon Mobråten, Morten Flood og Øyvinn A. Brøymer. Øyvinn Brøymer er styrets formann og daglig leder av selskapet. Jan Hultgren er tilknyttet virksomheten på konsulentbasis og er helt sentral i driften.

Ansiktsløft

Som den skarpe iakttager har sett, ble byggets frontside mot land pusset opp i løpet av sommeren. Dette ga et betydelig ansiktsløft av bygningen, hvilket er et viktig bidrag til at våre leietagere trives på Kongen. En av våre store leietagere, Bulk Eiendom, som leier hele den gamle restaurantdelen og store deler av parkeringsplassene langs broen, har gjort betydelige oppgraderinger av lokalene med blant annet nytt inngangsparti og ventilasjonsanlegg. Leieavtalen med Bulk Eiendom har fortsatt en varighet på 13 år. En annen av våre viktige leieavtaler er med Yran og Storbraaten Architects. Denne leieavtalen ble i sommer delvis forlenget for fem nye år. I denne anledning fikk Christiania Roklub tilgang til et nytt rom i tredje etasje ved siden av garderobene. Dette rommet er pusset opp og blir møblert med et praktisk tilsnitt tiltenkt de aktive brukerne av Kongen. Rommet tenkes ikke å være låst.

Internett

Nytt av året er at det er blitt tilgang til fri internett for klubbens medlemmer på Kongen. Det kreves ikke passord for å benytte tjenesten. Lahellegrunnen har også foretatt en justering av flyteevnen til den store landgangsbryggen som benyttes ved klubbens båtbruk. På grunn av algevekst var bryggen blitt liggende for lavt i vannet og i perioder med

HUSET, BROEN OG HAVNEN:
Kongen står trygt på Lahellegrunnen.



vind og sjø, delvis under vann. Det er installert kodelås for inngang til Plenen, mens det fortsatt må benyttes nøkkelt kort for å komme inn i klubblokalene. Driften av Kongen og utleiesituasjonen av så vel bygget som parkeringsplassene på moloen syntes for øvrig å være tilfredsstillende.

Kongen båthavn

Lahellegrunnen disponerer 49 båtplasser langs moloen og 180 båtplasser i den flytende havnen. Utleie av samtlige plasser gikk veldig lett og til de priser vi hadde lagt til grunn. Driften har gått bra gjennom året. Det er lagt opp til kameraovervåking av havnen og gode sikkerhetsregler for øvrig. Fra høsten 2015 overtok Lahellegrunnen i egen regi utleie og drift av begge havnene etter at vår tidligere drifter de fire siste år, Norsk Marina-drift, fikk økonomiske problemer. Lahellegrunnen har inngått avtale med Jan Hultgren på konsulentbasis i denne anledning. Dataregister over brukere og båtplasser er betryggen- de ivaretatt. Kongen Båthavn fremstår nå som en moderne, god og funksjonell tilbyder av båtplasser. Alle plasser har vist seg å være lette å leie ut selv med noe justering av leien. Kongen Båthavn har en av byens beste beliggenheter så fremtiden synes lys. Et gryende problemområde som vil bli diskutert med Oslo kommune, kan, imidlertid, være tilgjengelig- heten av parkeringsplasser for havnens brukere.

Øyvind A. Brøymer

Guttefireren 1965–2015

➤ 50 år i 'samme båt'

Fire små gutter møttes i skolegården på Bjølsen skole i 1956.

I 1963 begynte Jul Olsen i Christiania Roklub. Hans far hadde rodd i Arbeidernes Roklubb. Det var ikke mye scullerroing i den tiden, så han fikk med seg Arne Jahr året etter, og de rodde dobbeltsculler 3/4 klinkbygd. En sommerdag rodde de forbi Stein Randsborg – og så begynte han også i roklubben. Raceroing for yngre gutter var kun i firer. Så nå var det viktig å lete etter fjerdemann. Vi fant ham, Odd Hansen. Nå var vi klare for vintertrening, og raceroing. Fire gutter fra samme klasse, opprinnelig fra Bjølsen skole, men nå på Sandaker realskole.

Høsttreningen startet fra Uranienborg skole. Det begynte med løp i Frognerparken, etterfulgt av vekttraining tre dager i uken. Sent mandag var det også bassengroing i Vestkantbadet – en rektangulær aluminiumsbåt som var fastmontert. Lørdager og søndager var det løping – og skigåing når snøen kom. Høsten 1964 var vi 15 år og trente fem ganger i uken.

Påskan 1965 kom bryggene på vannet og vi kunne ro hver eneste dag. Det gjorde vi helt til høsten kom, med unntak av én ukes sommerferie. Transportmiddelet var sykkel, så

**... Vi kappkjørte
fra Bjølsen og
ned til Kongen**

vi kappkjørte fra Bjølsen og ned til Kongen, og vi kappkjørte hjem igjen. Det var om å gjøre å være først oppe på toppen av Thereses gate. Dette var ekstra trening, men det forstod vi ikke da.

SAMHOLD: Arne, Odd, Stein og Jul har holdt seg flytende i 50 år.



YNGRE UTGAVER: De hadde samme plass i båten, den gang som nå, så da er de til å kjenne igjen.



Vi hadde en eldre herre, Asbjørn Løken, som trener. Han så litt på oss, men mest på seniorfireren dette året.

Sesongen gikk aldeles utmerket. Siden båttypen var firer med styrmann, måtte vi skaffe oss en cox. Det ble en liten, enda yngre gutt ved navn Pål T. Jørgensen.

På grunn av korpspilling for to av oss deltok vi ikke i første regatta, men vi kom sterkt da vi først deltok. Vi fikk 13 seiere på 13 starter. Stein Randsborg og Odd Hansen var med på å vinne første NM for gymnas, såkalt skoleroing. Klassen var firer innrigger. Vi måtte lære opp to nye mann, og det gikk utmerket. Fireren fra Ålesund – og mange andre, ble slått. Året etter var de to nye raceroerne med i Christiania Roklub.

Året deretter deltok vi i det første Junior-Nordisk. Ett lag fra hvert av de nordiske landene, og kun én båttype; firer med styrmann. Veldig godt fornøyde med andreplass etter danskene.

Siden ble det både Junior- og Senior-NM, deltagelse i VM, og flere ganger rodde to av oss i Henley. Alle fire har hatt styreverv i Christiania Roklub.

Alle fire har deltatt i FISA Master-regattaene, og etter endt rokarriere har vi holdt sammen – og gjør det fortsatt. Det blir noen få turer i fireren hvert år. Følelsen, og glien, er der fortsatt, og fremdeles kan vi høre klukkingen når vi ror teknisk bra. Farten er nok ikke som før. I år kunne vi feire 50-års jubileum med en fin rotur på Bogstad med etterfølgende champagne.

**... fremdeles kan vi høre
klukkingen når vi ror teknisk bra**

Til ettertanke

Hadde Jul blitt medlem av roklubben i dag, hadde han blitt sendt ut i en sculler uten behov for å få med tre klassekamerater for å danne en firer. Så vi tre andre hadde nok ikke begynt å ro.

I 1965 var det tre firerlag i klubben. Senior-firer, junior lettvekt og «guttefireren». Det var også noen som rodde sculler. Scullerøerne forsvant stort sett fra klubben etter en tid. Tre firerlag er 12 roere. Av disse 12 roerne har 11 hatt styreverv. 11 har deltatt i FISA Master. Alle tre lagene har holdt sammen hele tiden. Det ble livslangt vennskap. Dessverre er tre blitt borte; de beholdt sine medlemskap til de døde. De ni andre er fortsatt medlemmer.

Derfor vil jeg slå et slag for lagbåter blant våre yngste. Prøv å verve venner og bekjente. Kanskje kan vi fortsatt få roere som vil bli i klubben livet ut, og bidra med styreverv og livslang roing.

Stein Randsborg

FEIRING: Endelig kan Jul, Stein, Odd og Arne unne seg et glass med god samvittighet.



CROCKER

Årer til alle nivåer og bruksområder

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

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

**Bruk klubbmedlem-
menes bedrifter!**

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



Din lokale elektriker:

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

Avdeling Oppegård:
Tlf: 66 99 16 99

Elektriker på hytta?

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



elektronærforeningen

Sesongen 1915

Fjoraarets nederlag hadde tydeligvis ikke virket særlig ansporende paa de trænende mandskaper. Træningen gik trægt, og de stadige utskiftninger av mandskaper i de forskjellige lag vanskeliggjorde i høi grad instruktionsarbeidet. Trods alt stillet klubben allikevel lag til 5 av 6 løp ved landskaponingen. Chansene til seir var ikke rare og noget løp vandt ikke klubben heller, selv om resultatene kunde ha været værre.

Juniorutriggerløpet gik til Ormsund med Bergen som nr. 2. Junior indrigger blev et meget morsomt løp. Stavanger Roklub, Roklubben «Terje Viken», Ormsund og Christiania startet. De to sistnævnte laa side om side fra start til maal. Der blev dømt dødt løp. Ormsund, som hadde mere fysisk kraft at flyte paa, møtte til omløpet nogenlunde karske, mens Christianialaget fremdeles var noget myke i knæleddene, og resultatet blev ogsaa at Ormsund seiret med 1 længde.

Seniorutriggerløpet blev Studentenes, med Christiania som nr. 2 og Akademisk Roklub, Kjøbenhavn, nr. 3.

Letvegtsløpet blev Ormsunds – 1 ½ længde foran Christiania med Studentene paa 3erpladsen.

I otterløpet seiret Studentene, med Bergen som nr. 2 og Christiania nr. 3.

Den 11. juni arrangerte Ormsund og Christiania en fælleskaponing i Holtekilen. Av andre klubber hadde bare Studentene meldt sin deltagelse. Veiret var temmelig stormfuldt og sjøen meget generende. Klubbens letvegtslag (spurvelaget) hadde siden forrige søndag undergaat en forandring, idet toeren var skiftet ut. Laget bestod nu av Th. Hagen, Fr. Lorentzen, R. Wateson, Birger Var, stroke, S. Fladager, cox. Forandringen var tydeligvis til det bedre, og laget fik sin revanche over Ormsund, som blev slaat med ca. 2 længder. Junior utrigger blev Ormsunds – 1 ½ længde foran Christiania, og i seniorløpet seiret Studentene.

Trods de mindre opmuntrende resultater besluttet allikevel styret at sende lag til Kjøbenhavn. Istedenfor Raadhuspokalen, som i 1914 var vundet til odel og gie av N. S. R., var der kommet en ny pokal – «Havnens Pokal» – i junior utrigger. I dette løp var Ormsund og Kjøbenhavn anmeldt. Vort juniorlag – A. Müller, H. Becker Erichsen, R. Holtvedt, Kaare Heiberg, stroke, S. Fladager, cox, seiret, med Ormsund og Kjøbenhavn som nr. 2 og 3. Til Carlsbergløpet (secunda senior) blev juniorlaget forsterket med Henry Larsen og Fr. Lorentzen paa baug- og toerpladsen, og dette lag vandt da ogsaa pokalen – 8 længder foran Akademisk Roklub. –

I et bestyrelsesmøte 28. juli, hvor Ormsund Roklubs formand var tilstede, komplimenterte han klubben, og uttalte sin beundring for juniorlaget, som efter at være slaat 2 gange i Holtekilen av Ormsund, allikevel startet for 3. gang og da vinder.

Christiania roklub

holdt generalforsamling onsdag 24de. Der foretoges bl. a. valg paa to bestyrelsesmedlemmer, da disponent Eskild Jensen og ingeniør Th. Høie stod for tur til at gaa af. Begge herrer havde bestemt frabedt sig gjenvalg. I dets sted valgtes disponent H. Larsen og grosserer Erl. Christensen. Bestyrelsen bestaar nu foruden disse af: Hannibal Fegth, formand, Fridtjof Lorentzen og grosserer Sv. S. Bjørk, og som suppleanter valgtes H. Tønsager og Arvid Dahm.

Revisorerne Einar Andresen og Gustav Lütken samt sekretær og kasserer Ose. Svendsen gjenvaltes.

Som klubbens repræsentant paa Norges roforbunds repræsentant-forsamling gjenvalgtes: Hannibal Fegth, Fr. Lorentzen, O. T. Krøhg og Ludv. Moestue. Som nye valgtes: Th. Høie og Erl. Christensen. Til suppleanter blev der især valgt 3, mod tidligere to medlemmer. Disse blev Gustav Høhre, E. Tønsager og Sigurd Nielsen.

Lørdag morgen 11te juli 1915

Kaproning.

Christiania Roklub & Ormsund Roklub arrangerer Regatta i Heltøkkilen, Søndag 11 Juli 1915. Løst er anmeldt fra Bereds: Tønsager, Christiania og Ormsund Roklubber 23. og 24. og fra Fjerslevs Roklub 25. og 26. Regatta vil være afsluttet ved 3 tiden. Billetter à Kr. 2.00. Børn 1.00. Adgang fr.

Me
Fra
Messa
høje a
kroner
afdeling

BARE 90: Det var ikke før i 1925 at roerne fra Bergen ble avbildet, men likevel...



► *Lite mas i Master-gruppen*

Masterutvalget har i 2015 bestått av Øivind Haraldsen, Gerhard Dürbeck, Janne Spilling og Stein Randsborg med undertegnede som leder. Også denne sesongen startet vi på høsten med å legge opp til sirkeltrening i samarbeid med tur- og mosjonsgruppen. Delta-kerne har selv stått for organisering og ledelse av treningen hver torsdag. I tillegg har vi hatt rospinning hver tirsdag og intervallroing på fredager. En spesiell takk til Paul Bencze som trofast har ledet begge aktivitetene på romaskin. Etter hvert er det en stor gruppe masterroere som er blitt pensjonister eller av andre grunner har anledning til trening på formiddagen. Vi har møtt til ro- og vekttrening mandag morgen gjennom hele vinterse-sonen.

De store målene denne sesongen var først og fremst World Rowing Masters Regatta i Hazewinkel, og som en forberedelse til denne, det uoffisielle norgesmesterskapet for masterroere på Tunevannet i midten av august. I tillegg hadde vi et antall deltakere på Christianias egen regatta på Årungen.

Følgende masterroere har deltatt i én eller flere regattaer for CR sommeren 2015:

- Tor Ahlsand, Øyvind Brøymer, Gerhard Dürbeck, Sigurd Dürbeck, Iver Høy, Lars Jensen, Bjørn Lundin, Tore Lysdahl, Peter Narvestad, Jul Olsen, Stein Randsborg, Helge Refsum, Torstein Rekkedal, Jahn Rønne og Knut Volden.
- Antje Barsch, Anita Brox, Elisabeth Couto, Christine Höffgen, Tone Pahle og Janne Spilling.
- Tone har stort sett rodd i lag med utenlandske deltakere og dratt i land flere gode resultater.

Det er også flere som har trent med mastergruppen, men som av ulike grunner ikke har deltatt i regattaer i år. Masterutvalget har hatt kontakt med et antall nye roere fra roskolen – og noen med noe mer erfaring, som er interessert i å ro på Bogstad og trene med sikte på å delta i masterregattaer. Noen av disse har fått en viss innføring i racebåter på Bogstad uten at det førte til regattadeltakelse. Vi har intensjoner om til neste år å bli flinkere til å lette overgangen fra turroing til roing i racebåter for dem som er interessert.

Treningen på Bogstad begynte som vanlig i slutten av april. Vi tok sikte på å sette av et antall torsdager til instruksjon og «matching» i singel- og dobbeltsculler før de viktige regattaene. Takk til Andrea Ålveborn som stilte opp som instruktør. Jeg tror samtlige mas-

**... å bli flinkere til å lette
overgangen fra turroing til
roing i racebåter...**



REISEVANTE: Gerhard, Tore, Tone, Tor, Jahn, Jul, Iver, Øyvinn, Elisabeth og Morten i Hazewinkel.

Vårt mål for neste sesong er ... en enda større mastergruppe...

terroere oppfattet instruksjonen som positiv. Vi har alle, uansett årelang erfaring, noe å lære og teknikk som kan forbedres. Såkalt «matching» ble det dessverre lite av i år.

De fleste i mastergruppen stilte på Tunevannet i flere løp, og det ble mange seiere, både totalt sett i det enkelte løp med handikap og/eller i aktuell klasse.

Hazewinkelregattaen har egen omtale i årboken. Vi fikk to seiere, Iver i singel og Åtteren i H-klassen. Totalt sett stilte vi med en stor gruppe, og vi var påmeldt med 36 starter, hvorav noen dessverre ble trukket på grunn av sykdom. Vårt mål for neste sesong er at vi skal stille med en enda større mastergruppe, da går nemlig VM i København.

En stor takk til alle masterroerne for innsatsen i 2015, både når det gjelder trening og deltakelse i regattaer – og for deltakelse i båtsjau, båttransport, dugnader, vask, polering og rydding. En takk også til alle trenerne, som har vist velvilje med råd og hjelp og lån av båter både på Tunevannet og i Belgia.

Torstein Rekkedal

Adelskalenderen 2015

	G	S	B		G	S	B
1. Stein Mørk	39	1	1	41. Jan Hultgren	4	4	3
2. Hans Engebretsen	32	0	0	42. Ingve Dragsnes	4	4	0
3. Stein Randsborg	32	0	0	43. Trygve Amundsen	4	1	1
4. Øyvind Brøymer	30	4	3	44. Trine Randsborg	4	0	2
5. Kjell Andersen	29	10	1	45. Robert Bjørgan	4	0	0
6. Øivind Haraldsen	27	2	4	46. Ole Øren	4	0	0
7. Petter Narvestad	25	3	0	47. Lars Mørk	3	6	4
8. Gerhard Dürbeck	23	1	4	48. Ivar Mørk	3	1	3
9. Terje Graver	22	2	1	49. Stein Hødnebo	3	1	2
10. Ada Spæren	17	2	7	50. Hege Brenne	3	0	1
11. Janne Spilling	15	0	0	51. Anja Thomsen	3	0	1
12. Bjørn Lundin	14	8	2	52. Sven Falkanger	3	0	0
13. Evi Zouganeli	12	1	3	53. Jan Sæderstrøm	3	0	0
14. Elsa Borch	12	1	1	54. Anne-Lene Eriksen	3	0	0
15. Elvind Engebretsen	11	3	1	55. Laila Thommassen	3	0	0
16. Morten Flood	11	2	4	56. Ingeborg Lønning	3	0	0
17. Anders Værang	11	2	3	57. Agnete Berntsen	3	0	0
18. Tone Pahlle	11	0	0	58. Lars Jensen (N)	2	5	1
19. Tor Ahlsand	11	0	0	59. Odd Hansen	2	3	2
20. Elisabeth Tostrop	10	3	3	60. Ingebjørg Grøtta	2	3	0
21. Paul Bencze	10	1	0	61. Knut Volden	2	2	2
22. Nina Samulsen	10	0	0	62. Espen Flood	2	1	0
23. Grete Stokke	10	0	0	63. Pernille Pihl	2	0	0
24. Nils Petter Lilledal	10	0	0	64. Per Arne Holman	1	1	1
25. Melanie Kirmess	9	0	1	65. Sissel Os Pedersen	1	1	0
26. Thor Westlie	9	0	0	66. Segar Sen	1	1	0
27. Helge Refsum	9	0	0	67. Kristine Myrliid	1	0	1
28. Jon Helgeland	9	1	0	68. Ellen Haug	1	0	0
29. Kjersti Elvestad	8	0	1	69. Ingvald Eriksen	1	0	0
30. Truls Lindemann	8	0	1	70. Marianne Gran	1	0	0
31. Torstein Rekkedal	8	0	1	71. Pål Svensson	1	0	0
32. Iver Høy	8	0	0	72. Tore Toreng	1	0	0
33. Christina Höffgen	6	1	0	73. Sivert Kalvik	1	0	0
34. Tore Lysdahl	6	0	0	74. Meike de Vlas	1	0	0
35. Aud Engebretsen	5	8	3	75. Bjørn Lindholdt	1	0	0
36. Elisabeth Danielsen	5	3	1	76. Erlend Wermskog	0	4	1
37. Torill Enersen	5	1	5	77. Reidar Jordet	0	2	1
38. Liv Finborud	5	0	0	78. Maiken Hertzun	0	1	2
39. Jahn Rønne	5	0	0	79. Olav Nygaard	0	1	2
40. Sigurd Dürbeck	4	8	6	80. Sissel Udnes	0	1	0

Kilometerkonkurransen 2015

NR.	NAVN	KM	VALØR	GLASS	BEMERKNING
1	Stein Mørk	2303	GULL	X	SNITT: 1/3 AV ALLE ROERNE
2	Kjersti Elvestad	1424	GULL	X	2015 1034
3	Agneth Berentsen	1339	GULL	X	2014 1032
4	Janne Spilling	1214	GULL	X	2013 1138
5	Ingve Dragsnes	1176	GULL	X	2012 1197
6	Helge Refsum	1042	GULL	X	2011 1289
7	Ingeborg Lønning	1039	GULL	X	2010 1236
8	Paul Bencze	1020	GULL	X	2009 1278
9	Torstein Rekkedal	1016	GULL	X	2008 1317
10	Stein Randsborg	900	GULL	X	2007 1340
11	Sagar Sen	897	GULL	X	2006 1345
12	Liv Finborud	866	GULL	X	2005 1360
13	Tone Pahle	850	GULL	X	2004 1245
14	Øyvin Braymer	835	GULL	X	2003 1206
15	Gerhard Dürbeck	773	GULL	X	2002 1164
16	Evi Zouganeli	759	GULL	X	2001 1011
17	Sissel Os Pedersen	753	GULL	X	2000 1070
18	Ann -Lene Eriksen	717	GULL	X	1999 1065
19	Tore Lysdahl	715	GULL	X	1998 1065
20	Erlend Wermkog	708	SØLV	X	1997 1149
21	Lars Jensen	675	SØLV	X	
22	Christine Høffgen	591	GULL	X	
23	Sivert Kalvik	591	GULL	X	TOTAL RODDE KILOMETERE:
24	Ole Øren	555	GULL	X	2015 34938
25	Peter Narvestad	552	GULL	X	2014 29954
26	Elisabeth Tostrup	549	GULL	X	2013 31790
27	Laila Thomassen	546	GULL	X	2012 30097
28	Thomas Andersen	531	SØLV	X	2011 31113
29	Knut Volden	524	GULL	X	2010 27300
30	Truls Lindemann	522	GULL	X	2009 28705
31	Torill Enersen	515	GULL	X	2008 32336
32	Grete Stokke	510	GULL	X	2007 31055
33	Jahn Rønne	509	GULL	X	2006 24588
34	Elisabeth Danielsen	506	GULL	X	2005 36931
35	Jon Helgeland	506	GULL	X	2004 30266
36	Meike de Vlas	501	GULL	x	2003 28570
37	Lars Mørk	501	SØLV	x	2002 24075
38	Bjørn Lundin	411	GULL		2001 18318
39	Bjørn Lindholt	391	GULL		2000 25223
40	Birgitte Sandbu	372	BRONSE		1999 27707
41	Kjell Andersen	360	GULL		1998 26831
42	Iver Høy	340	GULL		1997 17789
43	Jan Hultgren	326	GULL		
44	Ingebjørg Grøtta	274	GULL		
45	Hans Engebretsen	265	GULL		
46	Tore Toreng	263	GULL		
47	Tor Ahlsand	261	GULL		
48	Elisabeth Couto	256			
49	Jon Helgeland	251	SØLV		
50	Silje Hasel	237		x	ÅRETS BESTE NYBEGYNNER
51	Melanie Kirmess	231			
52	Thobias Mahler	218			
53	Karine Hansen	216			
54	Liss Moustgaard	194	BRONSE		
55	Ada Spæren	156			
56	Maiken Hertzum	154			
57	Øivind Haraldsen	120	BRONSE		
	Perann Stokke	112			
Totalt km		34938			

Bruk av båter **SPESIFISERT**

BÅTNR	NR	BÅTNAVN	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003
8+	320	Christiania	20	8	6	6	4	0	9						
	300	Bogstad	12	7	8	3	6	3	2	11	9	1			
	265	Kongen	5	9	2	0	7	9	11	10	15	15	6	15	6
4x-4-	350	Sigurd Gullerud II	9												
	324	Bjørn Lundin	28	6	6	13	4	23							
	321	Thor Nilsen	43	5	2	8	30	27	43						
	315	Thilde D Stray	19	15	15	17	7	4	13	12					
	314	Erling Storm	21	8	6	24	17	34	8	3					
	296	Nils Petter Lilledal	17	17	3	1	6	4	3	23	8	3	2		
	290	Bernt Fossum	25	16	10	10	19	27	35	37	0	9	18	7	
	280	Jul G Olsen	25	11	0	1	0	0	7	4	9	4	12	10	9
	257	Stein Randsborg II	2	10	11	6	3	1	10	18	1	3	22	18	
	256	Helge Bjonge II	12	12	2	7	20	25	20	38	15	23	51	52	17
	235	Hans Metelmann	0	0	4	2	3	7	7	7	37	7	14	21	11
	195	Gus	0	0	0	3	0	0	0	0	5	2	7	12	
	293	Gerhard Durbeck	21	15	34	7	11	19	13	7	19	42	2	7	
2-	248	Odd Hansen	0	7	0	1	0	0	1	13	31	0	3	18	18
	349	Andrea Alveborn	5												
2X	344	Øivind Haraldsen	90	1											
	340	Jan Oldenburg	30	18											
	339	Lars Jørgen Jensen	6	15											
	334	Anniken Ellingsen	32	11	37										
	327	Katinka Sundnes	8	22	30	4	1								
	326	Torill Wraalsen	16	5	4	9	1	1							
	325	Nina Mjaaland	29	21	6	15	7	22							
	318	Marianne F Nordahl	13	16	4	24	26	13	12						
	310	Martha K Helgeland	29	15	7	25	25	32	15	29	7	3			
	306	Christian L. Jensen	3	38	57	64	29	20	42	28	21	47			
	305	Eirik S Nodland	38	26	13	12	15	9	17	20	9	11			
	304	Jan Sæderstrøm	45	28	20	12	24	44	29	31	11	27			
	289	Bjørn Haug	8	44	29	17	56	55	49	91	73	16	117	23	
	282	Charlotte Morsund	24	1	7	22	30	7	35	14	8	7	24	4	15
	281	Geir Bentzen	0	1	1	6	0	0	3	1	3	1	3	14	14
	277	Jan Hultgren	15	18	11	9	11	3	32	27	16	21	30	4	28
	274	Sigurd Gullerud	6	13	8	4	7	24	29	50	33	44	72	82	46
	271	Kristine Klaveness	50	50	31	34	61	30	48	43	70	73	81	59	51
	259	Thor Westlie	6	25	16	21	34	30	11	25	18	46	67	49	51
	258	Henning Cook	58	84	18	9	39	41	33	34	28	30	45	66	65
	255	Eivind Engebretsen	0	1	2	0	0	0	0	1	20	2	1	15	17
1X	253	NN	14												
	352	Andelslaget	19	1											
	351	Magnus Berg	12												
	348	Svein Moldestad	54												
	347	Peik Ellingsen	10												
	346	Birgit Skarstein	2												
	335	Melanie Kirmess	41	15	14										
	333	Jahn Rønne	9	12	25										
	329	Paul Bencze	12	22	8	5	21								
	328	Maiken Hertzum	56	10	16	31	44	14							
	319	Kjell Emblem	33	29	17	43	37	33	17						

BÅTNR	NR	BÅTNAVN	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003
	313	Veronika Vogler	7	30	23	50	5	10	18	15					
	311	Tore Andersen	6	12	10	5	12	16	16	14	2				
	309	Hans Engebretsen	29	16	30	30	29	26	47	30	26	37			
	303	Hans K Fleischer	34	60	41	26	31	37	46	100	62	33			
	302	Kjell Andersen	35	40	20	21	24	26	20	34	0	22			
	301	Ketil Rønne	3	7	30	1	8	2	4	6	1	4			
	299	Maren Sandbu	12	17	9	9	18	2	4	0	19	18			
	298	Ernie Clark	5	14	8	5	9	7	27	1	12	18			
	294	Tone Pahle	7	35	42	101	55	56	17	62	35	17	30		
	292	Anders Wæraug	49	55	48	23	22	18	37	13	12	27	15	24	
	291	Øyvind Wøllo	24	14	36	22	15	7	11	45	0	6	0	18	
	287	Petter Narvestad	1	9	0	18	1	2	11	4	4	23	19	13	
	285	Leif Wahlund	0	0	0	1	1	1	1	0	12	10	29	21	55
	278	Jostein Greve	16	0	0	0	8	18	26	20	3	3	11	8	18
	276	Esther Verburg	25	16	30	43	13	8	31	15	5	17	42	11	12
	275	Janka Nakken	8	11	14	4	14	22	31	44	27	22	32	27	37
	270	Jarle Roti	65	54	36	45	69	50	43	51	88	40	31	20	65
	266	Per H Ihlen	69	92	74	97	33	34	54	49	65	13	53	92	72
	260	Inger Johanne Gresslien	68	31	3	44	50	34	35	14	14	35	12	27	0
	254	Tine Heien Larsen	30	51	3	4	10	19	37	23	16	35	45	56	67
	250	Helge Dalsøt	22	12	19	30	23	29	24	32	54	56	37	38	56
	244	Øyvind Brøymer	47	63	60	41	36	42	45	41	38	51	35	6	0
		private	9	11	24	25	24	54	58	45	95	92	165	108	237
1xpl	286	Per Arild Mørk	0	0	0	0	0	0	0	12	0	2	48	43	5
	272	Tom H Westerling	0	0	0	0	0	2	4	5	4	16	38	18	15
	269	Cathrine Wilhelmsen	0	8	3	3	0	3	3	5	7	19	7	44	19
	262	Margit Mørk	0	1	0	1	0	0	0	1	3	0	12	25	16
	252	Roy Hagen	0	0	0	0	1	1	2	5	28	4	7	31	2
4innr	307	Sig Bergersen dy	17	8	15	14	6	14	8	14	25	12			
4 3/4	284	Pål Svensson	62	53	57	60	53	58	38	10	1	28	51	92	56
	283	Stein Mørk	57	47	47	46	54	47	31	35	35	33	49	66	87
	279	Annelise Hem	16	11	15	28	9	19	28	57	60	51	67	96	113
3X Tr	312	Per Arne Holman	0	10	15	10	14	18	30	40	16				
2XTr	323	Pernille Pihl	25	18	28	20	29	40	39						
	316	Irene Kåsa	0	16	31	12	46	13	45	57					
	267	Magne sølvberg	0	0	6	3	14	13	5	10	29	1	26	75	55
1XTR	332	Fabian	4	4	4	1									
	322	Nina Samuelsen	31	39		37	27	31	13						
	317	Lars Jensen	15	0		12	36	29	52	76					
	223	H.C.Haug	49	42		71	39	45	33	47	107	0	19	22	45
4XC	336	Nitti	22	7	8										
2XC	345	Tore Lysdal	23												
	343	Erik Osvald	65	18											
	338	Asbjørn Løken	61	54	31										
	330	Kjersti Elvestad	35	45	61	47	6								
1XC	342	Elisabeth Danielsén	98	21											
	341	Evi Zouganeli	75	37											
	337	Torill Enersen	4	0	11										
	331	Per Gustavsen	2	16	74	45									

➤ **Bruk av båter** ➡ **GRUPPER**

RACEBÅTER	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003
8+	37	24	16	9	17	19	24	21	24	16	7	48	58
4 + x,-	192	108	64	99	119	163	158	159	81	66	109	121	99
2-	21	22	34	8	11	19	14	20	50	0	7	24	30
2x	511	451	256	287	365	311	355	397	336	370	493	359	347
1x	840	773	685	590	743	701	782	899	759	811	822	574	835
1xpl	0	9	3	4	1	6	9	28	42	41	113	269	112
TIL SAMMEN	1601	1387	1058	997	1256	1235	1342	1524	1292	1304	1551	1395	1481
TURBÅTER													
1x trimmy	99	85	101	166	102	107	92	163	145	90	103	135	114
2x trimmy	25	35	145	80	101	70	136	91	61	72	104	163	133
3x trimmy	0	10	15	10	14	18	30	40	16				
4 3/4	135	111	119	134	116	124	97	103	97	112	180	301	358
Innrigger	17	8	15	14	6	14	8	14	25	12	6	21	25
4xCoastal	22	7	8										
2xCoastal	119	127	31										
1xCoastal	176	74	85										
TIL SAMMEN	593	447	493	404	339	325	333	411	344	286	393	620	630
TOTALT	2194	1834	1551	1401	1595	1552	1675	1935	1636	1590	1944	2015	2111

➤ **10 MEST BENYTTETDE BÅTER I 2015**

NR	NR	NAVN	TYPE	TURER	BRUKES AV
1	342	Elisabeth Danielsen	1XC	98	Mosjonister Kongen
2	344	Øivind Haraldsen	2x	90	Senior damer Marie og Christine
3	341	Evi Zoganelli	1XC	75	Mosjonister Kongen
4	266	Per H Ihlen	1X	69	Mastere
5	260	Inger Johanne Gresslien	1X	68	Senior Damer
6	270	Jarlie Roti	1X	65	Mastere
7	343	Erik Osvold	2XC	65	Mosjonister Kongen
8	284	Pål Svensson	4 3/4	62	Mosjonister Kongen
9	258	Henning Cook	2X	58	Jun.B/damer/ mastere
10	283	Stein Mørk	4 3/4	57	Mosjonister Kongen

Budskapet fra tidligere gjelder fortsatt: Det er viktig at alle roere skriver seg inn i protokollene – selv etter en kort treningstur på Bogstad. Dessuten ser det ut til at båter i regattaer, ikke blir skrevet inn. Alle må være sitt ansvar bevisst! Protokolltallene skal samsvare med virkeligheten. Viktig informasjon kan leses ut av protokollene – blant annet aktivitetsnivået og når det skal vurderes salg, eller innkjøp av nye båter. På Bogstad har roerne i år vært flinkere til å føre inn treningsøktene i protokollen – spesielt herrene. Det er registrert økende aktivitet både på Kongen og Bogstad. Men nybegynnerne burde bruke plastscullerne mer.

Stein Randsborg



[illegible]

Christiania Roklubs regnskap

INNETEKTER	Noter	2015	2014	Budsj. '15
<i>Inntekt fra klubbvirksomhet</i>				
Medlemskontingent		418 700	386 700	417 500
Salg Kongen, tøy, toppen etc	51 416			
Innkjøp medgått	-18 154	33 262	7 669,1	16 000
Sum		451 962	394 369	433 500

<i>Øvrige inntekter</i>				
Offentlige tilskudd drift/kjøp	1	529 366	340 568	132 559
Offentlig tilskudd merverdiavgift		166 967	166 967	90 000
Gaver fra medlemmer		8 000	0	20 000
Egenandeler, Bogstadavgift, roskole		147 900	154 915	120 000
Utleie klubblokaler		98 750	75 950	100 000
Webreklame		0	0	0
Grasrotandel, bingo		76 215	98 499	65 000
Diverse inntekter premier etc		2 137	37 816	20 000
Sum		1 029 335	874 715	547 559

<i>Årboken</i>				
Annonser	60 350			
Kostnader	-33 620	26 730	36 397	20 000
Sum		26 730	36 397	20 000

<i>Regattaer arr. av CR</i>		138 031	96 408	60 000
Sum driftsinntekter		1 646 058	1 401 889	1 061 059

DRIFTSKOSTNADER

<i>Administrasjon</i>				
Rekvisita og trykksaker		0	1 813	0
Porto, tlf, webside		0	664	1 000
Møter, tinget		9 555	1 652	14 000
Diverse		34 700	25 125	11 498
Regnskap, fakturerings tjenester etc. (inkl mva)		267 068	242 929	200 000
Sum		311 322	272 182	226 498

<i>Matriell etc.</i>				
Kjøp matriell		675 275	332 668	392 000
Reparasjon og vedlikehold		51 216	93 161	50 000
Sum		726 491	425 829	442 000

Noter til regnskapet

Prinsipper

Regnskapet føres etter regnskapsprinsippet. Inntekter registreres når de opptjenes og utgifter når de påløper. Det er foretatt avsetninger for påregnelige tap i utestående fordringer.

	Noter	2015	2014	Budsj. '15
<i>Trening og kapproing</i>				
Konkurranser i Norge		214 968	133 035	265 000
Konkurranser i utlandet		182 054	209 828	80 000
Forsikringer båter/transport og roere		49 815	42 814	65 000
Diverse instruksjon, samlinger etc.		537 841	607 811	684 860
Bilutgifter CR bil og leiebil		126 531	116 269	65 000
Sum		1 111 209	1 109 757	1 159 860
<i>Premier etc</i>				
Premier og utmerkelser		35 994	14 045	0
Oppmerksomheter		4 383	5 400	2 000
Sum		40 377	19 445	2 000
<i>Bogstadanlegget</i>				
Byggeprosjekt, sedimenter	2	0	314 971	88 000
Bogstad driftkostnader, vedlikehold		97 795	71 601	25 000
Sum		97 795	386 572	113 000
<i>Drift Kongen</i>				
Husleie		762 434	721 176	749 500
Adm. Utleie Kongen		10 000	10 000	10 000
Rekvisita		69 623	13 015	20 000
Forsikringer (premier/malerier)		49 815	42 814	65 000
Vask lokaler		109 808	107 601	120 000
Drift alarm		15 315	10 772	10 000
Sum		1 016 994	905 377	974 500
Sum driftskostnader		3 304 189	3 119 162	2 917 858
Driftsresultat (underskudd)		-1 658 131	-1 717 273	-1 856 799
<i>Finansinntekter og finanskostnader</i>				
Renteinntekter		2 023 321	2 023 333	2 000 000
Rentekostnader		0	23 524	5 000
Bankkostnader		5 358	5 928	4 000
Sum netto finans		2 017 963	1 993 881	1 991 000
Årsoverskudd		359 832	276 608	134 201
Disponeres som følger				
Til egenkapital		359 832	276 608	134 201
1				
Herav gaver mottatt				
Fra Sparebankstiftelsen	321 000			
2				
Bogstad posjettet				
påløpte utgiftsførte honorarer til forarbeider,				
grunnundersøkelser, analyser mm		999 925,50		
Nedskrevet med a konto mottatt i støtte		999 925,50		
Bokført verdi per 31.12		0		

BALANSE

Anleggsmidler		
Båtmatriell	100	100
Henger	100	100
Robase Bogstad	3 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
Omløpsmidler		
Kundefordringer	200 583	29 893
Forskuddsbetalt forsikring etc	0	0
Beholdning merker og tøy	134 000	147 600
Beholdning klubbssjef	1 000	1 000
Beholdning bøker/kunst	27 000	23 250
Bankinnskudd kasse	4 1 947 357	591 432
Sum omløpsmidler	2 309 939	793 175
Sum eiendeler	31 310 139	29 793 375
Gjeld og egenkapital		
Egenkapital	29 178 228	28 818 396
Kortsiktig gjeld		
Kreditorer	382 041	134 614
Mellomregning Lahellegrunnen AS	0	0
Bidragsgjeld	4 1 000 075	0
Mellomregning fonds	749 796	815 670
Skattetrekk, arb.g.avg.	0	24 695
Sum kortsiktig gjeld	2 131 911	974 979
Sum gjeld og egenkapital	31 310 139	29 793 375

Svein Moldestad
Formann

Johanna Asakskogen
Økonomisjef

3

Robase Bogstad 1 000 000

Anlegget er gjeldfritt, men vi har valgt å videreføre verdien fratiligere år fordi anlegget pt er under betydelig oppgradering.

Klubben har mottatt tilsagn om betydelig støtte til oppgraderingen herunder mudring av vannet i robanen.

Anskaffelseskost er ikke tilgjengelig

Båthuset er forsikret for 8 584 735

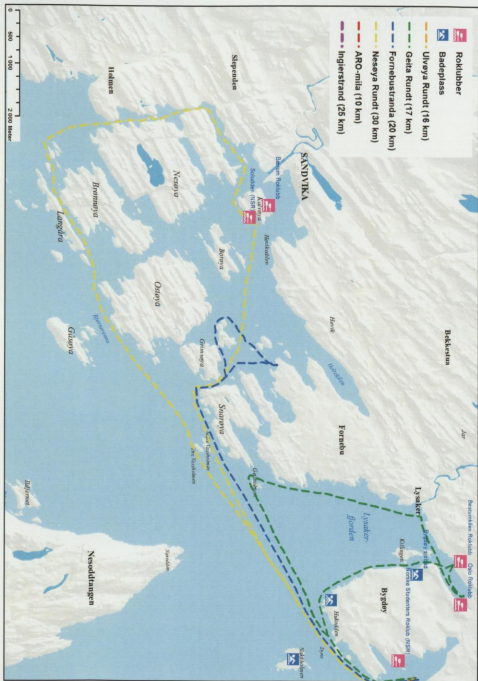
4

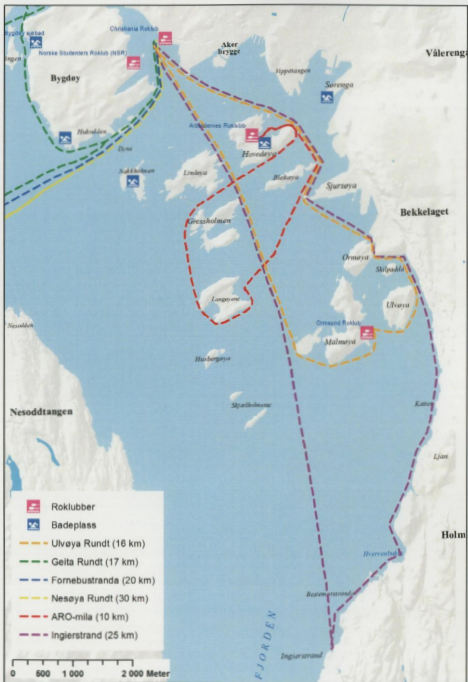
Bidragsgjeld

Klubben har mottatt et konto kr 2 mill. i støtte fra Oslo kommune for mudring av Bogstadvannet. Av beløpet er kr 999 925 nytt til prosjekteringsarbeider. Rest beløpet er overført til egen bank konto for prosjektmidler

Regnskap for klubbens fond pr 31.12.2015

	2015	2014
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	47 726	46 336
Renter	477	1390
Beholdning pr 31/12	48 203	47 726
Boye Schlytters fond		
Beholdning pr 1/1	18 139	17 611
Renter	181	528
Beholdning pr 31/12	18 321	18 139
Hannibal Feghts fond		
Beholdning pr 1/1	220 736	214 307
Renter	2207	6429
Beholdning pr 31/12	222 944	220 736
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	292 621	284 098
Renter	2926	8523
Beholdning pr 31/12	295 547	292 621
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	96 049	85 484
Renter	960	2565
Innskudd, skapavgift etc	10160,6	8000
Båtkjøp dekket av andelslaget	-87000	
Beholdning pr 31/12	20 170	96 049
Helge Dalsets fond		
Beholdning pr 1/1	140 399	136 310
Renter	4212	4089
Beholdning pr 31/12	144 611	140 399
Sum ovenstående fonds	749 796	815 670





Terminliste 2015

TIDSPUNKT	REGATTA	ARRANGØR	STED	NC	INTERNASJONALE REGATTAER
JANUAR					
FEBRUAR					
6.-7.	NM i ergometerroing Nordic Indoor Open	Horten RK	Norge		
MARS					
APRIL					
15.-17.					World Cup 1 Varese
MAI					
30.4-1.5	Årungenregatta	NSR	Årungen		
7.-8.					
14.-15.	CR Regatta	Christiania RK/ Ormsund RK	Årungen	NC	
21.-22.					
28.-29.	Stokkavannsregattaen	Stavanger RK	Stokkavann	NC	World Cup 2 Luzern
JUNI					
4.-5.					
11.-12.	Østlandsregattaen	Moss RK	Årungen	NC	
18.-19.					World Cup 3 Poznan Nordisk Junior Mölndal, Sverige
25.-26.					
JULI					
2.-3.					Sorø, Henley
9.-10.					EM Junior
16.-17.					
23.-24.					
30.-31.					
AUGUST					
6.-7.					OL Rio (Roing 6.-13. aug.)
13.-14.					
20.-21.	Tunevannsregattaen	Sarpsborg RK	Tunevannet	NC	VM (SrA/SrB/Jr) Rotterdam
27.-28.	Kjørboregattaen	Bærum RK	Kjørbo		VM (SrA/SrB/Jr) Rotterdam
SEPTEMBER					
3.-4.					PL Rio (Roing 3.-5. sep.)
10.-11.	Ulvenregattaen/UM	Os RK	Ulvenvannet	NC	VM Master Copenhagen
17.-18.					
24.-25.	Norgesmesterskapene	Sarpsborg RK	Tunevannet		
OKTOBER					
1.-2.					Baltic Cup
8.	RÅ Langdistanse	Årungen RK	Årungen		
15.-16.					
22.-23.					
OKTOBER					
DESEMBER					

> Dette skjer i 2016

Generalforsamling	17. mars
Concept regatta	9. april
Dugnad	20. april
Åpning	24. april
Roskole	7.-9 mai
Eskadreroing til Solodden	29. mai
Bleikøya Rundt	9. juni
Geita Rundt	15. juni
Vi griller på Toppen	16. juni
Overnatting på Steilene	18.-19. juni
Barmen Rundt	30. juli
Vi griller på Kongen	11. august
ARO-mila	22. august
Vi griller igjen	25 august
Roskole	27.-28. august
Overnatting på Steilene	3.-4. september
Ulvøya Rundt	18. august
NM-regatta	24.-25. september
Klubbkapproing	13. oktober
Høstmøte	27. oktober
Rekeaften	11. november
Grøtkveld	15. desember
Generalforsamling	23. mars 2017

KLUBBENS ADRESSE: Frognerstranda 2, 0250 Oslo WEB: www.christiania-roklub.no • KONTONUMMER: 71290505954
 DESIGN/LAYOUT: Morten Hernæs • ILLUSTRASJONER: Nina Nordal Rønne • TRYKK: Bryn Trykkservice AS

Stressless® you

TA DET RO,LIG



Vi har Norges største
utvalg av Stressless® stoler utstilt.
Prøv alle de beste før du velger
den beste for deg!

STRØMSVEIEN
195, OSLO
ÅPENT:
10-20 (18)
TELEFON:
2222 9999

MØBELRINGEN®
ALNA
HARALDSEN & CO





Bar & Cafe

Run's best, on Love, Laughter
& Happy People

Welcome

Follow us on Facebook . Kongen Marina