

Godt nytt ro-år!

Snart er det en ny ro-sesong med nye muligheter!

2004 var preget av glede og feiring. Styret har også vært opptatt av å oppgradere anlegg, båtpark og kultur, og vil fortsette med dette arbeid. Nye båter ble kjøpt inn og den ene skal døpes til åpningen. Har du et godt forslag til navn?

Innbydelsen til jubileumsfesten i fjor var verdier som mestrings, samhold, glede, natur og kultur eksemplifisert med bilder på kulturen i OKR. Verdier jeg håper også vil prege klubben i årene som kommer. Den enkelte har rike muligheter til å påvirke OKR, og en utfordring for klubben er å ta i mot nye medlemmer, slik at alle finner sin rolle i et hyggelig klubbmiljø.

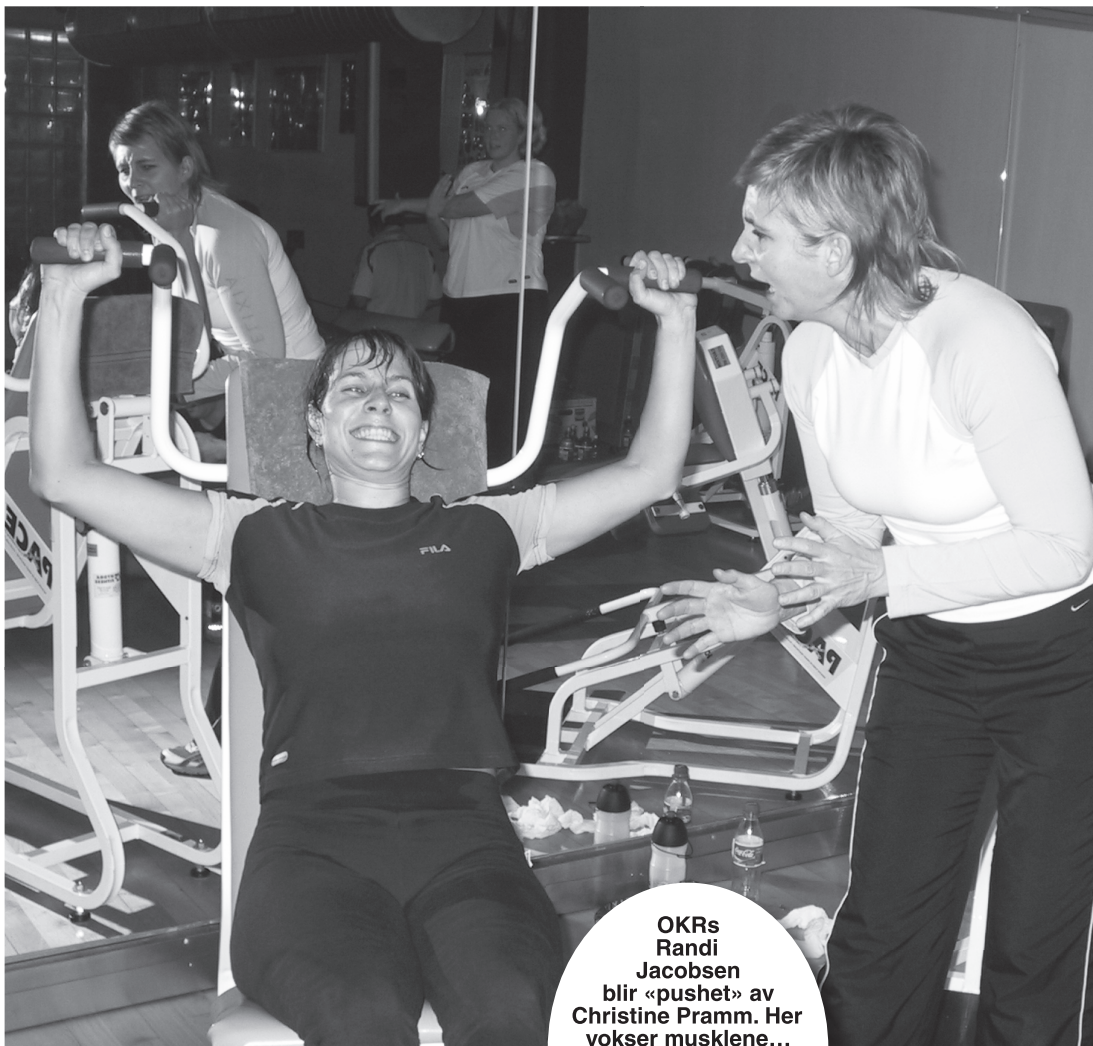
Stadig flere opplever gleder ved sjølivet, men vi er de svake trafikantene. Jeg ser frem til en diskusjon hvor roere og padlere kan få flere egne områder, slik at uhell og ulykker kan begrenses. Tenk hvis vi kunne lære av trafikken på land hvor biler, syklist og fotgjengere i større grad har sine egne områder! En drøm er avstengte områder, gjerne kanaler!

Jeg håper flere vil ta del i de mange muligheter vi har i klubben, og håper ro-sesongen vil by på mange flotte roopplevelser og mye hygge! Jeg vil benytte anledningen til å takke for et flott år som formann og et godt samarbeid.

*Elsebeth
Ruud
Formann*



RO-HAPPENING PÅ ELIXIA



**OKRs
Randi
Jacobsen
blir «pushet» av
Christine Pramm. Her
vokser musklene...**

**Torsdag 25.
november var det
Ro-pace happening
på Elixia. Mange
spreke medlemmer
fra OKR stilte,
rodde Concept2-
maskiner og trente
på pace-apparater.
Svetten silte
i over to
timer med
instruksjon
fra Line
A. Olstad,
Christine
Pramm, Stian
Kjennevoold
og Christian
Lien.**



**Under har vi bl.a.
OKR-jentene Ellen
Kvestad og Marte
Moksnes.**

OPPSLAGSTAVLEN

INNSAMLING

OKR's ÅTTERDRØM

Som de fleste sikkert har fått med seg driver vi stadig å samler inn penger til åtter. Drømmen er å ha en båt til sommeren.

Hvis du føler for å støtte åtterprosjektet så sett gjerne inn en slant på kontoen vår og støtt opp om lotterier og fester.

Kto.nr. 1607 4136153

**Generalforsamling
onsdag 9. februar
kl. 18.00. Møt opp!**

Trening

Det er mulighet for å trene i robasenget på idrettshøyskolen 11. januar kl. 19.30 – 20.30, onsdag 26. januar, torsdag 10. februar og mandag 21. februar. Det er instruktør fra Oslo Rokrets tilstede tre kvelder. Åke Fiskerstrand fra Norges Roforbund står for undervisningen torsdag 10. februar.

NYTTIGE ADRESSER

Oslo Kvinnelige Roklubb

Postadresse:

Postboks 36 Majorstuen, 0330 Oslo

Besøksadresse:

Drammensveien 212, 0277 Oslo

Tlf.: 22 50 94 86

e-post: postmaster@roklubben-okr.no

Roklubbens internettside:

www.roklubben-okr.no

Styret i OKR

e-post: styret@roklubben-okr.no

Formann: Elsebeth Ruud

e-post: formann@roklubben-okr.no

Nestformann: Christine Pramm

e-post: nestformann@roklubben-okr.no

Regnskapsfører: Randi Jacobsen

e-post: regnskapsfoerer@roklubben-okr.no

Instruksjonssjef: Line Andresen Olstad

e-post: instruksjonssjef@roklubben-okr.no

Rosjef: Hege Liven

e-post: racerosjef@roklubben-okr.no

Tur og mosjonssjef: Randi Roggenbil

e-post: mosjonsrosjef@roklubben-okr.no

Materialsjef: Børge M. Larsen

e-post: materialsjesf@roklubben-okr.no

OBS!

Viktig informasjon!

Styret i OKR ønsker i 2005 å nå frem til alle medlemmer for å informere om diverse sportslige og sosiale arrangementer.

Vi håper derfor at alle medlemmer som har en *e-postadresse*, på jobb eller hjemme, vil sende en mail til

postmaster@roklubben-okr.no og registrere sin *e-postadresse* for å få tilsendt informasjon per e-post.

Kun 60 av OKRs vel 150 medlemmer har til nå registrert sin *e-postadresse*, men vi håper å øke denne andelen betraktelig for å kunne senke utgifter til porto på brev som ellers sendes til disse. I tillegg vil informasjonen komme raskere frem. Det vil fortsatt sendes ut brev til de som ikke har registrert *e-postadresse*, samt henges opp oppslag i klubben på samme måte som før.

75 km-utfordringen



I vår utlyste instruksjons- og rosjevene 75 km-utfordringen.

Utfordringen var å få så mange medlemmer som mulig til å ro *minimum* 75 km i løpet av sommeren.

23 stk. tok årene fatt.

Utmerkelsen medlemmene fikk var den nye OKR t-

skjorten som ble delt ut under julegrøten.

For de som ikke deltok er det fullt mulig å kjøpe t-skjorta for 150 kroner

(ps: bilde viser motivet på ryggen av den nye OKR t-skjorten)

Aktivitetskalender

Vårfest	9. april
Åpning med båtdåp	24. april kl. 14.00
Årungregattaen	28.–29. mai
Østlandsregattaen	18.–19. juni
Geita Rundt	25. mai
Eskaderoing til Solodden	5. juni
Bleikøya rundt	9. juni
Helgetur på Tyrifjorden	18.–19. juni
Tunevannet Grand Prix	13.–14. august
ARO-mila	22. august
Kjørbosprinten	27.–28. august
Christiania regattaen – Årungen	3.–4. september
World masters Strathclyde Scotland	8.–11. september
Klubbkapproing med sildefest	14. september
NM – Årungen	17.–18. september
Ulvøya rundt	25. september
Krabbefest	8. oktober kl. 19.00
Julegrøt	14. desember

DUGNAD VÅREN 2005:

Onsdag 13. april klokken 17:00

Lørdag 16. april klokken 11:00

Søndag 17. april klokken 12:00

Torsdag 21. april klokken 17:00

Krabbefest

-gamle tradisjoner blir nye!



Glade festdeltagere på Krabbelag.

OKR krabbefest... båthallens vegger hvisker gamle fortellinger om skjeve fester med alt som kunne gå av mannlige roere – som bare måtte få med seg årets begivenhet: OKR-jentenes årlige skalldyrarrangement.

Tekst: Christine M. Pramm

I enhver forsamling med roere over 50 kommer det ville festhistorier, om Åke i kasse, Pingvinen på taket som fikk kjønn, sjekking av OKR-jenter og et fantastisk langbord dekket til nede i båthallen.

Er det noe vi unge OKR medlemmene har hørt om, men var for sent ute for å være med på, så var det disse Krabbelagene som ble holdt på 60- 70- og 80-tallet.

Men – var det for sent? Vi tok tak i Åke Fiskerstrand og spurte om han kunne tenke seg en Krabbefest, og vi bestemte oss for å gjenopplive den gamle tradisjonen.

Det ble ønsket velkommen av krabbekomitéen den 23. oktober med langbordet dekket, bugnende av mat og høstfarger; store flotte krabber og klør, reker og blåskjell, deilig salat og sterke sauser, akkompagnert med øl og vodka.



Arrangements komiteen: Christine Pramm, Randi Roggenbihl, Randi Jacobsen, Hege Liven og Ellen Kvestad

På krabbefesten fikk vi hyggelig besøk av Lis Schøtt og Svein Nielsen.

Rosjef Hege Liven benyttet anledningen til å overrekke dem en liten påskyndelse for all hjelp med båttransport og båthjelp i løpet av sommeren



Gaute Stensrud, nytt medlem 2004, holdt en feiende damenes tale, som bl. a. konkluderte med at det flotteste som fantes var kvinner, og uten tvil – roende kvinner!

Herrenes tale av Rosjef – tur og mosjon; Randi Roggenbihl svarte på tiltale, og overrasket samtlige med en fantastisk magedans som i sannhet viste hvor flott kvinnelige roere er!

Det ble skålt og vi ble servert mange gode gamle historier under maten.

Riktignok kom ikke Åke, men roere fra OKR, Bærum og Christiania holdt en god feststemning, og det ble skapt nye historier denne kvelden!

Materialsjef Børge Larsen takket for maten, og Jan Søderstrøm fra CR følte han også måtte takke for opptakingen av tradisjonen med slik gjenopplivning og dans!

Arrangementkomitéen ved Hege Liven, Randi Jacobsen, Randi Roggenbihl og Christine M. Pramm var meget godt fornøyd med festen, veldig heldige med saftige matfulle krabber, og håper



Kveldens høydepunkt. Randi Roggenbihl holder herrenes tale i form av magedans. En opplevelse herrene (og damene) sent vil glemme

at vi på neste års Krabbefest blir enda flere slik at festen må holdes i båthallen som i de gamle dager!

31th FISA World Masters Regatta, Hamburg 2. - 5. september 2004

Vi var syv spente og forventningsfulle roere, fire erfarne og tre førstereisjenter, som tok turen til årets World Masters Regatta i Hamburg.



Tekst:
Ellen Kvestad

Selve regattaen startet torsdag 2. september, men allerede tirsdag 31. august startet gjengen fra OKR turen sørover. Første del av transporten gikk med Color Line fra Oslo til Kiel, med rikelig muligheter for shopping, kino og fri utfoldelse i «plysj-diskoen». Etter en natt på båten reiste vi videre med bil fra Kiel til Hamburg. Onsdagen gikk med til å rigge båter samt å lokalisere det som skulle bli vår stamrestaurant – Dö Diner.

OKR stilte båter i mange klasser og allerede første regattadag (torsdag) skulle dobbelfireren vår med Line Andresen Olstad, Elisabeth Knutsen, Hege Liven og Christine Pramm i ilden. Etter gullmedaljen fra i fjor og svært lovende prestasjoner tidligere i sesongen var det mye ære som sto på spill, og naturlig nok var nervene i helspenn. Resultatet ble en knepen andreplass. Fredag stilte både Line og Elisabeth i singelsculler. Line ble for andre gang så langt i regattaen slått med noen få centimeter på målstreken mens Elisabeth endte på 3. plass i sitt heat.



Lørdagen ble en travel dag for Løroerne fra Oslo Kvinnelige Roklubb, eller Oslo Kvinneline Roklubb som vi konsekvent ble kalt i alle start- og resultatlister. Først stilte Rune Pedresen sammen med Per Ivar Berg og John Johannsen fra Moss

Roklubb og Erik Godøy fra Aalesunds Roklub i dobbelfirer. Resultatet ble en 3. plass. Senere på dagen var det fireren med Hege Liven, Christine Pramm, Ellen Kvestad og Randi Roggenbihl sin tur. Tatt i betraktning at de ikke hadde sittet i

båten sammen før oppvarmingen til løpet samme dag kom vel ikke sisteplassen som noen stor overraskelse. Rune stilte i singelsculler og endte på en 3. plass i sitt heat. I følge han selv har han mer å hente på å forbedre teknikken enn formen. Videre var det Line og Elisabeths tur i dobbelsculler. De tapte gullet med noen få centimeter og skuffelsen var stor. Manglende trening på grunn av mye sykdom og en kran-



Stroke: Hege Liven,
Christine Pramm,
Ellen Kvestad og
Randi Roggenbihl



Randi Roggenbihl og Ellen Kvestad som tilskuere før de skal til pers i 4 -.



Glade OKR-roere, her sammen med Christiania Roklubs Stein Ransborg og Ellen Kvestad, Christine Pramm, Hege Liven, Line A. Olstad og Rune Pedersen.

Line Andresen Olstad, Elisabeth Knutsen Hege Liven og Christine Pramm ror inn til en fin 2. plass.

glete rygg i ukene før avreise til Hamburg må ta mye skylden for dette. Hege og Christine i dobbelsculler var vår siste båt ut denne dagen. De endte på 5. plass.

Lørdag kveld ble det arrangert en vellykket bankett i en nedlagt fiskeauksjonshall ved bredden av Elbe. Det ble servert mye god



mat og drikke og skrekkscenarier fra tidligere Masters-baketter med manglende køkultur og vill kamp om dårlig mat slo absolutt ikke til i år. Etter middagen spilte et lokalt band til dans. De hadde mange slagere fra 70- og 80-tallet som fikk samtlige veteran-roere til å føle seg unge igjen og gi full gass på dansegulvet.

Siste regattadag var det tradisjonen tro duket for miks-løp. I tillegg til forhåndspåmelding var det også mulig å melde på

Lunsj etter max insats. Line A. Olstad, Hege Liven, Christine Pramm og Randi Roggenbihl (Ellen Kvestad er gjemt bak Christine)

lag helt frem klokka 12.00 dagen før. Line stilte i dobbelsculler sammen med John Johannesen fra Moss Roklubb. Endelig kunne hun ro inn til medaljebrygga og motta en velfortjent gullmedalje. Elisabeth og Rune ble nummer tre i sitt heat. Hege hadde slått seg sammen med Per Ivar Berg fra Moss Roklubb og de ble også nummer tre i sitt heat. Elisabeth og Line rodde også dobbelfirer sammen med Per Ivar og John fra Moss Roklubb og endte på 2. plass. Randi R. Christine og Ellen hadde hverken båt eller makker til miks-løpene. Det så lenge mørkt ut, men etter å ha svart på en «kontaktannonse» på regattakontoret fra fire karer fra Sør Afrika og ei jente fra Ungarn,

Blide jenter i sola: Ellen Kvestad, Hege Liven, Christine Pramm og Line A. Olstad

som også manglet makker til søndagens løp, fikk vi rodd återmiks, og det til gangs. Tross plasseringen (siste plass) var stolen, Olaf, svært fornøyd med innsatsen og mente at vi alle hadde lært mye og var blitt bedre roere enn vi var før løpet. Det hele ble behøvelig feiret i Hamburg sentrum samme kveld. Mandag formiddag var vi en fornøyd OKR-gjeng som satt kursen hjemover etter en uke med litt slit og veldig mye moro. Nå er det bare å ta årene fatt og legge seg i hardtrening frem mot neste års World Masters Regatta som arrangeres i Skottland. ■■■



Kjørbosprinten 21. - 22. august



Hege Liven, Christine Pramm, Liv Kjølsest og Ellen Kvestad sett fra strokeklassen.

Under: Christine Pramm og Hege Liven med hjelp fra Ragnhild Wahlund.

Strålende vær og godt humør på Kalvøya også i år.

Veldig flott at to nye OKR-roere stilte på regattabanen.

Liv Kjølsest er gammel erfaren NSR roer og startet hos oss i sommer. Et gledelig tilskudd til regattagjengen.

Ellen Kvestads første regatta ble gjennomført i proff stil.

Begge jentene satt også i båt sammen med Christine Pramm og Hege Liven i 4X båten

Liv Kjølsest og Ellen Kvestad



Klubbmesterskapet 2005



Det stilte ca. 15 ivrige OKR-roere til start på årets Klubbkapping. Det ble satt opp to båter med hvert sitt lag.

Vi tok i bruk Celina og vår nye fine blå båt (som fortsatt trenger navn).

For at tidene skulle bli rettfærdige måtte begge lag ut to ganger å ro i begge båtene.

Det ble ganske klart under kappingen at «Blåbåten» var favorittbåten.

Etter en skikkelig innsats i sol og hissige sjø ble det pølsefest i klubbhuset med god stemning.

Grøttest med julestemning

OKRs årlige grøttest ble avviklet onsdag 15. desember. Denne tradisjonen bidrar til å skape julestemning og er et hyggelig pust i bakken innimellom juleforberedelsene våre. Julegrøten var en veldig hyggelig kveld med nydelig risengrynsgrøt og rød saft servert av Christine Pramm, Hege Liven, Randi Jacobsen og Randi Roggenbihl og med påfølgende kaffe etterpå. Kari Sverres mann, Gunnar Guttelsrød spilte julesanger på saxofon og alle sang av full hals.

Det ble også avholdt lotteri med Kong Haakon-konfekt og andre fine premier, og det var salgsstands med nydelige husflidprodukter, som sjal, ponchoer, nisser og annet som skapte god julestemning, laget av noen av OKRs medlemmer.

Elisabeth Knutsen



SUPER-COOL ROWING CLOTHING

willinilli.co.uk



OKR på Göta Elv Rodden

OKR har i år stilt i tre regattaer med mix åtterlag! På Årungen-regattaen i pinsen, på Nordåsvannet Rundt utenfor Bergen; hvor Fana Roklubb arrangerte sin første åtter-regatta, og i september på Göteborgs Roklubb 53. Göta Elv Rodden.



Tekst:
Christine Pramm

Takket være våre bergenske rovenner kunne OKR stille på den tradisjonsrike regattaen med åtteren til Fana, kjørt over fjellet av Holmen Roklubb, til Göteborg.

Ved alle tre regattaer har besetningen vært forskjellig – og det er flott at OKR nå har så mange gode aktive roere! Åtter-laget ble justert inntil de siste dagene før, men vi var ni som var klare da fredagen kom: Torodd Nymoen, Børge Larsen, Elsebeth Ruud, Anne Line Aaslund, Line A. Olstad, Ellen Kvestad, Hege Liven, Randi Jacobsen og Christine Pramm.

I tillegg hadde vi medbrakt

heiagjeng i Erling Olstad og Peter French.

Vi var alle innlosjert på Barken Viking, en gammel båt omgjort til hotell som lå rett ved målområdet for Elvrodden.

Løpet startet ved Göteborgs roklubb, og regattaen gikk i to mil på Götakanalen. Mål var foran Göteborg Operahus.

OKR mix lag stilte i klassen Herrer mosjon. Vi var heldige og hadde nydelig vær, og kunne ha på oss de flotte blå OKR trøyene!

Line A. Olstad, som hadde gjennomført denne regattaen før, la opp løpet og forklarte hva som var viktig. Vi andre var ikke sikre på hva det ville si å ro så langt, og var meget glade for at vi hadde en erfaren stroke med bestemt takt og god rytme, og vi var veldig klare for å gi alt!

Det var langt! Det var hardt! Det var store blemmer og sår som viste dedikert arbeid – og til slutt hadde vi seriøst mye vann i båten. Men vi jobbet innbitt, vi skulle klare det – og det gjorde vi til gangs! OKR stilte med seks jenter og to gutter i herreklassen og fikk 4. plass av åtte herrebåter med tiden 1.19! Vinnerne var Fana Roklubb med tiden 1.12, Lyngby Roklubb, DK, kom på 2. plass og Mölndal på 3. Vi var meget godt fornøyd med tid og plassering.

Sterkt reduserte etterkraftanstrengelsene, ble dagen avsluttet med bankett på Mölndals Roklubb med masse deilig mat, dans og bar.

Da kvelden var over var vi alle enige om at det hadde vært fantastisk innsats – og vi ville klart – og gjort det om igjen!



Fra venstre bak: Hege Liven, Christine Pramm, Børge Larsen, Torodd Nymoen, Anne Line Aaslund, Line A. Olstad, Elsebeth Ruud, Ellen Kvestad. Liggende foran er Randi Jacobsen



Slitne OKR-roere, – men fullt i stand til å vinne banketten som ble holdt i Mölndals Roklubb i Göteborg.



En tapper gjeng løfter båten over hodet, men må få hjelp fra konkurrentene etter 20 km med full fres.