

World Masters Games 2002 i Melbourne, Australia

World Masters Games besto denne gang av 24 idretter som hadde slått seg sammen under World Masters Games paraply for å lage et gigantisk stevne for Mastersutøvere fra hele verden. Ca 24.000 deltagere var påmeldt til de forskjellige idrettene og de eneste kriteriene var at man passet inn i den aktuelle idrettens nedre aldersgrense for deltagelse (i roing 27 år) og at man var villig til å følge konkuranserelementene. Det viste seg også raskt at en god bakgrunnstrening var meget nødvendig for å nå helt til topps i den enkelte idrett.

Åpningsseremonien var lagt til det store cricket stadion i Melbourne og med 24000 deltagere og minst like mange supportere, godt vær og et fengende åpningsprogram var malen lagt for fine dager.

Roingen ble holdt i en liten by kalt Ballarat (også beskrevet som en "one horse town" pga sitt westernpreg). Byen var proppfull av historie – for oss som roere var det mest nærliggende å tenke på at dette var arenaen for OL-roingen i 1952. 50 års jubileet ble behørig feiret med stor mottagelse og deltagelse fra flere av lagene fra den gang. All respekt for disse

fine, eldre roerne som fortsatt er i trening.

Det var meget stor påmelding i roing (ca 2600 roere) og da alle som kom til finalen hadde vært gjennom forsøk og semifinale på banen. For å vise hvor stort det å vinne var, kan det nevnes at i damer 2X 50 – 55 år (WD2X) var det 43 lag – så ingen kom lett til seier her. I herrer 2X 43 – 50 år (C2X) var det 85 lag!

Været varierte, på en og samme dag startet vi med 0 grader og frost om morgenen og endte med 30 varmegrader på ettermiddagen. Ikke lett for en roer å vite hva slags klær vi trengte. Heldigvis lå banen veldig nær byen, så det var mulig å hente ekstra tøy.

Den norske deltagelsen i roing var lav, desto hyggeligere at våre danske venner rodde i kombinasjon med oss – en mulighet da vi jo starter for klubb og ikke land. Dette bidro til at vi kunne starte i mange slags båter.

Resultatene ble gode, ikke minst takket være at Australian Rowing stilte med sine toppbåter som utleiebåter og at deres teamledere var behjelpelige nær sagt døgnet rundt med hjelp til trimming og rigging. En stor takk til dem.

Neste World Masters Games er tildelt Edmonton i Canada i 2005. Vi håper å få med mange av våre Mastersroere dit. Ta kontakt med Mastersutvalget for nærmere informasjon. *Tone Pahle*

Praha Masters september 2002

Deltagere fra OKR:

Geir Aarvik, Rune Pedersen, Line Andersen Olstad, Erling Olstad, Arnhild Støvik, Grete Stokke, Tone Pahle Devor og Elisabeth Knutsen.

World Masters regatta 2002 ble avholdt i Praha 5.–8. september 2002. Vi var åtte glade OKR-medlemmer som reiste nedover med fly etter å ha sendt båtene med fellestransporten til alle de norske deltagerne. Etter ankomst innkvarterte noen av oss langt ute på landet i det flomhakkede Tsjekkia, noe som var litt spennende, i.o.m. at ikke alle veier var åpne eller eksisterende etter flommen. Med ca. 40 min. kjøretur til regattabanen og 15 min. til gode og veldig billige spisesteder i Melnik (ca. 180 NOK for middag med brus/øl til seks personer), var ikke plasseringen så verst likevel ...

Masters-regattaen startet som vanlig på en torsdag med åpningsfest, og konkurransene foregikk fra fredag t.o.m. søndag. OKR gjorde mange gode løp og Geir A. og Rune P. viste at de virkelig begynner å få teknikken i orden og fart på båtene.

Geir hadde en knallstart i herrer A 1x, men ble sviktet av svivelen til Frøya, som bestemte seg for å knekke 150 meter etter start! Veldig synd, for han lå godt an til å få en bra plassering. Han tok igjen i dobbeltsculler med Rune i klasse A 2x, der de rodde inn til en fin 5. plass!

Ellers ble regattaen rundet av med en skikkelig bankett lørdag kveld og mix-løp søndag. Mange var litt slitne søndag kveld, men noen av oss dro videre til Praha til et skikkelig fint hotell (hotell Duo) med bowlingbane, svømmehall og øl til 5 NOK pr. halvliter. De påfølgende dagene gikk med til sightseeing i Praha, noe som kan anbefales på det sterkeste.

Til slutt er det bare å si at: Alle var enige om at det hadde vært en fin tur, og vi gleder oss til Master-regattaen i 2003 som avholdes i Evian i Frankrike. Håper da at vi får med enda flere fra OKR og Norge, og blir en stor og trivelig gjeng!

Elisabeth Knutsen

TIL ALLE MEDLEMMER, gamle som nye: Styrmanns- og sikkerhetskurs

For å få best mulig nytelse av turen samt sikkerhet i det lokale farvann arrangeres styrmanns- og sikkerhetskurs i klubbens lokaler *onsdag 7.mai kl. 19.00*. På gjensyn, Elsebeth

Som en forberedelse til ro-sesongen kommer her klubbens sikkerhetsreglement:

OKRs sikkerhetsregler

- Enhver roer skal være svømmedyktig, minst 500 m.
- Nye medlemmer, som ikke tidligere har rodd, må gjennomføre rokurs slik at nødvendige kunnskaper om terminologi, styreregler og daglig ro-område er til stede, før medlemmet kan godkjennes som roer. Godkjenning foretas av instruksjonssjef eller annen ansvarlig fra styret.
- OKRs daglige ro-område fastlegges til Indre Oslofjord, avgrenset mot syd av Bjørkøya ved Konglungen, Steilene ved Nesodden og Skjærlholmene i Bunnefjorden.
- All roing utenfor dette området er å betrakte som langtur. Se eget reglement.
- Robåter skal være bemannet med det antall roere, de er konstruert for. I forbindelse med kurs kan det tas med ekstra styrmann for opplæring.
- Flyteutstyr og øsekar skal medbringes.
- Før hver tur skal båt og mannskap føres inn i ro-protokollen med dato/tid samt turens forventede mål. Etter avsluttet tur skrives båt/mannskap inn med tid og eventuelle merknader.
- Den som står oppført som styrmann (cox) i protokollen er ansvarlig for turen.
- Etter bruk skal båt og årer spyles, og båten tørkes ut- og innvendig.
- Eventuelle skader føres i skadeprotokollen og båten merkes «Til reparasjon».
- Når vannet ikke holder bade-temperatur, må klubbens utriggede båter kun benyttes når mannskapet enten er iført redningsvest eller har følgebåt med.

ÅRE BLADET

Klubbavis for Oslo Kvinnelige Roklubb • Nr. 2 2003 • 9 . årgang

Postadresse: Postboks 3001 Elisenberg, 0207 Oslo • Besøksadresse: Drammensveien 212, 0277 Oslo • Tlf.: 22 50 94 86

For at denne avisen skal fungere som et informasjonsorgan er vi helt avhengig av at *du* kommer med ytringer. Her er det rom for ros og ris. Si din mening om klubben eller skriv om noe du har opplevd som du mener andre medlemmer kan ha glede av å lese om. Send gjerne med bilder, men husk returadresse.

LEDERENS SPALTE

Vi står overfor en ny sesong, hvor vi skal måle oss mot en rekordhøy aktivitet på alle fronter i 2002.

Så hva sier du?

- Skal vi satse på å komme over 800 turer i år igjen?
- Skal vi satse på å få enda flere til å ta distansemerker i gull i 2003?
- Skal vi ha enda flere med på regattabanen?
- Skal vi ha enda flere med på turløp?
- Skal vi ta mange orienteringsposter i sommerens løp?

JAAAAA, sier jeg !!

– og jeg er sikker på at *du* er med på det!

Til neste år blir klubben 75 år. Dette skal naturligvis markeres og feires, ikke minst med utgivelse av en 75 års Jubileumsbok. Vi har vært så heldige at Ellen Marie Hansen, vår dyktige redaktør for Årebladet, har sagt seg villig til å danne bok-komité sammen med Vivi Christensen og Kjersti Storm. Arbeidet er allerede godt i gang.

Har du noe du gjerne vil bidra med til Årboka eller gode ideer til Jubileumsfesten 2004 – for fest må vi jo ha – så er det bare å komme fram med det. I garderoben vil det bli satt opp postkasse til innlegg, fotos, forslag osv.

Dette gjelder også generelt bidrag til Årebladet: alle som har noe på hjertet, som kan være til gagn og glede for Årebladets lesere, oppfordres hermed til å skrive i bladet. Det kan være skrevet for hånd eller på maskin. Det er også mulig å sende e-mail til okr@inbox.as

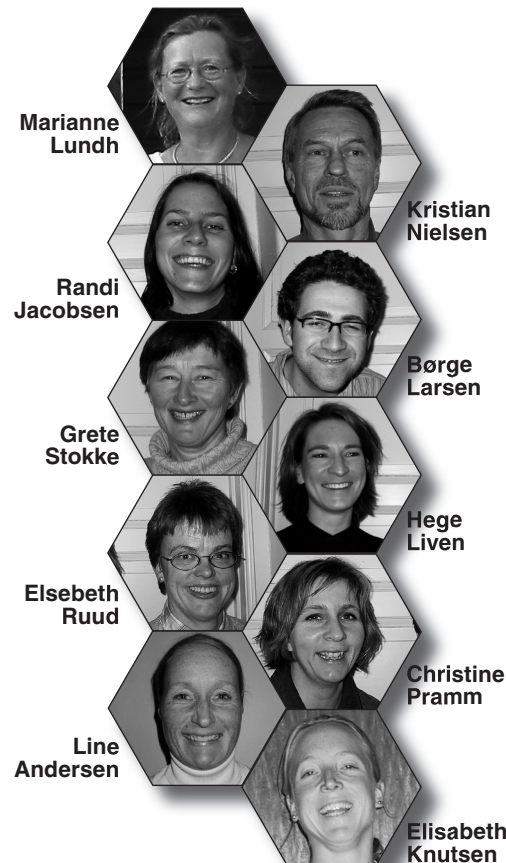
OKR har for noen år tilbake utarbeidet egne Sikkerhetsregler som vi bringer denne gangen i Årebladet – det er alltid godt å repetere før sesongstart! Regler og fornuft – som alle nordmenn vet, så finns det regler for ferdsel på fjellet; en av de viktigste er nok «det er ingen skam å snu». Det finnes tilsvarende Sjøvettregler, det er ingen skam å snu på vannet heller, så bruk din sunne fornuft! Og forresten, når svømte du siste gang 500m?

Mitt ønske for sesongen er, at OKR fortsatt skal være en bra og aktiv klubb hvor medlemmene trives; en klubb med aktivitet på mange forskjellige nivåer og med gjensidig respekt, samarbeide og fellesskap medlemmene imellom.

Ha en fremragende ro-sommer,

Marianne

OKRS STYRE 2003:



Generalforsamling 19. februar

Her møtte 32 medlemmer til gjennomgang og godkjenning av årsberetning og regnskap for 2002 samt fastlegging av budsjett for 2003.

Forslag til ny organisasjonsplan ble vedtatt for 1(et) prøveår fram til 2004.

På forslag fra salen ble forslag om endring av navn utsatt til etter 75års jubileet. Og samtidig ble det reist et betimelig spørsmål; *ønsker vi i det hele tatt å bytte navn?*

Med basis i den nye organisasjonsplanen ble følgende styre og administrasjon valgt for 1 år:

- Formann: Marianne Lundh
- Viseformann med ansvar for anlegg: Kristian Nielsen. Kristian har også ansvar for klubbkomiteen med Brit Schjetne, Bjørge Akre, Aud Pettersen og Anne Cathrine Horn.
- Regnskapsfører: Randi Jacobsen med stedfortreder Børge Larsen
- Rosjef med ansvar for konkurranse: Grete Stokke med stedfortreder Hege Liven
- Tur og mosjonssjef: Elsebeth Ruud med stedfortreder Christine Pramm og Bjørge Akre
- Instruksjonssjef: Line Andresen Olstad med stedfortreder Elisabeth Knutsen.

Referat følger separat.

Marianne

Etterlysning! Jubileumsboken

Vi i bokkomiteen er på jakt etter stoff til Jubileumsboken. Har du noe du kan tenke deg å bidra med så ta kontakt med bokkomiteen

- *Alt har interesse*, men perioden 1979 til 1997 er det tynt med dokumentasjon om. Hvis du har deltatt i regattaer, vært på langturer eller opplevd andre ting som har tilknytning til romiljøet fra denne perioden så vær så snill å ta kontakt. Har du bilder blir vi fra oss av begeistring hvis vi får låne dem.

Hjelp oss og bidra til at dette blir en flott og minnerik bok.

Bokkomiteen består av
Vivi Christensen, tlf.: 22 95 23 27 (privat)
Ellen Marie Hansen, tlf.: 63 84 16 22 (privat),
og Kjersti Storm, 67 12 15 08 (privat).

Stoff kan sendes til:
Vivi Christensen,
Jutulvn. 34 b, 0853 Oslo.
e-post: vivichr@frisurf.no
eller legges i den nye forslagskassen i klubben.



Resultater Masters

Herrer A 1x:

Geir A.: brøt etter 150 m p.g.a. knekt svivell!
Rune P.: 6. plass

Herrer A 2x:

Geir A og Rune P.: 5. plass

Mixed B 4x:

2 gutter fra Moss + Line A og Tone P. D.: 1. plass

Mixed A 2x:

Arnhild S. + Geir A.: 7. plass
Rune P. + Elisabeth K.: 6. plass

Damer A 4x:

Christine Hoeffgen (Christiania Roklubb),
Arnhild S., Line A og Elisabeth K.: 1. plass

Hageutstyret for alle
OKR-roere



GARDENA®

En levende hage

OPPSLAGS-TAVLEN

Les dette: Viktig!

Det vil bli roing og trening hver mandag fra 5. mai kl. 18.30 fram til 30. juni, heretter blir det sommerferie fram til 11. august hvor treningen starter igjen.

Husuke-fordeling vil bli satt opp av klubbkomiteen; hvis ikke du kan den uke du har fått, da er det opp til deg å bytte deg til en annen uke.

Som vanlig vil det bli klubbraften hver onsdag med roing kl. 17.00, og sosialt samvær rundt kl. 19.00. Her vil de som har husuke sørge for kaffe/te og kake. Er det fint vær, oppfordrer vi til at det grilles på båt-plassen.

Det vil også i år være satt opp onsdags vaktliste med styrmenn som er ansvarlige for kort eller langtur (over 15 km). Styrmennene skal fungere som veiledere og hjelpere for de som startet i fjor, og for årets nye etter gjennomgått roskole.

Aktivitetskalender for sommeren 2003

Dato	Tid	Aktivitet	Sted	Påmelding
1.mai	13.00	Åpning	OKR	Nei
5.mai	18.30	ROING/gjenoppfriskning og oppfølging	OKR	Nei
7.mai	19.00	Styrmanns og sikkerhetskurs	OKR	Nei
11.mai	10.00	Roskole	OKR	Ja
13.mai	17.00	Roskole	OKR	Ja
Medio mai – medio oktober		Roorientering i regi av Oslo Rokrets	Indre Oslofjord	Nei; tatte poster rapporteres ved slut av sesong.
17.mai	10.00	Fest-roing med Oslo Rokrets		Ja, Se invitasjon i klubben
20.mai	18.00	Roskole	OKR	Ja
25.mai	10.00	Roskole, avsluttes med grilling	OKR	Ja
28.mai-31.juni		Nordisk Langtur i Sønderjylland		Ja, se invitasjon i klubben
1.juni	10.00	Rosportens Dag, Eskadreroing til Solodden	OKR/NSR	Ja, se invitasjon i klubben
11.juni	17.00/19.00	Klubbraften og bursdagsfeiring	OKR	Ja, se oppslag i klubben
12.juni		Bleikøya Rundt. Arr. CR	OKR	Ja, se invitasjon i klubben
14-15.juni		Østlandsmesterskap	Årungen	Ja, se oppslag i klubben
27-29.juni		Langtur på Tyrifjord. Arr. NSR		Ja, se oppslag i klubben
4-5. juli	17.00	Solodden, overnattingstur. Arr. NSR	OKR	Ja, se invitasjon i klubben
25-27.juli		Langtur på Sørlandet		Ja, se invitasjon i klubben
10.august	15.00	Klubbkapproing med grilling etterpå	OKR	Ja, se oppslag i klubben
16-17.august		Tunevannsregatta	Sarpsborg	Ja, se oppslag i klubben
18.august	17.00	ARO-Mila. Arr. ARO	OKR	Ja, se invitasjon i klubben
27.august		Geita Rundt	OKR	Ja, se oppslag i klubben
30-31.august		Kjørbosprinten og Kretsmesterskap	Bærum	Ja, se oppslag i klubben
30.august-7.sept.		FISA Langtur på Themsen	England	Fulltegnet
4-7.sept.		FISA Masters i Vichy	Frankrike	Ja, se oppslag i klubben
21.september		Ulvøya Rundt. Arr. CR	OKR	Ja, se invitasjon i klubben
24.september		Sildefest med dåp av årets nye	OKR	Ja, se invitasjon i klubben
15.oktober		Avslutning på distansekonkurranse		Egne kort
07. november		Lutefisk	OKR	Ja, se oppslag i klubben

ROSKOLE 2003:

Årets roskole vil avholdes til følgende datoer/tider:

Søndag 11.mai kl 10 (og 13 hvis stor delta-gelse)
Tirsdag 13. mai kl 17
Tirsdag 20. mai kl 18

Søndag 25. mai kl 10 (og 13 hvis stor delta-gelse)

Påmelding må skje innen fredag 9.mai. Dersom det blir mange påmeldte, vil vi dele opp i 2 grupper, hvor den ene da møter kl 10 og den andre kl 13.

KURSINNHold:

- På kurset vil vi gå gjennom følgende:
- Presentasjon av OKR
 - Behandling av materiell
 - Teori – båttypen, rotekikk m.m.
 - Roing på vannet i lag-båter og trimmere

Vi avslutter kurset søndag 25.mai med en koselig grillfest! Ta med grillmat selv. OKR står for salat og tilbehør.

Line og Elisabeth

Årets regattaer

Årets sesong har allerede begynt med varierende trening gjennom hele vinteren. Hver lørdag på Elixia Colosseum, i robas-senget på NIH og på ski har formen blitt bygget opp. Samling på Elixia Røa i Masters Utvalgets regi med instruksjon i spinning, på romaskin på sleides, foredrag om effektiv trening og om oppkjøring før sesongen på vannet.

OKR vil konsentrere seg om følgende regattaer for sesongen. Vi åpner med Østlandsmesterskapet på Årungen 14. og 15. juni. Deretter følger Veteranmesterskapet som er inkludert i regattaen på Tunevannet, Sarpsborg 16. og 17. august. Kjørbosprinten, Bærum følger 30. og 31. august som siste regatta før FISA Masters Regatta 5. – 7. september. Denne regattaen går i Vichy, Frankrike i år. Vi håper det blir en god og hyggelig sesong.

Grete og Hege

FRØSHAUG 1.-2. mars 2003



Pølseespising i flerfoldige kuldegrader, utendørs bad i stampen og nydelig mat med vin ...

Tekst: Anne-Line Aaslund

Lørdag morgen stod fire friske roere i fullt skiutstyr på Universitetsplassen med appelsiner i sekken og nyinnkjøpt stillongs. Vi ventet på bussen med vintergrå kinn som lengtet etter de friske rosene som har en tendens til å komme etter den første oppoverbakken på ski. Endelig skulle vi på skitur til Frøshaug som vi hadde planlagt og gledet oss til lenge! Marianne og Jens har snakket varmt om hytta på åsen.

Etter en busstur som kjørte innom alle krinker og kroker i Bærum, gikk turen videre på ski fra By i Lommedalen. De friske skigårerne var Randi, Hege, Christine og meg, Anne-Line. Med innlagt sjokolade og appelsinstopp gikk turen på vel en mil så skravla sto opp bakkene. Ingen kunne beskyldte oss for å gå fort, men turen var veldig hyggelig.

Vel fremme på Frøshaug ble vi tatt imot av Marianne

Friske roere på ski, fra venstre Christine Pramm, Randi Jacobsen, Anne-Line Aaslund og Hege Liven.

og Jens som hadde kommet opp fredag og fyrt opp i hytta. Luksus! Vi ble servert varme pølser i lompe utendørs i åtte kuldegrader! Kjempestas!

Grethe og Tove hadde tjuvstartet fra By så de satt allerede i badestampen ute på tunet når vi kom.

Etter et godt måltid begynte tennene å "klapre av seg selv" så da var det på tide med et bad for resten av gjengen også. Stampen stod midt ute på tunet med vedovn midt oppi. Ikke rart vi holdt varmen og måtte gå oss noen turen i snøhaugen for å avkjøle oss. Christine var ivrig snøhenter når det ble for "hott"! Jens underholdt damene med historier fra Frøshaug. Det ble ikke kjedelig! Etter et par timer i stampen var huden iferd med å gå i oppløsning så da var det godt å tørke seg i badstuen.

Marianne, Grethe og Tove hadde allerede laget en nydelig middag, og aldri smaker vel maten



Vannet er behagelige 37 grader, men blir det for varmt er det greit å ha sne for hånden.

Marianne serverer pølser til en litt frysende Randi.

Her sitter vi, pakket inn som pølser i lomper!



bedre enn på hyttetur med dertil inntak av frisk luft og rødvin.

Rundt midnatt var det flere av oss som begynte å vrenge øynene så soveposen var deilig å finne ... Hege, Randi, Jens og Christine derimot var klare for nok et utendørs Frøshaugbad.

Søndag gikk turen ned igjen til By etter en nydelig frokost, og med friske roser i begge kinn. Takk for en flott hyttetur!

Hyttesjefen Jens tar seg en velfortjent hvil.



Jubileer i 2003:

Vi gratulerer våre medlemmer!

- 10 år: Mai Bergmann, Anne Mari Pedersen og Elsebeth Ruud
- 30 år: Tone Pahle Devor, Kari Rosenstrøm, Kjersti Storm og Cecilie Webb
- 40 år: Bjørge Fabricius Hansen, Wenche Kristiansen, Irmelin Larsen og Elisabeth Sørensen
- 50 år: Inger Marie Ommundsen

