

Startet gullalder mot Roforbundets vilje

Motsetningene innen Norges Roforbund var så store at forbundsledelsen takket nei til deltagelse i Mexico-OL til tross for at OL-komiteen mente Bærum Roklubbs firer var kvalifisert. Men fordi de tidligere NSR roerne Finn Tveter og Tom Welo hadde meldt overgang til Bærum Roklubb i et forsøk på å skape en firer av internasjonal kvalitet, nektet forbundsledelsen med president Lauritz Rhode i spissen å nominere mannskapet til OL-deltagelse.

Slik var tilstandene da roerne sto på trappene til å kjempe seg inn i verdenseliten etter 19 år utenfor internasjonale seierspaller.

- Det var sterke motsetninger på den tiden fordi en del dominerende ledere ville holde på tidligere tiders prinsipper om at mannskaper også på i forsøk på å nå internasjonalt nivå, bare skulle utvikles med roere fra *en* klubb. Trenerne med Thor Nilsen i spissen, og noen fremsynte ledere var derimot positivt innstilt til å sette sammen lag med de beste roere fra ulike klubben (såkalte kombinasjonsbåter) for å skape gode internasjonale resultater, forklarer Åke Fiskerstrand. På 1980-tallet fikk Fiskerstrand selv stor suksess som trener med bl. a. sjokk-dobbelseieren til Alf Hansen og Rolf Thorsen i dobbelsculler og Sverre Løken og Magnus Grepperud i toer, foran øst-tyske storfavoritter under VM i Luzern 1982. Senere har han tilhørt Olympiatoppens mest betrodde og anerkjente kapasiteter.

Thor Nilsen hadde hatt stor fremgang i løpet av 1960-årene som trener for Bærumsfireren som kvalifiserte seg til Tokyo-OL 1964 etter en 5.plass i EM i 1963. Bærumsfireren nådde ikke finale under OL i Tokyo, men Thor og flere andre fortsatte å jobbe ufortrødent videre med utvikling av norsk topproing tross manglende støtte fra lederhold. Roforbundet sto nå ved en skilleveg. Etter å ha vunnet i alt 7 internasjonale medaljer i løpet av forbundets første 70 år var valget enten å utvikle et system som kunne skape mer jevnlig internasjonale toppresultater *eller* fortsette med det gamle systemet og stole på at tilfeldige sammenfall av gunstige faktorer i noen klubber også videre kunne gi et og annet godt internasjonalt resultat. Forbundet hadde små ressurser og Treningsnemda (forbundets utvalg for topproing) hadde ikke hatt møte på flere år da man sommeren 1969 nærmest laget skyggekabinett med Thor Nilsen som sentral initiativtaker. De beste roerne ble nå samlet i en elitegruppe på tvers av klubbgrenser for å skape et treningsmiljø der de beste kun trene og konkurrere sammen hele året under ledelse av noen få trenere med fullt ansvar for alle i elitegruppa. – Som første prosjekt ble det satt sammen en åtter som fikk stille opp i EM dette året. Laget ble slått av alle bortsett fra Egypt. Da hadde president Rhode gitt seg, forteller Fiskerstrand.

Det svake resultatet hjalp tydeligvis på treningsiveren, nye treningsmetoder ble utviklet og fellestrening for de beste ble innført også i vinterhalvåret.

- Samtidig hadde Odd Vaage i samråd med Thor forlangt å engasjere den nederlandske tidligere coxen Ivan Vanier for å gi roerne i elitegruppa bedre teknisk skolering.

Resultatene av den nye elitesatsingen kom fort og alt forsommeren 1970 sjokkerte den norske kombinasjonsåtter med roere fra fem ulike klubber bestående av Ole Nafstad, Frank Hansen, Kjell Sverre Johansen, Rolf Andreassen, Svein Nielsen, Tom Amundsen, Petter Wærness, Åke Fiskerstrand og styrmann Tom Johansen roverden med å vinne den prestisjetunge Gillette regattaen i Ratzeburg foran flere av medaljevinnerne fra EM året før.

Båtmannen Hans Metelman, hadde ikke en gang fulgt med på forsøksheatet og pakket sammen det som var mulig av utstyr allerede før forsøkene var ferdige. Han ble nesten forbannet da mye måtte pakkes ut igjen for å vente på finalene om ettermiddagen.

Med det oppsiktsvekkende resultatet stilnet all videre diskusjon om kombinasjonsbåter. Bredden i norsk topproinmg viste seg alt dette året å være større enn noen ante. Da återen ikke nådde finalen under VM i Canada høsten 1970, suste "reserve-mannskapet" med Alf Hansen, Finn Tveter, Tom Welo, Petter Wærness med styrmann Finn Aronsen inn til en oppsiktsvekkende bronsemedalje i firer med styrmann. Åtterens kvaliteter ble for øvrig realt understreket da den vant B-finalen overlegent på ny verdens beste tid 5.48,00. At Thors ideer om et system der de beste alltid skulle trene sammen ble et suksesskriterie vises med all mulig tydelighet av det faktum at etter 1970 har norske roere med ytterst få unntak vunnet minst en medalje i hvert eneste internasjonale seniormesterskap hvert år. Men kombinasjonsbåtene var ikke hele sannheten bak fremgangen. Allerede EM i 1969 ble det tatt lactatprøver av norske roere for å teste hvilke belastninger roerne ble utsatt for i et mesterskap. Med ekspertene Odd Vaage og Lars Hermansen ved Arbeidsfysiologisk Institutt og professor Sigmund B. Strømme på Norges Idrettshøgskole ble roerne introdusert til moderne treningsprinsipper i langt større grad enn øvrige norske idrettsgrener på den tiden.

- Da arbeidsfysiologisk institutt i Oslo sjokkerende nok ble nedlagt, ble August Kroghs institutt i København og professor Bengt Saltin redningen for å få analysert roernes lactatprøvene, forteller generalsekretær Kjell Emblem. – Det var mange som undret seg da vi tappet blod av roerne under trening i Norge og fraktet det i kjøletermos på fly til København for analyse. En toller i København lurte fælt da jeg skulle ha med meg inn i Danmark en termos fylt med blodprøver. Etter hvert fikk jeg overbevist tolleren om at vi ikke hadde skumle hensikter og fikk levert blodet til analyse. Desto mer paradoksalt var det å bli tatt for smugling på Fornebu da jeg kom hjem med lovlig taxfri kvote fordi jeg ikke hadde vært de lovbestemte 24 timene ute av landet for å kunne handle slike varer, erindrer Emblem med et stort glis. Men lactatverdiene ble med hjem gratis, og det var det viktigste.

Åke Fiskerstrand var tidlig imponert over norske trenere og spesielt Rolf Sæterdals innsikt og hvordan de fikk tilgang på treningsmetoder og ikke minst mentale forberedelser på områder der øst-tyskerne lå svært langt framme med helt lovlige midler på tidlige 70-tall. Han kunne også lese seg til mye som lå åpent tilgjengelig på det øst-tyske litteraturmarkedet.

På den annen side var det svært overraskende at DDR-systemet kjapt hadde funnet fram til dr. Gjessings rogometer og laget egne kopier som ble benyttet til tester i DDR's treningssentra for roere i Grunau.

Da Norge ble tildelt junior-VM i roing 1989 ble det utarbeidet et opplegg for å skape større bredde på juniorplan.

- Vi utarbeidet et testregime for aktuelle årskull av talenter som skulle bygge opp et fysisk grunnlag og være i riktig alder akkurat under mesterskapet 1993. Med riktig bruk av testregimet og lactatprøver kunne man allerede da forutsi de årgangene som unne forventes å bli utøvere av toppklasse. Junior-VM på hjemmebane ga VM-gull til Fredrik Bekken i singlesculler, bronse til firere og 5.-plass til jentenes dobbelsculler, forteller Kjell Emblem. Av disse årgangene ble Fredrik Bekken og Steffen Størseth av internasjonal toppklasse, Stian Kjennvold, Kristian Skorgevik, Kristine Klaveness og Kristine Bjerknes har alle hevdet seg internasjonalt, mens den litt yngre Olaf Tufte etter hvert ble best av alle norske roere gjennom tidene.

- Hva har mental trening betydd i norsk rosport?

- Vi kom tidlig i kontakt med Willy Railo og under et kurs 1973 ble det fastslått at vi i alle fall ikke hadde noe å tape på å studere det mentale opplegget bedre, bekrefter Emblem. – Foran EM 1973 i Moskva hadde fireren som tok bronse vært gjennom et opplegg utøverne faktisk følte seg hjernevasket, men lærte særdeles mye om avslapning foran viktige konkurranser. Etter hvert kom også Frank Beck inn i bildet sammen med Nøkling fra Olympiatoppen. Vi trodde veldig på opplegget,

men dessverre fikk vi en baksmell da Ole Nafstad ble syk da fireren skulle vise sin egentlige styrke 1974.

Willy Railo som jobbet ulønnet for ro-eliten var faktisk den som forutsa resultatene i Montreal-OL 1976. Men han hadde allerede etter et svakt EM 1973 levert utøverne følgende kraftsalve:

- Hvis dere fortsetter å synes det er greit med sølvmedaljer, kommer dere til å være like skuffet i 1976!

ÅF 2012