

NORCES ROFORBUND

BESØKS PROTOKOLL

RIKSTRENER

7/4 1979 - 1986

1/4 KRIV · 2 BOK · 192 BLAD · KVAL. 80 g



ÅKE FISKERSTRAND

% BÆRUM ROKLUBB

Boks 29

1301 SANDVIKA.



Ved bestilling av ny protokoll oppg.

Nr. 331-2 Kr. 32,60

TLF. 2 4848

Aarflots Bokhandel %

6000 AALESUND

1979

VESTFOLD ROKRETS, torsdag 4. 1. og fredag 5. 1.

Sted: Horten Røhlubb

Tid: torsdag kl. 19⁰⁰ - 21⁴⁵

fredag kl. 19⁰⁰ - 21⁴⁵

Tilstede: Ledere, trenere og aktive fra
Horten R.K., Larvik R.K. og Tønsberg R.K.
i alt ca. 15 personer.

Gjennomgitte emner: treningslære for vinter-
trening, styrketrening, utholdenhets trening, tøyninger
og avspenning samt litt om psykologiske forhold.
En del spørsmål fra de fremmøtte.

Torsdag ca. kl. 11⁰⁰ - 13⁰⁰ samtale med
Sverre Nordberg (elitegruppa) om treningsopplegg
og sesongsplan 1979.

TRØNDELAGE ROKRETS, lørdag 6.1., søndag 7.1. og
mandag 8.1.

Sted: Trondhjems Roklubb.

Tid: Lørdag 10³⁰ - 16³⁰ og 18⁰⁰ - 20⁰⁰

søndag 10⁰⁰ - 14⁰⁰ og 16⁰⁰ - 19⁰⁰

mandag 11³⁰ - 14⁰⁰ og 15⁰⁰ - 18³⁰.

Tilstede: Trener og aktive fra Trondhjems R.k.
i alt ca 12 personer.

Gjennomgøtte emner: Roinstruksjon på vannet

4 økter (4x+ sen. damer, 1x lettvekt og 1x
junior A gutter). Videobåndoptak med kommentarer
kommentarer til filmklipp roteknikk. Ski-
instruksjon i bymarka 2 økter. Arbeid på
roergometer fysiske trening og teknikk. Sirkel-
trening i gymn.sal 1 økt. Diskusjon av
treningstøp og roteknikk.

Samtale med Solfvrid Johansen og Haldis Lenn
(elitegruppa) om treningsopplegg og sesongsplan 19.

NØRE ROKRETS, tirsdag 9.1. og onsdag 10.1. 1979

Sted: Aalesunds Roklubb.

Tid: tirsdag 18³⁰ - 21³⁰

onsdag 17³⁰ - 24⁰⁰

Tilstede: ledere, trenere og aktive fra Aalesunds R.k., i alt ca. **20** personer.

Gjennomgatte emner: Grunnleggende treningsløp, utholdenhetstrening, styrketrening og tøyninger og avslapning. Kommentarer til roteknikk - filmøvinger. Filmer fra O.L. i Montreal, Junior Nordisk i Tampere 1974 og E.M. i Moskva 1973.

Praktisk trening: langintervall, maks. dynamisk styrke, spesiell muskulær utholdenhet og uttøyning.

BUSKERUD KRETSUTVALG mandag 15.1. og tirsdag 16.

Sted: Drammens Roklub.

Tid: Mandag: 18⁰⁰ - 21⁰⁰

tirsdag: 17⁰⁰ - 23⁰⁰

Tilstede: ledere, trenere og aktive fra Drammens R.K. og Drammens Kvinnelige R.K., i alt ca 15 pers
Gjennomgatte emner: mandag: treningsteori, vinter trening spesielt styrke og utholdenhets-
trening for junior og seniorroere. - Diskusjon og spørsmål. Tirsdag: Utholdenhets trening i praksis gjennom skiløp. Maksimal dynamisk styrketrening utholdende dynamisk styrketrening og uttøying / avspenning i teori og praksis.
Samtale om treningsprogram og sesongopplegg med Sandli, Paulsen og Jensen "morgendagens roere".

ROGALAND ROKRETS, mandag 22.1 og tirsdag 23.1.

Sted: Stavanger Roklubb

Tid: Mandag: 18³⁰ - 23⁰⁰

Tirsdag: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: ledere, trenere og aktive fra Stavanger

R.K. og R.K. Terje Viken, i alt ca. 20 personer.

Gjennomgatte emner: mandag: treningslære generelt

og spesielt med henyn til vinter trening for

roing - diskusjon. Tirsdag: Teeting på roergameter,

utdøyning / avspenning teori og praksis. Filanelykker

om rofoteknikk, - diskusjon.

Samtale med A. Gilje (elitegruppa) om

treningsopplegg og sesongsplan.

AGDER ROKRETS, mandag 29. 1., tirsdag
30. 1. (Arendal) og torsdag 1. 2. (Kristiansund).

Sted: Arendal Roklubb og Kristiansund Roklubb.

Tid: Mandag: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tirsdag: 16⁰⁰ - 21³⁰

Torsdag: 19⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Arendal: 10 aktive og trenere.

Kristiansund: 5 ledere og 8 aktive.

Gjennomgatte emner: mandag: styrketrening
i praksis, treningslære generelt med
spørsmål og diskusjon og notetechnik ved
hjelp av filmslanger. Tirsdag: spesiell
muskulær utholdenhet og generell muskulær
utholdenhet i praksis. Generell muskulær utholdenhet
som skiløp med teknisk og fysisk instruksjon
Diskusjon og oppsummering av det gjennomførte
program og framlaente stoff. - Samtale med
trener Leif Andersen om sesongsplan og
treningsopplegg for juniorvoere.

Torsdag: Samtale i forbindelse med gjenoppretting
av Kristiansund R.K. Rådgeving og diskusjon angående

kjøp av nye båter, opp-utrusting av eldre båter og
isøsetting av ulike aktiviteter og instruksjon /
oppfølging av nybegynnere.

BUSKERUD KRETSUTVALG: onsdag 4.4. og torsdag 5.4.

Sted: Drammen Røhlubb.

Besøket avlyst/lutsatt fordi kretsrepresentanten hadde glemt det.

VESTFOLD ROKRETS: tirsdag 17.4. og onsdag 18

Sted: Horten Røhlubb.

Besøket avlyst/lutsatt fordi kretsrepresentanten ikke viste om det.

ROGALAND ROKRETS: lørdag 21.4. og søndag 22.4.

Sted: Stoltikavannet + S.R. og T.R.

Tid: lørdag: 09⁴⁵ - 19⁰⁰

søndag 08³⁰ - 17⁰⁰.

Tilstede: T.R.: 3stk 1x jun. B ♂, 1stk 1x jun. A ♂ + en instruktør. S.R.: 1stk 1x lett, 2stk 1x sen. A ♂, 1stk 2-jun. A ♂, 2stk 1x jun. B 1x ♂, 2stk 1x jun. A 2x + 1stk 1x jun. A ♀, + 3 instruktører.

Gjennomgitte emner: reinstruksjon på vannet + kommentarer til videoopptak. Diskusjoner om

teknikk og treningsopplegg. Diskusjon om
trening og teknikk med Arne Gilje (elitegruppe).

BUSKERUD KRETSUTVALG: mandag 23.4. og tirsdag 24.4.

Sted: Drammen Roklubb.

Tid: mandag: 17⁰⁰ - 20⁰⁰

tirsdag: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Ilstede: Drammen R.K.: 1. tth. 2-elite, 1. tth. 2-jun. A. +
instruktør. Drammen Kv. R.K. 1. tth. 4x jun. A.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, teori
i roddenikk og treningsopplegg for spesialtrekningsperiodene.

ØSTFOLD ROKRETS: onsdag 25.4. og torsdag 26.4.

Sted: Moss Roklubb.

Tid: mandag: 17⁰⁰ - 22¹⁵

tirsdag: 17⁰⁰ - 23⁰⁰

Ilstede: Moss R.K.: To instruktører + 1. tth. jun B 2x ♂,
1. tth. jun A 2x ♂, 1. tth. jun. A 1x ♂, 1. tth. tette. 1x.

Trondhjem R.K.: Fire instruktører + 1. tth. jun B. ♂

4 innr. Sarpsborg R.K.: En instruktør + 1. tth. 1x sen., 1. tth. 2-sen. 1. tth. 1x innr.

Gjennomgatte emner: 2^{øst} roinstruksjon i praksis på vannet,

teori: innstilling av materiell, vektteknikk, roinstruksjon, rotrening spesialperioder og overgang høst.

VESTFOLD ROKRETS, fredag 4.5.

STED: Horten Roklubb.

Tid: 17⁰⁰ - 23⁰⁰

Tilbede, Horten R.K.: tre instruktører + 15 aktive jun og C jenter og gutter, Tønsberg R.K.: fire instruktører + 13 aktive jun. B. og C & ♂.

Gjennomgitte emner: roinstruksjon i praksis på vannet i økt:
teori: om forståelsen for riktig vektteknikk, om forståelse for fysiske krav til roing, om trening for yngre og om kosthold.

BERGEN OG HORDALAND ROKRETS, tirsdag 8.5., onsdag 9.5. og torsdag 10.5.

STED: Fana Roklub (tirsdag og onsdag)

Aakøy Roklubb (torsdag).

Tid: 16⁰⁰ - 22⁰⁰ (tirsdag)

16³⁰ - 23⁰⁰ (onsdag)

15⁰⁰ - 21³⁰ (torsdag)

Tilskude: Fana Roluab. tre instruktører + alle 4 jun.

♂, 2 stk. jun. A 2x ♂, 1 stk. jun. B 2x ♀. Alven Rk: instruktører + alle jun. A 4+♂, 1 stk. B 4+♂, 1 stk.

A 1x♂, 2 stk. jun. A 1x ♀, 1 stk. lett. 1x. ^{5 instruktører +} Rk: 1 stk. 2x jun. B♂, 1 stk. 2x jun. B♂, 2 stk. jun. A 1x ♀, 2 stk.

jun. B 1x ♂, 2 stk. 1x jun. A♂, 1 stk. 2x jun. ♂, 1 stk. 1x jun. B♂.

penningstte emner: roinduktion på vannet 3 ølster, teori: rotteulik, trimning og gearing, instruksjonssteori og

veningslære for spesialtreningsserier og overgang høst.

5LO ROKETS: tirsdag 15.5 og onsdag 16.5. Besøket

trakt ford! innkalling ikke var utsett fra

retten.

ØRE ROKETS: mandag 21.5. og tirsdag 22.5.

sted: AARN: alle instruktører + 1 stk. jun. B. 15⁰⁰ - 22³⁰ (tirsdag)

Tid: 15⁰⁰ - 22⁰⁰ (mandag)

+ 1 stk. jun. A 1x lett, 1 stk. jun. A 1x gutter, 1 stk. jun. B. 1x gutter, 1 stk. jun. 1x gutter.

Gjennomgittes emner: roinstruksjon i praksis 40
øktet à ca 4½ time, teori: roteknikk, trenings-
løve, trimning og gearing.

TRONDELAGE ROKRETS: onsdag 23.5., torsdag
24.5., fredag 25.5., lørdag 26.5. og søndag
27.5.

Sted: Trondhjems Roklub (Jonsvannet) og Nansos
Roklub.

Tid: onsdag 16⁰⁰ - 19⁰⁰ (Jonsvannet)

torsdag 12⁰⁰ - 18⁰⁰ (Jonsvannet)

fredag 08⁰⁰ - 12⁰⁰ (Jonsvannet)

fredag 16³⁰ - 23⁰⁰ (Nansos)

lørdag 08⁰⁰ - 17⁰⁰ (Jonsvannet)

søndag 09⁰⁰ - 12⁰⁰ (Jonsvannet)

Tidstede: Trondhjems R.K.: tre instruktører + 1 etl.

jun. A ♂ 1x, 2 etl. lett. 1x, 2 etl. jun. B ♂ 1x, 1 etl.

jun. B ♂ 4t 1 etl. sen. ♀ 4xt, 1 etl. elite ♀ 2x.

Nansos R.K.: 3 etl. 4t innr. nybegynnere. 3 etl.

1x platt nybegynnere. + 5 instruktører.

Gjennomgittes emner: roinstruksjon på vannet: 7 økt

Jonsvannet) 1 økt (Namsos). Trimming av materiell, treningsløpere og øvelsen. Videopptak og kommentarer. Reparasjon av materiell, generell informasjon om idrett. (Namsos).

LODER ROKRETS: mandag 28.5., tirsdag 29.5. og onsdag 30.5.

Sted: Arendals Roklubb og Kristiansund Roklubb.

Tid: mandag: 17⁰⁰ - 21⁰⁰ (Arendal)

tirsdag: 08⁰⁰ - 19³⁰ (Arendal)

onsdag: 17⁰⁰ - 22⁰⁰ (Kristiansund)

Instruktører: Arendal: 2 instruktører + 1st. 4t jun. A ♂ og

1st. 1x jun. A ♂. Kristiansund: 4 instruktører +

1st. 4t jun. B ♂ og 1st. 1x jun. A ♂.

gjennomgitte emner: Røingstruksjon på vannet:

Økter i Arendal økt i Kristiansund. Video-

pptak m. kommentarer. Treningsløpere / treningsprogrammer

konkurranseperioden. Trimming av materiell. Test på

ergometer (Arendal); testresultater: (bmin. 3kg) junior A

1st. Einur Henriksen: 1986 kpm/min. (74kg) Svein Andersen (82kg):

872 kpm/min. Jon Rolf Næss (84kg): 1934½ kpm/min.

Nils. E. Henriksen (82kg): $17\frac{1}{2}$ kpm/min. Øystein Pedersen (1653 $\frac{1}{2}$ kpm/min.

OSLO ROKRETS: tirsdag 5.6. og mandag 6.6.

Sted: Årungen Røttadion.

Tid: mandag: 17^{30} - 20^{00}

tirsdag: avlyst, ingen deltakelse.

Tilstede: Kongsvinger R.K. 2 instruktører. Christian

R.K.: 1 instruktør.

Gjennomgitte emner: Trimming av materiell, roteknisk teori og i praksis på vannet, trening for yngre roere.

OSLO INNLAND: tirsdag 26.6.

Sted: Kongsvinger Roklubb.

Tid: 18^{00} - 22^{00}

Tilstede: Kongsvinger Roklubb. 2 instruktører og fire aktive juniorer.

Gjennomgatte emner: Trimming av materiell, roteknisk teori og praktisk instruksjon på vannet, generell trening og motivasjonsmessige forhold.

OSLO INNLAND: onsdag 12.9.

Sted: Kongsvinger Roklubb

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Kongsvinger Roklubb: 1 instruktør og
ni aktive, juniorer.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet,
roteknikk teori ved hjelp av film og
diskusjon. Diskusjon om grunn trening.

MØRE ROKRETS: mandag 17.9. og tirsdag 18.9.

Sted: Aalesunds Roklubb

Tid: 17.9.: 17³⁰ - 22³⁰

18.9.: 12⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: 5 instruktører + 6 aktive fra AARK

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet og
i teori ved film. Trimning av båter og
diskusjon om vintertrening.

TRØNDELAGE ROKRETS: onsdag 19.9., torsdag 20.9. og fredag 21.9.

Sted: Trondhjem Roklubb 19. og 20.9. Sjønnvannet.

Namsos Roklubb 21.9.

Tid: 19.9. : 16⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilstede: 20.9. : 17⁰⁰ - 21³⁰

21.9. : 16³⁰ - 20⁰⁰

Tilstede: Trondhjems R.k. : 10 instruktører og 10 aktive.
Gjennomgatte emner: Røreteknikk på vannet, ro-
teknikk teori v. filmslanger, diskusjon om trening
høst og vinter.

Narvik R.k. : Tre instruktører og seks

aktive.

Gjennomgatte emner: Røreteknikk på vannet, ro-
teknikk ved filmslanger. Generell diskusjon om
rotrening.

TROMS: lørdag 22.9. og søndag 23.9.

Sted: Tromsø Roklubb.

Tid: 22.9. : 17⁰⁰ - 21⁰⁰

23.9. : 12⁰⁰ - 15⁰⁰

Tilstede: 6 ledere / instruktører fra Tromsø R.k.

Emner: diskusjon om oppstartning av klubben,
istandsetting og anskaffelse av materiell, drift
av klubben, trening og roteknikk. Vedlikehold
av materiell.

BERGEN OG HORDALAND: mandag 24.9., tirsdag

25.9. og onsdag 26.9.

Sted: Alvøen R.k.: 24.9.

Askøy R.k.: 25.9.

Fana R.k.: 26.9.

Tid: 24.9.: 16⁰⁰ - 21³⁰

Tilsette: Fire instruktører og 12 aktive fra Alvøen R.
Gjennomgitte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk
teori og diskusjoner om vintertraining.

25.9.: 15⁰⁰ - 20³⁰

Tilsette: Fire instruktører og 8 aktive fra Askøy R.
Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på roergometer
(umulig å ro på vannet p.g.a. sterke vind.). Diskusjoner
om vintertraining.

26.9.: 16⁰⁰ - 20³⁰

Tilsette: Fire instruktører og 20 aktive fra Fana R.
Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet og
ved videooptak. Diskusjoner og vintertraining.

ROGALAND: mandag 1.10. og tirsdag 2.10.

Sted: Sandeid videregående skole 1.10. 08⁰⁰ - 13³⁰

Tilsette: 28 elever og 1 lærer ved skolen

gjennomgitte emner: Roidrett generelt teori, rotekniikk teori, instruksjon på vannet, nybegynneroppløring i 1x plast.

Sted: Stokkavannet / Stavanger R.K.

Tid: 1.10. 17⁰⁰ - 21⁰⁰

2.10. 16³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: 4 instruktører og fire aktive fra R.K. Terie Viken og to instruktører og seks aktive fra Stavanger R.K.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet med videoopptak, rotekniikk teori ved filmklipp, treningslære med ut på vinter trening.

AGDER ROKRETS: onsdag 3.10. og torsdag 4.10.

Sted: Kristiansand R.K. 3.10.

Arendal R.K. 4.10.

Tid: 3.10. : 15³⁰ - 20³⁰

4.10. : 10⁰⁰ - 15⁰⁰

Tilstede: Kristiansand: fire instruktører og 10 aktive.

Arendal: en instruktør og tre aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, videoopptak med kommentarer, rotekniikk ved filmklipp, treningslære med hovedvekt på vinter trening og trening av yngre.

VESTFOLD ROKRETS: onsdag 10.10. og torsdag 11.10.

Sted: Tønsberg R.K.

Tid: 10.10.: 17⁰⁰ - 20³⁰

11.10.: 15³⁰ - 20³⁰

Tilstede: Tønsberg R.K. 40 instruktører og 10 aktive,

Horten R.K.: tre instruktører og 6 aktive.

Sandefjord R.K.: en instruktør.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, videoopptak med kommentarer, roteknikk ved filmanalyser, treningsløpere med hovedvekt på vintertrening. Trening av yngre.

BUSKERUD KRETSUTVALG: tirsdag 16.10.

Sted: Drammens R.K.

Tid: 15⁴⁵ - 21³⁰

Tilstede: 3 instruktører og 12 aktive fra Drammens R.K.
en instruktør og fire aktive fra Drammen Kv. R.K.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori ved filmanalyser, treningsløpere med hovedvekt på vintertrening. Trening av yngre.

OSLO SENTRUM: onsdag 17.10. og torsdag 18.10.

Sted: Norske Studenters R.K.

d: 17.10.: 16³⁰ - 19³⁰

18.10.: 16⁰⁰ - 19³⁰

ledede: N.S.R.: to instruktörer og seks aktive,
mund: to instruktörer og fire aktive, O.K.R.: to
instruktörer og sju aktive, Christiania: en instruktör
rum: en instruktör, Oslo Rokrets: en instruktör.

ennongatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk
ori ved filmkassetter, vinterdrening teori og drening av
se.

TFOLD ROKRETS: mandag 29.10. og tirsdag 30.10.

ledede: Moss Roklub.

d: 29.10.: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

30.10.: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

ledede: Moss R.K.: to instruktörer og seks aktive,
lden R.K.: to instruktörer og to aktive, Sarpsborg R.K.:
instruktör og to aktive.

ennongatte emner: ~~Ro~~ Treningstøve med hovedvekt på
dretrening, trening av yngre, roinstruksjon i
basseng, styrketrening i praksis, uttøying i praksis,
teknikk teori ved filmsynge.

1980.

LARVIK ROKLUBB: onsdag 9.1. - 80. 18⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: to ledere/instruktører fra klubben.
Gjennomgatte emner: generell treningslære og informasjon om rotrening.

SANDEFJORD ROKLUBB: søndag 13.1. 10⁰⁰ - 12⁰⁰

Tilstede: to trenere og 13 aktive fra klubben.
Gjennomgatte emner: roinstruksjon i puskens i robarengset på NTH.

FREDRIKSTAD ROKLUBB: torsdag 31.1. 19⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: tre instruktører og 15 aktive fra klubben.
Gjennomgatte emner: veiledning ved sikkerhetsøving i gymnastikk.

BUSKERUD KRETSUTVALG: mandag 14.4. og tirsdag 15.4.

Sted: Drammens Roklubb.

Tid: 14.4. 18⁰⁰ - 21⁰⁰

15.4. 17³⁰ - 20³⁰

Tilstede: Drammens Rk.: to instruktører og 10 aktive.

Drammen Kv. Rk.: to instruktører og seks aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk

teori ved filmclinger, treningsløve for sommerhalvåret.

OSLO ROKRETS onsdag 16.4. og torsdag 17.4.

Sted: NSR, Bygdøy.

Tid: 16.4. : 17⁰⁰ - 20³⁰

17.4. : 17⁰⁰ - 20³⁰

Tilsetede: Christiania RK: 1 instruktør + 5 aktive, NSR
to instruktører + 6 aktive, OKR: to instruktører + 6 aktive,
Bærum RK: to instruktører + 6 aktive.

Gjennomgittle emner: Roinstruksjon på vannet, rotdenikk
teori ved filmclinger, treningsløve for sommerhalvåret

ROGALAND ROKRETS: lørdag 19.4. og søndag 20.4.

Sted: 19.4. R.H. Terje Viken.

20.4. Stavanger R.H. + Stokkavannet.

Tid: 19.4. 09³⁰ - 19³⁰

20.4. 09³⁰ - 16³⁰

Tilsetede: R.H. Terje Viken: to instruktører + tre aktive.
Stavanger R.H.: En instruktør + 7 aktive.

Gjennomgittle emner: Roinstruksjon på vannet (20.4.),
rotdenikk teori ved filmclinger, treningsløve for
sommerhalvåret, frimming av båter i praksis, vei-

ledning i bruk av roekgometer.

ØSTFOLD ROKREIS: torsdag 15.5. og fredag 16.5.

Sted: Sarpsborg R.k.

Tid: 15.5.: 15⁰⁰ - 19³⁰

16.5.: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Sarpsborg R.k.: En instruktør + fire aktive,
Fredrikstad R.k.: En instruktør + åtte aktive, Moss R.k.:
to instruktører + fire aktive. Halden R.k.: En instruktør
to aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet. Rotel
teori ved hjelp av video og polarisjon. Treningsløp
for sommerhalvåret (hovedprinsipper).

OSLO INNLAND: mandag 9.6.

Sted: Kongsvinger R.k.

Tid: 17⁰⁰ - 22³⁰

Tilstede: to instruktører og fem aktive fra
Kongsvinger R.k.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, innstilling
trimming av båter, roteteknikk teori ved hjelp av
polarisjon. Treningsløp diskusjon.

VESTFOLD ROKRETS, lørdag 21.6. og søndag 22.6.

Sted: Horten R.K.

Tid: 21.6.: 17⁰⁰ - 19³⁰

22.6.: 09³⁰ - 12⁰⁰

Tilstede: Horten R.K.: to instruktører og 15 aktive,

Sandefjord R.K.: fire aktive.

Gjennomgitte emner: roinstruksjon på vannet, roinstruksjon teknisk teori.

ØSTFOLD ROKRETS, onsdag 6.8. og torsdag 7.8.

Sted: Fredrikstad R.K.

Tid: 6.8.: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

7.8.: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: Fredrikstad R.K.: ~~ellev~~ aktive og to instruktører.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, roteknisk teori ved filmvisninger, trimming av båter, treningsløp for konkurranseberedning.

BERGEN OG HORDALAND ROKRETS, tirsdag 19.8., onsdag 20.8. og torsdag 21.8.

Sted: 19.8.: Askøy Roklubb, 20.8.: Alvøen Roklubb, 21.8.

Fana Roklubb.

Tid: 19.8: 16⁰⁰ - 22⁰⁰

20.8.: 16⁰⁰ - 21⁰⁰

21.8.: 16⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilstede: Askøy R.K.: 6 instruktører og 15 aktive.

Alvøen R.K.: 5 instruktører og 18 aktive.

Fana R.K.: 2 instruktører og 5 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet og ved filmstuger, treningelære for høst/vinterperioden. (Ingen trening på vannet i Fana R.K. p.g.a. sterk vind.)

MØRE ROKRETS, mandag 25.8. og tirsdag 26.8.

Sted: Aalesunds Roklub.

Tid: 25.8.: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

26.8.: 16³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: 3 instruktører og 15 aktive fra Aa R.K.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk ved filmstuger, triming av båter, generell diskusjon om klubbdrift og roidrett.

TRØNDELAG ROKRETS, onsdag 27.8., torsdag 28.8. og fredag 29.8.

Sted: 27.8. og 28.8.: Trondhjems Roklub, Jonsvannet.

29.8.: Namsos Roklub.

Tid: 27.8.: 17⁰⁰ - 20³⁰

28.8.: 17³⁰ - 20³⁰

29.8.: 16⁰⁰ - 19³⁰

Tilstede: Trondhjems R.K.: 1 instruktør og 20 aktive.

Namsos R.K.: 4 instruktører og 7 aktive.

Gjennomgatte emner: ~~BRK~~: roinstruksjon på vannet og ved video, rotekniske teori ved filmskninger, treningsløp for vinterhalvåret.

TROMSØ ROKLUBB, lørdag 30.8 og søndag 31.8.

Sted: Tromsø R.K., Ramnøfjorden.

Tid: 30.8.: 16⁰⁰ - 00⁴⁵

31.8.: 11⁰⁰ - 15⁰⁰

Tilstede: 3 instruktører og 5 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, rotekniske teori ved filmskninger, trimming av motorbåt.

OSLO INNLAND, mandag 1.9.

Sted: Hamar R.K.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilsetede: Hamar R.K.: 3 instruktører og 5 aktive.

Gjennomgatte emner: Trimming av materiell, roinstruksjon på vannet, roteknisk teori ved filmselvinger.

ROGALAND ROKRETS: tirsdag 2.9., onsdag 3.9.

Sted: Stokkavannet og Stavanger R.K.

Tid: 2.9. 16⁰⁰ - 20³⁰

3.9. 16⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilsetede: Stavanger R.K.: tre instruktører og 10 aktive.

R.K. Terje Viken: tre instruktører og 5 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknisk teori ved filmselvinger, treningsløp vinterhalvår.

AGDER ROKRETS, torsdag 4.9. og fredag 5.9.

Sted: 4.9. Arendal R.K.

5.9. Kristiansand R.K.

Tid: 4.9. 10⁰⁰ - 19⁰⁰

5.9. 16⁰⁰ - 20³⁰

Tilsetede: Arendal R.K. to instruktører og fire aktive.

Kristiansand R.K.: En instruktør og 6 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori ved filmlanger, trimning av båter, treningelære vinter-halvår.

VESTFOLD ROKRETS, mandag 29.9. og tirsdag 30.9.

Sted: Tønsberg R.K.

Tid: 29.9.: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

30.9.: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Tønsberg R.K.: to instruktører og 14 aktive.

Horten R.K.: én instruktør og 7 aktive. Sandefjord R.K.:

tre instruktører og 4 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori v. filmlanger, treningelære generelt og spesielt med hovedvekt på trening vinter og høst.

BUSKERUD KREISUTVALG, onsdag 1.10. og torsdag 2.10.

Sted: Drammens R.K.

Tid: 1.10.: 17⁰⁰ - 19⁰⁰

2.10.: 17⁰⁰ - 19⁰⁰

Tilstede: Drammens R.K.: 7 aktive, Drammen Kv. R.K.:

en trener og 4 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, rotekniske teori ved film slinger, treningstøve for vinterbålvær.

OSLO SENTRUM, mandag 6.10. og tirsdag 7.10.

Avlyst. Innkalling ikke sendt klubbene.

1981.

FREDRIKSTAD ROKLUBB: søndag 11.1. robasenget N.H.

Lk. 14⁰⁰ - 19⁰⁰. Tilsted: 15 aktive og 3 instruktører fra F.R.K. Gjennomgatte emner: roinstruksjon i basenget med video-opptak. Generell teori om vintertrening.

BERGEN OG HORDALAND ROKREIS: mandag 6.4., tirsdag 7.4. og onsdag 8.4.

Sted:

6.4. Alvøen Rk. Tid: 15⁰⁰ - 21¹⁵

7.4. Askøy Rk. Tid: 15⁰⁰ - 21³⁰

8.4. Fana Rk. Tid: 16⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilsted: Alvøen Rk: 4 instruktører og 20 aktive.

Askøy Rk.: seks instruktører og 14 aktive.

Fana R.k.: to instruktører og 8 aktive

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved video,

treningsskole vår og sommer, innstilling av materiell,

ROGALAND ROKRETS: torsdag 9.4. og fredag 10.4.

Sted: Stokkavannet.

Tid: 9.4.: 16⁰⁰ - 21⁰⁰ (Stavanger Rk.)

10.4.: 16⁰⁰ - 20³⁰ (Rk. Terje Viken).

Tilstede: Stavanger Rk.: Tre instruktører og 10 aktive.

Rk. Terje Viken: Fire instruktører og tre aktive.

Gjennomgitte emner: roinstruksjon på vannet og feilretting ved videobåndopptak, treningsskole overgangsperiode og vårperiode.

BUSKERUD KRETSUTVALG: tirsdag 20.4. og onsdag 22.4.

Sted: Drammens Rk.

Tid: 21.4.: 17⁰⁰ - 20³⁰

22.4.: 17⁰⁰ - 20³⁰

Tilstede: Drammens Rk.: en instruktør og fem aktive

Drammens Kv. Rk.: en instruktør og tre aktive

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved videopptak,

ØSTFOLD ROKRETS: mandag 27.4. og tirsdag 28.4.

Sted: Sarpsborg Rk (Tunenvannet).

Tid: 27.4. 17³⁰ - 21⁰⁰

28.4. : 17³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede : Sarpsborg R.k. en instruktør og sju aktive,

Moss R.k. : åtte aktive.

Fredrikstad R.k. : en instruktør og åtte aktive.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved videobåndopptak, treningsløpere for sommerhalvåret.

OSLO SENTRUM: onsdag 29.4. og torsdag 30.4.:

Sted: NSR, Bygdøy.

Tid: 29.4. : 17⁰⁰ - 20⁰⁰

30.4. : 17⁰⁰ - 20³⁰

Tilstede : NSR: en instruktør og to aktive

Bærum: tre aktive, OKR: en instruktør og 4 aktive.

Christiania: en instruktør og sju aktive.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved videobåndopptak, treningsløpere for sommerhalvåret.

ØSTFOLD ROUREIS: mandag 4.5. og tirsdag 5.5.

Sted: Tønsberg R.k.

Tid 4.5. : 17⁰⁰ - 21⁰⁰

5.5. : 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede : Tønsberg R.k. : en instruktør og sju aktive.

Sandefjord R.k.: tre aktive.

Horten R.k.: fem aktive.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved videoopptak, treningsløve vår- og sommer, kosthold og konkurranseforberedelser.

AGDER ROKRETS: tirsdag 12.5.

Sted: Arendal R.k.

Tid: 10⁰⁰ - 17³⁰

Tilstede: 8 aktive og en instruktør fra Arendal R.k.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved videoopptak. Roteknikk ved filmskninger.

MØRE- OG TRØNDELAG ROKRETS: mandag 18.5., tirsdag 19.5.,

onsdag 20.5., torsdag 21.5. og fredag 22.5.

Sted: 18. og 19.5.: Aalesunds Roklub.

20.5.: Namsos Roklub.

21. og 22.5.: Trondhjems Roklub.

Tid: 18.5.: 17⁰⁰ - 22³⁰

19.5.: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

20.5.: 16⁰⁰ - 19⁰⁰

21.5.: 16⁰⁰ - 19³⁰

22.5.: 17³⁰ - 18⁰⁰

Tilsetede: Aalesunds R.k.: 5 instruktörer og 6 aktive.

Narviks R.k.: 5 instruktörer og 15 aktive.

Trondhjems R.k.: 12 aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet og ved video-oppsett, roteknikk ved filmskuer, treningsløp konkurranse-sesong, trimning av båter.

OSLO INNLAND: tirsdag 26.5.

Sted: Hamar Roklubb, Tjuvholmen.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilsetede: Hamar R.k.: 3 instruktörer og 8 aktive.

Kongeringer: 2 instruktörer og 5 aktive.

(Moelv R.k.) Ringsaker R.k.: 1 instruktör og 4 aktive.

Gjennomgatte emner: Innstilling av materiell, teknisk-trening på vannet.

AGDER ROKRETS, onsdag 3.6.

Sted: Kristiansand R.k.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilsetede: 10 aktive fra Kr.s. Roklubb.

Gjennomgatte emner: Trimning av materiell, roinstruksjon på vannet.

OSLO INNLAND, tirsdag 9.6.

Sted: Ringsaker Roklubb (Moelv).

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilsetede: 10 instruktører og 8 aktive fra Ringsaker R.K.

Gjennomgatte emner: Innstilling av materiell, roteknisk teori og roinstruksjon på vannet.

MØRE ROKRETS, torsdag 10.9. og fredag 11.9.

Sted: Aalesund Roklubb.

Tid: 10.9.: 17³⁰ - 20³⁰

11.9.: 17³⁰ - 20³⁰

Tilsetede: fire instruktører og fire aktive fra ÅRK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, roteknisk, start-trening, tempo-trening.

OSLO INNLAND, mandag 21.9.

Sted: Kongsvinger Roklubb, Vingervågen.

Tid: 17³⁰ - 22⁰⁰

Tilsetede: en instruktør og ni aktive fra KRK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, roteknisk teori ved filmklipp, treningsløp høst/vintertrening

TRØNDELAG 22.9. og 23.9. (Yrtdag og onsdag)

Sted: Jonavannet, Trondhjems R.K.

Tid: 22.9. : 16³⁰ - 19³⁰

23.9. : 16³⁰ - 19³⁰

Tilstede: tre instruktører og seks aktive fra TRK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet.

Forslag 24.9.:

Sted: Namnø R.K.

Tid: 15⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilstede: to instruktører og ti aktive fra NRK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, rotekniske teori v. filmstøtte, treningskore høst/vinter.

TRONSØ ROKLUBB 25.9. og 26.9. (fredag og lørdag)

Sted: 25.9: Kulturhuset, Tronsø

26.9. Tronsø R.K., Ramnfiorden

Tid: 25.9.: 19⁰⁰ - 22³⁰

26.9.: 10³⁰ - 18⁰⁰

Tilstede: en instruktør og seks aktive fra TRK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, rotekniske teori,

informasjon roidrett (kur-møye + konkurranse v. film og prat),

diskusjoner om klubbdrift og aktivitetsopplegg.

BERGEN OG HORDALAND tirsdag 29.9., onsdag 30.9., torsdag 1.10.

Sted: 29.9.: Alvöen Rk.

30.9.: Askøy Rk.

1.10.: Fana Rk.

Tid: 29.9.: 16⁰⁰ - 19³⁰

30.9.: 16⁰⁰ - 20³⁰

1.10. 16⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilsetede: Alvöen Rk.: To instruktører og åtte aktive.

Askøy Rk.: Tre instruktører og ti aktive

Fana Rk.: To instruktører og tre aktive

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori ved filmdokumenter, treningsløp høst og vinter, generell idrett klubbdrift.

ROGALAND mandag 5.10. og tirsdag 6.10.

Sted: Stokkavannet og Rk. Terje Viken (5.10.) og SR (6.10.).

Tid: 5.10.: 16⁰⁰ - 22³⁰.

6.10.: 16⁰⁰ - 20³⁰

Tilsetede: Rk. Terje Viken: tre instruktører og 5 aktive.

S.R.: Tre instruktører og 10 aktive

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori, treningsløp høst og vinter.

AGDER ROKRETS, onsdag 7.10. og torsdag 8.10.

Sted: Arendal Roklub.

Tid: 7.10.: 15⁰⁰ - 20³⁰

8.10.: 09⁰⁰ - 11³⁰ og 15⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Arendal Rk.: to instruktører og seks aktive

Risør Rk.: tre instruktører og sju aktive

Kristiansund Rk.: en instruktør og fire aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori, trening høst og vinter.

VESTFOLD ROKRETS, mandag 12.10 og tirsdag 13.10.

Sted: Horten Roklub

Tid: 12.10.: 17⁰⁰ - 20³⁰

13.10.: 16⁰⁰ - 20³⁰

Tilstede: Horten Rk.: en instruktør og ti aktive,

Tønsberg Rk.: to instruktører og fire aktive,

Sande fjord Rk.: seks aktive.

Gjennomgatte emner: Roinstruksjon på vannet, roteknikk teori ved filmalyser, trening høst og vinter.

ØSTFOLD ROKRETS, onsdag 14.10. og torsdag 15.10.

Sted: Fredrikstad RK og Stalheim skole (Fred.)

Tid: 14.10: 17⁰⁰ - 20⁰⁰

15.10: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: Fredrikstad RK: to instruktører og ti aktive,
Moss RK: en instruktør og åtte aktive.

Gjennomgatte emner: roteknikk teori ved filmsynging,
treningsskole høst og vintertrening, praktisk trening i
gymnasal (oppvarming, sirkeltrening, tøyninger).

BUSKERUD KRETSUTVALG 19.10. og 20.10. (mandag og tirsdag)

Sted: Drammens Rodklubb

Tid: 19.10. 16⁰⁰ - avlyst pga. lite framnøte.

20.10. 16⁰⁰ - 20⁰⁰

Tilstede: 19.10. tre aktive fra DRK.RK.

20.10. fem aktive fra DRK., en instruktør og fire
aktive fra D.Kv.RK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, roteknikk
teori ved filmsynging, treningsskole høst og vinter.

OSLO ROKRETS, onsdag 21.10. og torsdag 22.10.

Sted: NSR, Bygdøy.

Tid: 21.10.: 16³⁰ - 20⁰⁰

29.10.: 16³⁰ - 20⁰⁰

Tilstede: NSR: tø instruktører og fire aktive

Ormenud RK: tre instruktører. Børum RK: en instruktør.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet, roteknikk teori ved filmklipp, treningstøte høst/vinter, instruksjonsteori.

KRISTIANSDUND ROKLUBB, fredag 11.12. og lørdag 12.12.

Sted: Grand Hotell og Kristiansund RK. (Vågen).

Tid: 11.12.: kl. 18⁰⁰ - 22⁰⁰

12.12.: kl. 08³⁰ - 11⁰⁰

Tilstede: fem ledere og 15 aktive fra K.R.K. samt Odd Olsen ÅRK.

Gjennomgatte emner: generell informasjon om roidrett, klubb-, krets- og forbundsverksamhet. Roteknikk teori ved filmklipp, tur- og møipærfilm, generelle råd om rotrening og vintertrening, innetilling/trimming av materiell, vedlikehold av båter, innredning av båthus.

1982.

ONSØY RO- OG KASAKH-KLUBB., onsdag 27.1.

Sted: Onsøy Rådhus.

Tid: 19⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilfælde: fem ledere og en førstemedlemmer av Oaseg RH samt to fra Østfold Rikets. Emner: generell information om ledelse og kajak-ideer (ved Einar Rasmussen).

BUSKERØD KRETSOTVÅR, torsdag 15.4.

Sted: Drammen Rådhus.

Tid: 16³⁰ - 21⁰⁰

Tilfælde: en trener og 9 aktive DRK, to aktive en instruktør DRK.

Gjennomgatte emner: Røntgenbilder m. videofilm på vannet, rotnutten teori ved videoproduksjon, treningsløp v. og sommer.

ROGALAND RIKETS, lørdag 24.4.

Sted: Stokkavannet.

Tid: 09⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilfælde: en trener og to aktive fra Stavanger RK, en trener og to aktive fra R.K. Terje Viken.

Gjennomgatte emner: rotnutten på vannet, rotnutten teori ved video, treningsløp v. og sommerperiode.

OSLO ROKRETS: tirsdag 27.4.

Sted: NSR, Bygdøy.

Tid: 16³⁰

Auhyet pga. bare en fram-møtt (fra NSR).

VESTFOLD ROKRETS: torsdag 29.4.

Sted: Horten RK.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: tre trenere fra Horten RK, tre trenere og fire aktive fra Fjerner RK, en trener fra Sandefjord RK.

Gjennomgatte emner: roteknikk teori og diskusjon, rotrenerens situasjon i klubben/hretet, treningslære vår/sommer.

AGDER ROKRETS: torsdag 6.5.

Sted: Arendal RK.

Tid: 10³⁰ - 19³⁰

Tilstede: tre instruktører og to aktive fra Arendal RK og to instruktører og fire aktive fra Risør RK.

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved video, roteknikk teori, treningslære for yngre og for vår og sommeretang.

MØRE ROKRETS, mandag 10.5. og tirsdag 11.5.

Sted: 10.5. Ålesund Rk.

11.5. Kristiansund Rk.

Tid: 10.5. 17⁰⁰ - 22³⁰

11.5. 17⁰⁰ - 22³⁰

Tilstede: Ålesund Rk.: tre instruktører og fem aktive.

Kristiansund Rk.: tre instruktører og ti aktive.

Gjennomgitte emner: roinstruksjon på vannet og ved video, roteknikk teori, treningstøtte våren og sommeren, råd for begyneropplæring og generell diskusjon om muligheter for konkurransing.

TRØNDELAG ROKRETS, onsdag 26.5. og torsdag 27.5.

Sted: 26.5.: Namnøys Rk.

27.5. Trondhjem Rk (Jonsvannet).

Tid: 26.5. 16⁰⁰ - 21⁰⁰

~~Tid~~ 27.5. 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Namnøys Rk.: fire instruktører og åtte aktive.

Trondhjem: to instruktører og sju aktive

Gjennomgatte emner: roinstruksjon på vannet og ved video, roteknikk teori, treningstøtte sommer/vår.

ØSTFOLD ROKREIS, fredag 28.5.

Sted: Moss RK.

Tid: 18¹⁵ - 21⁰⁰

Tilsetede: Moss RK: 40 trenere.

Onsøy RK. en trener og en aktiv.

Gjennomgitte emner: rotekniikk teori ved video, treningeløve vurderer. Spesielle forhold for hver trener.

OSLO INNLAND, onsdag 2.6.

Sted: Hamar RK.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Tilsetede: Hamar RK, 40 instruktører og 40 aktive.

Kongsvinger RK, fire instruktører.

Gjennomgitte emner: trimning av båter, rotekniikk praksis og teori ved bl.a. video og fra følgerbåt.

HØSTRUNDE - 82

OSLO INNLAND OG SENTRUM, fredag 10.9.

Sted: OKR.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilsetede: NSR: 40 trenere, BRK: 40 trenere, OKR: tre trenere.

Gleannagáille cunn: ophuimnering ar regattarering i
treuingplanar höst og vinter.

BUSKERUD KRETISUTVAL: mánudag 13.9.

Sted: Drammens Rk.

Tid: 19⁰⁰ - 22³⁰

Tilræde: Dr: selja fremme og fæ active, Dr-R: fæ fremme.

Gleannagáille cunn: ophuimnering og analyse ar
-82, treuingplanar höst og vinter.

ØSTFOLD ROKETS: tirsdag 14.9.

Sted: Moss Rk.

Tid: 19³⁰ - 21¹⁵

Tilræde: Moss Rk: fæm inndrættar, Oureg Rk: en inndrættar
Sarpsborg Rk: fæ inndrættar, Fredrikstad Rk: fæ inndrættar

Gleannagáille cunn: ophuimnering ar vaxarering, treuingplanar
höst og vinter, drættararbeidd i kretsen.

FANA GRIMAS, torsdag 16.9. og freidag 17.9.

Sted: Fana gymnas og Fana Rk.

Tid: 16.9: 08¹⁵ - 12³⁰

17.9: 10⁰⁰ - 12³⁰

Tilfælde: 20 løvere + 20 olover fra udgangs idrætt/vejrgymnastik
 Emner: fremtidsløve, rodeløb, roinetværløp.

HORDA2 AND PORRIS, Friday 12.9.

Stad: Nordland I-ettakvete.

Tide: 1800 - 2245

filialer: Fama RH: five instructions, Bergen RH: 10 instructions, Alvogen RH: two instructions, Akeley RH: five instructions

Ermer: spearmint, rosemary, dill, lemon, hot/winter,

distinction in transcarboloid? kreteon.

VESTFOLD ROKETS, div 8-9, 279.

Sted: DVC, Herten.

1955 - Oct 1

Tilbede: en instruktør fra Norden og en fra Jylland.
Emner: generelt kirkeloven om framtidsarbejde i kirken.

Ernaer: generell Diskussion um Franzensberg: Kreehen.
Nacht wiede diskutiert 29.10. 19.5.0. 1.10. Franzensberg.

ROGALAND ROUTES, ONSDAY 229.

Sted: Stavanger Rn.

Tid: 1900 - 2300

Tilfælde: fem indskudte af 5 staver Rk. 5. tre

instruktører fra RK. Teje Viken.

Emner: oppsummering av sesongen, treningsplaner høst og vinter, sesongsplanlegging og lokale trener forhold.

AUST-AGDER KRETSTVALG, torsdag 23.9.

Sted: Arendal (Leif Andersen).

Tid: 18⁰⁰ - 23³⁰

Tilstede: Arendal RK: fire instruktører, Risør RK: tre instruktører, Kristiansand RK: tre instruktører.

Emner: oppsummering av sesongen, treningsplaner høst og vinter, lokalt trenerarbeid.

MØRE ROKRETS, mandag 27.9.

Sted: Aalesunds RK.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: åtte instruktører fra Aa RK.

Emner: oppsummering av sesongen, treningsplanlegging, trening høst og vinter, lokalt trenerarbeid.

TRONDELAG ROKRETS, onsdag 29.9.

Sted: Namnøz RK (Arild Pedersen)

Tid: 18³⁰ - 22⁰⁰

Tilfælde: Trondhjem RK: en instruktør, Namsos RK:
Emner: opsummering av foreningens i trening høst og vinter, lokale trenerforhold.

VESTFOLD ROKETS, tirsdag 19.10.

Sted: Horten (DVC)

Tid: 18⁰⁰ - 22³⁰

Tilfælde: Horten RK: fire instruktører, Fjøsberg RK: fire instruktører,
Sanderfjord RK: fem instruktører.

Emner: opsummering av forening, treningssplanlegging, trening
høst og vinter.

1983

MØRE ROKETS, onsdag 9.2.

Sted: Alesunds RK.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilfælde: fire instruktører / ledere og 8 aktive fra AAR.
Emner: treningssplanlegging og scoring for beredde.

TRØNDELAG RØKRETS, tøndag og søndag 12. og 13. 2.

Sted: Dombåsfun.

Tid: tøndag: 5 timer

søndag: 5 timer

Tilsette: seks trenerar frå Varnas Rk og fem trenerar frå Trondheims Rk.

Finner: Treningssprogrammar og sørgjorberedelse.

ROGALAND RØKRETS, tøndag 22. 2.

Sted: Stavanger R.k.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilsette: seks trenerar frå Stavanger Rk, en trener frå Rk Teie Viken.

Finner: Trening, beredning, sørgjorberedning, løps-
disponering, mentale forberedelse, rodeløp.

AGDER KRETSLAG, ondag 23. 2.

Sted: Granelletta, Arendal.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Tilsette: fire instruktører frå Risør Rk, seks frå Arendal Rk.

Finner: Trening, beredning, sørgjorberedning, løpsdisponering, mentale forberedelse, rodeløp.

OSLO ROKREIS (centrum), mandag 11.4.

Sted: Oslo Kv. Rødtub.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilbede: en trener og seks aktive fra Berum RK,

en trener fra NSR og en trener fra Ormenud RK.

Emner: Reintroduksjon på vannet, diskusjon om framtida i kretsarbeid i Oslo Rokrets.

VEST-FOLD ROKREIS, onsdag 13.4.

Sted: Sandefjord RK.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilbede: Sandefjord: de fleste og seks aktive,

Program: fire instruktører, Tønsberg: de fleste.

Emner: Video-opptak på vannet og redningsutrustning.

forhold til opphavet og ved hjelp av andre øvelser
2 x 2 - økte. Treningssølere
bistilling og seessplanlegging.

ØSTFOLD ROKREIS, mandag 18.4.

Sted: Moss Rødtub.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Tilbede: Moss: fem instruktører, Fredrikstad: en trener,

Oslo: de instruktører, Sarpsborg: en trener.

Emner: trening, bitt-teceng, secengplanlegging, vøteknikk.

BUSKERUD KRETSUTVALG, onsdag 30/4

Sted: Drammens Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilsetede: Drammens Rk.: fem instruktører & åtte aktive,
Drammens Kv. Rk.: tre instruktører & fire aktive.

Emner: Treningstere bitt-teceng, vøteknikk ved video,
secengplanlegging, korthold.

ROGALAND OG HORDALAND ROKREISER, lørdag 14/5

Sted: Årungen

Tid: 17⁰⁰ - 19³⁰

Tilsetede: Stavanger Rk. en trener og åtte aktive, Terje Vik
to aktive, Fana Rk.: en trener og åtte aktive.

Emner: Røteknikk, inetruksjon ved videospill på vannet.

OSLO INNLAUD, onsdag 1/6

Sted: Hamar Rk.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilsetede: Hamar Rk.: to instruktører og tre aktive, Moelv Rk.:
en observatør.

Emner: Roteknik, instruksjon på vannet i tillegg av båt.

TRONDHEIM, MØTE OG AØDER ROTETISER, lørdag 4/6

Sted: Borgebunden

Tid: 18⁰⁰ - 20³⁰

Tilfelle: Alekunds BK: 40 frøner og fem aktive,

Trondheims BK: en instruktør og 40 aktive, Arendals

BK: en frøner og 40 aktive.

Emner: roteteknik, instruksjon ved video-optak.

HØST-RUNDE - 83

ROGALAND ROTETIS, onsdag 12.10.

Sted: Stavanger BK.

Tid: 18⁰⁰ - 21⁴⁵

Tilfelle: Stavanger BK: fem frøner, Terje Viken: fire frøner.

Emner: Oppvarmings øvelser - 83, øvelser for høst- og vinterberedning.

HORDALAND ROTETIS, torsdag 13.10.

Sted: Fana Gymnas.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Akreøen RK: tre instruktører, Askøy RK: tre instruktører,
Fana RK: fire instruktører, Bergen RK: fire instruktører,
Os RK: to instruktører.

Emner: Oppsummering og diskusjon av/om sesongen -83
lokal og sentralt, treningsplaner for høst og vinter.

FANA GYMNAS, fredag 14.10.

Tid: 10⁰⁰ - 13⁰⁰

Tilstede: 12 elever + Rolf S.

Emner: treningsplanlegging og sesongsplanlegging.

MØRE ROKRETS, onsdag 19.10.

Sted: Aleksanders RK.

Tid: 18⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: fire instruktører + 15 aktive fra AARH.

Emner: oppsummering og diskusjon av/om sesongen -83,
treningsplaner for høst og vinter, videofilm: Potrening.

TRONDÆLAG ROKRETS, torsdag 20.10.

Sted: Larevågehølen, Trondheim.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: Namøe RK: en trener, Trondhjems RK: fem trenere og

relat. aktive.

Emner: oppsummering av sesongen - 83 lokalt og sentralt, diskusjon om trening høst og vinter. Videofilm: Rotrening.

OSLO INNLAND, mandag 24.10.

Avlyst p.g.a. manglende deltagere.

OSLO SENTRUM, tirsdag 25.10.

Sted: Oslo Kvinnelige R.K.

Tid: 19⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilsette: O.K.v.R.: 4 instruktører, NSR: 4 instruktører

ORK: fem instruktører.

Emner: oppsummering av sesongen - 83 lokalt og sentralt, diskusjon om trening høst & vinter, diskusjon om spesielle forhold innen kvinnen.

ØSTFOLD, onsdag 26.10.

Sted: Sarpsborg R.K.

Tid: 17³⁰ - 21⁰⁰.

Tilsette: Sarpsborg: 4 trenere, Moss: 4 trenere, Onøy: en trener, Fredrikstad: tre trenere, Halden: en trener.

Emner: oppsummering av sesongen - 83, lokalt & sentralt, diskusjon om trening høst & vinter. Videofilm. Rotrening

BUSKERUD KRETSUTVALG, mandag 31.10.

Sted: Drammens R.K.

Tid: 18⁰⁰ - 24⁰⁰

Tilsetede: Dkv.Rk: tre instruktører DR: fem instruktører.

Emner: Oppsummering sesongen - 83 lokalt & sentralt,
treningssplaner høst/vinter, videofilm: Rotrening.

VESTFOLD ROKRETS, tirsdag 1.11.

Sted: Vestfold Idrettskrets, Sandefjord.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilsetede: Sandefjord Rk: fire instruktører, Tønsberg Rk: fire instruktører.

Porsgrunn Rk: tre instruktører. Horten Rk: tre instruktører og åtte aktive.

Emner: Oppsummering av sesongen - 83 lokalt & sentralt,
treningssplaner høst/vinter.

AGDER ROKRETS, onsdag 2.11.

Sted: Aust-Agder Idrettskrets, Granhallen, Arendal.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilsetede: Risør Rk: tre instruktører og fem aktive, Kristiansand

Rk: tre instruktører, Arendal Rk: to instruktører og en aktiv.

Emner: treningssplaner høst/vinter, oppsummering av sesongen
-83, lokalt og sentralt. Videofilm: Rotrening.

1984

PORSGRUNN ROKLUBB, onsdag 8.2.

Sted: Porsgrunn R.k.

Tid: 18³⁰ - 21³⁰

Tilsetede: 8 ledere/instruktører + ca 10 aktive fra R.R.k.

Emne: generell informasjon om roing.

AGDER KRETSUTVALG, torsdag 9.2.

Sted: Granehallen, Arendal.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilsetede: Risør R.k.: tre instruktører og tre aktive,

Arendal: tre instruktører og tre aktive, Kvistianeandli to instr.

Emner: oppsummering av vintertrening i de enkelte klubber,
treningssplaner for båtrengsen, mentale forberedelser.

ROGALAND ROKRETS, fredag 10.2.

Sted: Stavanger R.k.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilsetede: Stavanger R.k.: fem instruktører. R.k. Terje Viken: en instr.

Emner: oppsummering vintertrening, treningssplaner for båtrengsen,
generelle problemer i roidretten lokalt og sentralt.

HORDALAND ROKETS, lørdag 11.2.

Sted: Fana Gymnas.

Tid: 13⁰⁰ - 16³⁰

Tilstede: Fana Rk: fire instruktører og 814 aktive,
Alvøen Rk: fire instruktører, Bergen Rk: to instruktører og
fem aktive, Os Rk: to instruktører og 814 aktive.
Emner: Oppsummering og diskusjon av vintertraining i
de ulike klubber, planer for løst-treningsperiode,
samarbeidsformer i løvstien.

MØRE ROKETS, tirsdag 14.2.

Sted: AAR.

Tid: 19⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: AAR: fire trenere og 41 aktive.
Emner: oppsummering av vintertraining, planer for båtseiling.

TRØNDELAG ROKETS, onsdag 15.2.

Sted: Namss.

Tid: 18⁰⁰ - 23⁰⁰

Tilstede: fire trenere og 41 aktive fra Namss Rk.
Emner: Oppsummering vintertraining, planer for båtseiling.

BUSKERVU KRÆFTTILFÆLDE, mandag 9.4.

Sted: Drammens Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 22³⁰

Tilstede: Drammens Kv. Rk. to instruktører, en aktiv,

Drammens Rk. to instruktører + seks aktive.

Emner: reintroduktion via videopptak, treningslave

bitsecers, mentale forberedelser.

VESTFOLD ROVRETTIS, tirsdag 10.4.

Sted: Tønsberg Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 22³⁰

Tilstede: Tønsberg Rk. fire trenere og seks aktive,

Sandefjord Rk. tre trenere og fire aktive.

Emner: reintroduktion via videopptak, trenings-

lave bitsecers, mentale forberedelser.

ØSTFOLD ROVRETTIS, onsdag 11.4.

Sted: Moss Rk.

Tid: 17³⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Moss Rk. tre trenere, Sarpsborg Rk. tre trenere, Østfold Rk. to trenere.

Emner: treningslave, bitsecers,

mentale forberedelser

OSLO ROKETS, torsdag 12.4.

Sted: NSR, Bygdøy.

Tid: 18⁰⁰

Avlyst, ingen fram-møtte.

ROGALAND ROKETS, mandag 7.5.

Sted: Skolehuset i Stavanger Rk.

Tid: 16³⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Stavanger Rk: fem instruktører og 15 aktive,

Rk. Terje Viken en instruktør og en aktiv.

Emne: Roteknikk og roinstruksjon via videofilm.

TRØNDELAG & HORDALAND ROKETSER, lørdag 12.5. - søndag 13.5.

Sted: Årungen.

Tid: 12.5. : 11³⁰ - 12⁴⁵

13.5. : 11³⁰ - 12⁴⁵

Tilstede: Hordaland: Fana Rk: to trenere og 10 aktive,

Alvøen Rk: en trener og 8 aktive, Trondhjem Rk.

en trener og en aktiv.

Emne: Roteknikk og roinstruksjon via video-opptak.

MØRE ROKKETS, mandag 14.5.

Sted: Ålesund Rk

Tid: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede ÅRK: tre trenere og 10 aktive.

Emner: roteteknikk og roinstruksjon via video-opptak.

OSLO INNLAND, onsdag 23.5.

Sted: Hamar Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede, Hamar Rk: fire instruktører og 10 aktive.

Emner: roteteknikk og roinstruksjon via video-opptak.

AGDER ROKKETS, mandag 28.5.

Sted: Arendal R.k.

Tid: 16³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Arendal: tre trenere & tre aktive, Risør Rk:

fire aktive og to trenere, Kristiansand Rk: to aktive.

Emner: roteteknikk og roinstruksjon via video-opptak

Høst-84

TRØNDELÅG RØKETS, onsdag 29.8. & torsdag 30.8.
Sted: 29.8. Namsos, 30.8. Trondheim.

Tid: 29.8. kl. 19³⁰ - 23⁰⁰

30.8. kl. 16³⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Namsos Rk: frem fremre/instruktører.
Trondhøims Rk: fem fremre og 21 aktive.

Emner: droffing av vilkårlige forhold ved rensen - 84
gjennom oppsummering fra klubben, diskusjoner om
trenings høst/vinter og rensplanlegging - 85.

Diskusjon om treningsleder og malteknikk/motivas-
jons forhold.

MØTE RØKETS, mandag 3.9.
Sted: Ålesund Rk.

Tid: 17³⁰ - 22³⁰

Tilstede: fire instruktører & fem aktive fra ÅRH.
Emner: Oppsummering og droffing av vilkårlige
forhold ved rensen - 84 i ÅRH. Planlegging.

diskusjon for 1984/85. Treningslære høst og
vinter trening.
Motivasjonsforhold og trening -
gruppenleder.

OSLO INNLAND. onsdag 5.9.

Sted: Kongsvinger R.K.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: 10 personer (ledere, instruktører & aktive) fra K.R.K. og 4 (ledere & aktive) fra Ringsaker R.K.

Emner: Oppsummering av og diskusjon om drift og organisering av aktiviteten i K.R.K. & R.R.K. og drøfting av tiltak for å komme videre i oppbygging & utvikling av aktiviteten.

Råd for trening høst og vinter samt planlegging.

OSLO SENTRUM, torsdag 6.9.

Sted: Bærum R.K.

Tid: 19⁰⁰ - 22³⁰

Tilstede: to trenere fra Ormenud R.K., to trenere fra Bærum R.K.

Emner: Oppsummering av og diskusjon om rookoleopplæring og trening/instruksjon i de to klubbene (B.R. & O.R.K.) i serien - 84. Treningstare og treningsplan for høst- og vintersesong.

HORDALAND OG BERGEN, tirsdag 11.9. & onsdag 12.9.

Sted: 11.9.: Bergen Rk.

12.9.: Fana Rk./Fana Gymnas.

Tid: 11.9.: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

12.9.: 08¹⁵ - 11⁰⁰

Emner: Oppsummering av sesongen -84 for klubbene. Os, Bergen og Fana. Diskusjon om sesongsplan, treningsplan og måletingsarbeid. Treningslære for høst og vinter.

Tilsetede: Os Rk: to trenere & fem aktive, Bergen Rk: to trenere og fem aktive, Fana Rk: tre trenere og fire aktive. En del elever fra Fana Gymnas.

ROGALAND ROKRETS, torsdag 13.9.

Sted: Stavanger Roklubb.

Tid: 17³⁰ - 22³⁰

~~Emner:~~ Tilsetede: Stavanger Rk: seks trenere Rk. Terje Viken: to trenere.

Emner: Oppsummering av sesongen -84 for de ulike grupper innen klubbene. Diskusjon om øveplan, treningsplan og roekole-opplegg. Treningslære for høst/vinter.

TINN SKIKLAG, mandag 17.9.

Sted: Atrå samfunnshus.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Tilstede: 14 personer fra Tinn Skiklag.

Emner: informasjon om roidrett; materiell / aktiviteter / organisering.

AGDER ROKRETS; tirsdag 18.9.

Sted: Risør.

Tid: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Risør Rk.: tre instruktører & seks aktive,

Arendal Rk.: en trener & tre aktive.

Emner: Oppsummering av sesongen - 84 for de to klubbene, treningsløp & sesongsplan for høst & vinter.

VESTFOLD ROKRETS, onsdag 19.9.

Sted: Sandefjord Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 23⁰⁰

Tilstede: Sandefjord Rk.: to trenere & sju aktive, Horten Rk.:

to trenere & fire aktive, Tønsberg Rk.: to trenere & tre aktive.

Rorsgrunn Rk.: to trenere.

Emner: Oppsummering av sesongen - 84 for de fire klubbene. Treningsløp & sesongsplan for høst & vinter. ider på løpning

ØSTFOLD ROKRETS, torsdag 20.9.

Sted: Sarpsborg R.K.

Tid: 18³⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Moss R.K.: to trenere, Sarpsborg R.K.: fire trenere/ledere
Emner: vinter trening for jun. C & B, tiltak for å motivere
frakall i Sen B., tiltak for å stimulere trenere i
klubbene.

BUSKERUD KRETSUTVALG, tirsdag 25.9.

Sted: Drammens Roklubb.

Tid: 18⁰⁰ - 23⁰⁰

Tilstede: Drammens Kv. R.K.: to trenere & to aktive,
Drammens R.K.: tre trenere & fem aktive.
Emner: Oppsummering av sesongen -84 for klubbene.
Årsplanlegging, treningsplanlegging, rokkole, oppfølging av
instruksjon & aktivitet. Treningslære høst & vinter.

PORSGRUNN ROKLUBB, onsdag 26.9.

Sted: Porsgrunn R.K.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: fire trenere & ti aktive fra P.R.K.

Emner: rokteknikk/instruksjon via video m. appale.
treningslære høst & vinter.

RINGSAKER ROKLOBB, torsdag 27.9.

Sted: Mølv / Ringsaker Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: tre instruktører & elle aktive fra R.R.K.

Emner: roinstruksjon på vannet, rotechnikk teori, trening og planlegging høst & vinter.

VINTER - 85

MØRE, onsdag 30.1.

Sted: Aalesunds Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: fem trenere / ledere og seks aktive fra ÅRK.

Emner: oppsummering / diskusjon vinter-trening, seansplanlegging, oppfølging av aktive.

TRØNDELAG, mandag 4.2.

Sted: Trondhjems Rk, Steansen.

Tid: 19⁰⁰ - 22³⁰

Tilstede: tre trenere / ledere T.R.K., fem aktive fra T.R. og to lærere fra Oppdal videregående skole.

Emner: P-88 og toppidrettsutvikling på terrengplan,

Oppsummering av vintertrening, trening og leçonsplan for ettervinter og våren.

HORDALAND, mandag 11.2. og tirsdag 12.2.

Sted: Fana Gymnas.

Tid: 11.2.: 17⁰⁰ - 21³⁰

12.2.: 10⁰⁰ - 12³⁰

Tilstede: 11.2.: tre trenere Borger Rk, en trener Fana Rk, tre Trenerer Os Rk. 12.2. to lærere og 15 elever Fana Gymnas.

Emner: 11.2.: Oppsummering av vintertrening i klubbene, planlegging av videre vintertrening og overgang til båt-trening. 12.2.: Treningstheori; styring av treningsintensitet og fordeling av treningsformer i ulike perioder. Orientering om P-88 og diskusjon om idrett i den videregående skole.

ROGALAND, tirsdag 12.2.

Sted: Stavanger Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: Stavanger Rk. fem trenere, Teriv Viken Rk. 40 trenere,

Emner: Oppsummering vintertrening, planer for resten av vinteren samt overgangstrening

AGDER, onsdag 13.2. - 85.

Sted: Arendal R.K.

Tid: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Arendal R.K.: ~~fir~~^{tre} trenere/ledere og tre aktive,

Risør: fire trenere/ledere og fem aktive.

Emner: Oppsummering av vintertrening, treningsplaner videre og for overgangsperioden og sesongplanlegging.

VESTFOLD, tirsdag 19.2.

Sted: Sandefjord.

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: Sandefjord R.K.: to trenere = tre aktive.

Horten: to trenere, Tønsberg: to trenere, Porsgrunn: to trenere og seks aktive.

Emner: Oppsummering vintertrening, treningsplaner videre, overgangstrening og sesongplanlegging for ulike grupper.

ØSTFOLD, torsdag 7.3.

Sted: Sarpsborg R.K.

Tid: 18³⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: Sarpsborg R.K.: to trenere, Moss R.K.: to trenere, Østøy R.K.: en trener.

Emner: Oppsummering av vinter trening sel lengte,
videre treningsplaner, sesongplanlegging.

TIRSDAG 12/3: BUSKERUD OG OSLO S.

Sted: Drammens Rk.

Tid: 18⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Drammens Rk.: fire trenere/ledere,
Drammens kv. Rk.: fire trenere/ledere, Bærum Rk.:
en trener.

Emner: Oppsummering vinter trening, videre trenings-
planer, sesongplanlegging, trening for yngre.

ONSDAG 13/3: OSLO INNLAND.

Sted: Kongsvinger Rk.

Tid: 18³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Kongsvinger Rk.: fem ledere/instruktører.

Emner: Oppsummering vinter trening, planer for våren
og sommeren, ang. aktiviteter & ledelse, trening for yngre.

TORS DAG 14/4: MØRE ROKKETS.

Sted: Aalesunds Rk.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Tilstede: AARK: fire trenere og ti aktive.

Emner: roing m. videoopptak, kommentarer
roteteknikk v. videoopptak.

MAUDAG 15.4. og TIRSDAG 16.4.: TRONDELAG ROKKETS.

Sted: 15.4.: Trondhjems Rk.

16.4.: Namsos Rk.

Tid: 15.4.: 17³⁰ - 21³⁰

16.4.: 16³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Trondhjems Rk: 40 trenere og 8 aktive.

Namsos Rk: 40 trenere og 9 aktive.

Emner: roing m. videoopptak, kommentarer til
roteknikk og v. videoopptak.

TORS DAG 18/4: BUSKERUD ROKKETS

Sted: Drammens Rk.

Tid: 17³⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: Drammens Rk 40 trenere og tre aktive

Drammens kv. Rk: en trener og en aktiv. Emner:

roing m. videooptak, kommentarer til videooptak og
roteknikk

FREDAG 19.4. OSLO ROKRETS (sentrums)

Sted: NSR, Bugdøy.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Tilstede: NSR: en trener og 3 aktive, CR: en trener og
sels aktive, Bærum: to aktive.

Emner: roing m. video-optak, roteknikk ved video-
gjennomgang.

MANDAG 22.4. AGDER KRETSUTVALG.

Sted: Risør Rk

Tid: 17⁰⁰ - 21³⁰

Tilstede: Risør Rk: en trener og sels aktive,

Arendal Rk: to trenere og sels aktive.

Emner: roing m. video-optak, roteknikk ved videogjennomgang.

TIRSDAG 23.4.: ROGALAND ROKRETS

Sted: Stokkevannet / Stavanger Rk.

Tid: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Tilstede: SR: fire trenere & 13 aktive, Rk Torje Vibe

en trener og fem aktive.

Emner: roing m. videoopptak, rotdenitikk ved videooppgjøring.

ONSDAG 24.4, TORSDAG 25.4., Hordaland Rokrets.

Sted: 24.4: Bergens RK.

25.4: Fana RK / Fana Gymnas.

Tid: 24.4: 16³⁰ - 20³⁰

25.4. 08⁰⁰ - 12⁰⁰

Tilstede: Bergens RK: en trener og seks aktive

Fana RK / Fana Gymnas: en trener og seks aktive.

Emner: roing m. videoopptak, rotdenitikk ved videooppgjøring.

MANDAG 29.4., ØSTFOLD ROKRETS.

Sted: Fredrikstad RK.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Tilstede: Moss RK: en trener & 6 aktive,

Onsøe RK: en trener og 4 aktive.

Fredrikstad RK: en trener og 2 aktive.

Emner: roing m. videoopptak, rotdenitikk ved videooppgjøring.

MANDAG 6.5., VESTFOLD ROKRETS

Sted: Sandefjord Roklub

Tid: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Titstede: Sandefjord Rk: to trenere og ti aktive,

Horten Rk: tre aktive, Tonberg: en trener & seks

aktive, Rorsgrunn Rk: en trener og tre aktive.

Emner: Videopptak og teknisk ved kommander

til videooptak.

MAUDAG 17.6. Oslo Innland.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Kongsvinger Rk.

Titstede: Kongsvinger Rk: tre trenere og ti aktive

Ringsaker Rk: to aktive.

Emner: Videopptak og teknisk ved kommander

forer til videooptak.

HØST - 85

MA TIRSDAG 17.9. Agder Rolmås

Sted: Arendal Rk.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁴⁵

Titstede: Arendal Rk: fire instruktører og fem aktive.

Emner: Oppvarming av skoger - 85 og diskusjon

om klubbens videre arbeidsplaner.

FREDAG 20/9 TRONDELAG.

Tid: 17³⁰ - 22⁰⁰

Sted: Jonsvannet, Tr. kjems Rk.

Tilstede: Trondkjems Rk: tre instruktøren og åtte aktive,

Emner: roinstruksjon på vannet, planer for vinter trening,
oppsummering av sesongen

MANDAG 23/9: MØRE.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Ålensund Rk.

Tilstede: AARk: to trenere og ti aktive.

Emner: Oppsummering av sesongen - 85, planer for
trening & aktiviteter høst & vinter.

ONSDAG 25/9: Bergen & Hordaland

Tid: 17⁰⁰ - 20³⁰

Sted: Fana Gymnas.

Tilstede: Fana: en trener og fire aktive, Os: en trener og tre aktive
Bergen: en trener og fire aktive, Aekøy: to trenere & to aktive,
Alvøen: to trenere & to aktive.

Emner: Oppsummering av vinter trening sesongen - 85,

TORSDAG 26^{te}, Rogaland

Tid: 17³⁰ - 22⁰⁰

Sted: Stavanger Rk.

Tilfælde: Stavanger Rk: fem frævere, Rk Terve Viken, to frævere

Emner: Oppsummering av seeragen - 85 for ulike grupper, planer for trening "nøtt og vinder."

MANDAG 14/10, Oslo Innland.

Tid: 18³⁰ - 22⁰⁰

Sted: Kongsvinger Rk.

Tilfælde: Kongsvinger Rk: tre frævere og sju aktive, Ringsaker Rk: to frævere.

Emner: Oppsummering av seeragen - 85, planer for videre trening & arbeid i de to klubbene.

TIRSDAG 15/10, Østfold.

Tid: 17³⁰ - 20³⁰

Sted: Moss Rk

Tilfælde: Moss Rk: to frævere.

Emner: Oppsummering av seeragen - 85, planer for videre trening.

TORS DAG 17/10, Vestfold.

Tid: 17³⁰ - 22⁰⁰

Sted: Sandefjord.

Tilsetede: Sandefjord RK: tre trenere, Porsgrunn RK: to trenere & fire aktive, Horden RK: to trenere & en aktiv.

Emner: Oppsummering av sesongen - 85 for de tre klubbene, treningsplaner for høst & vinter, trenerutvikling i kvelden.

MANDAG 28/10: Oslo sentrum.

Tid: 19⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Ormsund R.K.

Tilsetede: Ormsund RK: fire trenere, NSR: to trenere.

Emner: Oppsummering av sesongen - 85 for de to klubbene, aktivitetsplaner for høst & vinter, trenerutvikling.

1986

TIRDAG 1/4. Hordaland Rokrets.

Tid: 16⁰⁰ - 20⁰⁰.

Sted: Bergens Roklub, Nordavannet.

Illeste: Bergens RK: tre trenere og en aktiv, Fauna RK:

en trener og fire aktive.

Emner: roinstruksjon ved video-opptak, roteknikk og

treningssesjonsplaner.

MANDAG 1/4. Østfold Rokrets

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Moss Roklub

Illeste: Moss RK: to trenere og sin aktive, Sørgebo-

RK: to aktive.

Emner: roinstruksjon / roteknikk ved video-opptak,

trening i båttreninger.

TIRDAG 15/4. Vestfold Rokrets.

Tid: 17³⁰ - 21³⁰

Sted: Horten Roklub

Illeste: Horten RK: en trener og sin aktive. Sandefjord

RK: to trenere og en aktiv. Tønsberg RK: tre trenere og

to aktive. Porsgrunn RK: trener og tre aktive.

Etter: rotteknikk/roinstruksjon ved videoopptak.

ONSDAG 16/4: Buskerud Rokretsvalg

Tid: 18⁰⁰ - 20⁰⁰

Sted: Drammens RK.

Tilsette: Drammen Kv. Roklubb: to aktive + en trener.

Drammens RK: fire aktive.

Etter: roinstruksjon/rotteknikk ved video-opptak, treningsplaner i båtserongen.

MANDAG 24/4: Oslo Rokrets, sentrum.

Tid: 17⁰⁰ - 21⁰⁰

Sted: NSR, Frognerhølen.

Tilsette: NSR: tre trenere og tre aktive. (R: en trener og fire aktive, OKR: en aktiv, Beern RK: en trener og to aktive, Omsund: en trener og to aktive.

Etter: roinstruksjon/rotteknikk ved video-opptak.

LØRDAG 26/4 & SØNDAG 27/4: Trøndelag Rokrets.

Tid: 26/4: 13⁰⁰ - 18³⁰, 27/4: 10⁰⁰ - 15⁰⁰

Sted: 26/4: Namsos RK, 27/4: Trondheim RK, Skansen.

Tilstede: Nærmere Rk: to trenere og ti aktive.
Trænings Rk: en trener og fem aktive.
Emner: Reinstruktion / notation ved video-optag.

MANDAG 28/4: Møde Roberts

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Aalemands Rk.

Tilstede: AaRk: to - trenere og seks aktive.

Emner: Notation / instruktion ved videooptag.

TIRSDAG 13/5: Agder Roberts

Tid: 17⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Arendal Rk.

Tilstede: Rør Rk: tre aktive x en trener,

Arendal Rk: tre trenere x sin aktive, Kræftstand

Rk: tre trenere og to aktive.

Emner: Notation / instruktion ved video-optag.

TORSdag 15/5: Røglund Roberts

Tid: 16⁰⁰ - 21³⁰

Sted: Steilu-vannet x Stangeren Rk.

Tilstede: RK Terje Viken: en trener & tre aktive
Stavanger RK: en trener og 10 aktive.

Emner: Foteknikk /voinstruksjon via video-opptak.

ONSDAG 25/6: Oslo innland.

Tid: 18⁰⁰ - 22⁰⁰

Sted: Hamar Roklub

Tilstede: Hamar RK: en trener og tre aktive.

Kongsvinger RK: tre trenere og fem aktive.

Ringsaker: ~~to~~ trenere og tre aktive.

Emner: rotteknikk /voinstruksjon ved videoopptak