



Trening på speilblank sjø for tur- og mosjonsgruppen i Christiania Roklub.

ALLE FOTO: JON-ARNE BERG-JACOBSEN

Super trening
byr samtidig på
naturopplevelse
og godt fellesskap.

Sitt opp! Klar! Ro!

HILDE BJØRHOVDE
bilde: Jørgen Gundersen

Fjorden ligger speilblank og innbydende når gjengen fra **Christiania Roklub** forsiktig løfter de smekre farkostene ned på brygga på Kongen. I helgen var det kurs for nybegynnere som ville lære den edle rosport. Ny mulighet er helgen 19. og 20. mai. Ingen annen sommeridrett har gitt Norge flere medaljer i EM, VM og OL, og tradisjonsrike **Christiania Roklub** har roere på alle nivåer: elite-roere på junior,

senior og master, pluss mange glade mosjonister.

– Roing er den treningsformen der du aktiviserer flest muskler, bare slått av squash. Fantastisk trening, og så er det kjempegøy, sier gjengen som bukserer lange båtskrog ut av klubbhuset.

I vinter har de trent inne på klubbens 15 romaskiner. Utesesongen er fra 15. april til 15. oktober. Sommertemperatur, sol og tilnærmet vindstille gjør ettermiddagens forhold perfekte for roing. To av klubbens unge og dyktige regatta-

roere, Agnes Karlseng (19) og Rebecca Styrmø Frazee (19), kommer inn etter en lett treningsøkt på vannet. Til daglig trener de på Bogstadvannet, dit regattabåtene er flyttet for sesongen.

– Vi trener seks-åttv gang i uken, sier duoen, som blant annet har sølv i nordisk juniormesterskap i dobbeltsculer på meritlistene. Rebecca har også deltatt i junior-VM.

I sommer skal de være instruktører for barn og ungdom på **Christiania Roklub** sommerleire.

– Vi var en gjeng jenter som begynte å ro som 13-14-åring. Roing er en flott lag sport. Du bruker faktisk hele kroppen og alle muskelgrupper, trener balanse, styrke og utholdenhet. Roing er en idrett der du har det gøy sammen med andre, sier jentene, som håper å rekruttere mange nye ungdommer gjennom sommerens kurs.

Sosialt

At roing er sosialt og gøy, kan roerne fra tur- og mosjonsgruppen bekrefte.

– Roing er veldig sosialt og en sport du kan drive med hele livet. Du er ute med fire-fem i båten, får fin mosjon og er sammen med andre. Vi ror på tur og går i land. Kvinner og menn ror sammen, sier tur- og mosjonsseier Kjersti Elvestad.

I romiljøet kjenner man hverandre på kryss og tvers av klubber, både nasjonalt og internasjonalt. Noen deltar på regattaer, og mange av seniorene kan vise til utallige treningstimer på vannet.

– Vi får trent og vært ute på sjøen. Det er litt mediterende å sitte slik i båten og

ro, sier en av damene. Så tar hun plass i dobbeltskulleren for å ro til Ulvøya og tilbake. Instruksjonsseier Paul Benzze tar styrmannens plass og ber alle sitte opp, gjøre seg klar og ro! Fire år senere skyver fra, det hele ser lekende lett ut.

Passer for alle

– Hvem kan være med og ro?

– Alle som er i normalt god form.

Eneste krav for å være med, er at man er svømmedyktig, sier Benzze. Redningsvester er alltid med i båtene, men det

forekommer så å si aldri at farkostene tipper rundt.

Alle som skal ro i klubben må ha gjennomgått kurs, der de lærer grunnleggende roteknikk og å håndtere båtene. Så er det bare å komme på brygga for å ro sammen med andre i dobbel, firer, åtter eller singelsculer.

– Vi trener flere ettermiddager i uken.

Og noen sprekinger møtes halv åtte lørdag morgen. Da er vannet stille, vi får trent og er tilbake på brygga tidstnok til å rekke shopping klokken 12, fleipar de.



Roere løfter i flokk. Fra venstre: Jahn Rønne, Maiken Hertzum, Liv Mørch Finborud, Evi Zouganeli og Reidar Jordet.



Agnes Karlseng (foran) og Rebecca Styrmø Frazee er førsteårs seniorer og elite-roere.



lær å ro

Christiania Roklub: Kongen, Frognerstranda 2, christiania-roklub.no. Roskole for voksne nybegynnere 19. og 20. mai. Sommerskole for barn og ungdom 10-14 år uke 26, 27 og 33.

Bestumkilen Roklubb: bestumkilen-roklubb.no. Roskole for nybegynnere 21., 23., 29. og 30. mai.

Norske Studenters Roklubb: Huk Aveny 28, roklubben.no.

topp trening

Økonomimagasinet Forbes har vurdert idretter og gitt score fra 1-5 på fem faktorer: utholdenhet, muskelstyrke, muskulær utholdenhet, smidighet og kaloriforburning.

Roing kom på 2. plass med 22 poeng etter squash på 22,5. Undersøkelsen baserer seg på intervjuer med amerikanske trenings-eksperter.

Kilde: dn aktiv



Trening på speilblank sjø for tur- og

**Super trening
byr samtidig på
naturopplevelse
og godt fellesskap.**

Sitt opp! Klar! Ro!

HILDE BJØRHØVDE
hilde.bjorhovde@aftenposten.no

Fjorden ligger speilblank og innbydende når gjengen fra Christiania Roklubb forsiktig løfter de smekre farkostene ned på brygga på Kongen. I helgen var det kurs for nybegynnere som ville lære den edle rosport. Ny mulighet er helgen 19. og 20. mai. Ingen annen sommeridrett har gitt Norge flere medaljer i EM, VM og OL, og tradisjonsrike Christiania Roklub har roere på alle nivåer: eliteroere på junior,

senior og master, pluss mange glade mosjonister.

– Roing er den treningsformen der du aktiviserer flest muskler, bare slått av squash. Fantastisk trening, og så er det kjempegøy, sier gjengen som buksrer lange båtskrog ut av klubbhuset.

I vinter har de trent inne på klubbens 15 romaskiner. Utesesongen er fra 15. april til 15. oktober. Sommertemperatur, sol og tilnærmet vindstille gjør ettermiddagens forhold perfekte for roing.

To av klubbens unge og dyktige regatta-

roere, Agnes Karlseng (19) og Rebecca Styrmo Frazee (19), kommer inn etter en lett treningsøkt på vannet. Til daglig trener de på Bogstadvannet, dit regatta-båtene er flyttet for sesongen.

– Vi trener seks-syv ganger i uken, sier duoen, som blant annet har sølv i nordisk juniormesterskap i dobbeltskuller på meritlisten. Rebecca har også deltatt i junior-VM.

I sommer skal de være instruktører for barn og ungdom på Christiania Roklubs sommerleire.

– Vi var en gjeng jenter som begynte å ro som 13-14-åringer. Roing er en flott lagsport. Du bruker faktisk hele kroppen og alle muskelgrupper, trener balanse, styrke og utholdenhet. Roing er en idrett der du har det gøy sammen med andre, sier jentene, som håper å rekruttere mange nye ungdommer gjennom sommerens kurs.

Sosialt

At roing er sosialt og gøy, kan roerne fra tur- og mosjonsgruppen bekrefte.

– Roing er veldig sosialt og en du kan drive med hele livet. Du med fire-fem i båten, får fin mosjon sammen med andre. Vi ror på går i land. Kvinner og menn ror sier tur- og mosjonssjef Kjersti I.

I romiljøet kjenner man hvera kryss og tvers av klubber, både i og internasjonalt. Noen deltar på regattaer, og mange av senioren til utallige treningstimer på vannet.

– Vi får trent og vært ute på sjøen er litt mediterende å sitte slik i



Trening på speilblank sjø for tur- og mosjonsgruppen i Christiania Roklub.

ALLE FOTO: JON-ARE BERG-JACOBSEN

– Roing er veldig sosialt og en sport du kan drive med hele livet. Du er ute med fire-fem i båten, får fin mosjon og er sammen med andre. Vi ror på turer og går i land. Kvinner og menn ror sammen, sier tur- og mosjonssjef Kjersti Elvestad.

I romiljøet kjenner man hverandre på kryss og tvers av klubber, både nasjonalt og internasjonalt. Noen deltar på regattaer, og mange av seniorenene kan vise til utallige treningstimer på vannet.

– Vi får trent og vært ute på sjøen. Det er litt mediterende å sitte slik i båten og

ro, sier en av damene. Så tar hun plass i dobbeltfireren for å ro til Ulvøya og tilbake. Instruksjonssjef Paul Bencze tar styrmannens plass og ber alle sitte opp, gjøre seg klar og ro! Fire par årer skyver fra, det hele ser lekende lett ut.

Passer for alle

– Hvem kan være med og ro?

– Alle som er i normalt god form.

Eneste krav for å være med, er at man er svømmedyktig, sier Bencze. Redningsvester er alltid med i båtene, men det

forekommer så å si aldri at farkostene tipper rundt.



Agnes Karlseng (foran) og Rebecca Styrmø Frazee er førsteårs seniorer og eliteroere.



lær å ro

Christiania Roklub:

Kongen, Frognerstranda 2, christiania-roklub.no. Roskole for voksne nybegynnere 19. og 20. mai. Sommerskole for barn og ungdom 10-14 år uke 26, 27 og 33.

Bestumkilen Roklubb:

bestumkilen-roklubb.no. Roskole for nybegynnere 21., 23., 29. og 30. mai.

Norske Studenters Roklubb:

Huk Aveny 2B, roklubben.no.

topp trening

Økonomimagasinet Forbes har vurdert idretter og gitt score fra 1–5 på fem faktorer: utholdenhet, muskelstyrke, muskulær utholdenhet, smidighet og kaloriforbrenning.

Roing kom på 2. plass med 22 poeng etter squash på 22,5. Undersøkelsen baserer seg på intervjuer med amerikanske trenings-eksperter.

Kilde: dn aktiv



Roere løfter i flokk. Fra venstre: Jahn Rønne, Maiken Hertzum, Liv Mørch Finborud, Evi Zouganeli og Reidar Jordet.



Agnes Karlseng (foran) og Rebecca Styrmo Frazee er førsteårs seniorer og eliteroere.