
Nalesunds Roklub

1928-2018 - 90 år



Årboken 2018



Aalesunds Roklub

STIFTET 1928

DEN GAMLE KAMPSANGEN

Forfatter: Magne Flem 1936

Bollaren lenge leve
roernes stolte ø.
Bollarens navn skal lyse
vidt over land og sjø.
Aalesunds perle - eslet var du
fra tidenes morgen
til det du er nu

Bollarens rene flamme
tonen som lød den gang,
alltid skal bli den samme
vi tar den gamle sang.
Bollaren leve – frihetens ø.
Der vil hver roer leve,
der vil han dø.

OG SÅ DEN NYE

Til åpning av det nye klubbhuset i 1972

Bollaren lenge leve
roernes stolte ø.
Bollarens navn skal lyse
vidt over land og sjø.
Aalesunds perle - eslet var du
fra tidenes morgen
til det du er nu

Bollarens rene flamme
tonen som lød den gang,
alltid skal bli den samme
vi tar den nye sang.
Roklubben leve – Bollaren dør.
Nå vil hver roer kreve



Åtteren med roere fra 30 – 40 – 50 – 60 -70 – 80 – 90 tallet.

convertto 

Velkommen til Aarboken 2018.

For å gjøre det noe lettere redaksjonelt har vi i år samlet de enkelte artikler innen grupper. Disse er avmerket med sidenummer som tidligere.

Honnørsidene til og med side 10

inneholder Kampsangen og Bilde av Taskeberget.

Årets roer: Thea.

Roklubbens stiftere og innehavere av ærestegn.

Våre roeres innsats i VM, OL, Nordisk og NM opp gjennom årene.

Gjeldene klubbrekorder redigert som tidligere av Henriette.

Årsmøtet fra side 11 til og med side 38

begynner med styret, utvalgene og Formannens beretning.

Sammendrag av referater fra siste Årsmøter A og B.

Beretningene fra Rosjefen, Materialsjefen, Eiendomssjefen, Tiltakssjefen og Sponsorsjefen.

Rapport fra Rådet.

Regnskapet for 2018 med revisjon og neste års budsjettforslag samt Rich. Eriksens fond.

Opplevelser og referater fra side 39 til og med 52

Våre roere Thea, Karoline og Fredrik forteller om sine opplevelser i VM.

Vår utsendte sports- og sosietetsjournalist refererer fra den storslåtte 90 års jubileumsfest, og han har også rodd og forteller fra regattaene på Kjørbo og i Sevilla.

Rapport fra Tur og Mosjon med referat fra turroing i Øst-Tyskland,

Vårt eldste medlem, Karin Eriksen forteller om den aller første jentegruppa på Bollaren.

Resultatene fra side 53

Alle regattaer som våre roere har deltatt i år har vi nå separert fra NRs totale resultatstatistikk.

Redaksjonen



Thea Helseth med 4. plass i U23VM

I finalen kom jeg raskt ut i starten, og lå godt an til å kunne kapre bronsemedaljen til 1000 meter. Jeg fant etterhvert ut at åpningen min hadde kostet meg mer enn planlagt. Resten av løpet var preget av at beinene mine var som stokker. Jeg kom inn på den kjipe 4.plassen, kun sekundet bak Bulgaria. Jeg fikk tiden 7.39.6, noe som ble min personlige rekord. Det å være så nær en u23VM medalje i single er utrolig stort for meg. Dette mesterskapet ga meg motivasjon til kjøre på enda hardere. Vi ser at treningen vi legger ned hver eneste dag gir resultater, og at veien til gullet ikke er altfor langt unna.

Thea

Aalesunds roklubs Ærestegn

Innstiftet 1938

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

Innehavere av Norges Roforbunds gullmedalje

Utdrag av statuttens §2.

Denne medaljen 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.*

Innehavere av Norges Roforbunds medalje for fortjenestefull roing

(Utdes til roere som har vunnet seks åpne internasjonale eliteløp eller NM, eller har startet i 18 internasjonale eliteløp eller NM, herav minst fire seire, eller har startet i 24 internasjonale eliteløp og 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.)



SPAREBANKEN MØRE

Aalesunds Roklubs stiftere 28. februar 1928:

Perry Breivik (†) Ottar Frøland ((†) Johan Hagenæs ((†) Johs Havnevik ((†)
Ottar Kibsgaard-Petersen ((†) Harald Mogstad ((†) Knut Maaseide ((†)
Torgny Ofstad ((†) John Steen Søvik ((†) Lars Tøsse () Peter Tøssebro ((†)

Aalesunds Roklubs æresmedlemmer:

Richard Eriksen (†) 1963 Andor M. Kleven 1993

Åke Fiskerstrand 1997 Helge Refsnes 2014

Innehavere av Ærestegnet "De Gyldne Årer"

Storkorset

Magnus O. Kleven (†) 1958 Richard Eriksen (†) 1958 Magne Flem (†) 1993

Johan Hagenæs (†) 1993 Helge Refsnes 1998 Åke Fiskerstrand 2003

Gunnar Søreide 2003 Andor M. Kleven 2003 Odd Johan Olsen 2008

Bjørn Hjelle 2008

Kommandører

Asbjørn Solbakk (†) 1968 Arve Fiskerstrand 1978 Arnfinn Rogne (†) 1978

Karin Eriksen 1988 Johan Myklebust 2018

Riddere

Harald Hagen (†) 1939 Johs. Havnevik (†) 1939 John Steen Søvik (†) 1939

Peter Tøssebro (†) 1939 Henry Fiskerstrand (†) 1948 Arne Gjørtz (†) 1948

Alf Kringstad (†) 1948 Peder Kåresen (†) 1948 P. Juls. Sandvik (†) 1948

Victor Schou (†) 1948 Arne Ingebrigtsen (†) 1963 Karl Ivar Hanken 1968

Gunnar Kibsgaard 1968 Gunnar Krogsæther (†) 1968 Rita Krogsæther (†) 1968

Karl A. Endresen 1973 Dagfinn Istad 1978 Anne Margrethe Solbakk (†) 1978

Rolf Reidar Nilsen 1983 Odd Johan Olsen 1983 Ivar Nicolaisen 1988

Karl-Herman Nilsen 1993 Even Skorgevik 1993 Ola-Jan Skorgevik 1993

Hildur Søreide 1993 Erik Andreas Godø 1993 Hans J Gjørtz 1998

Ola Bjørn Midtlid 1998 Bodil Skorgevik 1998 Rolf-Anders Håberg 2003

Sindre Fiskerstrand 2003 Bjørn Kr. Hove 2008 Carl Erik Olsen 2008

Karsten Almås 2013 Per Trygve Refsnes 2013 Edvard Devold 2018 Aksel Devold 2018

Norges Roforbunds gullmedalje

Åke Fiskerstrand (2009)

Norges Roforbunds medalje for fortjestefull roing

Åke Fiskerstrand (1973)

Bunker Oil



Thea og Jenny Marie vant gull i dobbeltsculler i Norgesmesterskapene i 2018

ROERE FRA AALESUNDS ROKLUB I INTERNASJONALE MESTERSKAP

Medaljer og finaleplass i internasjonale mesterskap.

1975: Ivar Sølberg og Per Trygve Refsnes 4.plass 8+ i VM U19
1976: Ivar Sølberg sølv i lettvekt 4- i VM
1991: Are Berset, Sverke Lorgen, Jan Egil Åkernes, Kristian Skorgevik 4. plass i 4- i VM U19
1994: Kristian og Øyvind Skorgevik bronse 2- i VM U23
1995: Kristian Skorgevik sølv i 4x i VM U23
1998: Kristian Skorgevik 6. plass i 4- i VM
2007: Tale Fiskerstrand Gjørtz 5 plass 1x i VM U19
2008: Tale Fiskerstrand Gjørtz bronse 1x i VM U19
2009: Tale Fiskerstrand Gjørtz 4. plass 1x i VM U23
2010: Tale Fiskerstrand Gjørtz 5. plass 2x i VM U23
2011: Tale Fiskerstrand Gjørtz 4.plass 1x i VM U23
2012: Tale Fiskerstrand Gjørtz 4. plass 1x i VM U23
2012: Tale Fiskerstrand Gjørtz 5. plass 1x i EM
2015: Martin Helseth sølv 2x i VM U23
2016: Martin Helseth sølv 2x i VM U23
2017: Martin Helseth 5. plass 4x i EM
2017: Thea Helseth 6. plass 2x i EM
2017: Thea Helseth 5. plass 1x i VM U23
2017: Jenny Rørvik 4.plass 2x i U23EM
2018: Thea Helseth 4. plass 1x i VM U23

Deltagere i De Olympiske Sommerleker

Åke Fiskerstrand (1972, 1976), Snorre Lorgen (1992), Sverke Lorgen (1992), Kristian Skorgevik (2000)

Deltagere i Verdensmesterskap for Senior

Åke Fiskerstrand (1969, 1970, 1971, 1977) Sverke Lorgen (1993) Snorre Lorgen (1993) Kristian Skorgevik 1993, 1997, 1998, 1999) Øyvind Skorgevik (1993) Odd Even Bustnes (1993) Lars Odin Mellemsæter (1993), Tale Fiskerstrand Gjørtz (2009, 2013, 2014). Martin Helseth (2015, 2017). Thea Helseth (2017, 2018).

Deltagere i Verdensmesterskap for U23

Kristian Skorgevik (1992, 1996) Øyvind Skorgevik (1992) Sindre Kleive (1996, 1999) Kristin Jordal (1996) Andrine B. Pedersen (1996-97) Therese Hessen (1996) Torunn Austlid (1996) Knut Klokk (1999, 2002) Håkon Bjørlykke (1999) Arve Gudmundseth (1999) Martin Helseth (2013), Thea Helseth (2015, 2016, 2017, 2018) Jenny Rørvik (2016, 2017, 2018)

Deltagere i Verdensmesterskap for Junior

Per Trygve Refsnes (1975) Ivar Sølberg (1975), Liv Ingrid Liaaen (1993) Anne Marte Furmyr (1993) Trond Berset (1993) Sindre Kleive (1995) Håkon Bjørlykke (1998), Martin Helseth (2011, 2012) Jenny Rørvik (2014), Amanda Helseth (2016, 2017), Fredrik Reite (2018), Karoline Berset (2018)

NORDISKE MESTERE FRA AALESUNDS ROKLUB

Nordiske Mestere Senior

1971: Åke Fiskerstrand 2-
1975: Åke Fiskerstrand 8+
1977: Åke Fiskerstrand 4-
1993: Sverre og Snorre Lorgen 2-
1995: Øyvind Skorgevik 8+
2013: Martin Helseth 2-
2015: Martin Helseth 2-

Nordiske Mestere Junior

1974: Per Trygve Refsnes og Ivar Sølberg i 2-
1990: Are Prytz Berset, Sverke Lorgen, Torgeir Emblem, Egil Åkernes,
Øyvind Skorgevik, Rune Bang, Endre Larsen, Kristian Skorgevik,
Johan Myklebust (cox) 8+
2003: Magnus Kleven, Haakon Sundet 4-
2008: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2011: Martin Helseth 2-
2014: Thea Helseth 1x og 4x
2014: Jenny Rørvik 4x
2014: Amanda Helseth 4x
2017: Amanda Helseth 1x

NORSKE MESTERE FRA AALESUNDS ROKLUB

Norske Mestere Senior

2007: Gaute Barnung, Edvard Hove, Jens F. Bøen og Ola Krosness lettvekt 4-
2008: Gaute Barnung, Edvard Hove, Johan Myklebust og Markus D-Q. Holmemo lettvekt 4-
2009: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2010: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2011: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2012: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2013: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2016: Martin Helseth 1x
2017: Martin Helseth 1x
2018: Martin Helseth 1x
2016: Thea Helseth 1x
2017: Thea Helseth 1x
2018: Thea Helseth 1x
2017: Jenny Rørvik og Thea Helseth 2x
2018: Jenny Rørvik og Thea Helseth 2x
2017: Jenny Rørvik, Thea Helseth, Henriette Longva og Eli Dimmen 4-
2017: Jenny Rørvik, Thea Helseth, Amanda Helseth og Eli Dimmen 4x
2018: Jenny Rørvik, Thea Helseth, Amanda Helseth og Eli Dimmen 4-

Vinnere av Hans Majestet Kongens Pokal i NM

1992: Snorre og Sverke Lorgen 2-
2012: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x
2013: Tale Fiskerstrand Gkørtz 1x
2017: Jenny Rørvik og Thea Helseth 2x

Norske Mestere Junior

2005: Edvard Hove, Jens Fredrik Bøen, Bård Husby, Gaute Barnung, Sindre Solibakke, Kristoffer Sundet, Erling M. Steffenssen, Ola Krosness og cox Tor Skorgevik 8+

2006: Ola Krosness og Gaute Barnung 2-

2006: Ola Krosness, Gaute Barnung, Edvard Hove og Jens Fredrik Bøen 4-

2006: Edvard Hove, Jens Fredrik Bøen, Bård Husby, Gaute Barnung, Sindre Solibakke, Kristoffer Sundet, Erling M. Steffenssen, Ola Krosness og cox Ole Bendik Bøen 8+

2007: Tale Fiskerstrand Gjørtz 1x

2011: Ola Fossåen Ask og Martin Helseth 2-

2013: Jenny Rørvik og Thea Helseth 2x

2014: Thea Helseth 1x

2014: Jenny Rørvik og Thea Helseth 2x

2014: Jenny Rørvik, Thea Helseth, Hanna Standal og Amanda Helseth 4x

2018: Hedda Roth og Karoline Berset 2x

2018: Arild Lykkebø Johnsen og Fredrik Reite 2-



I 2018 fikk Aalesund Roklub utdannet dommer, Johannes Niesen.

KLUBBREKORDER FYSISKE TESTER (oppdatert tom uke 11 2018)

Herrer					Damer		
Klasse	Test	Navn	Res	År	Navn	Res	År
JC	3000 m løp Sargeant	Martin Helseth	11'38"	2008	Tale F. Gjørtz	12' 03"	2003
		Edvard Hove	49 cm	2004	Silje Nørve	39 cm	2013
					Hannah S. Johnsen	39 cm	2013
					Karoline Berset	39 cm	2016
	60sek Kr.heving	Ola Bjørkavåg Martin Helseth	504 w 16 rep	2014 2008	Karoline Berset Karoline Berset	306w 30 rep	2016 2016
JB	3000m løp	Johan Myklebust	10' 30"	1992	Tale F. Gjørtz	11'15"	2005
	2000m roerg	Trond Berset	6,46,5*	1992	Tale F. Gjørtz	7.20.0	2006
	60sek roergo	Erling M. Steffensen	575.5w	2004	Karoline Berset	413w	2018
	Kr. heving	Gaute Barnung	21 rep	2006	Karoline Berset	55 rep.	2018
	Sargeant	Erik Liu	71 cm	2017	Ida E. Aspehaug Karoline Berset	53 cm 53 cm	2006 2018
JA	5000 roergo	Eirik Langva	16,58,4	2015	Tale F. Gjørtz	18,10,6	2008
	2000 roergo	Jan Egil Aakernes	6,12,0*	1990	Tale F. Gjørtz	6,56,5	2007
	60sek	Bård Husby	711,0 w	2006	Amanda Helseth	472w	2016
	ligg.rotak	Sjur Sunde Kleive	95 kg	2010	Tale F. Gjørtz	68kg	2008
	Sargeant	Fredrik Reite	77 cm	2018	Amanda Helseth	52 cm	2016
U23	5000 roergo	Martin Helseth	16,06,3	2015	Tale F. Gjørtz	18,05,1	2012
	2000 roergo	Martin Helseth	6,00,3	2015	Thea Helseth	6,52,7	2018
	60sek	Martin Helseth	769w	2015	Thea Helseth	523w	2017
	Knebøy	Bård Husby	155 kg	2007	Tale F. Gjørtz Thea Helseth	92,5kg 92,5kg	2009 2016
	ligg.rotak	Martin Helseth	102,5 kg	2015	Thea Helseth	71 kg	2017
u23 Lv	5000 roergo	Øyvind Skorgevik	16,43,4	1994			
	2000 roergo	Øyvind Skorgevik	6,22,4*	1994	Therese Hessen	7,49,1	1996
	60sek	Knut Klokk	648,5w	2002	Henriette Longva	342,4w	2004
	Knebøy	Knut Klokk	145 kg	2002	Torunn Austlid	82 kg	1998
	ligg.rotak	Johan Myklebust	100 kg	1996	Torunn Austlid	55 kg	1996
Sen	5000 roergo	Martin Helseth	15,48,9	2018	Eli Å. Dimmen	18,23,7	2018
	2000 roergo	Martin Helseth	5,54,2	2018	Eli Å. Dimmen	6,57,9	2017
	60sek	Martin Helseth	805w	2016	Eli Å. Dimmen	532w	2017
	Knebøy	Martin Helseth	170 kg	2016	Eli Å. Dimmen	107,5kg	2016
	ligg.rotak	Torstein G. Standal	112,5kg	2012	Eli Å. Dimmen	77 kg	2018
Sen Lv	5000 roergo	Johan Myklebust	16,55,0	2002	Henriette Longva	20,49,4	2017
	2000 roergo	Øyvind Skorgevik	6,13,6	1996	Henriette Longva	7,49,4	2017
	60sek	Johan Myklebust	649,7w	2003	Henriette Longva	345w	2017
	Knebøy	Johan Myklebust	144 kg	2001	Henriette Longva	72,5kg	2017
	ligg.rotak	Johan Myklebust	107,5kg	2012	Henriette Longva	55 kg	2017

Tider merket * er tider notert ved passering 2000m på 2500m test.

Klubbrekorder Ålesund Triathlon (LR =løyperekord) :

Yngste junior (roergometer 2500m, sykkel 12 km, løp 2.5 km (Sukkertoppen opp)

Gutter: Ola Krosness

Jenter: Tale F. Gjørtz

Eldste junior (roergometer 5000m, sykkel 12 km, løp 2.5km (Sukkertoppen opp)

Gutter: Kristian Skorgevik

Jenter: Tale F. Gjørtz

Senior (roergometer 5000m, sykkel 12 km, løp 2.5 km (Sukkertoppen opp)

STYRET OG UTVALG 2018

Leder	Myklebust	Johan	90894714	Johan.myklebust@brages.no
Rosjef/nestleder	Skorgevik	Kristian	91757243	Kristian.skorgevik@adecco.no
Kasserer	Emblem	Torgeir	90143063	Torgeir.emblem@alesund.havn.no
Sekretær	Rørvik	Evelyn	90827020	evelyn.rorvik@havfisk.no
Anleggssjef	Hjelle	Bjørn	95928601	Bjorn.hjelle@mimer.no
Materiellsjef	Helseth	Arve	92051255	Arve.helseth@online.no
Sponsoransvarlig	Refsum	Bjørn	41400940	Bjorn.refsum@marinutra.com
Tiltakssjef	Ness	Cecilie	90979886	Cecilie@patogen.no
Vararepr.	Eriksen	Beate Horsberg	41367560	Beate.eriksen@me.com
Vararepr.	Langva	Eirik	99573408	Eirik.glangva@gmail.com

Routvalg 2018

Kristian Skorgevik (leder), Johannes Niesen, Johan Myklebust, Trygg Barnung, Åke Fiskerstrand

Anleggsutvalg 2018

Bjørn Hjelle (leder), Stig Kleive, Thor Andersen, Edvard Devold

Materialutvalg 2018

Arve Helseth (leder), Helge Refsnes, Karsten Almås, Arild Lykkebø Johnsen

Tiltakskomite 2018

Cecilie Ness (leder), Anne Kringstad Nørve, Jacob Devold, Bodil Vegsund, Ane Klauset

Sponsorkomite 2018

Bjørn Refsum (leder), Arve Langva, Torstein Standal, Even Roth, Bjørn Hoffseide, Ola Engvik

Revisorer

Tommy Nørve, Kristoffer Hessen Sundet, Bjørn Kristian Hove (suppleant)

Fondstyre

Arve Fiskerstrand (18/19/20) Gunnar Søreide (17/18/19) Hans Kristen Paulsen (16/17/18)

Suppleanter

Per Trygve Refsnes (18/19/20) Helge Refsnes (17/18/19) Rolf Anders Håberg (16/17/18)

Valgkomite

Arve Helseth, Torstein Grodås Standal, Anita Osnes

Innehavere av verv i Aalesunds Roklubs styre

År	Leder	Rosjef	Sekretær	Kasserer	Materiellsjef	Anleggssjef	Tiltakssjef	Sponsor
2012	ÅFiskerstrand	K Sundet	S Kleive	T Nørve	K Almås	Odd J Olsen	D Ask	R-A Håberg
2013	ÅFiskerstrand	J Niesen	G Emdal	T Nørve	A Josefsson	A.M. Kleven	E Liaaen	R-A Håberg
2014	J Myklebust	K Sundet	G Emdal	H K Paulsen	A Josefsson	A M Kleven	E Liaaen	R-A Håberg
2015	J Myklebust	K Sundet	E Rørvik	H K Paulsen	A Devold	B Hjelle	H Bjørkavåg	A Langva
2016	J Myklebust	A Devold	E Rørvik	T Emblem	A Helseth	B Hjelle	A Nørve	A Langva
2017	J Myklebust	K Skorgevik	E Rørvik	T Emblem	A Helseth	B Hjelle	A Nørve	A Langva



Formannens beretning

Aalesunds Roklubs 90 års jubileumssesong er over og vi kan se tilbake på et begiventsrikt år i 2018. 90-års feiringen ble feiret med roerball i Frimurerlogen 3. mars. Det var 111 roere og roervenner på gjestelisten som for anledningen var pyntet i klubbfarger frå topp til tå. Lokalet var dekorert med roklubbens farger, vimpler og bilder frå roklubbens historie. Det var 3 retters middag, taler, ordensutnevnelser, dans, og underholdningsinnslag fra våre egne roere. Festen var vellykket og holdt på til de små timer.

I anledning 90-års jubileet ble Harald Grytten engasjert for å skrive Aalesunds Roklubs histore i boks form. Boken ble ferdig i slutten av 2018 og er trykket opp i 500 eksemplar. Roklubbens stiftelse og historie gjennom 90 år er nå godt dokumentert i denne boken. Vasco Pinhol stod for fotograferingen, og vi har nå digitalisert alle eldre bilder og dokumenter som er relatert til klubbens historie. Jeg vil rette en stor takk til klubbens eldre medlemmer som har bidratt med dokumentasjon og gode historier til boken.

Den sportslige aktiviteten og resultatene i 2018 har vært på et historisk toppnivå. Det ble 6 gull i Norgesmesterkapene og med dette ble Aalesunds Roklubb landets tredje beste klubb. Dette får vi høre mer om i Rosjefens rapport. Jeg vil gi honnør til utøverne som har lagt ned et stort treningsarbeid, og ikke minst til rosjeften og trenerteamet som gjør en stor innsats for å utvikle det sportslige nivået til våre roere.

Klubbens økonomiske situasjon er tilfredsstillende, men det høye aktivitetsnivået setter stadig krav til sponsorinntekter. Takket være en formidabel jobb av vår sponsorkomite, kunne vi i 2018 kjøpe en helt ny båthenger fra tyske Techau. Hengeren er av beste tysk kvalitet og har en kapasitet på over 30 robåter. I tillegg til dette kjøpte vi en ny Filippi single sculler. Regnskapet for 2018 viser et underskudd på kr. 26.002,-. Det må sies å være et akseptabelt resultat i et jubileumsår. Klubben hadde kr 300.871,- på konto ved inngangen til 2019.

Arbeidet med å anlegge ny regattabane ved Lerstadholmen har vist seg å være mer utfordrende enn først antatt. Styret har forsøkt å finne leverandører av regattabaner uten helt å lykkes med dette. Prosjektet har fortsatt fokus fra styrets side, men første prioritet nå er å få markert vårt område med markeringsbøyer.

Styrearbeidet har fungert godt i 2018, og det har vært godt engasjement i komiteer og utvalg. Jeg vil takke alle som har bidratt med styre og stell i roklubben i 2018.

Januar 2018 , Johan Myklebust, Formann



Norgesmestrene i 4- og sølvvinnere i 4x Jenny Marie Rørvik, Eli Åstedotter Dimmen, Thea Helseth, Amanda Helseth



Sammendrag av referat fra Generalforsamling B 07.03.2018

Formann Johan Myklebust ble valgt som ordstyrer og Evelyn Rørvik som referent.

Bodil Vegsund og Kari Andreassen ble valgt til å underskrive protokollen.

1. Styrets beretning ved formann ble gjennomgått og godkjent
Amanda Helseth fikk Magnusfatet for den jr roeren med flest km på vannet.
Styremedlemmenes beretninger ble gjennomgått og godkjent
Det fremkommer følgende bemerkninger: Det er ønskelig å male jentegarderoben.
Kommentar til båtstatistikk: Alder og type båt bør inkluderes
2. Regnskap med budsjett ble gjennomgått av formann
Ikke fått av inntekter: mva refusjon nybygg
Styret gis utfordringen med å skaffe nye støttemedlemmer
Til neste års generalforsamling bes budsjett legges frem på forhånd
Styret skal også signere det reviderte regnskapet som trykkes i Aarboken
3. Rådets rapport ble gjennomgått og godkjent
4. Ingen innkomne forslag
5. Ingen saker fra styret
6. Medlemskontigenten fastsettes for 2018 med samme satser som for 2017
Styret bes vurdere familiemedlemskap til neste år
7. Valg: Styret med varamedlemmer, revisor, fondstyre og suppleanter til fondstyre ble gjenvalgt.
Valgkomiteen fikk et nytt medlem Anita Osnes som fra før besto av Arve Helseth og Torstein Standal

Bodil / Kari

Sammendrag av referat fra Generalforsamling A 29.10.2018

1. De stemmeberettigede ble godkjent, opptelling viste 25 stk
2. Innkalling ble godkjent, bes sendt på mail til medlemmer neste gang
3. Valg av ordstyrer: Johan Myklebust - Valg av sekretær: Evelyn Rørvik
4. Valg av medlemmer til å underskrive protokollen: Andor Kleven og Bodil Vegsund
5. Valg: Rosjef og Materialsjef ble gjenvalgt. Det samme ble Materialutvalget og Tiltaksutvalg.
For Sponsorutvalg er nye medlemmer Even Roth, Bjørn Hofseide og Ola Engvik, gjenvalg Arve Langva og Torstein Standal
6. Representant til Norges Roforbunds ting: Johan Myklebust og Kristian Skorgevik
7. Saker fra styret: NM Romaskin er flyttet til Bergen, eliten er på samling og ba om at NM flyttes til helga etetr opprinnelig dato, og da har ikke vi hall tilgjengelig. Klubben har bedt om å få arrangementet i 2020 i stedet.
Fredrik Reise fikk Magnis fatet som den jr roeren med flest km på vannet i sesongen.
Jubileumsboka er ferdig og ble presentert.

Bodil /Andor



Rosjefens beretning

Aalesunds Roklub kan se tilbake på en sesong der det har vært både oppturer og nedturer men totalt sett en god sesong. Klubben har vært representert på mange nivå i mesterskapssammenheng både nasjonalt og internasjonalt i løpet av sesongen 2018. Klubbens roerne har deltatt i Junior NM, Junior Nordisk, Junior EM, Junior VM, U23 EM, U23 VM, Senior NM og Senior VM. I tillegg har noen av Masters også deltatt på regatta i utlandet. Martin Helseth og Thea Helseth har gjennom sesongen vært medlemmer av Norges Roforbunds Elitegruppe og Jenny Marie Rørvik har vært en del av Norges Roforbunds Utviklingsgruppe.

Dette gjenspeiler klubbens store bredde og høye aktivitetsnivå, arbeid over tid gir resultater. I de ulike treningsgruppene har det både kommet til og falt fra roerne i løpet av året, men det totale antallet aktive er likevel relativt stabilt. Jo eldre roerne blir jo mer kreves det og det er naturlig at noen faller fra på veien. Likevel prøver vi så godt vi kan med de begrensede trenerressursene vi har å ta vare på så mange som mulig. Rekrutteringen til klubben er spesielt god blant gutter og jenter født mellom 2004 og 2006 hvor antallet på det meste har vært oppe i 20 stk. Vi har også venteliste for å bli med i de yngste juniorgruppene.

Det har vært mange gode prestasjoner gjennom sesongen 2018 og her er en del av høydepunktene.

For senioren og de eldste juniorene startet sesongen med **innendørs NM i Sarpsborg 3-4.februar**. Klubben stilte i Junior Damer (bronse og 10.plass), Junior Herrer (7,15,22 og 24.plass) Senior Herrer (gull), Senior Damer (gull, bronse, 5 og 11.plass), og i stafett for Senior Damer hvor det også ble gull.

Regattasesongen på vannet startet for noen med **Drammen River Cup Regatta 14.april** som bestod av en prolog på 2km hvor de raskeste gikk videre til finaleduell på 500m. Klubben var representert med Fredrik Reite som vant Junior Herrer, Karoline Berset som kom til semifinale i Junior Damer, Jenny Marie Rørvik som kom til semifinale i Senior Damer og Martin Helseth som vant Senior Herrer.

Den offisielle starten av regattasesongen skulle være **Årungenregattaen 28-29.april** men denne ble avlyst i sitt planlagte format og det ble isteden arrangert Timetrials i 1x/2- for Junior Herrer og Junior Damer. Dette for å vurdere mulige kandidater til en satsing frem mot Junior VM senere i sesongen. Klubben deltok med Fredrik og Karoline, begge i 1x hvorpå Fredrik vant herreklassen og Karoline ble nr 4 dameklassen. På bakgrunn av de resultatene ble begge tatt ut til kandidatgruppen for videre satsing i henholdsvis 4- og 4x.

Til **Forsommerregattaen 12-13.mai** hadde klubben en betydelig større tropp på totalt 18 roere fra Junior C/D til Senior. Resultatene var jevnt over gode med blant annet sølv både i herre- og damesingel for senior. I tillegg ble det prøvd ut en rekke kombinasjonsbåter av Norges Roforbund både på junior- og seniorsiden for å vurdere hva man skulle gå videre med. På juniorsiden ble Fredrik Reite tatt ut i 4- sammen med Sam Lorgen (NSR), Øystein Dingen Endresen (Bærum), Oskar Martinus Gjerland (Ormsund) til **Junior EM i Gravelines i Frankrike 26-27.mai**. Det samme ble Karoline Berset i 4x sammen med Ida Kyvik Sandvik (Tønsberg), Karoline Rydland March (Drammen) og Marie Andrup-Næss (Tønsberg) Det ble for begge båtene et tøft møte med de beste juniorene i Europa og 4- ble nr 12 mens 4x ble nr 10, men de høstet likevel svært nyttige erfaringer i sine første internasjonale mesterskap.

På seniorsiden ble Martin Helseth tatt ut i 4x til den første **World Cup regattaen i Beograd Serbia 1-3.juni** sammen med Olaf Tufte (HR), Oscar Helvig (NSR) og Erik Solbakken (Moss) hvor de endte på en sterk bronseplass.



Karoline Berset og Hedda Roth, Norgesmestere i damer junior dobbeltsculler. Årungen 2018.



SÖLVTRANS

Den norske sesongen fortsatte med **Østlandsregattaen 9-10.juni** og denne gangen ble det også sendt en stor tropp fra klubben. Våre yngste juniorer C og D slo godt fra seg og tok mange medaljer denne helgen både i små og store båter. For de eldre juniorene og senioren var dette nok en vurderingsregatta for videre representasjoner i NR regi. Etter Østlandsregattaen ble Martin tatt ut i 4x (samme mannskap som WC 1) **til World Cup nr 2 i Linz Østerrike 23-24. juni**. Thea ble også tatt ut i 4x sammen med Marianne Madsen (CR), Inger Kavlie (CR) og Anna Sture (NSR). Martin måtte dessverre trekke seg fra konkurransen grunnet en ryggskade. Thea og resten av 4x endte på en 9.plass til slutt. Hjemme i Norge var det **Hortensregattaen** samme helgen og klubben stilte med en stor tropp og også her leverte klubbens junior C og D roere gode resultater.

Neste store internasjonale mesterskap hvor Aark var representert var **U23 VM i Poznan i Polen 28-29.juli**. Thea Helseth var tatt ut i 1x og Jenny Marie Rørvik i 2x sammen med Rebekka Wiberg-Bugge (Moss RK) til denne regattaen. Jenny og Rebekka hadde dessverre ikke helt klaff i denne regattaen og endte på en 15.plass totalt. Thea hadde på sin side sannsynligvis de beste løpene for sesongen og endte til slutt på sterk 4.plass.

Fredrik Reite og Karoline Berset hadde gjennom vår- og forsommeren vært en del av kandidatgruppen for satsing mot **Junior VM i Racice i Tjekkia 11-12.august**. De ble begge tatt ut til dette mesterskapet, Fredrik i 4- sammen med Sam Lorgen (NSR), Øystein Dingen Endresen (Bærum), Oskar Martinus Gjerland (Ormsund) og Karoline i 4x sammen med Ida Kyvik Sandvik (Tønsberg), Karoline Rydland March (Drammen) og Mia Falch (HR). Det ble meget tøff matching for begge båtene og Fredrik sitt lag ble nr 17 og Karoline sitt lag ble nr 15.

Klubben var også representert på **Tunevannsregattaen i Sarpsborg 18-19.august**, men da bare med 4 roere, Fredrik Reite, Arild Johnsen, Olida Nettet og Hedda Roth. De tok med seg både gull, sølv og bronse fra sprintregattaen og et gull og en 6.plass fra den ordinære regattaen.

For de yngste juniorene var **Kjørboregattaen 1-2.september** et av hovedmålene for sesongen men også de eldste juniorene deltok så her stilte klubben med en ekstra stor tropp. Det ble gjennomført veldig mange løp og et tett program av starter. Resultatene varierte fra gode til mindre gode men alt i alt en bra opplevelse for roerne. Foreldrene til de aktive gjorde en formidabel innsats under denne regattaen og stod for den praktiske gjennomføringen så en ekstra takk til de. Samme helg deltok Amanda Helseth i 1x i **U23 EM i Brest, Hviterussland**, hvor hun endte på en god 8.plass.

Til **Senior VM i Plovdiv, Bulgaria 8-16.september** hadde klubben to representanter, Martin Helseth (reserve) og Thea Helseth i 4x sammen med Marianne Madsen (CR), Inger Kavlie (CR) og Hanna Gailis Inntjore (CR). Mesterskapet ble en nedtur for 4x og de måtte til slutt trekke seg pga sykdom i båten.

Norgesmesterskapene 22.-23.september var siste regatta og høydepunktene for klubben i 2018, hvor vi totalt sett endte som tredje beste klubb bak NSR og CR, det er en solid prestasjon. Aark deltok med Martin Helseth, Thea Helseth, Amanda Helseth, Jenny Marie Rørvik, Eli Dimmen, Arild Johnsen, Fredrik Reite, Hedda Roth, Olida Nettet og Karoline Berset i selve mesterskapet. Disse stod for totalt 6 gull hvorav 4 i senior og 2 i junior og de ble vunnet i følgende klasser, HS1x, DS1x, DS2x, DS4-, HJ2- og DJr2x, i tillegg ble det sølv i HJr1x. Det mest gledelige med NM i år var at vi greide å ta gull i lagbåt junior både i dame- og herreklassen, så en ekstra klapp på skulderen til Arild og Fredrik, Karoline og Hedda for sine gull i henholdsvis 2- og 2x. Men vi hadde også med oss junior B og C roerne Gabriel Pedersen, Erlend Devold Refsum, Helle Andreassen, Live Strømshoved, Mia Engvik, Erika Roth, Martine Nakken Henriksen og Selma Steen Bjørlykke i den vanlige regattaen og de gjorde en meget bra innsats der og tok flere medaljer for klubben. Det er ingen tvil om at det gror godt i rekkene bak de mer etablerte.

Alt i alt har det vært en meget omfattende og spennende sesong hvor flere av klubbens roere har tatt nye steg nasjonalt og internasjonalt og lagt ned et godt stykke treningsarbeid som vil gjøre at de tar nye steg i 2019. Ellers må jeg takke de andre trenerne som har bidratt gjennom sesongen, Johan Myklebust, Åke Fiskerstrand, Johannes Niesen, Trygg Barnung, Edvard Hove, Kari Andreassen og Andor Kleven for innsatsen de legger ned i de ulike treningsgruppene!

Kristian Skorgevik
Rosjef



HAVFISK



Distansemerket

Norges Roforbund innførte i 1974 "Distansemerket" i den hensikt å stimulere til økt aktivitet innen tur- og trimroing. Disse merker er ment å være et mål og en synlig påskjønnelse for turroere og trimmere i alle aldersgrupper som i det vesentligste kun konkurrerer med seg selv. Merkekravene er overkommelige for alle, dermed også for deg!

Roing er en særdeles velegnet tur- og trimidrett, egnet for utøvere i alle aldre, og denne form for roing bør være en vesentlig del av klubbens og forbundets virksomhet. I mange klubber rundt om i landet ligger det ofte uvirksomt turmateriell som kan benyttes langt mer enn det som er tilfelle i dag. Vi oppfordrer derfor klubbene til å skape et aktivt romiljø også utenfor regattabanen!

Turroing skaper vennskap på tvers av klubbgrensene. La DISTANSEMERKET motivere til flere og lengre turer også i samarbeide med andre klubber. Dersom din klubb mangler passende turmateriell kan dette skaffes gjennom Tur- og Trimutvalgets båtutleie.

BESTEMMELSER FOR DISTANSEMERKET:

"Distansemerket kan tas av alle roere. Ror du i én sesong i mer enn to regattaer på Norges Roforbunds terminliste (tur- og trimarrangementer medregnes ikke) kvalifiserer du ikke for distansemerket."

Du får tildelt ett merke pr. se-song, d.v.s. det merket som du har oppfylt kravene til. Det er utarbeidet et registreringskort som ligger på NR's hjemmeside. Noter antall km du ror eller styrer på kontrollkortet, og summér opp ved sesongens slutt.

Sesongen for distansemerket regnes fra 15/4 til 15/10 hvert år.

Det er tre merke-typer: Gull, Sølv og Bronse.

Etter oppnådde 10 gullmerker tildeles en statuett (isfjell).

Etter oppnådde 25 gullmerker tildeles et beger.

Ved roing over 1.000 km i én og samme sesong tildeles en sølvåre.

Ved roing over 2.000 km i én og samme sesong tildeles en gullåre.

Disse kan kun tas én gang.

Vi ønsker flere medlemmer i "sølv- og gull-åreklubben"!

DISTANSEKRAV

Kjønn	Alder	Gull (km)	Sølv (km)	Bronse (km)
Kvinner	0-14 år	200	100	50
Menn	0-14 år	200	100	50
Kvinner	15-19 år	400	300	200
Menn	15-19 år	400	300	200
Kvinner	20-49 år	500	400	300
Menn	20-49 år	750	500	400
Kvinner	50-59 år	400	300	200
Menn	50-59 år	500	400	300
Kvinner	60-69 år	300	200	100
Menn	60-69 år	300	200	100
Kvinner	70-79 år	200	100	50
Menn	70-79 år	200	100	50
Kvinner	80 år og eldre	100	75	50
Menn	80 år og eldre	100	75	50

KM i båt rosesongen 2018

Navn	Antall km
Fredrik Reite	2278
Bjørn Hjelle	1858
Karoline Berset	1802
Arve Fiskerstrand	1620
Hedda Roth	1137
Olida Nesset	1125
Bjørn Refsum	892
Helge Refsnes	889
Arild Johnsen	787
Karsten Almås	685
Andor Kleven	663
Live Strømshoved	582
Synnøve Devold	552
Kari Andreassen	547
Anne Nørve	531
Bodil Vegsund	524
Ingrid Berset	501
Evelyn Rørvik	468
Mia Engvik	463
Jeanette Andreassen	438
Helle Andreassen	432
Erika Roth	431
Kirsti Bjørneseth	388
Thor Andersen	381
Marit Stranden	364
Selma Bjørlykke	358
Ida Sofie Larsen	337
Erlend Refsum	329
Marianne Giørtz	324
Beate Eriksen	320
Hans Kristen Paulsen	311
Susanne Myklebust	289
Natalie Langlo	285
Julie Nørve	272
Guro Elise Bjørkavoll	271
Christian Maurstad	260
Peter Berset	256
Mette Kleive	230
Mads Reite	215
Åke Fiskerstrand	197
Kristine Hansen Aas	176
Kristin Jordal	120
Gunnar Søreide	120
Torstein Standal	114
Per Pareliussen	108
Hans Giørtz	106

KM romaskin rosesongen 2018

Navn	Antall km
Fredrik Reite	1022
Hans Kristen Paulsen	967
Edgard Stahls	904
Karoline Berset	795
Helge Refsnes	784
Vasco Pinhol	587
Arild Johnsen	560
Beate Eriksen	462
Torstein Standal	461
Henriette Longva	446
Anne Nørve	445
Bjørn refsum	436
Stian Barstad	413
Karsten Almås	377
Andor Kleven	366
Synnøve Devold	353
Bodil Vegsund	349
Evelyn Rørvik	332
Christian Maurstad	310
Anita Osnes	283
Hedda Roth	271
Marianne Giørtz	260
Kirsti Bjørneset	254
Kari Andreassen	248
Olida Nesset	225
Kristian Skorgevik	214
Erik Liaaen	198
Aksel Devold	196
Marit Stranden	192
Thor Andersen	192
Are Berset	150
Mette Kleive	149
Jan Petter Myrseth	149
Knut Kaldhol	149
Johannes Niesen	136
Karen Boen	135
Jeanette Andreassen	134
Natalie Langlo	118
Ida Sofie Larsen	118
Guro Elise Bjørkavoll	118
Ingebjørg Rødal	114



Båt	Type	Askaffet	Antall turer 2017	Antall turer 2018	Tilstand	Bemerkning
RICHARD ERIKSEN	8+	2002	13	11	God	
KJELL H	8+	2008	10	6	God	
BUNKEROIL	4X/-	2010	56	65	God	
AKER	4X/-	1998	39	12	God	
DEVOLD	4X/-	2007	60	88	God	
RUNDE	4X COASTAL	2009	1	5	God	
BOLLAREN	4X	2016	17	19	God	
90 AAR	4X	2018?		21	God	
HIG'N	4+ INNRRIGGER	2000	16	15	God	
MOLJA	2X/-	2003	22	67	God	
HAVILA	2X/-	2008	90	75	God	
TAFJORD KRAFT	2x/-	1998	61	45	God	
J.HAGENÆS	2X/-	2006	10	5	God	
EPAX	2X	2007	27	36	God	
HOLMEN	2X	2014	29	11	God	
LAMPÅ	2X	2003	35	21	God	
BALTASAR	2X COASTAL	2013	109	104	God	
ULLA	2X COASTAL	2011	14	18	God	
TRANDAL	2X	2013	7	25	God	
MASTERS	2-	2011	14	21	God	
FISKERSTRAND VERFT	1X	2007	42	28	God	
LERSTADHOLMEN	1X	2004	66	44	God	
PRINSEN	1X	2013	27	40	God	
SUNNMØRSPØSTEN	1X	2006	50	48	God	
SPAREB. 1 NORDVEST	1X	1998	24	7	God	
NØRVASUND	1X	1998	30	9	God	
HENTA	1X	1995	3	0	OK	
FISKERST. BLRT	1X	2009	40	ukjent	God	
SPAREBANKEN MØRE	1X	2004	54	55	God	
ASPEN	1X	2008	42	35	God	
PRINSESEN	1X	2016	41	23	God	
ROLLS ROYCE	1X	2005	4	0	God	Kjøp byttes
ASKELADD	1X	2003	3	0	OK	
TOTT	1X	2001	9	15	Dårlig	
WINTEC NN	1X	2016	11	1	God	
GMAX	1X	2012	160	26	God	
CONVERTO	1X	2018		30	God	
RONJA FIGHTER	1X	2017			God	Oslo
SPIRIT OF I&M	1X	2016			God	Oslo
NY FILIPPI	1X	2017			God	Oslo
EMPACHER	1X				God	Oslo
SPAREBANK 1	1X		27	4	God	
KULDE ELEKTRO	1X COASTAL	2011	10	8	God	
GISKE	1X COASTAL	2011	18	36	God	
			1291	1035		

Rapport fra Materiellutvalget

Medlemmer i utvalget inneværende periode:

Helge Refsnes

Karsten Almås

Arild L. Johnsen

Arve Helseth (Leder)

Det har i perioden blitt anskaffet 1 ny Filippi 1x, og ingen båter solgt

Det er registrert totalt 1035 turer under trening i Ålesund. I tillegg kommer de båtene som befinner seg andre steder i landet, og aktiviteten som foregår ved konkurranser og regattaer i inn og utland. Det antas dermed at den samlede aktiviteten er tilnærmet lik 2017, og meget bra!

Høy aktivitet betyr også slitasje på materiellet, og det har i perioden vært utført nødvendig vedlikehold og småreparasjoner. Her nevnes spesielt sko, sleider og skinner. Ettersom vi ror i saltvann er det svært viktig at båtene skylles grundig etter hver bruk. Tilbakemeldingene på dette har vært bedre i år, men det oppfordres allikevel til at alle passer på å tørke av sleideskinner, og at hver og en tar ansvar for å smøre bevegelige deler innimellom.

Det har heldigvis ikke vært mange større skader, og flere av medlemmene har utbedret sine skader selv. Dette er nok mye takket være at Helge arrangerte reparasjonskurs i fjor. Det vil også gjennom vinteren bli foretatt utskiftinger av deler slik at båtparken skal være 'ship-shape' til ny sesongstart.

Det oppfordres til at alle skader eller antydning til dette rapporteres til materiellutvalget snarest mulig. Med en så stor båtpark som vi har nå er det krevende å måtte lete etter feil og mangler.

Det er på nytt gjort en innsats på å merke årene med båtnavn, og forhåpentligvis sitter denne merkingen bedre.

Karsten har laget ny praktiske vogn til Coastal 4x. Dette gjør den enklere å sette ut, og å ta opp igjen med færre folk, og mindre risiko for skade.

Hengeren vår er nok den i landet som får flest kilometer i løpet av året. Da den havarerte på veg hjem fra regatta på østlandet ble det besluttet å anskaffe en ny. Vi har nå det ypperste av hva som kan oppdrives til å frakte båter og utstyr. Den gamle hengeren ble overhaldet med nye bremses, hjullager og dekk, og fremstår nå også i god stand. En takk til Karl Erik Olsen (Callis) for god hjelp her!

Arve Helseth

Materiellsjef



Rapport fra anleggssjefen

Komiteen har bestått av Edvard Devold, Thor Andersen, Stig Kleive og Bjørn Hjellev

Klubbens anlegg er i god stand med unntak av små nødvendige justeringer av elektriske komponenter på ventilasjonsanlegg i dusj herrer og trimrom. Dette kommer i orden i januar. Vi savner forøvrigt fortsatt fjernstyring til varmepumpa i trimrom.

Damegarderoben er ferdigmalt og nytt gulvbelegg bidrar til at garderoben tidvis fremstår som ryddig.

Flytebyggas wirefester slitnet omsider etter overraskende mange års tjeneste og nye kjettingfester med solide ekspanssjonsbolter holder nå landgangen på plass

Ved hjelp av Helge og Kystverket fikk vi også satt ut 2 nye 400 Kgs sementblokker som nå holder brygge på plass hjulpet av solide trosser Dette tåler det meste av vær og vind i lang tid fremover

Av mindre ting å få i orden til våren er maling av inngangspartiet og bygging en kumme ved dreneringen bak huset

Bjørn Hjellev
Anleggssjef



for 25 år siden

Smp. 15. febr. 1950

ROKLUBBEN INN I SILDEBRANSJEN!

Det var liv og røre på Bålholmen i går, til tross for den kalde årstida. «Kvitungen» kom med en sildelest og la seg inn til nordsida. I forvegen hadde

snekkere til seint ut på natta fått opp et stillas til lossinga. En hadde måttet ta de materialer som var for hånden, forteller snekkerne. Sildehaugen vokser for hvert øyeblikk, så nå må vi bygge på stillaset etter hvert som trillebørene kommer lenger og lenger innover. Roklubbens representant, Kjell Langva, var med på jobbinga i går og han forteller at man kan ta imot 10 000 hl. sild, dersom en får det.



Rapport fra Tiltaksutvalget

Vi har hatt et engasjert og positivt år fra foreldrene. Det har vært greit å sette opp kjøreliste og alle har bidratt på ro arenaen. Roerne har virket tilfredse og samholdet er unikt. Vi setter pris på engasjementet og takker alle som har hjulpet å få barna trygt fram og tilbake fra regattaene som i år har vært i Oslo området.

I år har vi overnattet i speiderhytter og på hotell. Jeg har fått inntrykk av at boforholdene har vært ok, men at voksne må være mer tilstede i nattens mylder. Dette har vi i løpet av året blir bedre på.

Årungregattaen 27-29 april (junior A og B)

Avlyst grunnet is på vannet.

Forsommerkapproingen 12-13 mai (alle juniorer)

Flott vær til årets første regatta. Overnatting på Årungen. Mange spent barn og super innsats.

Østlandsregattaen 9-10 juni (alle juniorer)

Strålende vær. Fikk ikke brukt grillen, så vi laga taco på Årungen. Mange hadde en dårlig natt pga. varmen, og vi fikk lære at solkrem er veldig viktig å huske på. Super innsats med mange medaljer.

Hortens regatta 23-24 juni (alle juniorer)

Østlandet briljerte med sommertemperaturer. Overnatting på Speiderhytten grunnet at Årungen var stengt for overnatting. Hytten ligger naturskjønt til, men dårlig med fasiliteter som igjen fører til at denne sikkert ikke blir brukt flere ganger.

Tunevannsregattaen 18-19 august (junior A og B)

Overnatting på Utne camping.

Kjørboregattaen 1-2 september (alle juniorer og master)

Kjempe flott tur, med overnatting på Scandic Asker. Vi var urbane i Oslo med hele flokken på Peppes Pizza. Det var voksne med høy puls - men full kontroll! Flott samarbeid mellom store og små, samt gode resultat på alle. Ansvar ble lært men og tårer, latter og et samhold som varmet veldig.

NM Årungen 22-23 september (Junior A og B +)

Overnatting på Vestby gjestegård og hyttepark. Dette ble ilddåpen til det nye junior B. Dårlig vær som gjorde at båter måtte surres godt fast på arenaen. Årets siste regatta vel blåst.

Vi avsluttet året med tacokveld og Khaooot quiz på ro-klubben. Flott kveld med (nesten) alle lyspunktene i Ålesund ro-klubb.

Takk for et godt samarbeid i 2018 og jeg håper at engasjementet er like stort i 2019.

Cecilie Ness Lorgen

Tiltaksutvalget har i 2018 bestått av Cecilie Ness Lorgen, Anne Kringstad Nørve, Bodil Vegsund, Jacob Devold og Ane Marta Klauset.



Rapport fra Sponsorutvalget

Sponsorutvalget har i 2018 bestått av følgende medlemmer:

Bjørn Refsum (Leder), Arve Langva, Christer Valderhaug og Torstein Standal.

Sponsorutvalget er tilfreds med resultatet av sponsorarbeidet. Det er i 2018 hentet inn fire nye sponsorer. Seks sponsorer har videreført sitt engasjement fra året før. To sponsorer har forlatt oss. Totalt har klubben hatt 10 sponsorer for året og som har gitt totale sponsorinntekter på kr 600 000,-, noe som representerer en dobling fra 2017. I tillegg har klubben fått tildelt TEFT midler fra Sparebanken Møre som støtte til 90 års jubileet vi feiret i 2018.

Vi vektlegger, og ønsker, langsiktige samarbeidsavtaler med våre sponsorer og som gjerne strekker seg over en 3 års periode. I tillegg har vi søkt etter enkelt sponsorer som i sin helhet kunne finansiere innkjøp av nye båter og annet kostbart materiell. Vi har vært så heldige å fått to sponsorer (Sølvtrans AS og Convento AS) som har fullfinansiert to nye singelscullere fra Filippi. Vi har dessverre ikke lyktes å finne sponsor til den nye tilhengeren som i all hast måtte anskaffes sist sommer grunnet havari på den gamle hengeren.

Som et ledd i å øke eksponeringen på klubbens sponsorer ble det anskaffet treningsgensere (røde hettegensere) med sponsorlogo påtrykt. Sponsorutvalget vil i kommende år jobbe videre med tiltak for å øke sponsoreksponering da vi opplever at sponsorene i økende grad ønsker større synlighet for sponsormidlene som ytes.

Sponsorutvalget vil benytte anledningen til å takke alle som har bidratt til klubbens aktivitet samt takke sponsorene som gjør det mulig for oss å drive klubben på et høyt nivå og understøtte de ambisjoner klubben har for framtiden.

Sponsormidler kommer fra følgende virksomheter:

Bunker oil

Sparebnken møre

Tafjord kraft

Sølvtrans

Convento

Fausken invest

Brages bilforretning

Berseth eiendom

Havfisk asa

Steenstrum og strordrange

Gavemudler kommer fra følgende:

H i gjørts sønner as

Stiftelsen kjell holm

Teft midler fra sparebanken møre

Bjørn Refsum

sponsoransvarlig



Rapport fra Rådet

Det har vært avholdt to møter i Rådet, med fokus på å tilpasse mandat og drift, til den reviderte loven.

Rådet er opptatt av å ivareta gode tradisjoner og klubbens gode omdømme.

Kvalitet på trening, konkurranser, og drift er viktig og videreføre.

Det arbeides også for et godt samarbeid med styret, for å ivareta vår oppgave med å følge klubbens drift og etiske standard.

Ålesund 6 Januar 2018

Helge Refsnes
Rådets ordfører





RESULTATREGNSKAP - 2018 - AALESUNDS ROKLUB

	<i>Res-2017</i>	<i>Bud-2018</i>	<i>Res-2018</i>
<u>SALGS- OG DRIFTSINNTEKT</u>			
3000 Medlemskontingent	-194 225	-200 000	-205 855
3100 Roernes egenandel regattaer	-46 418	-50 000	-98 805
3200 Gaver	-7 000		-170 000
3300 Sponsorar	-265 000	-300 000	-435 000
3310 Tilskudds midler	-98 320	-90 000	-206 423
3600 Salgsaktiviteter	-260	-10 000	-37 988
3630 Salg av treningsklær	-42 880	-50 000	-48 650
3650 Salg av romateriell	-2 000	-10 000	-
3700 Utleieinntekter	-8 500	-10 000	-5 000
3710 Utleie kajakkplass - lagring	-14 900	-15 000	-4 900
3800 Arrangementer	-3 187	-50 000	-11 534
3810 90-års jubileum			-71 580
3900 Diverse inntekter	-47 441	-50 000	-
3960 Bingo/lotto ol.	-264 047	-250 000	-210 347
SUM SALGS- OG DRIFTSINNTEKT	-994 178	-1 085 000	-1 506 083
<u>VAREKOSTNAD</u>			
4000 Regatta utgifter	178 911	200 000	277 257
4100 Instruksjon- og treningssamlinge	48 548	75 000	126 591
4200 Kjøp av båt og trenings matr.	609 979	100 000	398 626
4240 Merker/tegn (kjøp)			25 400
4300 Kjøp av varer for videresalg	91 666	75 000	146 640
4400 Arr. utgifter	18 919	60 000	120 688
4500 Jubileumsbok		50 000	91 632
SUM VAREKOSTNAD	948 024	560 000	1 186 834
<u>ANNEN DRIFTSKOSTNAD</u>			
6200 Elektrisitet	30 356	30 000	42 210
6260 Kommunale avgifter	-1 529	10 000	33 172
6360 Renhold	16 500	18 000	20 062
6600 Reparasjon og vedlikehold bygnin	55 241	150 000	137 950
6601 Reparasjon og vedlikehold romate	8 241	45 000	28 624
6620 Repr. og vedlikehold båtmatr.	7 900	10 000	4 564
6705 Regnskap	1 500	2 500	3 000
6790 Andre fremmedtjenester	1 820		190
6820 Trykksaker	4 588	5 000	3 319
6860 Møter, kurs, oppdatering o.l.	2 138	5 000	-
6861 Annen kontorkostnad	1 100	2 000	1 520
7000 Drivstoff	5 231	5 000	5 861
7090 Annen kostnad transportmidler			2 938
7200 Reiseutgifter møter	7 260	10 000	-
7320 Reklame/annonser	9 237	10 000	1 876
7420 Gaver/premier	2 550	2 500	-
7500 Forsikring båter	19 986	20 000	20 408
7510 Forsikring klubbhus og innbo	37 035	40 000	39 556
SUM ANNEN DRIFTSKOSTNAD	209 154	365 000	345 250
KOSTNADER	1 157 179	925 000	1 532 084
<u>FINANSIELLE POSTER</u>			
8050 Annen renteinntekt	-1 589	-2 000	-860
8140 Rentekostnader	451	500	-
8170 Andre finanskostnader og gebyr	609	500	1 234
SUM FINANSIELLE POSTER	-530	-1 000	374
RESULTAT (Underskudd)	163 001	-160 000	26 002

BALANSE 2018

Aalesund Roklub

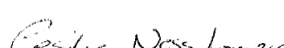
31.12.2018

	2017	2018
EIENDELER		
1120 Niels Windsvei	480.682,62	480.682,62
1280 Rodrakter, treningstøy (beholdn.)	5.000,00	5.000,00
1281 Inventar og brygge	100,00	100,00
1282 Båt- og trenings materiell	100,00	100,00
1920 Driftskonto 3900.34.31111	132.204,25	123.378,75
1921 Kontingentkonto 3900.22.10200	182.020,66	164.457,32
1922 Bank bestemte formål 3910.50.09252	13.023,49	13.036,49
SUM EIENDELER	813.131,02	786.755,18
EGENKAPITAL OG GJELD		
2000 Egenkapital bundet	471.063,20-	471.063,20-
2041 Annen egenkapital	342.067,82-	342.067,82-
Ikke disponert resultat for 2018		26.375,84
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	813.131,02-	786.755,18-

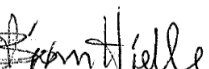
Ålesund 01.02.2019


Johan Myklebust

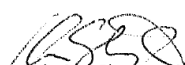

Torgeir Emblem


Cesilie Ness Lorgen


Arve Helseth


Bjørn Hjelte


Evelyn Rørvik


Kristian Skorgevik


Bjørn Refsum

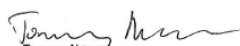
REVISJONSBERETNING FOR AALESUNDS ROKLUB

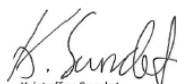
Vi har revidert årsregnskapet for Aalesunds Roklub for regnskapsåret 2018 som viser et underskudd på kr 26.002,-. Årsregnskapet består av resultatregnskap og balanse. Revisjonen omfatter kontroll av utvalgte deler av materialet som underbygger informasjonen i årsregnskapet, samt vurdering av innholdet i, og presentasjonen av årsregnskapet. Vi mener at vår revisjon gir et forsvarlig grunnlag for vår uttalelse.

Vi mener at

- Årsregnskapet ikke inneholder feilinformasjon og at årsregnskapet gir et rettviseende bilde av Aalesunds Roklubs økonomiske stilling pr. 31. desember 2018.
- Styret har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger.

Ålesund 06.02.2019


Tommy Nerve


Kristoffer Sundet

Budsjett for 2019

	Res-2018	Bud-2019
<u>SALGS- OG DRIFTSINNTEKT</u>		
3000 Medlemskontingent	-204 605,00	-200 000,00
3100 Roernes egenandel regattaer	-65 214,57	-250 000,00
3200 Gaver	-170 000,00	-00
3300 Sponsorar	-335 000,00	-300 000,00
3310 Tilskudds midler	-127 299,00	-100 000,00
3600 Salgsaktiviteter	0,00	-00
3630 Salg av treningsklær	-47 750,00	-00
3650 Salg av romateriell	0,00	-00
3700 Utleieinntekter	-5 000,00	-5 000,00
3710 Utleie kajakkplass - lagring	-4 900,00	-15 000,00
3800 Arrangementer	-11 534,49	-5 000,00
3810 90-års jubileum	-71 579,63	-00
3900 Diverse inntekter	0,00	-00
3960 Bingo/lotto ol.	-153 221,83	-150 000,00
SUM SALGS- OG DRIFTSINNTEKT	-1 196 104,52	-1 025 000,00
<u>VAREKOSTNAD</u>		
4000 Regatta utgifter	135 909,58	425 000,00
4100 Instruksjon- og treningssamlinger	124 850,13	80 000,00
4200 Kjøp av båt og trenings matr.	398 626,14	250 000,00
4240 Merker/tegn (kjøp)	25 400,00	-00
4300 Kjøp av varer for videresalg	96 929,80	-00
4400 Arr. utgifter	117 142,47	-00
4500 Jub.bok		30 000,00
SUM VAREKOSTNAD	898 858,12	785 000,00
<u>ANNEN DRIFTSKOSTNAD</u>		
6200 Elektrisitet	33 981,11	40 000,00
6260 Kommunale avgifter	0,00	5 000,00
6320 Renovasjon, vann, avløp	22 708,86	23 000,00
6360 Renhold	12 561,78	18 000,00
6600 Reparasjon og vedlikehold bygninger	116 160,30	25 000,00
6601 Reparasjon og vedlikehold romateriell og tren	20 230,74	30 000,00
6620 Repr. og vedlikehold båtmatr.	4 564,00	10 000,00
6705 Regnskap	1 500,00	1 500,00
6790 Andre fremmedtjenester	190,00	-00
6820 Trykksaker	3 319,00	3 000,00
6860 Møter, kurs, oppdatering o.l.	0,00	-00
6861 Annen kontorkostnad	1 520,00	2 000,00
7000 Drivstoff	0,00	6 000,00
7200 Reiseutgifter møter	0,00	5 000,00
7320 Reklame/annonser	1 876,00	2 000,00
7420 Gaver/premier	0,00	-00
7500 Forsikring båter	20 408,00	20 000,00
7510 Forsikring klubbhus og innbo	39 556,00	40 000,00
SUM ANNEN DRIFTSKOSTNAD	278 575,79	230 500,00
SUM KOSTNADER	1 177 433,91	1 015 500,00
RESULTAT (Overskudd)	-17 756,61	-9 500,00

Rapport fra Richard Eriksens Fond 2018

Til Ordinær generalforsamling i Aalesunds Roklub, mars 2019

Aktivitet:

Rådet har ikke hatt møte i 2018. Det har ikke kommet inn søknader om støtte i 2018.

Regnskapsrapport for året 2018

Resultat	2018	2017
Inntekter		
Renter	2.064,-	2.057,-
Tilskudd fra Roklubben		
Sum inntekter	2.064,-	2.057,-
Utgifter		
Utbetalt støtte	0,-	0,-
Resultat	2.064,-	2.057,-

Balanse	2018	2017
Innskudd Sparebanken Møre	591.844,-	589.780,-
Sum eiendeler	591.844,-	589.780,-
Egenkapital inngående	589.780,-	587.723,-
Årets resultat	2.064,-	2.057,-
Sum egenkapital	591.844,-	589.780,-

Rentene på vår konto nr 3900.21.295431 Sparebanken Møre er pt 0,350% p.a.

På vegne av for Richard Eriksens Fond:

06.02.2019



Hans Kristen Paulsen

Revidert og funnet i orden

06.02.2019



Karsten Almås

U23VM Potznan Polen

Thea Helseth deltok fra klubben i 1x, nedenfor hennes blogg.

Jenny Marie rodde 2x, og etter litt trøbbel i forsøk, ble det god plassering i C-finalen.



Jeg bestemte meg for å ro single under u23VM bare noen uker før avreise. Jeg gikk derfor ut av den norske dobbelfireren som skulle til EM og Henley, for å satse fullt i single siste ukene. Jeg skulle stille til start mot 20 andre jenter fra hele verden.

U23VM skulle være på min favorittbane i Poznan (Polen). Året før tok Marianne og meg ny norsk rekord på samme bane i dobbelsculler under en verdenscup i 2017. Drømmen om medalje satt veldig høyt, og jeg skapte mine egne forhåpninger. Samtidig syntes jeg det var skummelt å innrømme ambisjonene mine med tanke på å ikke skulle lykkes.

Vi reiste en stor tropp fra Norge, hele 14 utøvere. I alt var vi 18 stykker med trenere og støtteapparat. Tribunen skulle også fylles opp av den største og beste heiagjengen Norge har hatt på lenge. For meg er det veldig viktig å kunne føle seg som en del av et større lag, selv når jeg sitter alene i båten. Gjengen som var med var støttende og inkluderende hele veien.

Jeg startet med å være litt uheldig med trekningen i forsøksheatet. Jeg ente opp med både New Zealand og USA. New Zealand hadde vært ute med skade en periode, og USA tok sølv bak svenske



Lovisa Claesson i fjor. Jeg ble på forhånd stemplet som en av favorittene på hjemmesiden til worldrowing.com. Dette var noe som gjorde med ganske nervøs og veldig spent, men allikevel enda mer klar for å gjøre det bra. Jeg prøvde å se bort fra favorittstempelet, og kun fokusere på meg selv. I forsøket kom jeg tregt ut, og endte tilslutt på en grei tredje plass. Veien videre ble derfor innom oppsamlingen dagen etter.

Fokuset var skjerpet, og jeg hadde ingen planer om å miste plassen min i semifinalen. I oppsamlingen kom jeg godt ut fra start, og kjempet meg inn til en god førsteplass. Plassen i semifinalen var min, og endelig kunne jeg kjempe om en av seks plasser i finalen. Lettelsen var stor og jeg tenkte at dette måtte gå min vei.

Jeg kom i heat med blant annet USA og Bulgaria, og kapret andreplassen her. Med hevet hodet og senkede skuldre hadde jeg endelig kommet meg hele veien til finalen. Nervene kom fort tilbake når drømmen om medalje kunne være så nærme. Natten før finaldagen var preget av dårlig søvn og lange våkne timer om natten. Jeg merket godt at det var lenge siden jeg har måtte takle slike nerver på egenhånd. Alle de andre norske roerne var ferdig før meg denne dagen. A- finalene var siste løpene, og jeg måtte lenge sitte på hotellrommet alene å bare vente. Jeg prøvde å fokusere på de små viktige tingene underveis i løpet.

I finalen kom jeg raskt ut i starten, og lå godt an til å kunne kapre bronsemedaljen til 1000 meter. Jeg fant etterhvert ut at åpningen min hadde kostet meg mer enn planlagt. Resten av løpet var preget av at beinene mine var som stokker. Jeg kom inn på den kjipe 4.plassen, kun sekundet bak Bulgaria. Jeg fikk tiden 7.39.6, noe som ble min personlige rekord. Det å være så nær en u23VM medalje i single er utrolig stort for meg. Dette mesterskapet ga meg motivasjon til kjøre på enda hardere. Vi ser at treningen vi legger ned hver eneste dag gir resultater, og at veien til gullet ikke er altfor langt unna. Jeg er hvertfall veldig klar får å kjempe meg videre til første kvinnelige OL-gull.

Jeg er så takknemlig for alle som støttet meg på veien. Trenere, resten av laget og heiagjengen på tribunen. Klubben som alltid står bak og heier. Hadde ikke klart det uten så gode støttespillere på veien.

Thea



Referat junior-EM Gravelines, Frankrike 26-27 mai 2018

skrevet tirsdag 19.06.18

Lørdag og Søndag 26-27 mai ble junior EM arrangert i Gravelines i Frankrike. Norges Roforbund hadde tatt ut en tropp på 13 roere som var fordelt på to 4xer, en 4- og en 1x. Fra Aalesunds roklub var Karoline Berset i dame 4xen og Fredrik Reite i herre 4-en.

Første store anstrengelse kom allerede torsdags morgen, da Karoline hadde brukt litt for lang tid på frokosten og vi måtte spurte for å rekke toget til Gardermoen. Det var på håret, men vi kom oss på toget akkurat i tide. På Gardermoen møtte vi resten av den norske troppen og sammen tok vi flyet til Brussel. Fra Brussel var det to lange timer i buss før vi endelig kom fram til Gravelines. Torsdag og fredag gikk primært til å bli kjent i område og få noen økter på vannet.

Først i ilden var Fredrik lørdags morgen med forsøk i firer der de tre første båtene gikk direkte til semifinale mens resten måtte gjennom oppsamling. Vi fikk en dårlig start grunnet mye sidevind og havnet tidlig bakpå, etter 1000m innser vi at løpet er kjørt og vi bestemmer oss for å roe ned og satse alt vi har på oppsamlingen. Like etter var det Karoline sin tur til å ro forsøk i 4x. Den beste båten i hvert forsøk gikk direkte til A-finale mens resten måtte gjennom oppsamling. Jentene, fulle av adrenalin, slo Ukraina og Spania og endte dermed på en fjerdeplass i forsøket. Likevel var veien opp til første for stor, og de innstilte seg på oppsamling.

I oppsamlingen for herre firer gikk de 3 beste til finale og vi startet raskt ut men lå «bare» på en 4.plass etter 500m, vi lå og knivet med de andre båtene de midterste 1000 meterne. Da det var 500m igjen, lå vi fortsatt på den sure fjerdeplassen, vi gjorde et kraftig taktomslag og klarte å ro inn til en 2.plass og til enorm jubel er vi videre til semifinale. Jente 4xen fikk et tøft møte i oppsamlingsheatet. Vinden hadde snudd, til kraftig motvind/sidevind, noe som de kraftige europeiske motstanderne våre utnyttet bedre enn oss. Etter lange 2000 meter var vi likevel i B-finalen, og klar for det!

I semifinalen til fireren stemmer fint lite, vi havnet tidlig bakpå men ga alt vi hadde gjennom hele løpet. Tilslutt rodde vi som noen kråker inn til en suveren sisteplass og innså at alt fokus ble på B-finalen. I B-finalen kom vi bra ut og lå lenge og kriget om en 2.plass. Gjennom løpet hang vi bra med, men det endte med total sprekk mot slutten og vi tok oss til takke med en 12. plass totalt i jrEM.

B-finalen for jentenes del, gikk utrolig bra. Med medvind over arenaen, dunket fire små og lette idrettsutøvere fra Norge 2000 meter raskere enn vi aldri hadde gjort før. Vi lå lenge på en femteplass før vi bestemte oss for fjerdeplassen. Vi slo Spania i et spurtoppgjør med litt over ett sekund, og kom inn til en 10. plass totalt som ble Norges beste plassering i mesterskapet.

Alt i alt har junior EM vært en fantastisk opplevelse som vi kommer til å ta med oss resten av livet. Vi har begge opplevd oppturer og nedturer og innsett hvor sinnsykt gode de beste roerne i Europa er og har fått litt ekstra motivasjon til treningen videre. Vi ser nå videre til resten av sesongen og takker for innsatsen Kristian har gjort som har gitt oss muligheten til å oppleve dette.

Fredrik Reite, Karoline Berset



Jubileumsfest

Klubben 90 års jubileum ble behørig feiret en hel uke til endes. Selve bursdagen, onsdag den 28 februar ble feiret med romaskin stafett, pølser og kaker. Torsdagen gjennomførte vi en tabata og fredagen vektløfting og sjøbad.

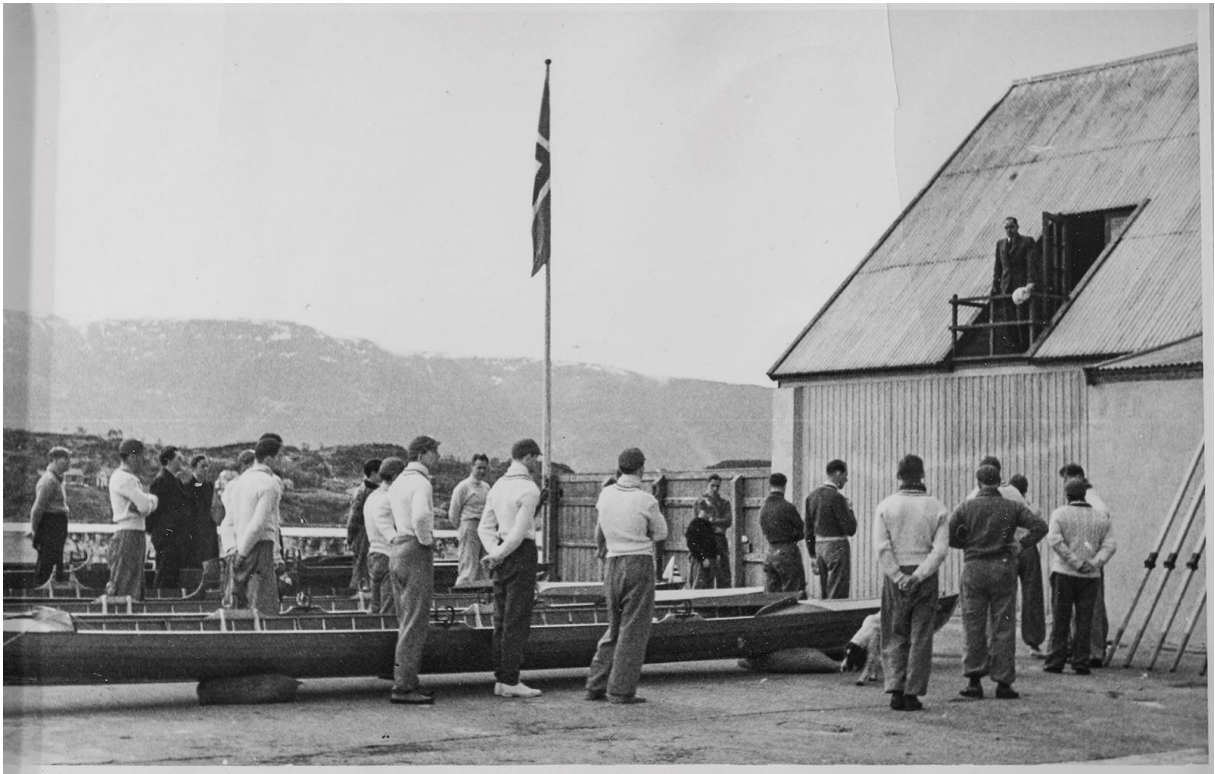
Selve jubileumsfesten gikk av stabelen lørdag 3 mars. Dagen startet med eskadreroing fra klubben og gjennom broundet. I alt to åttetre og to doble satte ut i grått kaldt vintervær og stoppet ved bålholmen (klubbens hjem i en årrekke) der kampsangen ble sunget. Da vi passerte Storneskaia på vei mot broundet ble båtene vist honnør av kystvakta som lå til kai der. Vel inne i Brosundet rodde vi en sprintregatta fra Molja til kaia og ikke overraskende var det masters som trakk det lengste stået.... Kvelden i forveien hadde en gjeng ildsjeler pyntet frimurerlogen til den store festen. Bilder og plakater som viste klubbens historie var hengt opp i festsalen og gamle flotte Macon årer reist opp etter veggene. Festsalen var vakkert dekket for å kunne romme alle 125 gjestene i alder 10 til 90 år. Blant gjestene var også presidenten i Norges Roforbund, Hans-Jørgen Arvesen og ikke minst Fru Richard Eriksen.

Det ble servert en nydelig tre retters middag bestående av chilimarinert scampi og mangosalat til forrett. Hovedretten besto av helstekt okse med dertil grønnsaker, sopp og rødvinsaus. Til dessert ble det servert sjokolade supreme med fruktsalat. Klubbens leder, Johan Myklebust holdt festtalen og oppsummerte på glimrende vis klubbens historie og meritter. Roforbundets president, Hans-Jørgen Arvesen, holdt også en flott tale til ære for klubben. Underveis i middagen var det allsang og masterdamene underholdt med opptreden og sang.

Etter middagen ble festsalen ryddet og klargjort for underholdning og dans. Festens ro-vy besto av svanesjøen ballett med master damene og et noe mindre grasiøst innslag av master herrer i trikot og strutteskjørt. Juniorene hadde et artig innslag på romaskiner.

Festen fortsatte ut i de små timer og det er fortsatt noe usikkert når de siste forlot lokalet etter en strålende fest til ære for 90 års jubilanten.













Sevilla International masters regatta

Helgen 20-21 oktober deltok 6 herrer og 5 damer fra masters under årets Sevilla International masters regatta. Vi reiste ned to dager i forveien og benyttet anledningen til å være turist i vakre Sevilla med sitt gode kjøkken. Sevilla kunne by på noe kjølig og grått vær og var således et godt utgangspunkt for AARK roere selv om vi nok hadde håpet på Spania sol og varme. Roanlegget i Sevilla var imponerende flott og det var artig å ro med tilskuere stående på broen og langs breddene.

Lørdagen ble ganske våt og flere av oss fikk ro under øsende regnvær – noe vi er godt øvet for å kunne håndtere. Søndagen klarnet av og ble etter hvert tørr og varm. Med noen sekundmeters motvind fikk vi kjørt oss skikkelig og tidene vi oppnådde ble ikke all verden. Men det var like forhold for alle deltagerne og prestasjonene overgikk våre forventninger med en rekke seiere, 2. og 3. plasser. Klubben markerte seg positivt både sportslig og sosialt og fikk mye oppmerksomhet fra den lokale klubben i Sevilla og etter regattaen på søndagen vartet de opp med Paella og gratis øl.

Regattaen ble en ordentlig inspirasjon for neste år World masters regatta i Budapest og den kommende innendørs sesongen.





RAPPORT FRA TUR OG MOSJON

Fra Formanns beretning i 1993 leser vi:

De mannlige mosjonistene har igjen rodd inn et imponerende antall gullmerker og og har gjennom sin aktivitet også inspirert damene til å oppnå gledelig mange distansemerker.

Dette var for 25 år siden. Hvordan er så situasjonen i dag.

Vi har etter hvert fått en annen definisjon på mosjonister. Vi har fått ei gruppe som trener for å holde formen noenlunde ved like. Ei gruppe som trener og deltar på Langturer og/eller Masters Rowing.

I førstnevnte gruppe er vi 9 stk (+70) som trener/ror hver tirsdag fra 18.00 - 19.30, torsdager fra 10.30 - 12.00. Vintertreninga, oppvarming på roergometer, deretter 12 *stasjoner* tilrettelagt av Per Trygve. Er det noen som er interessert å delta er det bare å møte opp.



Fra vinterens innetrening; Jens Ekrem, Gunnar Søreide, Ove Sagen, Per Pareliussen, Dagfinn Istad

Årets langtur gikk til Tyskland 20.-24. August med den kjente rotrener Klaus Ritter som hovedansvarlig. Klaus er venn av Åke fra hans tid som landslagstrener.

Vår rotur ble tilbakelagt i de to elvene Unstrat og Saale, medstrøms !

Disse renner gjennom noe av det mest naturskjønne og kulturinteresserte områdene i denne delen av Tyskland. Turopplegget var meget fornuftig og interessant kombinasjon av roing og besøk på historiske slott, katedral og vingårder.

Vi rodde 2 dobbelfirere halv riggere med tyske styrmenn.

For dere som er interessert i området kan nevnes Freiburg, Naumburg og Weisenfels med slaget ved Lutzen i 30-årskrigen hvor svenskene vant men hvor også kong Gustav 2 Adolf falt.

Årets deltagere var: Edvard Devold, Aksel Devold, Helge Refsnes, Bjørn Hjelle, Karsten Almås, Andor Kleven, Åke Fiskerstrand og Arve Fiskerstrand.

Neste år – i månedskiftet juli/august 2019 kommer rundt 14 medlemmer av den tyske roklubben i Weisenfels for å ro i våre farvann.



Fra Roklubbens eldste medlem, Karin Eriksen (89 år) har vi mottatt følgende:

Våren 1948 var der 5 unge damer som ville begynne å ro. to av dem, Anita Olsen og Mette Lausund hadde vært med på stiftelsesmøte for dameavdelingen på Grand Hotell (eller het det Scandinavie) og ble med på roklubbens første damelag sammen med Sylvi Holen, Randi Aas og Kirsten Flåte. Noen av dem hadde allerede kjærestene sine der på herrelaget. Jeg kom med på høsten 1948 men da var der ikke flere damer som ville ro, så jeg ble reserve. Og så husker jeg godt vår første tur til stevne i Trondhjem. Richard hadde kjøpt en blå varevogn som ble kalt SARA. Og den turen over Dovre var bare magisk. Det hadde jo vært krig og ingen fikk lov til å reise ut av distriktet uten løyve, så ingen av oss hadde vært i Trondhjem før. Så roinga på Jonsvannet og festen på Hjorten var magisk,

Det var ikke lett å finne damer som ville ro fast, Roklubben hadde nesten ingen hørt om. De fleste på min alder ble gjerne gjennom skolen hentet inn av Kalle Slinning til håndballspillere på henholdsvis Herd eller Rollon. Men etter en del leiting så klarte vi å overtale noen til å bli med, så våren 1949 kunne vi ha to damelag. Og trenerne våre var Richard og Henry Fiskerstrand. Og selv om vi ikke vant noen race så hadde vi noen fine år sammen helt til 1952. Da var det to par som giftet seg, året etter ble det flere, og disse lagene gikk da i oppløsning som lag.

På denne tiden var det vanlig at idrettsklubber hadde tombola i ei hytte som Røde Kors eide ved Hellebroa. Den ideen tente vi også på, og våren 1955 møttes noen av jentene hjemme hos oss på Hessa for å se om det var noen interesse for oss å komme i gang med litt inntektsgivende arbeid for klubben. Og så ble det. Vi leide hytta til en dag i november og så satte vi i gang med møter hos hverandre. Vi sydde, strikket vanter og sokker og broderte duker og laget tombolating. Og det gikk godt. Men først når Rita Krogseter etter noen år kom med, så ble det liv laga. Hun jobba på en plastfabrikk hvor hun fikk kjøpe plastleketøy og andre ting som folk likte « å ta nummer på ». Dette holdt vi på med i mange år. Og vi hadde det koselig sammen på møtene. Enkel servering og vi skiftet på å ha møtene hjemme hos hverandre. Vi sparte krone for krone så da klubben flyttet på land på Sørneset hadde vi penger nok til å kjøpe kopper og kar, bord og stoler, gardiner, lamper og lampetter til klubbhuset. Av en av damene fikk vi fullt montert drømmekjøkkenen uten oppvaskmaskin, så den kom senere.

Nå følte vi at vi var i mål, tidene forandret seg, hytta var for lengst flyttet og tombola ble det slutt på. Forsøket med å holde sammen litt ble avløst av julebord på klubben ei stund. Og så ble det andre som tok over. Nye tider, nye kluter.

Siden dette også er en del av klubbens historie som forteller at alt ikke bare var roing og trening, men også gode sociale samvær som bandt oss sammen, og om vennskap som for enkelte varte livet ut.

Karin Eriksen



Fredrik vinner jrA, Karoline til Semi jrA, Jenny Marie til semi senior, Martin King of the river med seier i senior klassen.

Forsommerkapproingen Årungen 12. og 13. mai 2018

Lørdag

PLASSERING	TID	Klasse	Båttype	Distance	ROKLUBB	ROERE
1	02:13,9	Ny-begynner	1x	500	Aalesunds Roklub	Hedda Roth
4	02:46,6	Ny-begynner	2x	500	Aalesunds Roklub	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve
2	04:35,6	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved Selma Steen Bjørlykke
4	05:17,8	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub	Ida Sofie Ness Lorgen Martine Nakken Henriksen
5	04:21,1	JB	1x	1 000	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
1	08:33,4	JA	1x	2 000	Aalesunds Roklub	Karoline Berset
1	07:56,7	S (Bfinale)	1x	2 000	Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik
2	07:43,0	S	1x	2 000	Aalesunds Roklub	Thea Helseth
2	06:58,1	S	1x	2 000	Aalesunds Roklub	Martin Helseth

1	07:10,5	JA	2-	2 000	Aalesunds Roklub 1 NorskeStudenters Roklub	Fredrik Reite Sam Lorgen
4	07:19,6	JA	2x	2 000	Aalesunds Roklub 1	Christian Antonsen Maurstad Arild Lykkebø Johnsen
3	02.22,3	JC	1x	500	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
4	04:33,7	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub 1	Gabriel Pedersen Erlend Devold Refsum
4	04:32,0	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub 2	Peter Prytz Berset Magnus Rønstad
4	08:19,5	JA	2x	2 000	Aalesunds Roklub 1	Olida Nesset Hedda Roth
4	04.10,7	JC	4x	1 000	Aalesunds Roklub 1	Peter Prytz Berset Ida Sofie Ness Lorgen Susanne Steffensen Myklebust Erlend Devold Refsum
5	04.19,7	JC	4x	1 000	Aalesunds Roklub 2	Selma Steen Bjørlykke Julie Kringstad Nørve Gabriel Pedersen Magnus Rønstad

Søndag

					Roklubb	ROERE
2	07.15,3	JA	4-	2 000	Bergens Roklub Aalesund Roklub	Andreas Wigand Alvheim Christian Antonsen Maurstad Arild Lykkebø Johnsen Andreas Fiskerstrand
1	06.52,9	JA	4-	2 000	Norges Roforbund 1 Aalesunds Roklub Bærum Roklubb Ormsund Roklub Norske Studenters Roklub	Fredrik Reite Øystein Dingen Endresen Oskar Martinus Gjerland Sam Løvseth Lorgen
1	02.32,7	Nybegynner	2x	500	Aalesunds Roklub 1	Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve
1	02:17,8	Nybegynner	1x	500	Aalesunds Roklub	Hedda Roth
2	04.39,4	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub 1	Live Strømshoved Selma Steen Bjørlykke
5	05.11,9	JC	2X	1 000	Aalesunds Roklub 2	Ida Sofie Ness Lorgen Martine Nakken Henriksen
3	07:17,6	JB	1x	1 500	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
1	06:18,4	S	4x	2 000	Norges Roforbund 1	Martin Helseth Petter Tufte Oscar Helvig Erik Solbakken
4	04.45,5	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub 2	Peter Prytz Berset Mads Reite
3	04.30,0	JC	2x	1 000	Aalesunds Roklub 1	Gabriel Pedersen Erlend Devold Refsum
3	07:29,9	JA	2x	2 000	Norske Studenters Roklub 1 Aalesunds Roklub	Sam Løvseth Lorgen Fredrik Reite
1	07.15,6	JA	4x	2 000	Norges Roforbund 1	Ida Kyvik Sandvik Karoline Rydland Masch Karoline Berset Mia Falch
1	07.30,1	S	2x	2 000	Norges Roforbund 1	Thea Helseth Anna Sture

3	07.34,1	S	2x	2 000	Norges Roforbund 2	Marianne Madsen Jenny Rørvik
3	04:01,1	JC	4x	1 000	Aalesunds Roklub 1	Gabriel Pedersen Erlend Devold Refsum Mads Reite Live Strømshoved
5	04:32,4	JC	4x	1 000	Aalesunds Roklub 2	Selma Steen Bjørlykke Martine Nakken Henriksen Ida Sofie Ness Lorgen Magnus Rønstad
1	06.49,3	S	4x	2 000	Norges Roforbund 2	Marianne Madsen Jenny Rørvik Thea Helseth Anna Sture
2	06.54,9	S	4x	2 000	Norges Roforbund 3	Amanda Helseth Sara Juel Rebekka Wiberg-Bugge Inger Kavlie



EM U19 finaler

27.05.2018

13 juniorer hadde sin EM debut i Gravelines, Frankrike. Roerne fikk måle sine krefter mot det europeiske nivået på regattabanen og vist at vi har mye å glede oss til av internasjonale resultater også i framtiden for Norsk roing. Norge tok en 10 plass (DJ4x), to 12 plasser (HJ 4x)

Herrer 4-A/B semifinale

Herrer firer med Oscar Gjerland (Ormsund Roklub), Sam Lorgen (Norske Studenters Roklub), Fredrik Reite (Aalesunds Roklub) og Øystein Endresen (Bærum Roklubb) rodde A/B semifinale i heat nummer 2 mot Italia, Serbia, Spania, Tsjekkia og Kroatia. De tre beste i heatet kvalifiserte til A-finale og øvrige til B-finale. Gutta fikk en noe trøblete start og hadde ikke med seg farten fra lørdagens oppsamlingsheat og endte med en 6 plass i semifinalen på tiden 6:29 18 sekunder unna en A-finale plass.

B-finale

I B-finalen rodde gutta i bane nr 1 mot Nederland, Kroatia, Tsjekkia, Sveits og Russland. Det ble en tett B-finale med kun få sekunder mellom båtene hele veien. Opp til siste 500 hadde fireren god kontakt med det jevne feltet, men rotet i siste 500 og mistet kontakten med feltet. Fireren endte med 6 plass i B-finalen og dermed en 12. plass i mesterskapet.

Damer 4xB-finale

Jente dobbeltfireren med Marie Andrup-Næss (Tønsberg Roklub), Ida Kyvik Sandvik (Tønsberg Roklub), Karoline Berset (Aalesunds Roklub) og Karoline Rydland March (Drammen Roklubb) hadde i lørdagens løp kvalifisert seg til B-finale hvor de møtte Nederland, Danmark, Polen, Spania og Ukraina. Første 1000 meter ble et tett løp blant de 5 første båtene. Ved passering 1500 hadde Nederland, Danmark og Polen glidd fra og jentene klokket inn med 5 beste tid passering 1500 meter litt over sekundet bak Spania. Jentene var derimot ikke fornøyde med sin plassering i løpet, satte opp takten og rodde seg forbi Spania og inn til en 4. plass i B-finalen og en 10. plass totalt i mesterskapet.

VM U19 finaler

C-FINALE nr 3 NOR NOR 06:50.470

FALCH, Mia Helene MASCH, Karoline Berset, Karoline SANDVIK, Ida Kyvik

500m	2	01:40.720
1000m	2	03:22.820
1500m	2	05:08.520
2000m	3	06:50.470

C-FINALE nr 5 NOR 06.23.960

REITE, Fredrik GJERLAND, Oskar ENDRESEN, Oeystein Dingen LORGEN, Sam Loevseth

500m	5	01:31.240
1000m	5	03:07.740
1500m	5	04:45.100
2000m	5	06:23.960



WC 1 - BRONSE til M4x

03.06.2018

Martin, Erik, Oscar og Olaf reiser hjem fra årets verdenscupregatta med bronse i bagasjen!

I søndagens finale er nordmennene plassert i ytterste bane, nummer 6, og er således underdog. Tyskland og Storbritannia har favorittstempelet med bane 3 og 4 i midten av 2000 meteren på Ada Ciganlija-regattabane. Der er Tyskland som er raskest ut fra start, og ved passering første 500m har de en ledelse på drøye sju tideler, før Storbritannia, Nederland og Russland passerer i løpet av den påfølgende tidelen. Norge er med på feltet, men sist, 1.27

sek bak lederen i front. Det er Tyskland som har føringen opp til 1000 meter, har over sekundet ned til nummer to, Storbritannia. Norge har spist seg forbi Russland, men har halvsekundet opp til medaljeplass, som foreløpig holdes av Polen.

Inn til passering 1500 meter er det Storbritannia som har lagt alvorlig press på Tyskland. Tyskernes ledelse har skrumpet inn med sju tideler og det går alvorlig fort der fremme i teten. Nordmennene er ute av bildet til kommentatorene, men har kjempet seg opp til en foreløpig bronseplass, knappe tre tideler foran Polen. Inn mot mål er det ingen som kan true duellen mellom Tyskland og Storbritannia, over de siste 50 meterene ser det ut som at Tyskland skal kunne gå seirende over linjen. Men med mindre enn 20 meter igjen er det Storbritannia som oppnår høyest fart, snapper gullet foran tyskerne i løpet av 2000 meterens to siste årtak. Inn i bildet er det, til kommentatorenes store overraskelse Norge som har grepet om bronzen. Går over mål, litt over 8 tideler foran Polen. **BRONSE** i bagasjen hjem til Norge!

Østlandsregattaen 9.-10.juni 2018

Finaler lørdag

ROER E	Roklu bb	Distan se	Båttyp e	Klass e	Tid	plass
Ida Sofie Lorgen	Aalesunds Roklub	500 m	1x	Åpen	02:05,89	1
Heine Klausset Furuli Anders Myklebust Øyen	Aalesunds Roklub 4	500 m	2x	Åpen	01:57,30	2
Mia Rolland Engvik Erika Roth	Aalesunds Roklub 3	500 m	2x	Åpen	01:59,62	3
Helle Andreassen Martine Nakken Henriksen	Aalesunds Roklub 2	500 m	2x	Åpen	Ingen tid	2
Guro Elise Bjørkavoll Hoffseide Natalie Grønnevik Langlo	Aalesunds Roklub 1	500 m	2x	Åpen	Ingen tid	3
Mads Reite	Aalesunds Roklub 2	500 m	1x	JD	02:12,62	1
Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve	Aalesunds Roklub 1	500 m	2x	JD	02:25,95	1
Erlend Devold Refsum	Aalesunds Roklub	500 m	1x	JC	01:59,80	3
Selma Steen Bjørlykke Ida Sofie Ness Lorgen	Aalesunds Roklub 1	1000 m	2x	JC	04:16,70	2
Amanda Helseth	Aalesunds Roklub	2000 m	1x	S	Ingen tid	2
Karoline Berset Ida Kyvik Sandvik	Aalesunds Roklub Tønsberg Roklubb	2000 m	2x	JA	07:28,83	1
Olida Nesset Hedda Roth	Aalesunds Roklub 1	2000 m	2x	JA	08:16,82	4
Thea Helseth Anna Sture	Aalesunds Roklubb Norske Studenters Roklub	2000 m	2x	S	07:03,82	3
Anders Myklebust Øyen Erlend Devold Refsum	Aalesunds Roklub 1	1000 m	2x	JC	04:02,66	3
Peter Prytz Berset Mads Reite	Aalesunds Roklub 2	1000 m	2x	JC	04:06,10	4
Live Strømshoved	Aalesunds Roklub	500 m	1x	JC	02:12,10	3
Live Strømshoved Ida Sofie Ness Lorgen Anders Myklebust Øyen Erlend Devold Refsum	Aalesunds Roklub 2	1000 m	4x	JC	03:40,50	2

4	03:58,20	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub 4	Selma Steen Bjørlykke Heine Klauset Furuli Martine Nakken Henriksen Mia Rolland Engvik
1	04:24,62	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub 1	Peter Prytz Berset Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve Mads Reite
	DNF	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub 3	Guro Elise Bjørkavoll Hoffseide Natalie Grønnevik Langlo Philip Andreas Monsen Erika Roth

Finaler søndag

Plasse ring	Tid	Klasse	Båttyp e	Distan se	Roklub	ROER
5	06:40,41	JB	1x	1500 m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
4	02:48,77	Åpen	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Martine N. Henriksen
4	02:28,85	Åpen	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Heine Klauset Furuli Philip Andreas Monsen
3	02:15,58	Åpen	2x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Helle Andreassen Erika Roth
1	02:14,86	JD	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
5	02:32,94	JD	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
3	01:59,06	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
1	04:11,18	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub 1	Live Strømshoved Selma Steen Bjørlykke
3	04:14,13	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub 2	Ida Sofie Ness Lorgen Mia Rolland Engvik
4	04:59,33	JC	2X	1000 m	Aalesunds Roklub 3	Guro Elise Bjørkavoll Hoffseide Natalie Grønnevik Langlo
2	08:05,61	S	1x	2000 m	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth
4	04:28,46	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub 2	Mads Reite Peter Prytz Berset
2	04:11,74	JC	2x	1000 m	Aalesunds Roklub 1	Anders Myklebust Øyen Erlend Devold Refsum
3	02:13,34	JC	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
5	09:03,22	JA	1x	2000 m	Aalesunds Roklub	Hedda Roth
2	03:44,99	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub 2	Live Strømshoved Ida Sofie Ness Lorgen Anders Myklebust Øyen Erlend Devold Refsum
3	03:58,16	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub 1	Peter Prytz Berset Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve Mads Reite
5	04:05,31	JC	4x	1000 m	Aalesunds Roklub 4	Selma Steen Bjørlykke Heine Klauset Furuli Martine Nakken Henriksen Mia Rolland Engvik

Results

Women's Quadruple Sculls

23 JUN 2018

WRC II Linz-Ottensheim, Austria 22 - 24 June

W4x Finale B

Rank 3

MADSEN Marianne

HELSETH Thea
 STURE Anna
 KAVLIE Inger
 1:35.38 (3) 3:14.78 (4) 4:55.04 (4) 6:35.26

Hortenregattaen 23.-24. juni 2018

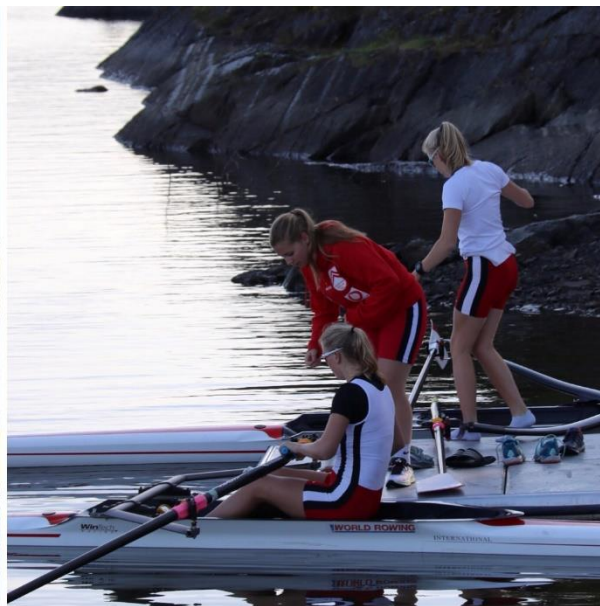
201	2	07:11.2	6	JB	1x	1500m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
201	5	09:18.2	2	JB	1x	1500m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen
203	4	02:56.7	9	ÅpenNY	2x	500m	Aalesunds Roklub	Tuva-Josefine Bjørkedal-Engeset
								Susanne Steffensen Myklebust
205	3	02:02.5	1	JC	1X	500m	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
205	5	02:14.4	5	JC	1X	500m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
205	5	02:36.6	17	JC	1X	500m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
206	1	04:30.0	5	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
								Selma Steen Bjørlykke
206	4	04:48.3	6	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
								Martine Nakken Henriksen
206	5	04:51.8	1	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Erika Roth
								Mia Rolland Engvik
206	6	05:01.8	3	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Guro Elise Bjørkavoll Hoffseide
								Natalie Grønnevik Langlo
207	3	08:42.0	3	S	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth
216	3	04:06.8	3	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
								Mads Reite
217	2	02:12.7	6	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
217	3	02:29.1	7	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
219	4	09:34.0	2	JA	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Hedda Roth
230	3	04:16.4	1	JC	4x	1000m	Aalesunds Roklub	Selma Steen Bjørlykke
								Erlend Devold Refsum
								Mads Reite
								Live Strømshoved
230	5	04:47.4	4	JC	4x	1000m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
								Mia Rolland Engvik
								Susanne Steffensen Myklebust
								Erika Roth
230	6	05:02.0	3	JC	4x	1000m	Aalesunds Roklub	Martine Nakken Henriksen
								Guro Elise Bjørkavoll Hoffseide
								Natalie Grønnevik Langlo
								Julie Kringstad Nørve
101	2	04:18.4	6	JB	1x	1000m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset

102	6	02:33.6	11	Åpen	2x	500m	Aalesunds Roklub	Tuva-Josefine Bjørkedal-Engeset
								Susanne Steffensen Myklebust
105	4	02:01.5	5	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
105	6	04:26.9	10	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
105	5	02:13.3	16	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
106	1	04:12.1	3	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
								Mia Rolland Engvik
106	4	04:34.9	1	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Selma Steen Bjørlykke
								Erika Roth
106	5	05:01.0	5	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Guro Elise Bjørkavoll Hoffseide
								Natalie Grønnevik Langlo
107	4	08:25.2	7	S	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth
109	3	07:48.9	3	JA	2x	2000m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
								Hedda Roth
110	2	07:27.8	12	JB+JA(f01)	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
110	2	07:59.1	5	JB+JA(f01)	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
116	4	04:13.2	3	JC	2x	1000m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
								Mads Reite
117	2	02:08.0	3	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
117	3	02:18.6	11	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Martine nakken Henriksen
117	5	02:26.9	12	JC	1x	500m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
119	3	08:25.0	6	JB+JA(f01)	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Karoline Berset
130	3	03:43.0	1	JC	4x	1000m	Aalesunds Roklub	Selma Steen Bjørlykke
								Erlend Devold Refsum
								Mads Reite
								Live Strømshoved
130	4	03:54.0	4	JC	4x	1000m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
								Mia Rolland Engvik
								Susanne Steffensen Myklebust
								Erika Roth

Tunevannet 18.-19.august 2018

136	3	1,49,5	HJA	1x	500m	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
115	1	1,53,9	DJA	2x	500m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
							Hedda Roth
212	6	8,57,7	HJA	1x	2000m	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
210	1	5,56,6	DJA	2x	2000m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
							Hedda Roth
229	2	7,59,5	HJA	2x	2000m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite

Kjørboregattaen Bærum Roklub



Klubbens juniorer og masters damer deltok på årets Kjørboregatta i Sandvika den 2 september i regi av Bærum roklubb. Regattaen er en 500 m sprint og ypperlig for uerfarne juniorer og ikke minst for kortpustede mastere. Været viste seg fra sin beste side og vanntemperaturen således at de fleste yngste badet vel og lenge. De modigste tok også noen hopp og stup fra Sandvikas imponerende stupetårn.

Vi bodde på hotel i Asker, men juniorene fikk mast seg til tur til Oslo sentrum på lørdgskvelden for å spise pizza. Vi voksne hadde et svare strev med å holde dem unna et yrende Karl Johan og vi var glade for at vi fikk alle med tilbake i god behold.

Prestasjonene på regattabanen ble veldig bra og selv masterdamene gikk helt til topps.

På vei hjem plukket vi opp klubbens nye tilhenger som var kommet sjøveien med Colorline fra Tyskland. En flott og solid henger som trygt skal frakte båtene våre i årene som kommer.



Kjørboeregattaen Bærum Roklub

LØP NR	LØPSDAG	Tid	Klasse	Båttype	Distance	Roklubb	ROERE
140F	Lør 1.9	01:29,5	H J A	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite Arild Lykkebø Johnsen
111F	Lør 1.9	01:33,9	H J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
111F	Lør 1.9	01:40,8	H J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen

Lør 1.9	122F		01:57,2	D J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Hedda Roth
Lør 1.9	122F		01:46,9	D J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Karoline Berset
Lør 1.9	102		01:57,0	D J B	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
Lør 1.9	102		02:11,6	D J B	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen
Lør 1.9	103		02:01,4	Åpen nybegynner	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Heine Furuli Philip Monsen
Lør 1.9	103		02:14,2	Åpen nybegynner	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Guro-Elise Bjørkavoll Hofseide Tuva-Josefine Bjørkedal-Engeset
Lør 1.9	104		02:09,6	H J D	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Susanne Steffenssen Myklebust Julie Kringstad Nørve
Lør 1.9	106		02:22,5	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
Lør 1.9	106		02:18,6	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Anders Myklebust Øyen
Lør 1.9	106		02:02,3	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
Lør 1.9	106		02:07,1	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Gabriel Pedersen
Lør 1.9	106		01:51,0	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Erlend Refsum
Lør 1.9	107		01:52,2	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Live Strømshoved Selma Steen Bjørlykke
Lør 1.9	107		01:59,5	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 3	Erika Roth Mia Rolland Engvik
Lør 1.9	107		02:00,0	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Ida Sofie Ness Lorgen Natalie Grønnevik Langlo
Lør 1.9	109		01:45,9	D J A	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Olida Nesset Hedda Roth
Lør 1.9	111		01:32,1	H J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
Lør 1.9	111		01:37,6	H J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
Lør 1.9	113		01:45,9	D M	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Bodil Saure Vegsund Synnøve Devold Kari Midtgård Andreassen Marit Stranden
Lør 1.9	119		01:50,7	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 4	Philip Andreas Monsen Erlend Devold Refsum
Lør 1.9	119		01:55,1	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 3	Gabriel Pedersen Heine Klauset Furuli
Lør 1.9	119		02:04,4	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Peter Prytz Berset Mads Reite
Lør 1.9	119		02:09,1	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Anders Myklebust Øyen Magnus Rønstad
Lør 1.9	120		02:03,9	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
Lør 1.9	120		02:16,4	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Ida Sofie Lorgen
Lør 1.9	120		02:17,1	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Guro Hofseide

Lør 1.9	120		02:21,0	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Martine N. Henriksen
Lør 1.9	120		DNS	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Selma Steen Bjørlykke
Lør 1.9	122		01:46,1	D J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Karoline Berset
Lør 1.9	122		01:58,7	D J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Hedda Roth
Lør 1.9	123		01:53,9	D J B	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Helle Andreassen Mia Rolland Engvik Olida Nesset Erika Roth
Lør 1.9	125		01:54,6	D M	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Kari Andreassen Bodil Saure Vegsund
Lør 1.9	125		02:00,9	D M	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Synnøve Devold Anne Kringstad Nørve
Lør 1.9	132		02:01,0	D J B	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Helle Andreassen Martine Nakken Henriksen
Lør 1.9	133		01:42,4	Mix JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Live Strømshoved Selma Steen Bjørlykke Mia Rolland Engvik Erlend Devold Refsum
Lør 1.9	133		01:52,3	Mix JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub 3	Tuva-Josefine Bjørkedal-Engeset Heine Klauset Furuli Natalie Grønnevik Langlo Gabriel Pedersen
Lør 1.9	133		02:02,1	Mix JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Peter Prytz Berset Susanne Steffensen Myklebust Julie Kringstad Nørve Mads Reite
Lør 1.9	141		01:51,9	H J B	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Heine Klauset Furuli Philip Andreas Monsen Erlend Devold Refsum Mads Reite
Lør 1.9	141		02:01,6	H J B	4x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Peter Prytz Berset Gabriel Pedersen Magnus Rønstad Anders Myklebust Øyen

ROERE	Roklubb	Distanse	Båttype	Klasse	Tid	Plassering	LØP NR	SONDAG
	Aalesunds Roklub	500 m	1x	D J A	01:52,3	3	222F	Søndag 02.09.2018
	Aalesunds Roklub 1	500 m	2x	D J B	01:53,2	1	232F	Søndag 02.09.2018
	Aalesunds Roklub	500 m	1x	H J A	01:38,6	3	211F	Søndag 02.09.2018
	Aalesunds Roklub	500 m	1x	H J A	01:33,5	2	211F	Søndag 02.09.2018
	Aalesunds Roklub	500 m	1x	D J B	01:58,3	3	202	Søndag 02.09.2018

Søndag 02.09.2018	202	4	02:08,7	D J B	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen
Søndag 02.09.2018	203	1	02:00,2	Åpen nybegynner	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Tuva-Josefine Bjørkedal-Engeset Natalie Grønnevik
Søndag 02.09.2018	204	1	02:03,9	H J D	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Mads Reite
Søndag 02.09.2018	204	4	02:24,6	H J D	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Julie Nørve
Søndag 02.09.2018	204	4	02:39,7	H J D	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Susanne Steffenssen Myklebust
Søndag 02.09.2018	206	3	02:05,3	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Gabriel Pedersen
Søndag 02.09.2018	206	6	02:32,1	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Peter Prytz Berset
Søndag 02.09.2018	206	3	01:55,7	H J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Erlend Refsum
Søndag 02.09.2018	207	3	01:56,2	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Live Strømshoved Mia Rolland Engvik
Søndag 02.09.2018	207	4	02:00,9	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 4	Selma Steen Bjørlykke Natalie Grønnevik Langlo
Søndag 02.09.2018	207	5	02:02,3	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Ida Sofie Ness Lorgen Guro Elise Bjørkavoll Hofseide
Søndag 02.09.2018	207	6	02:03,8	D J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 3	Martine Nakken Henriksen Erika Roth
Søndag 02.09.2018	209	1	01:39,3	D J A	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Karoline Berset Hedda Roth
Søndag 02.09.2018	211	1	01:34,5	H J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
Søndag 02.09.2018	211	6	01:41,9	H J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
Søndag 02.09.2018	213	1	01:47,1	D M	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Bodil Saure Vegsund Synnøve Devold Kari Midtgård Andreassen Anne Cathrin Kringstad Nørve
Søndag 02.09.2018	219	2	01:54,9	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 4	Philip Andreas Monsen Erlend Devold Refsum
Søndag 02.09.2018	219	4	02:06,2	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Anders Myklebust Øyen Magnus Rønstad
Søndag 02.09.2018	219	3	01:54,0	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 3	Gabriel Pedersen Heine Klauset Furuli
Søndag 02.09.2018	219	5	02:09,2	H J C	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Peter Prytz Berset Mads Reite
Søndag 02.09.2018	220	5	02:12,6	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Natalie Grønnevik Langlo
Søndag 02.09.2018	220	6	02:14,4	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Ida Sofie Lorgen
Søndag 02.09.2018	220	4	02:24,7	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Guro Hofseth
Søndag 02.09.2018	220	5	02:27,8	D J C	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Julie Kringstad Nørve
Søndag 02.09.2018	222	6	02:08,4	D J A	1x	500 m	Aalesunds Roklub	Hedda Roth

Søndag 02.09.2018	223	2	01:44,8	D J B	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Karoline Berset Selma Steen Bjørlykke Mia Rolland Engvik Live Strømshoved
Søndag 02.09.2018	223	5	02:14,7	D J B	4x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Helle Andreassen Martine Nakken Henriksen Olida Nesset Erika Roth
Søndag 02.09.2018	225	1	02:01,1	D M	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Synnøve Devold Bodil Saure Vegsund
Søndag 02.09.2018	225	2	02:06,7	D M	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Kari Andreassen Marit Stranden
Søndag 02.09.2018	232	5	02:05,6	D J B	2x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Helle Andreassen Martine Nakken Henriksen
Søndag 02.09.2018	233	3	01:52,2	Mix JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub 2	Selma Steen Bjørlykke Susanne Steffensen Myklebust Erlend Devold Refsum Anders Myklebust Øyen
Søndag 02.09.2018	233	2	01:56,9	Mix JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub 3	Tuva-Josefine Bjørkedal-Engeset Ida Sofie Ness Lørgen Philip Andreas Monsen Gabriel Pedersen
Søndag 02.09.2018	233	3	01:59,9	Mix JC	4x	500 m	Aalesunds Roklub 1	Heine Klauset Furuli Guro Elise Bjørkavoll Hofseide Julie Kringstad Nørve Magnus Rønstad
Søndag 02.09.2018	240	4	01:35,5	H J A	2x	500 m	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite Arild Lykkebø Johnsen



● Roerne fra Aalesunds roklubb tok medalje i seks øvelser under norgesmesterskapet

Gullrush for Aalesunds

Aalesunds roklubb sto for flere særdeles imponerende prestasjoner under NM i roing. Alle Helsest-søsknene reiste hjem fra mesterskapet med gull.

Thera Helsest ble akkurat som i 2017 den store NM-dronninga i årets mesterskap på Årungen. 22-åringen vant tre gull og en sølvmedalje mot fire gull i fjor.

– Det var veldig gøy. Jeg hadde forventet å ta det i single og firer, sier Thera Helsest.

Derfor ble roeren svært glad og overrasket da hun også gikk til topps i dobbeltsculer sammen med klubbvenninen Jenny Marie Rørvik.

– Jeg setter det å vinne alene i single høyt, men det var veldig gøy å vinne dobbelen med Jenny. Vi rodde mye sammen da vi var yngre, men ikke så mye nå. Det viser at vi ikke trenger å trene så mye sammen for å prestere. Vi slo også en sterk favoritt med to av utøverne som satt i dobbeltfireren i VM, forklarer Helsest, som i tillegg vant i firer sammen med Rørvik, Eli Dimmen og lillesøster Amanda Helsest.

– Det var i hvert fall gøy å vinne med Amanda, sier Thera Helsest.

Sle Tufte

Igen imponerte storebror Martin Helsest i singlesculer, som var den eneste øvelsen summeringen deltok i. 24-åringen tok sitt tredje strake NM-gull i singlesculer ved å slå roleggen Olaf Tufte og en av konkurrentene som danket han ut av dobbeltsculeren i VM, Erik Solbakken.

– Det var kjempegøy. Olaf var nok ikke i sitt best form, men han er uansett merittet. Jeg slo også Solbakken, og det var bra å vite at jeg kan ro forttere enn han, sier Helsest.

Roerne fra Aalesunds roklubb har nemlig hatt en varierende sesong.

– Første halvdel av sesongen var veldig bra, så gikk det skikkelig dårlig etter ryggskaden.



GULL FOR FJERER: Fireren fra Aalesunds roklubb med Jenny Marie Rørvik, Thera Helsest, Amanda Helsest og Eli Dimmen vant NM-gull. FOTO: ARVE HELSEST



NM-DRONNING: Thera Helsest ble norgesmester i singlesculer og ble den store NM-dronninga. FOTO: ARVE HELSEST



TREDJE PÅ RAD: Martin Helsest tok nok et NM-gull i singlesculer, men innrømmet at det var noe heldig for han utvardsmester Kjetil Borch var syk og ikke kunne stille. FOTO: ARVE HELSEST

Da var det drøyt å sette et skikkelig punktum på sesongen og pushe de andre, sier Helsest.

Juniører imponerte
Også i juniorutgaven av NM ble

det en god medaljefangst for Aalesunds roklubb.

Karoline Berset og Hedda Roth vant dobbeltsculer og tok sølv i toer, mens Fredrik Rette vant gull i singlesculer.

– Det var over det jeg hadde forventet og veldig gledelig. Jeg er spesielt fornøyd med at vi klarte å ta to gull på juniorsiden. Det har vi ikke gjort på noen år. Alle juniorene våre

som var med har også ett år igjen som juniorer, sier rosjef i Aalesunds roklubb, Kristian Skorgevik.

ODD-SOLVET I GRANNES
odd.solv@grannes.no

Christiania Roklub

NM Årungen 22. - 23. september 2018

Tid	Plass	Klasse		Distanse	Klubb	Roere
Lørdag						
4,37,58	1	JC	2x	1000	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
						Martine Nakken Henriksen
4,32,15	1	JB	1x	1000	Aalesunds Roklub	Olida Nesset
4,48,68	3	JB	1x	1000	Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik
5,30,07	5	JB	1x	1000	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen (med stopp)
4,00,17	2	JC	2x	1000	Aalesunds Roklub	Gabriel Pedersen
					Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum

3,56,75	4	JB	4x	1000	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen
					Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik
					Aalesunds Roklub	Erika Roth
					Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
3,51,83	3	JC	mix	1000	Aalesunds Roklub	Selma Steen Bjørlykke
					Aalesunds Roklub	Gabriel Pedersen
					Aalesunds Roklub	Martine Nakken Henriksen
					Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
7,08,49	1	HS	1x	2000	Aalesunds Roklub	Martin Helseth
7,18,12	1	DS	2x	2000	Aalesunds Roklub	Thea Helseth
					Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik
7,32,17	2	JA	1x	2000	Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
8,24,48	2	JA	2-	2000	Aalesunds Roklub	Karoline Berset
					Aalesunds Roklub	Hedda Roth
7,46,17	1	JA	2x	2000	Aalesunds Roklub	Karoline Berset
					Aalesunds Roklub	Hedda Roth
7,14,09	1	DS	4-	2000	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth
					Aalesunds Roklub	Thea Helseth
					Aalesunds Roklub	Eli Åstedotter Dimmen
					Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik
Søndag						
4,30,25	3	JC	2x	1000	Aalesunds Roklub	Gabriel Pedersen
					Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
8,29,21	4	JB	1x	1500	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen
7,43,88	2	JB	1x	1500	Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
4,50,32	1	JC	2x	1000	Aalesunds Roklub	Selma Steen Bjørlykke
					Aalesunds Roklub	Martine Nakken henriksen
4,51,64	2	JC	2x	1000	Aalesunds Roklub	Erika Roth
					Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik
7,41,88	4	JB	2x	1500	Aalesunds Roklub	Helle Andreassen
					Aalesunds Roklub	Live Strømshoved
4,06,52	2	JC	mix	1000	Aalesunds Roklub	Gabriel Pedersen
					Aalesunds Roklub	Erika Roth
					Aalesunds Roklub	Mia Rolland Engvik

					Aalesunds Roklub	Erlend Devold Refsum
9,16,40	1	DS	1x	2000	Aalesunds Roklub	Thea Helseth
9,52,21	4	DS	1x	2000	Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik
7,54,71	1	JA	2-	2000	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
					Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
7,53,01	5	JA	2x	2000	Aalesunds Roklub	Arild Lykkebø Johnsen
					Aalesunds Roklub	Fredrik Reite
7,28,97	2	DS	4x	2000	Aalesunds Roklub	Amanda Helseth
					Aalesunds Roklub	Thea Helseth
					Aalesunds Roklub	Eli Åstedotter Dimmen
					Aalesunds Roklub	Jenny Marie Rørvik



Meget gledelig seier til Arild Lykkebø Johnsen og Fredrik Reite i 2- og dermed Norgesmestre i jrA klassen.



Aalesunds Roklub
STIFTET 1928

JUNIORÅTTEREN

Jeg er en baug, en baug, som er så veldig dau
her i båten, ja her i båten.

Jeg er en baug, en baug som er så sabla dau
her i båten hvor vi ror.

Ref: Hans øyne er sløvet han kan ikke se
for hun har ikke tatt sine solbriller med,
for hun har - ikke tatt – sine solbriller med.

Jeg er en toer, en toer som aldri blir no'n roer
Jeg er en tre, en tre som aldri holder fred
Jeg er en firer, en firer som bare sitt' og flirer
Jeg er en fem, en fem som bare lengter hjem
Jeg er en seks, en seks som aldri/alltid tenker sex
Jeg er en syv, en syv som er en lommetyv

Jeg er en stroke, en stroke som bare lager bråk
Jeg er en cox, en cox med øra full av voks

Fra Rovyen i 2003, rev. 2019

