

Regattaer
OKR var representert med 5 roere i Sarpsborg på Tunevann Grand Prix; det var Geir Årvik, Rune Pedersen, Arnhild Støvik, Hege Liven og Anne-Line Aaslund. Det ble rodd dobbeltsculler og singlesculler. Arnhild og Hege stilte også i dobbelfirer sammen med Line Olstad og Elisabeth Knutsen.

Samme gruppe var også med på Kjørbo-sprinten og FISA Masters i Vichy. Dessuten jobbes det med å få samlet en jenteåtter til NM 13.september.

Faktisk har de så travelt med å trene, at diverse beretninger ikke kommer med i dette Åreblad, men først i neste utgave!

Øvrige turløp
OKR forsøkte også å stille med en båt til Bleikøya Rundt i juni, men da vi ble overrasket av et forrykende tordenvær allerede ved Killingen ble vår deltakelse redusert til en biltur over land til Christiania, hvor Marianne ble hjelpe-starter og tidtaker, Ragnhild ble sjanghalet som cox og Bjørg som babysitter!

«Geita Rundt» ble gjennomført for annen gang, i år i slutten av august. Det stilte 2 båter fra Christiania, 2 fra OKR og 1 fra NSR (de lånte båt av OKR). Været hadde mesteparten av dagen vært blåsende og regnfullt, men akkurat på kvelden ble det bra, vinden minket og solen kom fram. Alle båter var i forskjellige klasser, så det ble utelukkende utdelt første premier!

3 gullmedaljer i VeteranVM (Masters i Vichy).
Gratulerer
Arnhild Støvik, Hege Liven, Anne-Line Aaslund, Line Olstad, Elisabeth Knutsen, Geir Aarvik og Rune Pedersen.
Firer: Line, Elisabeth, Arnhild og Hege
Dobbeltsculler: Line og Elisabeth
Sculler: Line

OKR stilte med jente-åtter i Norges-mester-skapet:



Det ble en 5. plass – 8 sekunder etter Ålesund som ble nr. 4. Christiania hadde et lag etter oss! Gratulerer med flott innsats. F.v.: Marianne Lundh (cox), Line Olstad, Elisabeth Knutsen, Arnhild Støvik, Randi Jacobsen, Bodil Egge, Hege Liven, Christine Pramm og Anne-Line Aaslund.

SIKKERHETSKURS

7. mai var det sikkerhets/styrmannskurs i roklubben. 18 av de aktive deltakerne var tilstede. Noen tok seg en treningstur før kurset, mens andre valgte å delta på kurset selv om de syntes det var litt for kaldt til å ro.

Elsebeth var kveldens dyktige og engasjerende instruktør. I tur og orden gikk vi gjennom reglene for korte og lange turer. Det er litt som med fjellvettreglene. En bør tenke gjennom hvor en skal, hvor lenge en skal være ute, hva slags båt som passer for farvannet en skal i, hva slags vær det er og hvor kaldt det er i vannet. Sjekk alltid årene, fotbrett, bunnpropp og løse skruer før start. Ha alltid med vest. Er det under badetemperatur (i Danmark er regelen 12 grader) skal en alltid ha på vesten når en er ute i utriggerne. Alternativet er å ha med Trulte, klubbens følgebåt. Tenk litt på hvor langt du orker å svømme ved badetemperatur. I kaldt vann reduseres svømmeevnen betydelig.

De fleste båtene flyter, hold deg derfor ved båten hvis du faller uti. Selv om vi ikke må ha båtførerprøven for å ro så er der en ide å ta en titt på de reglene som er nyttige for oss, skal ligge en slik bok på klubbhuset. Vi har etter reglene vikeplikt for all nyttrafikk. Husk at noen av disse båtene kan komme svært fort, særlig hurtigbåten til Lysaker. På lengre turer er det viktig å tenke på at det kan bli

et enormt dragsug rundt slike båter som danskebåtene. Dragsuget kan være sterkt nok til at robåter kan gå ned, hold derfor tilstrekkelig avstand til store båter. Ved bølger kan årer og ror gå klar og vannet og en mister styringen. Kommer det bølger, prøv å treffe de riktige. Lysakerfjorden har veldig varierende dybde og blaser det opp kan en fort få gufne bølger. Det er ingen skam å snu. Motorbåter har etter reglene vikeplikt for oss, men her bør vi være obs. Ikke alle motorbåter er klar over dette. Skal vi krysse kursen til en seilbåt bør vi satse på å gå bak.

Lanternebruk på robåtene ble så vidt tatt opp, men regelen er at vi ikke drar ut i mørket. Fordi vi ligger så lavt i vannet kan vi være vanskelige å oppdage for andre båter. Ved tordenvær er det ikke lov å ta ut båtene. Blir du overrasket av tordenvær på turen - søk land. Ellers ble det snakket om at det kan være lurt å skåte fra Idun, skøyte på nabobryggen, og inn fordi det kan være vanskelig å treffe robryggen. Om våren bør vi passe oss for løse gjenstander i sjøen og i Celina bør minst to av roerne være erfarne. Båten har lett for å fylle seg med vann. Og til slutt. Husk å se over båten etter turen og skriv evt. skader i boken. En ting er at det er irriterende å møte en skadd båt, verre er det hvis noen først oppdager det mens de er utpå og da får problemer.

Anne Cathrine Horn

Rapport fra ARO-mila, samt Masters i Vichy og NM på Årungen kommer i neste utgave av ÅREbladet. Har **DU** noe å bidra med, så send det til Marianne eller en annen i styret.

FØDSELSDAG MED REKER



Kombinasjonen fødselsdag og rekefest er etterhvert blitt en tradisjon som mange medlemmer vet å sette pris på. Også i år var det fullt rundt langbordet.



Elsebeth får overrakt klubbens 10års nål av Marianne. Øverste bilde: Fem glade jenter venter på reker: Hege Liven, Bodil Egge, Christine Pramm, Elsebeth Ruud og Marianne Lundh. Runde bilde: Andre glade rekepillere: Bjørg Akre, Anne Cathrine Horn og Edel Holte.

Med roer-hilsen Marianne



Celina åpner sesongen sammen med Randi Jacobsen, Hege Liven Elsebeth Ruud, Line Olstad og Christine Pramm (cox).

Glimt fra klubbmesterskapet



Klubbmesterskapet ble avholdt 10. august, mitt i hetebølgen, så det var flere som foretrakk å bli på land, mens noen få (3) tok turen rundt Killingen i trimmer. Elsebeth står klar til å trykke på stoppeklokken når Tove Flatebø kommer seg opp på brygga. Løpet startet med å snu båten i riktig retning; under er det Marianne Lundh som er i ferd med å snu trimmeren.



I år ble klubbens bursdag feiret en dag for tidlig p.g.a av at Bleikøya Rundt gikk av stabelen 12. juni. Jens og Kristian hadde omkring 20 jenter til bords.

Husgruppa ved Bjørg, Brit og Aud tok seg av det praktiske og hadde dekket et nydelig bord. Rekene var passe temperert og ved siden av ble det servert øl og mineralvann. Til dessert var det bløtkake med boysenbær.

Denne kvelden ble begivenhetsrik pga mer enn festen. En god del av klubbens medlemmer, tok seg en rotur i noe som så ut som brukbart vær. Flere båter var ute i robanen da det kom et tordenskrall som få av oss vil glemme med det første. Da var det ikke bare konkurranserne våre som rodde raskt til lands.

Anne Cathrine Horn

OPPSLAGS-TAVLEN

Aktivitetsplan for vinteren 2003/2004

27. + 28. september kl 11.00	dugnad	
01. + 08. oktober kl 17.00	dugnad	
07.november	Lutefisk	påmelding til Brit, tlf. 22 55 55 60
10.desember kl. 18.00	Julegrøt	påmelding til Marianne, tel 900 36 137
14. januar kl. 19	Ost- og rødvinshelg med sang og spill	
04.februar kl. 19.00	Klubbften:	Randi viser film og forteller om dykking
18.februar kl. 19.00	Årsmøte	
28. – 29.februar	Ski helg på Frøshaug	Program følger senere

Vintertrening

Her ønsker vi først og fremst å få en tilbakemelding fra de av dere som vil være med på et treningsopplegg så vi kan tilrettelegge treningen best mulig.

Vi har tidligere leid oss inn på Idrettshøyskolen i ro- og svømmebasseng, men fremmøte har vært labert. Ukentlig trening der oppe er derfor ikke aktuelt, men vi ønsker å ha noen kvelder hvor det vil bli satset på feil-retting og repetisjon av teknikk.

Når snøen kommer prøver vi på felles skigåing søndager. Roerlangrennet er 31.januar 2004. Det arrangeres av Oslo Rokrets i Sørkedalen; det er mange klasser, så her kan alle stille opp.

De, som er interessert i vintertrening under en eller annen form, bes ta kontakt med Hege Liven (tlf. 480 031 81) eller Line Andresen Olstad (tlf: 920 392 80).

OBS! Det er igjen i år lagt opp til fellestrening på Elixia Colosseum lørdager kl. 12.00, med start 18. oktober.

Onsdag 4.februar kl. 19 vil Randi Jacobsen fortelle om sine spennende eventyr som dykker og vise film fra dykking i Thailand.



Randi Jacobsen

Lutefisk

Fredag 7.november spises det Lutefisk. Lutefisk-generalen Aud serverer byens beste lutefisk, ut på kvelden kommer sangbøkene fram, og hvem vet kanskje blir det til nach-spill på byen et sted....

Bindende påmelding på oppslag i klubben, eller ta kontakt med Brit Schjetne på tlf. 22 55 55 60, senest 01.november. Pris kr 100. Drikkevarer kan kjøpes.

Juleavslutning

10.desember kl.18: det blir servert julegrøt og saft for en billig penge.Påmelding til Marianne på tlf. 900 36 137 eller e-mail m-lundh@online.no senest 8.desember.

Vi prøver å få til et mini-julemarked igjen i år, hvor en del av overskuddet går til OKR, så ta med hva du har av ting å selge.

Januar

er vanligvis en trist måned, så la oss få en hyggelig kveld i klubben med ild i peisen: Onsdag 14.januar kl 19.

Ta selv med ost og rødvin, klubben står for kjeks, brød og smør. Hvis du har et trekkspill eller annet instrument, så ta det med, så vi kan få musikk til allsang.

Skihelg til Frøshaug

blir det igjen til vinteren, 28.–29. februar. Vi setter distansen på ski alt etter lyst og evner – men en ting er sikker: badestampen stå klar med varmt vann og noe kaldt å drikke!Påmelding til Marianne senest 1 uke før. Da avtaler vi også transport av bagasje samt startsted for skigåing.



Bli med til Frøshaug. Der står badestampen klar og venter. Her er en glad gjeng fra sist vinter.

HØST-DUGNAD

Lørdag 27. og søndag 28.september kl 11.00 samt onsdager 1. og 8.oktober kl. 17.00 møtes vi for å sette båtene i vinterstand. Onsdag 1.oktober prioriterer vi å få hengt opp innriggane i taket.

Båtene skal ses etter, repareres, rigges ned, smøres, vaskes og rengjøres til vinteren. Deretter skal båtene lagres så vi får mest mulig plass til vinteropplag av biler. Slisken skal tas opp, og senere skal lemman til brygga tas opp.

Vår følgebåt skal tas opp av vannet og motoren klargjøres for vinteren.

I huset er det til stadighet noe som skal gjøres - det skulle bli oppgaver for enhver smak!

Lørdager og søndager sørger klubbkomiteen for noe å spise til dugnadsfolket. Onsdager koker vi kaffe, så trenger du noe å spise, så ta med en nistepakke.

Barmen Rundt og Hisøy Rundt



Tekst: Dorthe Koustrup

«Ro, ro, ro din båd.....», skrålede jeg lystigt til mine medroere. Jeg havde lige coxet og kunne derfor præstere et større mentalt overskud end de andre. Synes dette skulle bruges til noget, så jeg sang!! Det lød sikkert desperat - og falsk! - men det var ment vel og et positivt forsøg på at lette den lidt trykkede stemning, der prægede «Esther»s passagerer på vej Barmen Rundt.

Vi var 4 fra OKR, der sammen med NSR var taget til Sørlandet for at konkurrere i Risør (Barmen Rundt) og siden kose os i Arendal (Hisøy Rundt). Nu sad Tove, Grete, Marianne, Lukas (venligst udlånt af NSR) samt undertegnede og trak i årene/coxede uden rigtigt at komme nogen vegne.

Ca. halvvejs rundt, men afgjort og definitivt på en sidsteplads. Til vores undskyldning havde vi stødt på grund undervejs og i tillæg var vejret elendigt. Følgebåden fulgte os langsomt, men vågent og det sidste stykke ind mod mål, lagde vi os i dens exsos-uddunstninger for at undgå flere skær.

På land ventede Moss Roklub, Tønsberg Roklub, NSR, Arendal Ro- og Kajakklub samt Risør Roklub. Vi blev hejet i mål af



Dorthe Koustrup, Grethe Davidsen og Tove Hauge våte og kalde før start i Barmen Rundt.

vores konkurrenter og var faktisk blevet hejet hele vejen rundt af en entusiastisk lokalbefolkning. Det varmede!! Præmieuddelingen foregik i bådhuset og der var nok til alle - selv til os:o)

Efter højtidligheden fik vi læsset bådene på trailere og videre gik det til Arendal Ro- og kajakklub, hvor vi blev indkvarteret. Om aftenen stod den på pil-selv-rejer, hvidvin og skønsang fra den «ældre» generation. Den «yngre» generation blev af Lukas (NSR) opfordret til ikke at lade sig friste af storbyen (Arendal!!), men hellere blive og bidrage til



Hisøya Rundt med Tove, Dorthe Grethe og Jens i båten sett fra baugen. Den usynlige coxen var Marianne.



Flott syn på stranden ved lunchen Hisøya Rundt.

fællesskabet. En fin opfordring. Jeg ville dog ønske at vi ikke havde placeret os klubvis ved bordene, for med tanke på «fællesskab» ville det have hjulpet at mikse lidt.

Om morgenen vågnede jeg mørbanket efter at have overnattet på hårdt underlag i selskab med 30 andre, hvoraf de 15

snorkede!! Vejret var stabilt i sin ustabilitet, så pakket med regntøj og niste, drog vi på kosetur Hisøy Rundt. Denne gang havde vi lånt Jens fra NSR, der i et ubemærket øjeblik satte os på et skær, så roret faldt af. Dette blev dog fikset, mens vi spiste lunch og videre gik det tilbage til Arendal. Efter et varmt bad blev jeg menneske igen og da «Esther» var lastet på traileren fik jeg og de andre sagt «på gensyn». Vi regner vel med at komme igen til næste år og virkelig vise hvad vi duer til!!!

Solfyldt tur til Solodden

Det var ikke annet å vente enn at sommeren begynte den dagen vi dro på langtur til Solodden, med båtene fylt opp av ferskinger.



Tekst: Jeanette Sjøberg (helt t.v.) og Bodil Egge



NSR, CR og OKR samlet ved langbord til pølser og kake. Det ble samlet inn underskrifter på et protestskriv til Bærum kommune som vil legge hinder for gjenoppbygging av Casino-hytta.

Rosportens dag viste seg i all sin prakt søndag 1. juni, og solkremtuben gikk på rundgang, og vårbleke kropp ble delvis blottet på denne årets kanskje første virkelige sommerdag. Rosferkingene Bodil, Hanna, Halina, Silje og Jeanette hadde hittil kun fått tatt noen nølende tak i ruskevær ved Bygdøy, og var klare for den virkelige generalprøven til årets rosesong: langtur til NSRs sommersted på Solodden, Kalvøya.

Malven kjørte med ekspert hjelp fra Marianne, mens Maud klarte seg glimrende alene, og sammen med de mer erfarne i Brits (Børge og Randi) og Mille (Hege, Elsebeth og Christine) utgjorde de dagens OKR-delegasjon til Solodden.

Millionvillaene glitret i solskinet, og vi var langt fra alene om å legge turen på sjøen denne søndagen – det var som en firefelts motorvei på vei til og fra Kalvøya. Men de 50 fots store cruiserne og de nypussede seilbåtene måtte se seg snytt for de imponerende øyekastene som ble viet OKRs rojenter og –gutt. Her måtte størrelse vike for ren muskelkraft!

Sammen med Christiania Roklubb sørget OKR og NSR for et strålende oppmøte på Rosportens dag, til stor glede for arrangørene. Så mange var vi, at kaffe, brus, wienerbrød og pølse forsvant fortore enn det var sultne romuner å mette. Det var nesten som å stå i kø på 17. mai, så stas var det å få pølse og brus etter en svett rotur i solen. Så kunne møre muskler mykes opp på knausen i vannkanten i svært idylliske omgivelser, og store deler av Oslos rofolk samles til et av sesongens første treff. Det var noen som var frekke nok til å antyde at vi nybegynnere hadde klart å melde oss inn i feil klubb, men vi overhørte elegant kommentarene.

Hjemturen ble ikke uventet den tøffeste etappen, og noen av de nye (les én...) måtte hvile musklene for å ty til coxing – en glimrende prøvelse i den tette båttrafikken. Vel tilbake kunne spesielt de i innriggerne stolt sammenligne vannblemmer – fem blemmer på hver hånd må vel kunne kalles et godt nok medlemsskort i roklubben – for nei, vi ble ikke skremt, vi er her ennå!