



NJØRD

ROKLUBB NJØRD

FRITIDSKLUBB
KAJAKKER



NASJONALE-
INTERNASJONALE
BÅTTYPER



årebladet

UTGITT AV ROKLUBB NJØRD - BERGEN

OASEN Restaurant og Selskapslokaler

OASEN BYDELSENTER
5033 FYLLINGSDALEN
TELEFON 16 14 20



RESTAURANT
SEKSTANTEN KAFETERIA
KARUSELLEN KONDITORI

SELSKAPSLOKALER:
Brylluper - Konfirmasjon - Jubileer.

KONGRESSAL:
*Kongresser - Kurser - Møtevirksomhet
Ustillinger.*

Lokaler installert med alt i Teknisk utstyr.

HJEMMESERVICE:
*Vårt kjøkken står til tjeneste ved anledninger
i Deres hjem.*

*Hygg Dem sammen med gjestene og overlat
serveringen til oss.*

Formannen har ordet



Først vil jeg få ønske alle medlemmene godt nyttår, og samtidig få takke for tilliten som er blitt vist ved gjenvalg av meg for jubileumssesongen 1975. —

Man må vel ha lov til å si at sesongen 1974 innfridde de forventninger en hadde både med hensyn til det idrettslige og klubbarbeid forøvrig. Neppe noen gang før har vel de idrettslige prestasjoner vært større, og i den sammenheng kommer en ikke utenom Eivind som er blitt klubbens første nordiske juniormester. Gratulerer så mye!!

I Norgesmesterskapet fikk Eivind sammen med Eddie to sølvmedaljer i K-2 – og disse sammen med Kjell Tore og Frank tok bronsemedaljen i K-4. En meget bra prestasjon!

Å nevne opp alt som har foregått i året som gikk vil føre for langt her, – det kommer under «årsoversikten» lenger bak – men en kort oppsummering kan være riktig. Vi har i året som gikk avholdt treningsleir i påsken i Eivindvik, sommerleir på Sørlandet, deltatt i Sjøkrigsskolestafetten og Holmenkollstafetten. Vi har deltatt i 17 kajakkstevner og 5 rostevner. Har vært arrangør av 2 stevner.

7 festarrangementer og 7 danseaftener samt en Gubbekveld er avholdt i nøstet. Styret har hatt 12 møter pluss mange uformelle samlinger. Det kan også nevnes at de aktive tilsammen har reist ca. 16 000 km med bil, båt, tog og fly!

Videre kan det nevnes at vi i 1974 anskaffet oss 2 nye og 5 brukte båter – og har i skrivende stund i ordre båter for kr. 17 000,– for levering til våren 1975.

Av arbeid på nøstet kan nevnes ny flytebrygge, gulv som er blitt slipt og lakket, og ikke minst taket på nøstet som er ferdig på nordsiden. Ellers er siderommet snart klart, og arbeidet med badstu er igang.

For det nye nøstet i Eidsvåg er planene klare og byggemeldingen er til behandling.

Som vi alle vet så er vi i året som kommer blitt tildelt arrangementet av NM i K-1 kajak.

Dette er i seg selv ingen liten oppgave, og når vi vet alt annet som skal gjøres i nøstet, så skulle det bli nok å gjøre utover for alle sammen.

Skal dette lykkes så er vi derfor avhengig av at alle som en tar sin del av oppgavene fremover.

At vi vil lykkes og at det vil bli en interessant tid fremover, er jeg overbevist om.

Også i år har elitepadlerne for det meste trenet i Gravdalsvannet med Jan Kalleklev som treningsleder – og med hans garasje som nøst og hans hus som garderobe.

Til slutt vil jeg gjerne få sende en takk til alle dem som i året som gikk har gitt oss hjelp i form av økonomisk støtte, gaver, eller som på annen måte har bidratt til å støtte opp om klubben og dens aktiviteter.

Mange takk!

Vidar Westrheim.

Årsoversikt:

For at man skal få et bredere bilde av aktiviteten i klubben i året som er gått, skal vi forsøke å resummere begivenhetene opp i kronologisk rekkefølge:

14. november: Generalforsamling i nøstet. Nytt styre valgt. Opprettet Råd bestående av 5 eldre medlemmer.

17. november: «Good Old Days» fest i nøstet.

19. november: «Madame Felle-aften». 70 personer.

Innetreningen tar til.

24.–25. nov.: Vidar Westrheim og Kåre Fløtlo reiser på Rotinget i Larvik.

28. nov.: Styremøte i nøstet. Jan Ove til trening i Oslo. Jan Kalleklev og Gilbert Johannessen reiser på Kajakkting til Oslo.

31. des.: Nyttårsfest i nøstet, ca. 30 stk.

7. jan 1974: Styremøte i nøstet, diskuterte nøst Eidsvåg, klubbdrakter, Trimkalendere, dugnad på flåte.

10. jan.: Formannen og Nils på styremøte i Rokretsen.

11. jan.: Salg av trimkalendere i forbindelse med treningen.

21. jan.: Fikk 12 oljefat, undersiden + maling fra IFA til flåten.

6. febr.: Styremøte.

9. febr.: Diskotek i nøstet, 130 stk.

16. febr.: Egil Søby kom over for å trene de aktive. Film og pølsefest for de yngste om ettermiddagen. Fest for de eldre om kvelden.

22. febr.: Fikk etter søknad til Friluftsrådet en tomt til nøst i Tømmervågen. Fikk samme dag tildelt kr. 2 000,- fra Sparebanken.

22. febr.: Styremøte i nøstet.

15. mars: Formannen reiser til Oslo for å hente båtmateriell.

20. mars: Styremøte i nøstet.

22. mars: Befaring i Tømmervågen ang. nøstet. Tilstede Færevik, Flølo og formannen.

25. mars: Nøstesjefen til Oslo for å være med på transport av 8'er + 4'er.

25. mars: Dugnad i nøstet. Flåten sjøsatt.

3. april: Njörd stiller to lag i Sjøkrigsskolestafetten. Tar 1. og 4. plass.

10.–15. april: Påsken. Treningsleir i Eivindvik. 28 mann – 17 båter.

23. april: Styremøte i nøstet.

26. april: Gubbefest i nøstet.

27.–28. april: Forbundstreneren i Roforbundet er på Nordåsen. Njörd blir instruert i inrigger og sculler.

1. mai: Fana KK har treningsstevne om ettermiddagen. Jan-Ove vinner begge distanser i seniorklassen.

3. mai: Jan-Ove på treningssamling i Oslo. Jan Kalleklev på møte i Treningsutvalget.

7. mai: Styremøte i nøstet, samt koordineringsmøte for 17. mai stevnet.

10.–12. mai: 15 mann fra klubben deltar i årets Holmenkollstafett. Blir nr. 62 av 87. Tid 1.00.09. 1 min. bedre så hadde vi blitt nr. 40.

- 17. mai:** Njård arrangerer og stiller med 48!!! lag i det vel største 17. mai arr. som er blitt avholdt. – Tar alle pokaler. Fest om kvelden.
- 26. mai:** Oslo KK har stevne i Oslo. Kjell Tore Solvang, Frank Johannesen og Gilbert Johannesen biler innover. Kjell Tore kom til A-finalen og ble nr. 8 på 500 m. Frank ble nr. 5 på 500 m i ungdomsklassen.
- 8.–9. juni:** Strand KK, Torvøya Rundt.
- 11. juni:** Styremøte i nøstet.
- 22. juni:** Vestlandsmesterskapet i roing i Stavanger. Vidar, Jan Erik, Hans P. Berge, Ole Petter Steen deltar. Hans blir nr. 2 og Ole P. nr. 3 i sculler junior 3. Vidar blir nr. 4 i senior.
- 22.–23. juni:** Flekkefjord KK. Stevne i Norges Cup.
- 29.–30. juni:** NM i roing på Årungen. Njård ble nr. 3 i inrigger senior, 1 sek. fra 2. plassen. Njårds mannskap var Olaf Mørch, Jan E. Johannesen, Steinar Mørch, Vidar Westrheim (stroke), Kjell T. Solvang cox.
- 1.–10. juli:** Treningsleir på Sørlandet ved Blindleia. 16 aktive fra Njård.
- 6. juli:** Skjærgårdsløpet v/Kristiansand. Junior: Eivind nr. 4, Kjell T. nr. 5. Senior: Gille nr. 4 i B, Nils nr. 2 i C.
- 18. juli:** Tønsberg KK på Tønsberg havn. Eddie nr. 3 på 500 m, nr. 3 på 5000 m. Juniorklassen hadde ca. 40 båter. Eivind brakk åren etter å ha ledet i semifinalen.
- 20. juli:** «Nøtterøy Rundt». Høy sjø og dårlig vær. *Juniorklassen:* Eddie nr. 2, Kjell T. nr. 7, Eivind nr. 13, Truls nr. 14.
I *senior* deltok Gille, Nils og Jan-Ove fra oss.
- 21. juli:** «Stjernerpokalen» i Tønsberg. Frank Johannesen stiller opp blandt 30 påmeldte og blir nr. 7.
- 24. juli:** Svelvik KK v/Drammen. Kjell T. og Truls stiller opp og blir henholdsvis nr. 6 og nr. 9 med tiden 1.52.05 og 2.02.25!
- 27.–28. juli:** Ungdomsmesterskapet v/Fana KK. Eneste deltager fra Njård, Frank, blir nr. 4 i finale på 500 m og nr. 8 på 2 500 m.
- 30. juli:** Styremøte i nøstet.
- 31. juli:** Bærum's stevne:
Junior 500 m K-1: Eivind nr. 1, Eddie nr. 3, Kjell T. nr. 5.
Junior 500 m K-2: Eivind, Eddie nr. 1. Truls, Kjell T. nr. 4.
Senior 500 m K-4: Eivind, Eddie, Truls, Kjell T. nr. 3.
Meget bra plasseringer blant landets junior/senior elite.
- 3.–4. august:** Nordisk juniormesterskap i Århus. Eivind blir nordisk mester! Tar en gull og en sølvmedalje. Klubbens første nordiske mester.
- 17.–18. august:** NM K-1 v/Kristiansand.
500 m junior: Eivind nr. 2, Eddie nr. 7, Frank nr. 9.
5000 m junior: Eddie nr. 4, Eivind nr. 7, Kjell T. nr. 10, Frank nr. 21.
1000 m senior: Jan Ove nr. 9.
4 x 500 m stafett: Njård nr. 4.
- 31. aug.:** NM K-2, K-4. Årungen.
K-2 junior: Eivind, Eddie nr. 2 på 500 m, nr. 2 på 5 000 m.
K-4 junior: Eivind, Eddie, Kjell T., Frank ble nr. 3 på 500 m,
4 sølv og 4 bronse. Bra!

7.–8. sept.: Njords stevne – Nordåsen. Det var et prikkfritt arrangement. Ungdom A-finale: 500 m Frank nr. 3. 2 500 m Frank nr. 3. 500 m junior A: Eivind nr. 1, Eddie nr. 3, Kjell T. nr. 8. 500 m junior B: Truls nr. 3. 5 000 m junior finale: Eddie nr. 3, Eivind nr. 5, Kjell T. nr. 7. 500 m senior A: Jan Ove nr. 7. Kjempefest i nøstet om kvelden. Over 100 aktive m/kjente. Serverte mat + drikke. Hadde spillemann. Kjempesuksess.

14.–15. sept.: Trondheim KK's Cupstevne. Eivind reiser oppover. Vinner 500 m og blir nr. 4 på 5 000 m. Blir nr. 2 sammenlagt i Norges Cup'en.

21.–22. sept.: Vestlandsmesterskapet. K-1 jun. 500 m. Eivind nr. 2, Eddie nr. 3. 5 000 m: Eivind brøt, Eddie nr. 3, Truls nr. 9, Kjell T. nr. 6. K-2 sen. 500 m: Eivind, Jan Ove nr. 1. K-2 jun. 500 m: Eivind, Eddie nr. 2. 4 x 500 m Jan Ove, Eddie, Eivind, Kjell T. nr. 1. Ungd. Frank nr. 3 500 m, 4 på 2 500 m. Sen. Jan Ove 2 på 500 m, 3 på 10 000 m, Gille nr. 4 på 500 m, 4 på 10 000 m. K-1 damer: 500 m, Laila 1, Mona 2. 2 500 m Mona 1, Laila 2.

Oktober: Div. dugnader. Skaffet materialer.

1. nov.: Diskotek i nøstet.

8. nov.: Diskotek i nøstet.

15. nov.: Diskotek i nøstet.

16. nov.: Kjempe dugnad på taket på nøstet. Skiftet til bølgeblikksplater. Krab- befest for dugnadsgjengen m/damer i nøstet om kvelden.

17. nov.: Søndag – dugnaden på taket fortsatte.

19. nov.: Styremøte i nøstet.

22. nov.: Diskotek i nøstet.

23.–24.: Formannen på Roforbundets ting i Larvik.

28. nov.: Styremøte i nøstet. Besluttet at vi skulle påta oss arrangementet av NM i kajakk 1975.

29. nov.: Diskotek i nøstet.

4. desember: Møte mellom rådet og styre i nøstet.

6. desember: Diskotek i nøstet.

7. desember: Dugnad i nøstet.

7.–8. des.: Gille og Steinar til Oslo på Kajakklubbundets ting. Orienterte om NM-planene.

Rekrutterings- toppen

1. Dussen, 2 barn, 1 gutt, 1 jente.
2. Sverren, 1 barn, 1 jente.
2. Steinar, 1 barn, 1 jente.
2. Kisen, 1 barn, 1 jente.
2. Roen, 1 barn, 1 gutt.
- Totalt: 2 gutter, 4 jenter.

Som vi ser så er det tett i toppen. Kampen om 1. plassen er hard. Det meldes om at enkelte planlegger opprykk, men Dussen har lovet å holde stand.

Ellers går ryktene om at flere vil ta opp kampen om en plassering på «Rekrutteringstoppen», men dette er visst bare rykter.

Harry.

For å gjenta fjorårets suksess dro klubben (27 stykker) også denne påsken til Eivindvik. Nedlessert av båter og proviant ankom vi puļjewis til Eivindvik skole. Været var heller ustabil den tiden vi var der, men dette var likevel ikke noe hinder for treningen. Guttene våre er jo så ivrige. Fullt så mye trening ble det ikke på jentene, men kom igjen når det gjaldt de mer matnyttige TING! (Jfr. kjøkken-tjenesten.) Småguttene som hadde sin første tur med klubben, så ut til å stortrives. (De vil i alle fall tilbake neste påske?)

Tilbake til treningen. Denne ble ofte vanskeligjort av kraftig vind, og ikke alle klarte å holde seg i båtene. Stakkars dem! Sognefjorden er som kjent kald. Men klubbens tøffinger (jentene, altså) badet jo frivillig som vanlig. Under treningen ble det både langkjøring og intervaller, og Erik Borchgrevinck var trener som i for. Mange fikk lagt et godt grunnlag for den kommende sesongen.

Selv om treningen var hard og tappet krefter, ble ikke dansen på «lokalen» forsømt. Ellers var det god anledning til både turgåing og fotballspill, så aktivitetene var å topp dagen lang – også rundt matbordet.

Vi hadde en fin tid i Eivindvik, og vi håper på tur dit neste påske også.

Laila og Mona.

CITROEN
FÅR DE HOS

**bil
alhuset**

Kråkernes i Fana

Telefon (05) 22 00 80

BILFORRETNING – BILVERKSTED

Bjørnsonsgt. 5 – Telefon 29 81 57

Vi har også et første-klasses utvalg av
verkstedskontrollerte bruktbiler.

BLIKKENSLAGERARBEID
KANALARBEID
TAKARBEID
PROFILERING
FASADEKLEDNING
BESLAG



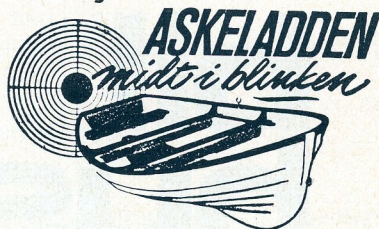
**Laksevåg
Blikk a.s**

Kringsjåveien 8 - 5031 Laksevåg
Telefon (05) 26 25 60 - 26 23 91

*Når det gjelder
båter i plast*

Størrelser fra
10'—12'—14 1/2'—16'

forlang



H. J. Askvik Sønner A/s

BÅTBYGGERI

Hagavik — Telefon 27 79 50 — Forhandler over hele landet

Norgesmesterskapet i K-1

6 deltakere, leder, sjåfører og heiagjeng, tils. 13 iførte seg to biler og satte fredags formiddag kursen for Kristiansand og NM i K-1. Ti-elleve timer senere, halv elleve om kvelden stoppet vi opp, trøtt i trynet, utenfor Hotel Caledonia hvor vi skulle innkvarteres.

Etter et godt kveldsmåltid og dusj ble de aktive pent plassert i oppreide senger (vi hadde to flotte, store rom) mens heiagjengen måtte finne plass på gulvet på hotellets paradismadrasser som vi sånn helt «tilfeldig» fant i et skap. Og så opprandt lørdagen med strålende solskinn – og etter en super-frokost – en liten tur rundt på hotellet for å hilse på gamle venner og konkurrenter – litt slapping – gikk turen ut til konkurransebanen og vi var midt oppi det.

Første mann ute av våre var Jan-Ove og distansen var 500 m senior med 34 deltakere. Han ble 4. mann i første forsøk – ble nr. 3 i oppsamlingsheat – gikk til semifinale men ble der disket for å ha gått utenfor bøyen.

Så var det 500 m junior hvor vi hadde 5 gutter med og hvor det også stilte 34 deltakere. 1. forsøk vant Eivind med Frank på 3. plass og begge til semifinalen.

2. forsøk vant Eddie med Kjell Tore på 4. og Truls på 6. plass. 3 Njård-padlere i et hardt heat. Eddie til semifinale – mens de to andre til oppsamlingsheat – og her vant Kjell Tore sitt mens Truls kom på 4. plass.

Så var lørdagens løp over for våre – og vi hadde 4 gutter med i semifinalen.



Og her har vi hele «super-gjengen» på ett brett.

Fra venstre: Frank Johannessen, Truls Myhrmel, Jan-Ove Kalleklev, Eddie Kalleklev, Eivind Hovlandsdal og Kjell Tore Solvang.

Tidene og plasseringene i de innledende løp lovet godt – så nå var det bare å håpe på å komme i godt heat og finaleplass.

Noen støkk hadde vi fått under 500 m. Solen som vi hadde gledet oss over – blendet guttene slik at de gule og hvite banemarkeringene for hver 50 m nærsagt var umulig å se og flere padlere ble disket for ikke å ha holdt banen.

Guttene ble «banket inn» at har du hvit kork på høyre side – «så tenk hvitt hele tiden». Det gikk. Ellers er å nevne at jentene fra Flekkefjord dominerte sine klasser og ble norgesmester på 500 m både i junior og senior – mens vår gamle venn Egil Søby ble norgesmester på 500 m tett fulgt av Jostein Stige som var litt av en sensasjonsmann under dette stevne ved også å ta sølv på 1 000 m neste dag.

Om kvelden var der stor optimisme i Njård-leiren. Neste dag skulle vi ta medaljer – det var bomsikkert. Spørsmålet var bare hvilke. –

Og med det i tankene tok vi oss en tur på dans for å slappe og for å tenke på andre ting (jenter f. eks.) – men i elleve-tiden om kvelden kunne velmondulerte snorkelyder fra guttene sine køyer fortelle om de alvorligste hensikter neste dag



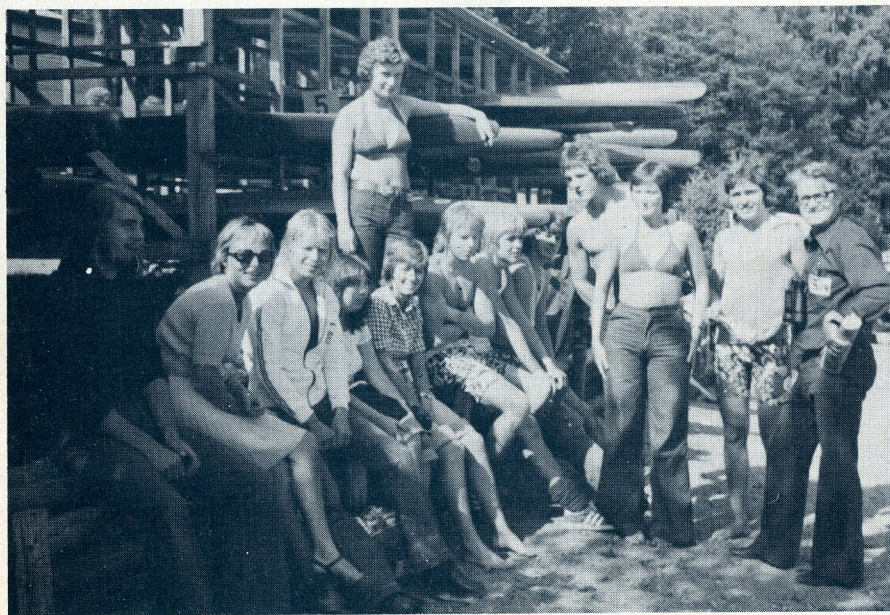
Eddie og Eivind
som har mye å være
kry av.

Også om søndagen var Jan-Ove første mann i ilden og distansen var 1 000 m senior. Han vant sitt forsøk – gikk til semifinale hvor han ble nr. 3 – og til finale hvor han ble nr. 9. En fin plassering i godt selskap hvor Tore Berger tok gullet.

Men så var det 500 m junior da. I første semifinale ble Eivind nr. 2 og til finale. I 2. semifinale ble Eddie nr. 3 og til finale med Kjell Tore på 5. plass. I 3. semifinale fikk Frank 3. plass og til finale. Og Njård som eneste klubb med 3 gutter i finalen og hvor Eivind gjorde det vi ventet av ham og tok sølvmedalje – hvor Eddie likesom ikke helt fikk klaff i starten men greide å padle seg opp midt i løpet, men hadde ikke krefter til spurt og endte på 7. plass. De harde forsøk hadde tappet vår gode ungdomspadler Frank som sprakk og fikk en langt dårligere tid enn i forsøkene. Dog en bragd av ham å komme til finalen i et slikt godt selskap.

5 000 m junior med over 30 deltakere ble et riktig spennende løp hvor Einar Rasmussens mål var å få Ove Johnsen fri fra resten av feltet og dra ham med seg på bølgen. En god del rykk, mye klabb og babb i svingene – mye skifting av rekkefølgen – men etter vel halvgått løp begynte det hele å stabilisere seg. Eddie hadde padlet seg opp fra en 9. til en 4. plass – Eivind til 7. plass og Kjell Tore til 10. plass – og dette ble også rekkefølgen i mål. Eddie et sekund fra bronsemedaljen og 3 Njård-gutter blant de 10 beste.

Umiddelbart etter innkomst 5 000 m junior skulle starten på 4 x 500 m stafett senior gå – og der skulle vi stille med 3 juniorer.



Hele Njordgjengen.

Vi hadde tidligere forsøkt å få denne start utsatt uten at det lykkes – og guttene fikk faktisk ikke tid å gå i land etter 5 000 m.

Tross dette gikk de hen og ble nr. 4. Guttene på laget var Jan-Ove, Eivind, Eddie og Kjell Tore.

Ser man på resultatene for NM i årets K-1, K-2 og K-4 er det bare Flekkefjord som går foran oss.

Til slutt er å nevne at dette NM var det største som har vært blitt avholdt hva deltakere angår – og om selve arrangementet er bare å si: Prikkfritt.

Det var det – og så tok vi vel fornøyet fatt på en lang, trøtt, gørr og kjedelig hjemtur.

Etterskrift:

Første gang vi deltok i et NM var i 1972 med Jan-Ove som eneste deltaker.

I 1973 i Trondheim fikk Jan-Ove to 4. plasser (1/10 fra bronse) og hvor også Eivind og Eddie var med.

Og i 1974 blir vi som nevnt nest beste klubb i juniorklassen. Bra stigning hva?

Kalle.

To staute Njørdgutter, Ole Petter Steen og Hans Petter Berge som fikk henholdsvis en 3dje og en 2dre plass i Vestlandsmesterskapet i Stavanger 22. juni.



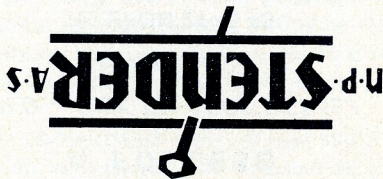
NILS PAULSEN

MALERMESTER

Finnbergåsen 44

Telefon 29 88 47 – 29 94 06

NÅR DET GJELDER
BESLAG OG VERKTØY



Småstrandgaten 1 – Bergen
TELEFON 21 37 40

J. Ludwig Mowinckels Rederi A.s

Olav Kyrresgt. 9 – Telefon 23 10 00

BERGEN

Murmester-, entreprenørførretning
Brødrene Ulveseth A/s

Østre Muralmenning I

Telefon (05) 21 72 01

Alt i mur og betong, nybygg
og reparasjoner

A. FOLLESØ

SILD – FISK EN GROS DETALJ

Bontelabo 2

TELEFON 21 45 48

- ALT I SPORT
- RADIO
- TV – FARGE TV
- STEREOANLEGG
- PHILIPS
- TANDBERG
- RADIONETTE
- ITT

Vi sender brosjyre.

DBS-sykler –

TEMPOLETT-mopeder

YAMAHA-utenbordsmotorer –

YAMAHA-motorsykler

Benytt Dem av vår FGA-finans



Bryggen 5
Postboks 4125
5015 Bergen

F.G. Amundsen eff.a.s

Blindleia 1974

For tredje sommer på rad dro Njård til Blindleia for å campe sammen med Oslo, Strand og Tønsberg KK. Vi var 17 stykker fordelt på 7 telt. Jentene slo seg ned på «Golanhøyden» for å ha oversikt og kontroll over de ustyrlige guttene.

Værgudene skuffet oss litt i år, men anledningen var likevel fin til soling og bading.

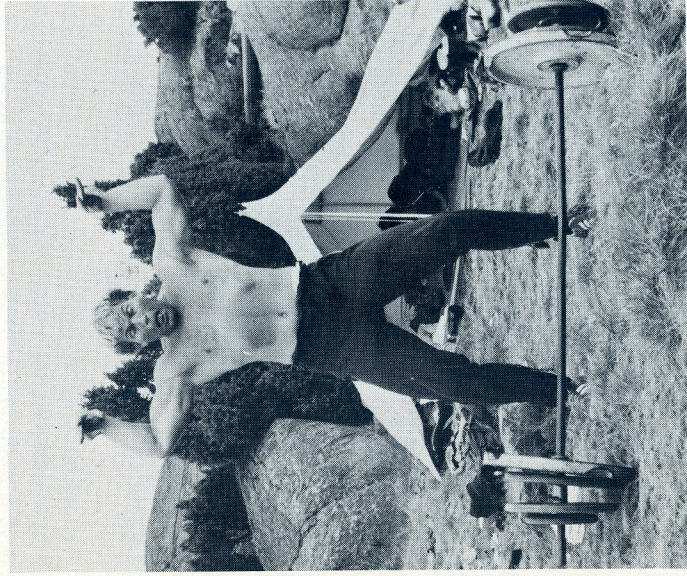
Dagene gikk for en stor del med til trening (naturlig nok). Det ble både lange og korte turer (til Lillesand og inn til fastlandet for å hente vann). Om ettermiddagene ble det flere ganger arrangert treningsrace sammen med de andre klubbene, og Njård-folkene var selvsagt å finne i teten. Stort sett var forholdet til de andre klubbene godt bortsett fra et par stammekriger mellom Strand og Njård.

Det årlige Skjærgårdsløpet gikk av stabelen lørdag 6. juli, og vår beste plassering var vel Eivinds 4. plass blant juniorene.

Samme kveld var det fest på øya vår.

I løpet av den neste uken reiste noen hjem, mens andre satte kursen mot Tønsberg for å fortsette treningen der. Noken gang hadde Njårdianerne opplevd en herlig og avslappende treningsleir på Sørlandet.

Laila og Mona.



Strand's representant «Kono», fotografert under treningen.

STAR SHIPPING A/S

STRANDGATEN 17

TELEFON 23 39 10

Hos oss vil De alltid finne et stort utvalg

av siste nyheter i Dame & selskapsvesker, reise og shopping-vesker, koffertar, mapper og ellers alt i porteføljevarer. Alle sorter paraplyer i moderne design, også med 1 års garanti.

OBS!

Husk å kjøp Deres paraply hvor De vil få den reparert.

A. Flølo efft.

Torvalm. 9

Telefon 21 39 56

WALLEM STECKMEST & CO A/S

ERVIKEN

TELEFON 254220

NM – Roing:

Søndag ettermiddag 30. juni 1974 lå Njords «kanoninnrigger» på startstreken på Årungen klar til å håve inn gullmedaljene.

Steinar, Olaf, Janken, Vidar og med Alex som cox, var klar.

Det store spørsmålet var hvem som skulle bli nr. 2 i dag. Vi skulle i alle fall ikke ha noe hull i pokalrekken.

Alex – som forøvrig debuterte som cox, (han er jo vanligvis padler), – hadde fått instruks om å telle 10 harde tak innimellom.

Starten gikk – og vi kom sist ut, – men det var ikke noe problem for Alex begynte å telle «harde tak» med én gang.

Da vi lå på siden av Fana var Alex kommet til «35», og jeg måtte be ham om å slakke av litt.

Så kom den første «fisken» – dvs. årene ble stokket, og vi falt av lasset. Men Alex ordnet opp med «25 harde», og vi så at Fanamannskapet begynte å kave seg opp.

Nå hadde vi bare Stavangers lag litt foran – og Alex talte fortere og fortere. Men så kom «fisk nr. 2» og vi lå på plass igjen.

Ca. 500 m fra mål begynte vi en langspurt godt assistert av Alex som nå skrek ut all sin aggresjon mot konkurrentene, side om side med Fana og med Stavanger litt foran passerte vi mål, – slått med 1/10 sek. av Fana.

Stemningen om bord i båten vår var fantastisk. Alle skyldte på alle, og Olaf'en og Janken begynte nesten å sloss, slik at cox'en fant det best å komme seg på land i en fart.

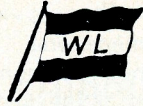
Men moro var det, og enda morsommere var det da vi alle sammen rett etter reiste nedover til Kristiansand for å slutte oss til de andre på sommerleiren. Vi kommer igjen. Ha det så lenge.

Vidar.



Njords innriggermannskap:

Fra venstre: Jan Erik, Steinar, Anne (masør), Olaf, Kjell Tore (Alex), og Vidar.



WESTFAL-LARSEN & CO. A.S

SKIPSREDERI

BERGEN

AUDUN REKSTEN REDERI A/S

BERGEN

Rolf Wigands rederi A/s

BERGEN

NM K-2 – K-4.

Om fredagen reiste Eddie, Eivind, Kjell Tore, Frank, Fritz og Gille til NM K-2 K-4 for å hente medaljene våre, hvor mange og hvilken farge på medaljene, ble gjenstand for diskusjon hele veien nedover. I Kjell Tores øyne sto det gull hele veien, han var aldri i tvil. Fredagen kjørte vi til Geilo hvor vi overnattet. Lørdag startet vi kl. 9 og var i Oslo 3 timer senere.

Lørdag startet vi med Eivind og Eddie i K-2 første forsøksheat, og de hadde ingen problemer å komme til finalen. Derimot fikk Kjell Tore og Frank større problemer, etter forholdsvis dårlig start. Det så stygt ut, men etter en kjempespurt kom de inn som nr. 3 av 9 båter, og dermed rett i finalen, m. a. o. Njård hadde 2 båter med i finalen.

Neste oppgave for guttene var 5 000 m K-2 hvor vi hadde samme båtene i sving som på 500 m. Et stort felt på 17–18 båter satte av gårde, og våre i helt hvitt, lå hvor de skulle. Eivind og Eddie lå i teten ved første vending. Det var ingen tvil om hva de gikk inn for, de kjørte kjempehardt, slik at Fanas K-2, Borge, Skavhellen falt av ganske tidlig. Ved siste vending hadde de bare en båt foran seg, og det var den berømte Flekkefjord toeren med Rasmussen, Johnsen, ved vending lå de ca. 2–3 båtlengder etter Johnsen og Rasmussen, vel vi på land regnet med en fin annenplass, men Eddie og Eivind hadde tenkt seg noe annet, de kjørte som en kule, og tok inn på Rasmussen og Johnsen noe kolossalt og stemningen på land ble spent, båtene nærmet seg nå mål side om side. Ingen kunne si hvem som var først av oss tilskuerne, de gikk veldig jevnt over mål, Eddie og Eivind hadde gjort et kjempeløp, det var ingen i tvil om. Men dessverre Johnsen og Rasmussen kom de nødvendige centimetre foran våre gutter. Bak disse kjempet Kjell Tore og Frank fantastisk godt, de var sogar oppe og luktet på tetfeltet, men falt siden litt tilbake. Men likevel fikk de en fin 6. plass i dette selskapet. Vent til neste år, sa Kjell Tore og Frank i kor, da vinner vi. Vi tror dem, for det går bare fortere og fortere med dem, og når vi vet at også Eddie er junior et år til, da må vi bare se frem til sesongen 1975.

Søndag starter vi opp med Finale 500 m K-2 junior, hvor vi har 2 båter. Her kommer Eddie og Eivind ikke helt heldig ut ved start, men de samler seg kolossalt midtveis og kniver med Flekkefjord toeren og Fana toeren, og får en hederlig 2. plass, mens Frank og Kjell Tore fikk en fin-fin 7. plass.

Siste løpet for våre gutter er Finale K-4 for junior. 8 båter på start. Våre gutter i helhvitt, hvite trøyer og hvite trekk er den fineste båten av alle.

Starten går, alle er spent hvordan går det. Guttene med Eivind fremst i båten, deretter Eddie, Frank og med hekkaggregatet Kjell Tore bak, får en dårlig start, får ingen ro i båten, men likevel kniver de i teten med fireren til Fana og Flekkefjord, og differansen i mål er svært liten mellom disse 3 båtene. Våre gutter ble nr. 3 (bronse).

Ved dette NM fikk vi da to sølvmedaljer og 1 bronsemedalje og to 6. plasser, og det må en si er fantastisk godt når vi vet at klubben ikke hadde en eneste god toer (1 dårlig), og ingen firer. Derfor ser jeg med forventning til sesongen 75 med 2 nye toere og 1 ny firer. Med det samme vil jeg få lov til å takke Fana KK for den velvilje vi har møtt hos dem ved lån av toer og firer før NM i K-2 og K-4.

Gille.

Ved festlig samvær

SELVSAGT



FRA

Bergensmeieriet

J.O. Landaas

KJØTT

OG

DELIKATESSER

Landaashuset - Valckendorffsgate

Telefon: 21 91 97 - 21 52 07

Kjære nye medlem

Velkommen til oss og klubben vår! Kan du svømme forresten? Det er en betingelse for å kunne låne båtene til sommeren – så lær deg det hvis du ikke allerede kan det.

I klubben vil du få anledning til å være med på mye som sikkert skulle interessere. Jeg kan nevne ting som turer, konkurranser, arrangementer i næstet, anledning til å låne turbåter, og gode treningsforhold m. h. t. innetring om vinteren for å nevne noe.

Som du vet så er det roing og padling vi i første rekke driver, og dette dekker hele spekteret fra vanlig mosjon/tur og til topp konkurranse. Du kan selv bestemme hvilket trinn du vil drive det på.

Som du ganske snart vil merke så er omgangstoen i næstet i aller høyeste grad uformell og humoristisk, og alle har sin egen måte å gjøre seg forstått på. Noen vil kanskje skrike til deg, noe spørke med deg, noen vil være «alvorlig» overfor deg, – og noen vil kanskje ikke snakke til deg i det hele tatt. Til tross for dette skal du være klar over at vi alle er interessert i deg og i at du skal finne deg til rette hos os.

Bare bli vant med miljøet så går det bra.

Du må være berednet på å måtte vaske gulv av og til, og ta del i dugnaden med å pusse opp båtene om våren. Ellers har vi alltid mye å gjøre på næstet, f. eks. maling, snekring etc.

Du kan komme og gå som du vil, der er folk her nesten hver kveld. Faste treningsdager er man., onsdag, lørdag, de to første fra kl. 18–20, og lør. kl. 13–15, og treningsleder er Steinar'en.

For at du skal vite hvem som er hvem – så skal du her få en liste over styrets medlemmer, med deres spesielle kjennetegn.

Viden, formann, lang og tynn, liker å se andre svette.

Roen, viseformann, nettopp blitt far, bygger hytte.

Nommen, sekretær, den som er mest sakelig, har blå firmabil.

Gille, kassører, overskudd i kassen er et ukjent begrep for ham. Trener mye, men eier ikke kondis.

Eivinden, næstesjef, masse muskler, fast diskotekvakt.

Nils'en, båtsjef, du kan fylle et helt bibliotek med det han ikke vet om båter.

Steinar'en, styremedlem/trener, snakker mye, svetter sjelden.

Fløio, styremedlem, ca. 40–50 år, har motorbåt, skaffer alt.

Ellers så har vi mange andre som f. eks. konditøren, Tossen, Kalle, Jacob'en, Plassen, Janken, Lillegutten, Henningen, Alex, Ronny'en, Ivar'en, Roar'en, Truls og selvsagt damene våre, Mona, Laila, Grete, Siren og Kate + mange, mange andre damer som bare beundrer oss på lang avstand.

Som sagt velkommen til oss og finn deg til rette.

Harry.

Sentrum Service Stasjon

Håkonsgt. 5
Telefon 21 57 72



Shop

Åpningstid:

Mandag — fredag

fra kl. 7.00 — 24.00

Lørdag fra kl. 7.00 — 20.00

Søndagsåpning fra kl. 7.00 — 24.00

Aut. verksted

*Alt i rekvisita
vaskemaskin
bilgummi
smøring m. m.*

Ett minutt fra fergekaien,
Sukkerhusbryggen.

Litt om formen og trening generelt

Gledelig er det å se at atskillig mange nye fjøs er dukket opp på treningen og deltar med liv og lyst. Ellers er den gamle gjengen «still going strong». Mange viser stigende formkurve, så fortsetter dette blir de nok vanskelig å ha med å gjøre de kommende årene. Hvordan man skal trene har en del av dem lært etter hvert, men fortsatt er det mange som ikke har hørt ordet «oppvarming». Denne er nødvendig fordi muskulatur, sener og leddbånd tar en tid før det venner seg til den økende belastning som trening er, og det er akkurat i begynnelsen skadene oppstår. Senebetennelser, muskelstrekk, leddbåndskader etc. som alle kan sette en ut av funksjon for flere måneder, noe som selvfølgelig ingen ønsker.

Kajak og roing er som kjent en kondisjonsidrett, og derfor krever denne en «hjerne-lunge maskin». Den beste treningen for å kunne øve opp denne om vinteren er for oss løping. Den kapasiteten hjerte-lunge-maskin kan opparbeide seg når en er ung vil alltid danne grunnlaget for hva en kan oppnå når en er ferdig utviklet. Derfor er det grunnlaget man legger ved regelmessig trening når man er ung svært viktig for hva en kan prestere som voksen. Styrketrening er også en viktig faktor innen vår idrett.

I alderen 13–20 år har kroppen den største evne til å bygge opp muskulaturen, som igjen er sammensatt av proteiner. Derfor er kosten svært viktig i denne tiden. Proteinrik kost bør komme i høysetet, det vil først og fremst si middagen. Kjøttmat og fisk inneholder mye proteiner. Ellers er også melk viktig. 1 liter for dagen bør man ha i denne alderen. Man kan også få kjøpt en del «proteinpreparater» i spesialforretninger. Disse har sin misjon, men bør ikke overdrives.

For å få full effekt av en treningsøkt bør man også være opplagt. Det er mer nedbrytende enn oppbyggende å kjøre seg hardt når man føler seg trøtt og lite opplagt. Hvor hard treningsøkten skal være bør avhenge av dagsformen. Husk, det er ikke treningen man skal vinne.

Dagsformen er igjen avhengig av mange ting, bortsett fra det rent fysiske kan man hjelpe til med å få tilstrekkelig søvn (ikke rangle for mye) og unngå hyppig festing, det sistnevnte er spesielt viktig under konkurransesesongen. Riktig kosthold er også en vesentlig faktor, riktig mengde av proteiner og kullhydrater (mindre av fettrike produkter) og ikke å forglemme vitaminer (eks.: deilig tran).

Hva røking angår er dette et kjent kapittel. Røking, eller nikotinsyre som via lungene kommer over i blodet er som kjent årsak til mange sykdommer. En virkning som er av betydning for idrettsmenn, er den evne til å forsnevre blodårenes hulrom, som igjen fører til at muskulaturen får mindre blod og dermed mindre oksygen, slik at yteevnen blir nedsatt.

Disse tingene bør man tenke over dersom man er interessert i best mulige resultater på idrettsarenaen.

Ellers ser jeg med glede frem til de kommende sesonger, talentene har vi, nå får vi se hva vi i fellesskap kan utrette med disse.

Steinar.



Telefon 21 91 66 - 21 13 92

— 82. skoleår —

Kontorlærlingskole — dagkurs

Ettårig aftenkurs

Markedsføringsskole

Grunnkurs

Fagkurs — ettårig dagkurs

Fagkurs — to-årig aftenkurs

Kurs i maskinskrivning

E D B