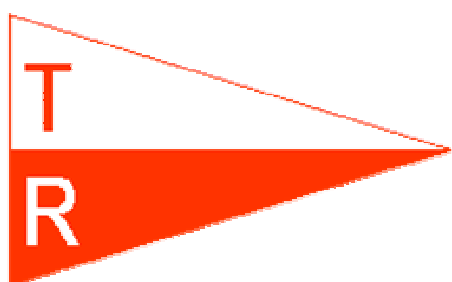


Trondhjems Roklub

Årbok 2002



Innholdsfortegnelse

1. STYRETS SAMMENSETNING 2002.....	3
2. REDAKTØRENS SPALTE.....	4
3. ÅRSBERETNING 2001	5
4. KASSERERS RAPPORT	7
5. PÅSKESAMLING I ÅLESUND	10
6. JUNIORREGATTA I HAMBURG	11
7. REFERAT OG RESULTATER FRA NORGESMESTERSKAPENE.....	12
8. REFERATER OG RESULTATER FRA NORDISK MESTERSKAP 2002.....	15
8.1 DJA 4X : SORØ OG VALKEAKOSKI SOMMER 2002	15
8.2 HJA 8+ : ÅLESUND OG FINLAND	17
8.3 RESULTATER FRA NORDISK MESTERSKAP	19
9. SLUTTSTILLING I NORGES CUP 2001	20
1 AALESUND ROKLUB	20
2 BERGENS ROKLUB.....	20
3 TRONDHJEMS ROKLUB	20
10. DISSE RODDE OVER 50 KILOMETER I 2001.....	21
1 FREDRIK HOLAGER	21
2 JULIE HEILEMANN MYHRE	21
3 IDA HUSJORD	21
11. ROSJEFENS RAPPORT.....	22
12. TRONDHJEMS ROKLUBS UTMERKELSER	23
12.1 RIDDERE AV MUNKHOLMORDENEN	23
12.2 RIDDERE AV GRIFFENFELDTORDENEN	23
12.3 TRIMMIANS VANDRESKJOLD	23
13. UTDRAK FRA JULIES GYMOPPGAVE OM ROING.....	24
13.1 HISTORIE	24
13.2 HVEM PASSER IDRETTE FOR	24
13.3 TILRETTELEGGING FOR EGET NIVÅ	26
13.4 TRENINGSMULIGHETER I VÅRT NÆRMILJØ	27
13.5 FORDELER OG ULEMPER VED EN LITEN IDRETT	27
14. TRONDHJEMS ROKLUB 75 ÅR, 24. NOVEMBER 2000	29
15. TRONDHJEMS ROKLUB FORMIDLER TELEFONABONNEMENT	32
16. NYTTIGE TELEFONNUMMER.....	34
17. TERMINLISTE 2003.....	35

1. Styrets sammensetning 2002

Formann/ Rosjef	Tom Espen Hansen Brattørgata 3B 7010 Trondheim	Mob.: 93 02 72 08 toehanse@broadpark.no
Nestformann	Nina Heilemann Borchgrevinksv. 7 7020 Trondheim	Priv.: 73 50 48 59 Arb.: 95 26 36 02 nina-birgitte.heilemann@trondheim.kommune.no
Kasserer/ Sekretær	Mona Øiseth Vorhaug Asalvn. 4 C 7058 Jakobsli	Priv.: 73 57 17 02 Arb.: 73 84 40 40 mona.oiseth-vorhaug@gjensidige.no
Rekrutterings- leder	Nils Bjørnerud Estenstadvn. 139F 7049 Trondheim	Priv.: 73 94 30 47 Mob.: 99 60 27 03
Materialforvalter/ Båthussjef	Frederik Norberg Sildråpevn. 31D 7048 Trondheim	Priv.: 73 90 22 48 Mob.: 92 28 46 83 fnorberg@online.no
Varamedlem	Astrid Skogvang Bromstadvn. 22 7045 Trondheim	Mob.: 99 25 43 99 astrinaut@hotmail.com
Varamedlem	Tor-Henning Iversen Bjørkhaugvn. 22B 7049 Trondheim	Priv.: 73 93 20 69 Mob.: 94 65 35 11 tor-henning.iversen@chembio.ntnu.no

Hjemmeside :

www.trondhjems-roklub.org

Felles mailadresse for styret :

styret@trondhjems-roklub.org

**Trondhjems Roklub
Postboks 794
7408 Trondheim**

Org.nr. : 984 184 883

Bankgiro: 4336.06.05923

2. Redaktørens spalte

Vi fortsetter tradisjonen med å gi ut en Årbok for hvert år, og vi er nå kommet til en oppsummering av året 2002. Det har dessverre i år vært vanskelig å få roerne til å skrive refaretene i tide, noe som er hovedgrunnen til forsinkelsen. Det er bedre å levere et skikkelig produkt enn en innholdsløs liten sak. I år skal vi prøve å få inn referatene underveis, og legge disse på nettet fortløpende. Alle som representerer Trondhjems Roklub utenlands er pålagt å skrive referat.

Jeg har denne gangen valgt å kun ta med klubbens resultater i oppnådd i mesterskap på vannet. Dette fordi alle resultatene fra regattaer nå automatisk blir lagt ut på Norges Roforbunds sider www.roing.no men også fordi vi etterhvert har begynt å delta så mye på regattaer, at alle resultatene ville tatt for mye plass i Årboken.

Minner om at Trondhjems Roklubs hjemmeside på Internett har nå hatt over 9500 besøkende, og inneholder tidligere utgaver av Ro-Nytt i tillegg til informasjon om klubbens virke, samt gamle og nye resultatlister og en god del bilder. Adressen er : www.trondhjems-roklub.org
Et lite tips til de aktive som har tenkt seg på regatta i 2003: sjekk terminlisten bakerst i Årboken, og planlegg andre ting slik at det ikke kolliderer med viktige regattadeltakelser...

Tirsdag 13. mai satser vi stort på rekruttering med KICK OFF for nybegynnere klokken 1800 på Jonsvatnet. Det er reklamert med plakater på skoler, butikker og i Midtbyen, samt at Astrid og Tom Espen har reist rundt til noen ungdomsskoler og presentert roidretten med to romaskiner. Vi får håpe at det kommer en del ferske fjes, vi har stor kapasitet med mange som kan ta litt trenerjobb, samt at den nye åtteren øker kapasiteten på båtsiden betraktelig. Så kjenner du noen som kan være interessert, er det bare å sende dem opp på Jonsvatnet ☺

Jeg vil også benytte anledningen til å oppfordre alle klubbens medlemmer og andre som vil spare penger og samtidig støtte Trondhjems Roklub til å benytte seg av roklubbens formidling av telefonabonnement gjennom ACN. Dess større omsetning klubbens medlemmer genererer, jo flere prosent av denne omsetningen går tilbake til klubben.

Tom Espen Hansen
Redaktør



3. Årsberetning 2001

Styret har i 2002 bestått av 7 personer:

Formann	:	Tom Espen Hansen
Nestformann	:	Nina Heilemann
Kasserer	:	Mona Øiseth Vorhaug
Rosjef	:	Tom Espen Hansen
Rekretteringsleder	:	Nils G. Bjørnerud
Båthussjef/Materialforvalter	:	Frederik Norberg
Varamedlem	:	Astrid Skogvang
Varamedlem	:	Tor-Henning Iversen

Siden forrige årsmøte har vi gjennomført 4 møter.

Denne sesongen har vi jobbet med følgende saker:

Tradisjon tro: – det ble sendt ut en fyldig utgave av Årboken for foregående sesong til alle våre 100 medlemmer. Medlemsmassen består av en liten aktiv gruppe på ca. 25 - 30 personer. Det betyr at vi har en stor gruppe støttemedlemmer !

1. mai ble gjennomført med både Griffenfeldt-seremoni og offisiell åpning av rosesongen. Ute på Munkholmen ble seremonien gjennomført for siste gang med aktørene fra GRG – Gammel Ro Gjengen. De har nå overdratt ”staffettpinnen” til neste generasjon roere. Tom Espen Hansen ble tildelt Griffenfeldt-medaljen og Mona Øiseth Vorhaug ble tildelt Munkholm-medaljen.

Våre aktive utøvere har deltatt på følgende regattaer:

Dato	Regatta	Sted
26.-27.01.	NM i Innendørsroing	Fredrikstad
11.-12.05	Åpningsregatta	Årungen
25.-26.05.	Stokkavannsregattaen	Stavanger (Avlyst)
08.-09.06.	Juniorregatta	Hamburg, Tyskland
22.-23.06.	NM	Årungen
	Sorøregattaen	Sorø, Danmark
20.-21.07.	Nordisk Mesterskap	Valkeakoski, Finland
17.-19.08.	Tunevannsregattaen	Sarpsborg
07.-08.09.	Voss i sentrum regatta	Voss
21.-22.09.	Ungdomsmesterskapet	Os

Selv om vi ikke var like aktiv som i fjor mht regattadeltagelse dro vi likevel i land en pen 3. plass i Norges-Cupen! Fredrik Holager, Julie Heilemann Myhre og Ida Husjord ble tatt ut til å representere Norge i JuniorNordisk. Fredrik satt på åtterer som tok sølv, mens jentene rodde inn til bronse i dobbeltfirer.

Båthallen er blitt brukt av Nidaros Roklubb på våren, sommeren og høsten. Nå i vinter har de aktive brukt båthallen som treningslokale. Det er lagt nytt gulv i båthallen, samt at flere av treningsapparatene har blitt forbedret.

I løpet av høsten har vi forhandlet oss frem til en ny leiekontrakt med Nøtteliten Barnehage. Det nye leieforholdet løper fra 01.01.2003 og nye 5 år. Husleia er pr. 01.01.2003 kr. 9.000 pr. mnd.

I oktober 2002 mistet vi den faste inntekten på ca. 4.000 pr. mnd. fra spilleautomaten dedikert til TR som sto på Kanalen Underholdningssenter. Dette pga at stedet ble lagt ned.

Også denne sesongen ble vi tildelt bingoarrangement hos Idrettsbingo AS i Prinsensgt. og Kjøpmannsgt. Dette ble gjennomført i midten av august og gav oss en inntekt på kr. 19.500. Flott jobbet til de som deltok på dugnaden!

Formann og Rosjef Tom Espen Hansen deltok på Ro-Tinget i november. Fredrik Holager ble høsten 2002 tatt opp i Juniorutvalgets Juniorgruppe.

Vi har gått til innkjøp av en åtter, overtatt fra Ålesund Roklubb til en meget gunstig pris; kr. 30.000. Av annet utstyr vi har kjøpt inn kan nevnes 4 Big Blade Langårer og batteridrevet Megafon. Til sammen har vi kjøpt utstyr for litt i underkant av kr. 45.000

Økonomisk sett var sensommeren og høsten en tøff periode for roklubben. Heldigvis var både Norges Roforbund og andre leverandører villige til betalingsutsettelse slik at vi kom igjennom denne perioden med "bena på jorden".

Nils G. Bjørnerud har fungert som Rosjef i perioden august – desember, mens Tom Espen Hansen hadde arbeidsengasjement i Oslo.



Denne Årboken er trykt med hjelp og støtte fra TAPIR Uttrykk

**Tapir Uttrykk
Nardoveien 14
7005 Trondheim**

**Telefon sentralbord 73 59 32 00
Telefax 73 59 32 04**

www.uttrykk.no

4. Kasserers rapport

Økonomien i roklubben holder seg fortsatt stabil.

Likviditeten har det siste halve året vært noe ustabilt, og det vil det fortsatt være noen måneder remover.

Vi har inngått ny 5-års husleiekontrakt med Nøtteliten Barnehage. Husleien for 2003 er økt fra kr. 8.000 til kr. 9.000 pr. mnd. Dette vil selvfølgelig bidra positivt på vår økonomi. Inntektene fra spilleautomaten på Kanalen Underholdningssenter har vi mistet, men nå ser det ut for at vi kan få inntekter fra en spilleautomat som står i lokalene til Idrettsbingo i Innherredsvn. For 2003 regner jeg med at kontingentinntektene vil bli ca. kr. 15.000. Det betyr at disse inntektene utgjør bare 6-7 % av den totale inntektsgrunnlaget for roklubben.

Pr. 31/12-2002 hadde vi "på bok" kr. 42.678, fordelt på

brukskonto kr. 32.336 og
båtkonto kr. 10.342.

Kontantbeholdninger er på kr. 1.689
Restgjeld ved utgangen av året var kr. 0.

Overskuddet for 2002 viser kr. 18.322

Mona Øiseth Vorhaug
Kasserer



Tom Espen og Mona med henholdsvis Griffenfeldtmedaljen og Munkholmordenen.

Trondhjems Roklub 2002**BALANSE**

KtoNr	KontoNavn/Summer	KontoSum	TotalSum
Eiendeler			
	Omløpsmidler		
1510	Utleggskonto Tom Espen Hansen	2.518,00	
1520	Utleggskonto Nils G. Bjørnerud	1.071,50	
1900	Kontanter	1.689,50	
1920	Folio 4336.06.05923	32.336,10	
1925	Båtkonto 4336.48.41516	10.342,00	
1930	Regattakto 8601.54.53038	0,00	
1940	Ro-Kretsen 8601.54.17252	1.488,96	
1950	Postgiro 0540.08.35057	6,61	
1960	Postgiro 0531.27.65170	82,44	
1990	Interimskto 2001/2002	10.011,61-	
	Sum Omløpsmidler		39.523,50
SUM EIENDELER			39.523,50
		=====	
Gjeld og Egenkapital			
	Egenkapital		
2000	Egenkapital	15.320,93	
2099	Årsresultat (Opptjent egenkapital)	18.322,99	
	Sum Egenkapital		33.643,92
	Langsiktig Gjeld		
2290	Forbrukslån 4336.66.06603	0,00	
	Sum Langsiktig Gjeld		0,00
	Kortsiktig Gjeld		
2390	TR's Venner	5.879,58	
	Sum Kortsiktig Gjeld		5.879,58
SUM GJELD OG EGENKAPITAL			39.523,50
		=====	

Trondhjems Roklub 2002**ÅRETS RESULTAT**

KtoNr	KontoNavn/Summer	KontoSum	TotalSum	Tot Budsj.
RESULTATREGNSKAP				
	Driftsinntekter			
3000	Medlemskontingent	14.475,00		0
3010	Diverse inntekter	6.692,50		0
3020	Innt. egenandel	16.850,00		0
3040	Ref. fra NR	910,00		0
3050	Bingoinntekter	19.500,00		0
3060	Automatinntekter	42.953,53		0
3070	Pengepremier Norges Cup	3.000,00		0
3410	Kommunal anleggsstøtte	6.598,00		0
3420	NIF Tilleggsmidler	17.080,00		0
3600	Leieinntekter Skansen	104.000,00		0
3610	Leieinntekter Roborg	3.500,00		0
	Sum Driftsinntekter	235.559,03		0
	Driftskostnader			
4000	Regatta - startkontingent	18.785,00-		0
4010	Regatta - overnatting	2.510,00-		0
4020	Regatta - reisekostnader	26.919,00-		0
4030	Regatta - andre utgifter	7.015,00-		0
4050	Samlinger / Treningsutgifter	15.169,00-		0
6300	Tomteleie Trondheim Havn	687,00-		0
6310	Kommunale avgifter	6.167,00-		0
6320	Trondheim E-verk	5.566,86-		0
6340	Kontingent Jonsvannet Vel	600,00-		0
6350	Rentokil	6.165,00-		0
6500	Innkjøp båt, båtmateriell	44.524,00-		0
6600	Reparasjoner / vedlikehold	2.226,00-		0
6700	Kontorutgifter	2.901,00-		0
6900	Porto og boksleie	3.473,00-		0
7000	Leiebil	26.579,12-		0
7010	Bensin/disel-utgifter	8.900,50-		0
7110	Fast bilgodtgjørelse	6.000,00-		0
7500	Forsikringer	24.967,00-		0
7700	Styre- og årsmøteutg.	3.008,92-		0
7710	Utg. Griffenf.-/Munkholm serm.	2.252,50-		0
7770	Div. utg. iforb med barnehagedr	597,00-		0
7790	Diverse driftsutgifter	1.594,14-		0
7800	Mnd. trekk lån	0,00		0
	Sum Driftskostnader		216.607,04-	0
DRIFTSRESULTAT			18.951,99	0
			=====	=====
	Finansposter			
8040	Renteinntekter	636,00		0
8140	Renteutgifter og gebyrer	1.265,00-		0
	Sum Finansposter		629,00-	0
ÅRSRESULTAT			18.322,99	0
			=====	=====

5. Påskesamling i Ålesund

Det hele startet med at Trondhjems roklub ble invitert ned til Horten, til påskesamling der, men den ble av en eller annen uviss grunn, avlyst. Isteden ble invitert til Ålesund. Fra oss, var det bare Jann Kristian og jeg som dro nedover. Vi reiste med buss, noe som tok rundt 11 timer pga. mange stopp og ferger. Da vi endelig kom fram ble vi hentet av Håkon og hans mor. Jann Kristian skulle bo hos en som heter Knut, mens jeg skulle bo hos en Håkon, vi hadde så vidt truffet hverandre på NM. Hjemme hos Håkon fikk vi servert masse fin og god mat hver dag, mens hos Jann Kristian og Knut gikk det stort sett i pizza Grandiosa. Det var nok sikkert fordi de var alene hjemme hos Knut i påska.

Selve samlingen bestod av tre dager, hvor vi hadde totalt seks økter, altså to økter hver dag. Fem av øktene var roing i åtter, mens en økt var i singel. Mellom de to øktene hver dag hadde vi lunch. Lunchen ble fikset av forskjellige personer, men hovedinnholdet var uansett ferskt brød og "Nugatti Chrisp" ☺. De fem første øktene "rodde" eller plasket vi 16 km i åtter. Det var deilig å endelig få sette seg i en båt å ro på vannet etter å ha trent innendørs på SATS hele vintersesongen. Det ble en del spruting når personen foran deg prøvde å få til en bra catch, men det gjorde ingen ting. Den sjette økten rodde Jann Kristian, Håkon og jeg singel sculler, noe som egentlig gikk ganske bra med tanke på at vi alle var ganske ferske og at det var tidlig på sesongen. Jeg husker spesielt en situasjon da Håkon og jeg skulle ta en liten spurt. Etter syv av ti tak ropte Jann Kristian til Håkon "STOPP!! " og da var Håkon ca ti cm fra en betongsøyle.

Som en oppsummering av samlinga kan jeg si at vi spiste mye god mat, hadde mye moro og alle øktene ble stort sett til plasketurer fordi vi fra Trondheim var ganske ferske i en-året roing, som jo er Aalesund Roklubs stolthet ☺.

Fredrik Holager



Fredrik og Jann Kristian i dobbeltsculleren.

6. Juniorregatta i Hamburg

Å bli tatt ut til å få være med på den Internasjonale Juniorregatta i Hamburg var noe Fredrik og jeg hadde trent lenge til. Dette er en veldig stor regatta der de tyske lagene må kvalifisere seg for å bli med. Fredrik, Tom Espen og jeg dro med fly fra Værnes. Vi hadde to mellomlandinger før vi landet i Hamburg. Da vi kom frem skulle leder for juniorgruppa i NR, Per Helge, komme og hente oss. Da vi ringte sa han at han var litt forsinket, og etter 15-30 minutter kom han endelig. Vi kjørte direkte utover til rostadion for å rigge opp båtene. Da vi kom frem til vertshuset vi skulle sove på, var alle de andre fra Norge kommet. Vi gikk til sengs og la oss. Det ble fort stilt for alle var spente på morgendagen.

Vi ble vekt grytidlig neste morgen for å spise og rekke å ta en morgentur på vannet. Etter det var det bare å ro opp til start. Det var Junior B dobbeltsculler Fredrik og jeg skulle ro, distansen var 1500 meter. Etter en kjempespennende innsjutt vant vi det løpet og ble flyttet rett opp i A-finalen på søndagen. Etterpå var det tid for Junior B singlesculler. Der kom jeg på 4. plass og da ble det D-finale. Fredrik kom på andreplass, så han skulle ro B-finale dagen etter.

Etter disse løpene var vi ferdige for dagen. Vi spiste middag, og måtte ut for å få en treningstur. Etter det kjørte vi tilbake til vertshuset. Da vi kom frem spilte vi litt spill, men etterhvert ble alle litt tørste, og vannet smakte piss. Vi hadde hørt at det var en bensinstasjon ca. 15 minutter fra vertshuset. Vi begynte å gå men etter 30 minutter snudde vi. Da vi endelig kom tilbake igjen var det en som hadde kjøpt vann. Etter at alle hadde fått i seg litt vann var det på tide å legge seg. Som vanlig ble det mye tøysing før vi sovnet. Det endte med at Bjørn Kristian fra Horten tok tannkrem på puta til Fredrik. Det var jeg som fikk skylda for det...

Neste dag var det finaler. Vi rodde ca. 45 minutter som oppvarming før vi startet. Da vi kom opp til start i dobbeltsculler var vi veldig nervøse. Da starten gikk lå vi og fightet om en pallplass. Men etterhvert som vi rodde datt vi nedover til sjetteplass. Litt etter var det singlesculler. Jeg rodde og det var ikke lett i det hele tatt. Jeg klarte å presse meg ned på en 5. plass.

Etter at løpene var over dro vi hjem med fly igjen. Da vi var på den tyske flyplassen måtte vi selvfølgelig innom TaxFree ☺

Jann Kristian Buvarp

7. Referat og resultater fra Norgesmesterskapene

NM har etterhvert blitt årets regatta for de av Trondhjems Roklubs roere som ikke har satset maksimalt. NM har prestisje og det er å vinne eller gjøre det bra der gir mersmak. De siste årene har TR stilt større og større mannskap, og spesielt på seniorsiden har det blitt bra. Det er veldig morsomt å se at roere som egentlig ikke trener så mye lenger synes det er gøy å toppe formen de siste ukene før NM.

Dette året hadde vi flere mål, men det er ikke til å legge skjul på at det er åtteren som trekker de fleste. Og ror man først åtter kan man jo ro noen andre løp også. Vi stilte derfor sterkere enn noensinne i lørdagens første løp HS 4x. Ikke det at vi hadde håp om å slå noen lag, for der er konkurransen knallhard, men vi rodde et veldig godt og gjennomført løp på en akseptabel tid. Etterpå var det jentenes tur i DJA 2x. De viste at de virkelig fortjente plassen i Nordisk da de fightet seg inn til en 3. plass, bare 9 tideler bak Fana.

Nils og undertegnede skulle forsvare NM gullet i HS Lettvekt 2x fra 2001, men fryktet at Aalesunds, med en veldig god roer pluss en junior vi var usikre på, skulle klusse dette til. Det viste seg derimot at det var TRs nykomponerte andrebåt som skulle gi størst fight. Trønderbåtene lå faktisk likt etter 500m med Ålesunds båten en knapp båtlengde bak. Det er veldig motiverende å ligge forran noen, så Nils og jeg dro veldig på helt inn til mål, og vant med hele 15 sekunder. Veldig morsomt var det da å få høre fra Rolf Thorsen : 'Det var bra roing. Veldig bra roing!'



Nils og Tom Espen mottar medaljer og pokal av Rolf Thorsen etter seieren i HSLv 2x

Jeg har hatt tre mål i NM de siste årene. Vinne dobbeltsculler, ta medalje i singel samt å vinne letvvektsfirer. Etter nå å ha klart det første målet to ganger, var jeg på søndagen tent på å gjøre det godt i singel, der jeg har veldig mange fjerdeplasser fra tidligere år. Etter et veldig rolig forsøk, måtte jeg inn blant de 4 beste av 6 i oppsamlingsheatet. Her var det vinn eller forsvinn så jeg trakk til fra start. Da jeg ledet etter 1000 meter følte jeg at jeg fortsatt hadde litt å gå på slik at jeg roet ned og la meg ned på 2. plass for å spare krefter til finalen. Selvtillitten var på plass; jeg visste nå at dette kunne gå. Finaleløpet ble veldig tett, men jeg hadde hele tiden den båtlengden på mine argeste konkurrenter så da er jeg ikke den som gir meg. Bronsemedaljen i single var sikret.

Trondhjems stilte også i elitefirer for første gang, men der er konkurransen steinhard, samtidig som de som rodde der gjorde det mest for å ha noe å gjøre i påvente av åtterløpet. Dessverre klarte vi heller ikke i år å vinne lettvektsfireren, men vi var nærmere enn noengang, si i 2003 må det da være vår tur. Fredrik gjorde manns innsats som junior B i HJA 1x og klarte en sterk fjerdeplass. Det lover godt for årene fremover.

Åtterløpet var det siste på søndagen, og det er en helt spesiell opplevelse å sitte 7 åtter til start. Det er et utrolig trykk i starten, og det er kjempemorsomt å faktisk ikke bli rodd ifra av på papiret mye sterkere lag i starten. Trondhjems gutta har en godt samkjørt teknikk i de fleste båter, og det hjelper i starten. Vi hadde faktisk hatt uttak om den siste plassen i båten, og det er med på å virkelig heve nivået! Også i år slo vi Stavanger med blant andre OL-sølvmedaljør Ketil Undseth i båten, og vi var bare knappe 5 sekunder bak storklubben Aalesund. Åtter er kjempemorsomt, og jeg håper at alle som kan blir med og kjemper om en plass i 2003 ☺

Tom Espen Hansen

Herrer Elite 4x			2 000 m
1	Norske Studenters Roklub	Truls Aabol Eirik Lilledahl Håvard Lium Nils Torolv Simonsen	05:52:6
2	Horten Roklubb		05:59:6
3	Christiania Roklub		06:05:7
4	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen Nils Bjørnerud Frederik Norberg Ståle Hansen	06:28.5
Damer Junior A 2x			2 000 m
1	Bergens Roklub	Birgitte Røksund Synnøve Manglerud Flesland	07:34:7
2	Fana Roklubb		07:43:6
3	Trondhjems Roklub	Ida Husjord Julie Heilemann Myhre	07:44:5
4	Stavanger Roklubb		07:45:6
5	Aalesunds Roklub		08:09:3
6	Bergens Roklub		08:11:0
Herrer Elite Lettvekt 2x			2 000 m
1	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen Nils Bjørnerud	06:55:4
2	Trondhjems Roklub	Paul Bjørnerud Daniel Bergum	07:10:1
3	Aalesund Roklub		07:11:0
4	Sandefjord Roklubb		07:52:6
Herrer Elite lettvekt 1x			2 000 m
1	Aalesunds Roklub	Knut Klokk	07:25:5
2	Askøy Roklubb	Kjetil Garmann	07:41:8
3	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	07:46:2
4	Stavanger Roklubb	Askild Tau	07:49:1
5	Sandefjord Roklubb	Frøde Hynne	07:52:5
6	Christiania Roklub	Nikolai Jørgensen	07:54:1

Herrer Elite 4-**2 000 m**

1	Norske Studenters Roklub	Eirik Lilledahl Truls Aabol Nils Torolv Simonsen Halvor Sanne Lande	06:10:0
2	Christiania Roklub		06:21:8
3	Horten Roklubb		06:31:2
4	Aalesunds Roklub		06:36:4
5	Trondhjems Roklub	Christian Baas Frederik Norberg Ståle Hansen Daniel Bergum	07:17:1

Herrer Elite lettvekt 4-**2 000 m**

1	Aalesunds Roklub	Knut Klock Johan Myklebust David Vatne Christian Vegsund	06:52:0
2	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud Martin Haugen	06:56:8

Herrer Junior A 1x**2 000 m**

1	Fana Roklubb	Nils Jacob Hoff	07:28:2
2	Bergens Roklub	Christian Tellefsen	07:31:2
3	Christiania Roklub	Kristian Notto Simensen	07:37:2
4	Trondhjems Roklub	Fredrik Holager	07:38:7
5	Fana Roklubb	Ørjan Dale	07:42:0
6	Bergens Roklub	Jørgen Tellefsen Opsahl	07:46:6

Herrer Elite A 8+**2 000 m**

1	Norske Studenters Roklub	Halvor Sanne Lande Morten Bergesen Michiel van Tongeren Kai Morgan Kjølerbakken Håvard Lium Truls Aabol Eirik Lilledahl Nils Torolv Simonsen Christopher Horgen	06:02:7
2	cox: Horten Roklubb		06:05:8
3	Christiania Roklub		06:06:2
4	Aalesunds Roklubb		06:23:6
5	Trondhjems Roklub	Christian Baas Frederik Norberg Ståle Hansen Fredrik Holager Tom Espen Hansen Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud Martin Haugen Rolf Heilemann Myhre	06:28:0
6	cox: Stavanger Roklubb		06:40:5
7	Norges Handelhøyskoles RK		07:36:8

8. Referater og resultater fra Nordisk Mesterskap 2002

8.1 DJA 4x : Sorø og Valkeakoski sommer 2002

Fire ukers hardtrening i Oslo og turen gikk til Valkeakoski i Finland. Vi, Ida og Julie, ble tatt ut til å stille i 4x i Nordisk juniormesterskap sommeren 2002.

Siden dette var vår siste sesong som juniorer, og dermed kanskje siste sjanse til å bli med på en internasjonal regatta, hadde vi noen spede planer om å prøve å komme med til nordisk. Uttaket var på Årungregattaen 11. og 12. mai, men etter et middels bra dobbeltløp slo vi fra oss nordisktanken. Vi var ikke gode nok til å stille singel eller dobbel og roforbundet satset ikke så hardt på en jentedobbelfirer siden det er så få jenteroere og nivået er ganske lavt. Men Christianias trener Sigurd Gullerud hadde planer om en jente 4x til nordisk og så etter jenter til det. Tom Espen overbeviste Sigurd om stort potensiale hos oss begge, til tross for resultatene, og vi fikk plass i dobbelfireren til Junior Nordisk. Sammen med oss i båten var Camilla fra Christiania og Trude fra Drammens, alle innstilt på å gjøre vårt beste.

Strålende fornøyd dro vi til Oslo, for skulle vi fire jentene bli samkjørte, måtte det mye trening til! Der ble vi møtt med åpne armer av Sigurd Gullerud, vår private "coach" frem til mesterskapet. Vi ble innlosjert hos Camilla på Holmenkollåsen, og fikk full oppvarming de ukene vi var der.

Opp tidlig, spise, trene, spise, sove, spise, trene, spise og enda mer søvn. Dagene i Oslo dreide seg for det meste om spising og trening. Vi hadde et gjennomsnitts antall måltider på rundt 6 per dag. De første dagene stilte vi på trening i superundertøy og ullsokker på grunn av dårlig vær med regn, tåke og kaldt. Til tross for været fikk vi noen merkelige brune ringer rundt anklene i glippet mellom sokker og longs. Og at sola tar godt på vannet fikk vi ytterligere erfaring med da finværet kom etter en uke, med 30 grader og stekende sol!



Jentene i dobbeltfireren under trening på Bogstadvannet i Oslo.

For å få konkurranseerfaring før Nordisk deltok vi etter 1 uke på regatta i Sorø, Danmark. Vi dro nedover sammen med juniorer fra Norges Roforbund med samme mål som oss. Resultatene sa sitt; vi hadde mye trening igjen foran oss. Vi rodde som to dobler, en Trondhjems båt og en Christiania/Drammens båt. Dette viste seg også da vi fikk bedre plasseringer hver for oss i 2x-løp enn i 4x-løpet. Trondhjems slo imidlertid Christiania/Drammens, et stort nederlag for dem, men vår selvtillit økte betraktelig. Uansett, skulle dobbelfireren gå fort, måtte vi hjem å trene. På denne regattaen lærte vi også at det er lurt å ta med gummistøvler. Regattaområdet var bare gjørme, vi gikk barbeint ned med båten og skylte føttene i vannet for så å ta på oss sokker, hver gang vi satt oss i båten.

Så da vi dro til Valkeakoski var støvlene med. Men her trengte vi de ikke på grunn av gjørme. Solen skinte og det var tørt og varmt, men dette var ypperlige forhold for maurene som bodde der. Da vi startet ut med sandaler var de over oss og bagasjen med en gang, og det sved! Da var det kjekt å ha støvlene. For å komme oss til Finland hadde vi kjørt Horten bussen og tatt ferja over Østersjøen, sammen med 26 andre junior roere og 5 trenere fra Norge.

Etter til sammen fire uker med intensiv trening på Bogstadvannet i hovedstaden, var det litt rart å komme frem og vite at NÅ gjaldt det. Alle var nok ganske nervøse da vi var ute på vannet for en treningstur. Sigurd sto og kauket fra land og vi gjorde vårt beste, men det hjalp ikke. Det føltes som den første prøveturen vi hadde sammen på Bogstad. Hvor var det blitt av alt det vi hadde trent på?



Fra venstre: Julie, Ida, Camilla og Trude

Men så kom lørdagen og løpet vårt. Da startsignalet gikk var alt annet glemt og båten gikk faktisk ganske bra. Og selv om vi ikke kom først i mål, var vi fornøyd med insatsen. Per Helge, lederen for Juniorutvalget, sto på land og hadde en liten kommentar på at "det gikk no ikke fort da...". Men for oss, på vårt nivå, var dette en kjempe erfaring. Vi i dobbelfireren hadde det veldig artig sammen, til tross for små uoverstemmelser, og både treningen på Bogstad og turene til Sorø og Valkeakoski var kjempe artige. Så får vi se da, hva det blir til til neste år som seniorer. Kanskje vi ikke stiller som så veldig skremmende konkurrenter, men å ro og dra på regatta skal vi no uansett:)

Ida Husjord og Julie Heilemann Myhre

8.2 HJA 8+ : Ålesund og Finland

Det hele startet med at fire Aalesundsroere, to bergensere, en fra Horten også meg da, skulle ro en åtter sammen. Vi skulle være i Ålesund og trene sammen i to uker for så å ende opp i åtter i Nordisk mesterskap i Finland. Jeg hadde dårlig erfaring med laaange bussturer til Ålesund, spesielt når man er *nesten* 2 meter lang. Tilfeldigvis var far til Håkon på forretningsreise i Trondheim, og skulle dra hjem to dager før selve treningssamlingen i Ålesund, så jeg takket ja da jeg fikk tilbud om å sitte på. Da jeg kom fram hadde moren til Håkon som vanlig laget en stor og god middag til oss. Det var rett å slett ikke lov til å si "*nei takk*" viss noen spurte meg om jeg ville ha mer mat. Da vi hadde spist ble det litt data, før vi gikk og la oss.

Neste dag bestemte vi oss får å ta en liten tur i en firer, tre fra Ålesund og meg, noe som viste seg å ikke gå så veldig bra! Da vi hadde rodd ca 3000 meter løsnet åra til Christian, og vi var på samme tid veldig i ubalanse så alle prøvde å lene oss mot riggeren på motsatt side, men... det var for sent... vi bekka ☹. Først syntes alle det var veldig morsomt, men etter hvert begynte det å bli kaldt. Alle begynte å bli litt engstelige får hva som skulle skje. Det var en gammel trebåt så å klatre oppi den igjen var ikke i tankene våre. Vi svømte til land og ba en annen firer som tilfeldigvis var der om å ro inn å hente en båt, men det ble bare til at de begynte å flire. De mente det ikke var noen vits. Etter kanskje rundt 10 minutter kom den helt nye politibåten "*Hårek*". Noen hadde sett oss og ringt og sagt fra. Da alle var kommet opp i båten var det bare å begynne å kjøre tilbake til roklubben. Ved ett uhell kjørte båten på fireren, så det ble en sprekk på rundt 3 meter i båten. Etter ca en time kom vi oss tilbake. Alle var helt stivfrosne, så det var bare å hive seg i dusjen. Dette var vel det som kan kalles en ganske dårlig begynnelse på vår trening mot nordisk i åtter. Neste dag var alle kommet til Ålesund, eller alle unntatt Henrik fra Bergen, men uansett måtte treningen begynne, med en fra Aalesunds roklub som reserve. De første turene i åtteren gikk ikke så veldig bra. Vi hadde dårlig balanse, selv i en åtter, og det var vel egentlig ikke så mye kraft i båten. Etter hvert ble det bedre flyt generelt i båten, men vi slet fortsatt med balansen. Da vi var fredige med økt nr 1 hver dag, dro jeg og Håkon til butikken og kjøpte litt mat, før vi dro hjem til han for å spille data og koble av. Vi hadde dannet et lite nettverk hos Håkon med hans data, lille brorens og en kompis'. Vi spilte ganske naturlig mot hverandre, og det spillet som ble spilt mest var vell "*Star Craft, Brood War*" et strategi spill. Etter noen timers spilling var det bare å sykle til roklubben får å ha økt nr 2. Etter ca 10 dager kom Henrik hjem fra ferie, og kom direkte til Ålesund. Etter åtte økter med Henrik i båten var tiden vi hadde ventet på kommet. Vi var endelig ferdig med treningen, nå var det bare reise og regatta som gjenstod på planen ☺!

Vi skulle først reise ca 30 min med buss for å komme til toget, deretter skulle vi ta toget til Oslo S, og så ca 20 min med buss til Årunge, hvor resten av de som skulle til nordisk var, blant annet to andre trøndere, Ida og Julie. De skulle ro damer junior A dobbelfirer. Det var deilig å høre trøndersk igjen... To uker med mange forskjellige dialekter, bare mamma i telefonen som snakket trøndersk... hehe☺ Nesten før jeg var kommet fram ble jeg satt til å vaske hele kjøkkenet, noe jeg ble veldig glad for, jeg som eelsker å vaske... hmmz... eller, NEI!! Men men, det var bare å gjøre som de sa. Neste dag skulle vi reise med Horten Roklubb's helt nye buss, fra rundt 1960... etter bare noen få timers reise ankom vi Finland, der vi skulle bo på et herberge, ca 5 km unna der vi skulle ro. Da vi hadde sovet litt, var det bare å stå opp, spise litt, og dra til rostadionen for å rigge båten. Vi hadde fått låne Horten's åtter, som var mye smalere og lettere enn åtteren vi hadde trent med.

Etter et par timer var det bare å begynne å varme opp. Først jogget vi i ca 15 min, deretter var det ut i båt for å varme opp der. Litt etter litt begynte starten å nærme seg, så vi stilte opp til start, og med ett... vi var i gang, alt vi hadde trent for de siste to ukene skulle nå settes på prøve. Etter ca 500 meter ledet vi, men plutselig stoppet vi, "hva var dette?" Vi skjønte dette var bølger fra en følgebåt som hadde kommet ifull fart i motsatt retning av oss. Svenskene som lå på andre plass fikk litt mindre bølger enn oss, men danskene fikk ingenting, så de kruste bare videre. Vi derimot, måtte starte båten på nytt, noe vi tapte masse tid på. Da vi hadde fått fart på båten, ledet danskene, svenskene lå på andre, vi på tredje, og finnene langt bak på fjerde. Selv om vi hadde tapt mye kunne vi ikke gi opp. Resultatet ble: Danmark plass 1 tid 5:05.06, Norge plass 2 tid 5:08.63, Sverige plass 3 tid 5:11.48, Finland (lag nr 1) plass 4 tid 5:35.60 og til slutt Finland (lag nr 2) plass 5 tid 6:13.33. Neste dag hadde de andre guttene fra Norge bestemt seg for også å stille i åtter, bare for moro skyld. De fikk låne en Filippi åtter av Sverige, og gikk ut på vannet samtidig som oss. Dette løpet utviklet seg litt annerledes. Norges lag nr 2, gikk rett opp i tet. Sverige hadde byttet ut de fire dårligste fra sin åtter med fireren som skulle til junior VM. Ganske naturlig kapret de plass nr to, vi tok tredje, mens finnene tok fjerde og siste. Slik ble også sluttresultatet. Norge (lag nr 2) plass nr 1 tid 5:23.62, Sverige plass nr 2 tid 5:29.39, Norge (lag nr 1) plass nr 3 tid 5:30.76, Finland plass nr 4 tid 5:41.25. Endelig var vi ferdige med roingen på en stund, så nå var det bare hjemreise og sydenferie som stod i tankene mine, men jeg hadde også fått et godt minne fra samlingen i Ålesund og Nordisk mesterskap i Finland!

Fredrik Holager

8.3 Resultater fra Nordisk Mesterskap**Damer Junior A 4x****1 650 m**

1	Danmark I	Sine Christiansen Anna Pleuliche Louise Hvidt Sara Kjerri	5:44:11
2	Sverige		5:49:66
3	Danmark II		5:53:01
4	Norge	Ida Husjord Julie Myhre Camilla Wold Trude Løken	6:09:98
5	Finland I		6:20:68
6	Finland II		6:35:85

Herrer Junior A 8+**1 650 m**

1	Danmark	Signe Lolle Niels Henrik Stene Sofus Johannessen Rune Christianssen Troles Hansen Martin Kristensen Mads Olsen Jes Struck Helene Olsen	5:05:06
2	Cox: Norge	Anders Aarvik Henrik Tellefsen Svein U. Ringstad Fredrik Holager David Vatne Christian Vegsund Håkon Sundet Magnus Kleven Jorgen Reiten	5:08:63
3	Sverige		5:11:48
4	Finland I		6:20:68
6	Finland II		6:35:85

9. Sluttstilling i Norges Cup 2001

Nr.	Klubb	Årung	Sarp	Voss	Os	Sum
1	Aalesund Roklub	39,25	24,63	38,00	77,00	178,88
2	Bergens Roklub	36,25	26,75	41,00	68,00	172,00
3	Trondhjems Roklub	27,75	25,25	4,00	50,00	107,00
4	Fana Roklub	28,25		42,00	18,00	88,25
5	Os Roklubb	15,00	4,63	15,00	32,25	66,88
6	Christiania Roklub	30,50	7,00	2,00	20,88	60,38
7	Moss Roklubb	8,00	21,00		22,63	51,63
8	Horten Roklubb	5,50	12,00	14,00	10,00	41,50
9	Stavanger Roklub	14,00		23,00		37,00
10	Sarpsborg Roklubb	4,00	1,25		15,25	20,50
11	Norske Studenters Roklub	4,00		2,00	13,13	19,13
12	Voss Roklubb	5,50		6,00	5,25	16,75
13	Ormsund Roklub	4,00	3,00			7,00
14	Drammen Roklubb	3,50	2,50			6,00
14	Kristiansand Roklubb	6,00				6,00
16	Sandefjord Roklubb	1,25	4,00			5,25
17	Bærum Roklubb	5,00				5,00
18	Fredrikstad Roklub		3,00			3,00
19	Askøy Roklubb	1,25				1,25

- Som vi her ser så var det først etter en gedigen sluttspurt på Ungdomsmesterskapet i Os at tredjeplassen i Norges Cupen 2002 ble sikret
- Følgende 12 roere har vært med å ta poeng for Trondhjems Roklub i 2002 :

Andreas Holager
 Bjørn Thorud
 Espen Fredriksen
 Fredrik Holager
 Ida Husjord
 Jann Kristian Buvarp
 Julie Heilemann Myhre
 Nils G. Bjørnerud
 Rolf Heilemann Myhre
 Sissel Lothe
 Tom Espen Hansen
 Tor-Henning Iversen

10. Disse rodde over 50 kilometer i 2001

Nr.	Navn	Km	Turer	Snitt
1	Fredrik Holager	1112	107	10,39
2	Julie Heilemann Myhre	808	71	11,38
3	Ida Husjord	776	63	12,32
4	Jann Kristian Buvarp	592	43	13,77
5	Tom Espen Hansen	560	56	10,00
6	Nils Bjørnerud	341	33	10,33
7	Frederik Norberg	256	25	10,24
8	Rolf Heilemann Myhre	211	26	8,12
9	Bjørn Thorud	194	19	10,21
10	Paul Bjørnerud	160	16	10,00
11	Espen Fredriksen	151	19	7,95
12	Martin Haugen	150	13	11,54
13	Daniel Bergum	124	10	12,40
14	Gry Hege Svarliaunet	112	16	7,00
14	Tor Henning Iversen	112	16	7,00
16	Ståle Hansen	91	11	8,27
17	Frank M	88	8	11,00
18	Christian Baas	83	8	10,38
19	Astrid Skogvang	56	7	8,00

- Det er **43** roere som er registrert i roprotokollene på Jonsvannet i sesongen 2002, mot **64** i 2001
- Disse har tilsammen rodd **602** turer mot **735** turer i 2001
- Totalt har disse personene rodd **6221** kilometer mot **7376** i fjor
- Det er utøverne selv som må summere sine kilometer etter hver tur, så om du glemmer å skrive deg opp en gang, så faller du ned på denne listen...

11. Rosjefens Rapport

Selv om antallet aktive i klubben har krympet det siste året, var 2002 likevel et år der Trondhjems Roklub markerte seg positivt på flere arenaer. Året startet med veldig gode resultater i Norgesmesterskapet i innendørsroing på Concept II, og jeg vil spesielt nevne Fredriks sterke prestasjon ved å vinne HJB 2000m og samtidig få bedre tid enn bestemann i HJA pluss at han var med på å vinne 4 andre løp også.

Nordisk Mesterskap ble tidlig satt opp som et mål for de aktive juniorene både for gutter og jenter. Jeg tror nok jentene ble mest overrasket da de på Åpningsregattaen skjønte at jeg ikke bare snakket tull da jeg sa at de fort kunne havne i Nordisk diskusjonen. Fredrik og Jann Kristian kvalifiserte seg til å dra til Hamburg i kraft av å være den klart beste båten i HJB. Det ble brukt fly både til Hamburg og til den avlyste Stokkavannsregattaen i Stavanger, noe som førte til uventede store utgifter, og likviditetsproblemer utover høsten. Fly er dyrt! Roernes prestasjoner i Hamburg, Nordisk og på NM finnes omtalt andre steder i Årboken.

Ettersom NM i 2002 kom før sommerferien var det ingen store samlende mål for høstsesongen. Jeg innførte derfor en konkurranse som skulle oppmuntre til å trene flere seriøse økter på vannet i forskjellige båttypene. Alle noterer sin beste tid på 2000m i alle de 6 båttypene og sammenligner disse i % av verdensrekorden i sin klasse. Den med høyest snittprosent er best og får en båt oppkalt etter seg. Dette ble kalt Hall of Fame og finnes nå på roklubbens hjemmesider. Både sesongens beste og den totalt beste i nyere tid får en båt oppkalt etter seg. Ståle Hansen vant (leder) 'All time greatest' og får den nye gule fireren oppkalt etter seg. Selv vant jeg i 2002, og får da den nye åtteren oppkalt etter meg. I 2003 vil vinneren en av de nye Stämpfli båtene (1x og 2x) oppkalt etter seg!

Fredrik og Jann Kristian klarte ikke å direkte kvalifisere seg til Baltic Cup, og prøvde da gjennom en samling på Årungen i september å ro sammen en 4x med en fra NSR og en fra Os, med tanke på å slå den uttatte båten. I uttaksløpet på Voss kom de bare 4 sekunder bak båten, men da ble det dessverre ingen tur til Baltic Cup.

Tom Espen Hansen
Rosjef

12. Trondhjems Roklubs utmerkelser

12.1 Riddere av Munkholmordenen

1951	Odd Sørli	1951	Bernh. Matheson
1951	Hans Andreas Giæver		
1952	Hjalmar Husby		
1965	Roar Quale Udseth		
1975	Trygve B. Gjervan	1975	Gunnar Haugan
1975	Ivar Lian		
1985	Björg Lian	1985	Tor-Henning Iversen
2000	Jon-Martin Berre	2002	Mona Øiseth Vorhaug

12.2 Riddere av Griffenfeldtordenen

1950	Tordis Østgaard	1950	Björg Kvande
1950	Monrad Alræk		
1951	Aasta Floor	1951	Eva E. Pedersen
1951	Trygve B. Gjervan		
1952	Nora Hassel	1952	Gerd Giæver
1952	Randulf Johansen		
1953	Doris Bjerkan	1953	Ruth Sandstad
1953	Herberth Helgesen		
1954	Petra Davidsen	1954	Arthur Mathisen
1958	Kari Lund	1958	Aashild Uhre
1958	Øystein Kristiansen		
1959	Aud johansen	1959	Roar Quale Udseth
1960	Henning Johs. Gjermstad	1960	Åse Karlsen
1961	Thor Herje	1961	Björg Lian
1965	Asbjørn Haugan	1965	Bjørn Brun Hansen
1966	Sissel Rødland Korsvoll	1966	Ivar Brun Hansen
1975	Knut Roaldseth	1975	Asbjörg Kalvik
1975	Beverly Madsen	1975	Birger Giæver
1984	Ingunn Breckan	1984	Knut Breckan
1984	Per Arvid Steen	1984	Jon-Martin Berre
1984	Per Madsen		
1985	Solfrid Johansen	1985	Haldis Lenes
1989	John Børge Skaalvik	1989	Einar Henriksen
1996	Kathrine Eidseter	1996	Lena Utseth
1996	Mona Ø. Vorhaug	1996	Morten Solåt
2000	Ole Christian Østlund	2002	Tom Espen Hansen

12.3 Trimmians Vandreskjold

Til roer over 40 år med flest turer:

1977	Gunnar Haugan	31 turer	1978	Gunnar Haugan	26 turer
1979	Kåre Børseth	41 turer	1980	Kåre Børseth	16 turer
1981	Rolf Trøen	16 turer	1982	Tor-Henning Iversen	37 turer
1983	Tor-Henning Iversen	51 turer	1984	Tor-Henning Iversen	?? turer
1985	Tor-Henning Iversen	44 turer	1986	Inge Lise Wilmann	9 turer
1989	Ole Østlund	24 turer	1992	Ole Østlund	16 turer
1993	Ole Østlund	15 turer	1994	Ole Østlund	55 turer
1995	Ole Østlund	28 turer	1996	Ole Østlund	93 turer
1997	Ole Østlund	46 turer	1998	Ole Østlund	58 turer
1999	Ole Østlund	31 turer	2000	Ole Østlund	52 turer
2001	Tor-Henning Iversen	15 turer	2002	Tor-Henning Iversen	10 turer

13. Utdrag fra Julies gymoppgave om roing

Jeg har valgt å fordype meg i denne sporten fordi det er en liten sport, mange vet til og med ikke hva den går ut på, og mange tror at det er det samme som padling. Roing er ikke den sporten som får mest medieomtale, men etter at Olav Tufte tok VM-gull i 2001 har noen flere i hvert fall funnet ut at det er en konkurransesport som heter roing. Og at utøverne ikke ror færingar iført oljehyre og utstyrt med dorgesnøre og tollekniv.

I Norge var det i 2000, registrert 4736 roere fordelt på et område fra Trøndelag og sørover. 759 av dem var konkurranseroere og den nordligste klubben som stiller på regatta er Namsos Roklubb. Trondheim er den nest nordligste klubben med en fast gjeng på rundt 9 aktive roere, samt en del som kommer og går. Det er klart at dette er en relativt liten sport i Norge, mens den er vesentlig større i utlandet. I eksempelvis Australia, konkurreres det på høyt nivå for å bli med på 5. åtter på ett enkelt rocollege for juniorer, mens her i Norge finnes det ikke en eneste roskole og landslaget har problemer med å finne utøvere til å stille en junior åtter til internasjonale regattaer på gutte siden, mens det er helt uaktuelt å stille jente åtter.

Dette kan ha noe å gjøre med at det er en sesong sport. Man er avhengig av åpne vann, noe som i Norge er vanskelig med tanke på at vinteren tar opp store deler av året. Her har vi offisiell sesong fra 1. mai til 30. oktober, mens man ikke trenger å dra lengre enn til Danmark for å finne helårsroing. Dessuten er det en utfordrende sport som krever at man er sterk både fysisk og psykisk.

13.1 Historie

Allerede 3000 år før Kristus ble det brukt robåter med ror. I antikkens Hellas og i Romerriket hadde de enorme robåter som ble rodd av slaver, disse ble kalt galeier. Vikingbåter ble rodd når det ikke var vind for seiling.

Så roing oppsto ikke for sportens skyld, men for transport. Roing ble først til sport i London på den kjente elva Themsen. Fergene over elva ble rodd, og på 1700-tallet begynte folk å vedde på hvilken av ferjene som klarte å krysse elva først. Denne konkurransen ble senere organisert, og arrangeres ennå. Den nåværende konkurranseformen kom i 1829 da Oxford og Cambridge konkurrerte for første gang, noe som har holdt seg som tradisjon fram til i dag. Ti år senere startet den årlige The Henley Royal regatta. Storbritannia var en kolonimakt og tok med seg sporten ut i verden og til sine kolonier.

På Charles River i USA begynte Yale og Harvard med å ro mot hverandre i 1852. Dette markerte starten på roing som sport i USA. Roing var også den første organiserte sporten på de amerikanske collegene. I 1872 organiserte amatører og college studenter seg, og dannet "National Association for Amateur Oarsmen" (NAAO). Kvinner fikk ikke tilgang, selv om de var med å konkurrerte på college og i amatør regattaer, og dannet derfor sin egen organisasjon, "National Women's Rowing Association". Endelig i 1982 slo de seg sammen, og ble "United States Rowing Association".

På slutten av 1800-tallet var roing verdensomspennende og ble tatt med i de olympiske leker i 1900 som ble holdt i Paris. Sju år tidligere ble den første internasjonale konkurransen holdt, arrangert av "Federation International des Societes d'Aviron" (FISA), som fremdeles organiserer disse. I 1967 ble det første verdensmesterskapet holdt i Luserne. I 2001 ble den norske utøveren Olav Tufte verdensmester i singlesculler. Årets verdensmesterskap endte med en bronsemedalje for Tufte.

13.2 Hvem passer idretten for

Roing er som de fleste andre sporter egnet for alle på et lavt nivå, men som i andre sporter settes mer spesifikke fysiske og psykiske krav når man når et høyt nivå. Men roing har noen spesifikke begrensninger også på lavt nivå. Utstyret setter en praktisk grense for hvor liten man kan være. Små barn vil ikke kunne bruke utstyret fordi det er for stort. Årehåndtakene vil være i høyde med halsen når

årebladet er under vann, når det egentlig skal være i høyde med navlen. Roing setter også begrensninger fordi det gir stor belastning på ryggen. Roing er ikke anbefalt hvis man har ryggproblemer, dette er selvfølgelig avhengig av på hvilket nivå man ror på. Men mange roere får problemer med ryggen og det er hovedsakelig et resultat av feil teknikk. Feil teknikk kan også føre til overbelastning av underarmene, som igjen kan gi senekjedefetennelse. Men å ro er selvfølgelig ikke ensbetydende med skader. Hovedsakelig er det en kjempe flott måte å få trent hele kroppen, styrke rygg- og bukmuskulaturen og å komme seg ut i naturen. Roing kan faktisk være med på å forebygge ryggskader ved å styrke muskulaturen. Mange tror at roing er en "overkroppssport", og ser for seg padlere med trekantet overkropp uten rumpe og lår. Men dette er et helt feil inntrykk. Fordi man sitter på et bevegelig sete, kommer hoveddelen av kraften fra beina, men armenes kraftbidrag er minimalt. Armenes er derimot viktigst for teknikken og finmotorikken er viktig her. Så i motsetning til padling og i større grad enn de fleste andre sporter, bruker man hele kroppen.

Men det inntrykket de fleste har av at roere er store og muskuløse er riktig. På høyere nivå og for topproere viser det seg at store og lange utøvere gjør det best. Kombinasjonen av stor styrke og langt tak gjør at det egner seg å ha stor muskelmasse, være lang, ha lange armer og lang overkropp. Roere er generelt større enn utøvere i andre utholdenhets sporter. Gjennomsnitt høyden og vekten på verdenseliteroere er for menn 1.92 m. og 88 kg. og for kvinner 1.8 m. og 77 kg. Siden de fleste rokonkurranser går over en distanse på 2000 m. med en konkurransetid på mellom 5 min. og 30 sek. og 8 min. og 30 sek. og konkurranseformen er slik at den/de som kan holde størs gjennomsnittsfart i løpet av konkurransen vinner, defineres roing som en utholdenhetsidrett. Så i forskning på muskelfibertyper og oksygenopptak, sammenliknes roere med langrensutøvere og løpere.

Det maksimale oksygenopptaket er hos roere det høyest rapporterte blant sammenliknbare idretter. Men fordi oksygen opptaket øker ved stor kroppsmasse ender roere med en lavere ml/min/kg enn for eksempel langrensløpere. Det kommer frem i denne tabellen. Den siste kolumnen viser hvordan verdiene for ml/min/kg blir hvis man bruker en mer korrekt utregnings måte fordi oksygenopptaket ikke øker proporsjonalt med kroppsmassen.

Selv om mange toppnivåtrenerne mener at det er viktige med hurtige og sterke muskler (type II) hos roere for eksplosiv styrke i beina, viser forskning noe annet. Hos toppnivåroere ligger prosenten for utholdene og langsomme muskler (type I) på rundt 70%, mens det hos vanlige folk ligger på 40-50%. De resterende muskelfiberne er nesten bare type IIa. Det har vist seg at de raske type IIb fiberne går over til å bli de mer utholdene type IIa fiberne gjennom år med intens utholdenhets trening. Så det viser seg at sammentrekningstiden i musklene ved roing er lang nok til at de langsomme type I fiberne får utviklet sin maksimale styrke.

De som karakteriserer utholdenhetsutøvere med stor andel type I fibre er lange, tynne muskler. Men selv om roere har stor andel type I fibre har de stor muskelmasse. Dette kommer av arbeidsmønsteret ved roing, der korte perioder med stor kraft veksler med lengre hvilepauser mellom sammentrekningene. En liten spesialitet ved roere er evnen til å produsere maks styrke i begge beina samtidig. Mens utrente og personer som er trent i andre idretter, bare klarer produsere 80% av den styrken de har i hver fot, når de må bruke begge samtidig.

Men roing går ikke bare på fysikk. Selv om kravene til kraft er stor i forhold til andre utholdenhetsidretter på grunn av motstanden i vannet, er det andre forhold som spiller inn. Roing stiller krav til personlige egenskaper, som tålmodighet. Dette er noe du kanskje møter tidligere i roing enn i andre idretter. Så snart hovedtrekkene i rotaksyklusen er automatisert, begynner en evig pirking på detaljer. Roing er en evig gjentakelse av det samme bevegelsesmønsteret og det er vanskelig å se de umiddelbare forbedringene. Derfor er filming et hjelpemiddel som brukes mye i rotrening. Det å se hva du gjør, gjør det lettere å forstå hva du egentlig skal gjøre, hvilket kan være det vanskeligste ved forbedring av teknikken. Å forstå hva du skal gjøre og hvilken finmotorikk du skal bruke, er viktig for å utvikle god teknikk. Et tak i en konkurransesituasjon tar under 2 sek. og på den tiden skal du bevege deg fra "sammen rullet" til utstrakt. Samtidig skal du vite nøyaktig hvor årebladene er i forhold til vannoverflaten som er i konstant bevegelse.

Konkurranseroing stiller også store krav til psykisk styrke. Å ro alene i single og holde deg så nære oppunder melkesyregrensen som mulig i over åtte minutter, krever stor selvbevissthet om egne grenser, og vilje til å presse seg. Dette er noe man først nærmer seg etter år med trening. Julies trener, som trener jevnt, men ikke på et høyt satsingsnivå, spurte en av topproerne i Norge hvordan det føltes å ro et løp der han klarte å prestere maks. Han svarte ganske enkelt at det gjorde mange ganger vondere en det Julies trener noen gang kom til å klare å presse seg til. Å bli god til å ro handler ikke bare om teknikk og styrke, men også å ha en så høy smertegrense at man klarer å tyne musklene til det ytterste.

Men dette handler om roing på høyt nivå. På en helt annen side av det psykiske ved roing, finner man roen og freden ved å sitte avslappet i en perfekt strømlinjeformet båt på et speilblankt vann. Den eneste lyden man hører er når årene skjærer seg ned i vannet en kjølig høstdag, mens frostrøyken danser bortover vannoverflaten. Å komme bort fra byens mas og grå høstgater og føle at det enda finnes natur bare en halvtimes bussreise fra sentrum.

13.3 Tilrettelegging for eget nivå

Roing er for de fleste unge en konkurranseidrett. Som ung har man kanskje et større behov for å konkurrere, se fremgang og gjøre noe mer enn bare å ro søndagsturer. De fleste ønsker også treningen for å holde seg i form. Så i de fleste klubber er treningsnivået relativt høyt. Det er ganske utbredt blant trenere at de pusher på og legger press på de aktive for at de skal satse. Roing i seg selv er en ensidig sport og fremgang og målsetting er kanskje en forutsetning for å fremdeles fortsette etter flere år.

Det er vanlig at junior A roere trener 3-4 ganger i uken, der hver treningsøkt varer i overkant av 2 timer. Siden routstyr krever en fast lagringsplass og spesielle brygger har alle klubber et eget fast klubbhus og båthall og klubbmedlemmene har tilgang til utstyr. Man er ikke avhengig av et innleid lokale som man bare disponerer til faste tidspunkt. Dermed kan de aktive i klubben selv velge hvor mye og når man vil trene, men man har gjerne faste treninger der alle møtes.

Hvor hard en trening er, er svært opp til hver enkelt. En trening består av å ro 10-15 km. på vannet. Å klare å ta seg hardt ut fysisk er sterkt avhengig av teknikk. Derfor vil ikke roing være en så hard sport for nybegynnere. Etter hvert vil man kunne fokusere mer på fysisk trening sammen med den tekniske treningen. Når man er nybegynner og ikke så rutinert er det til stor hjelp å ro lagbåter sammen med erfarene roere slik at man lærer seg takt og rytme. Da er også andre avhengig av hvordan man ror og man konsentrerer seg litt ekstra. Den tekniske treningen vil legges opp til å bli mer og mer detaljert etter hvert som man automatiserer bevegelser. Den tekniske utviklingen er sterkt avhengig av oppfølging fra treneren. Uten en utenforstående til å korigere vil man legge til seg vaner som føles riktig selv om de er feil fordi man er vandt til dem. Under treningen terper og terper man på å automatisere øvelser. Teknisk forbedring i roing krever mye konsentrasjon. Som vedlegg I har vi tatt med forslag fra lederen for Norges Roforbunds rekruteringsutvalg, Åke Fiskestrand, på øvelser for å lære og videreutvikle tekniske ferdigheter.

Man kan stille i konkurranser uansett hvilket nivå man er på. Det er ingen grense for hvor mye man må ha rodd før man stiller i konkurranse. Som juniorer stiller man i løp etter alder og ikke ferdighet. Dermed stiller man sammen med de beste og dårligste i sin aldersklasse fra hele landet. I Norge ville det ikke være noen hensikt å dele opp klassene siden det er vanskelig nok å fylle de løpene som er. Ikke så ofte på herre siden, men på dame siden kjøres ofte flere løp sammen fordi det bare er en eller to båter påmeldt, spesielt i løp for store lagbåter som 4x.

Om vinteren når man ikke ror på vannet, har man generell styrke og utholdenhetstrening. Romaskin, løping, ballspill og vektløfting eller styrketrening med egen kroppsvekt utgjør hoveddelen av

vintertreningen, der målet er økt utholdenhet og styrke. Treningene er ofte lagt opp slik at man har 2-3 felles treninger for alle, og de som satser på et høyere nivå har ekstra økter som er lagt opp mer spesielt for dem.

At roing er en så liten sport og at det er så få aktive legger noen begrensninger for treningstilbudet. Man trener sammen med folk på alle nivåer og det kan være vanskelig å spesielt tilpasse trening når man bare er en eller to på sitt nivå. I vedlegg II har vi tatt med Trondhjems Roklubs vintertreningsprogram for i år. Programmet er beregnet på de ni aktive som er regelmessig på trening. Det innebærer at det skal passe for nybegynnere som trenger grunntrening, noen som satser og er med på juniorlandslaget og jenter som trener på grunnlag av å holde seg i form.

13.4 Treningsmuligheter i vårt nærmiljø

Her i Trondheim har vi tre roklubber. Trondhjems Roklub som driver med konkurranseroing og med aktive som hovedsakelig er mellom 13 og 25 år. Nidaros roklubb er en mosjonistgruppe som har skilt seg fra TR fordi man ikke hadde noe til felles. Mosjonistene ror mosjonsturer på Nidelven, med utgangspunkt i båthallen på Skansen. Aldersgruppen her er over 40. Den siste klubben er NTNUI-roing. Enkelte av de som er medlemmer her ror også på Jonsvatnet sammen med TR.

Tidligere ble all roing foretatt på elven, men på grunn av at det er båttrafikk og strøm der, ble konkuransetreningen flyttet til Jonsvatnet, som egner seg godt på grunn av størrelsen. Når man ror 12 km. på en trening er det ønskelig å kunne ro lange strekk slik at man slipper å snu. For juniorer er roing på Jonsvatnet det mest aktuelle alternativet. Kapasiteten her er ikke så veldig stor, siden TR de siste 10-20 årene har vært en liten klubb. Men det har ikke vist seg å være et så aktuelt problem heller. Høsten 2000 var det faktisk rundt 20 aktive rorer som møtte opp på trening på Jonsvatnet hver uke, så kapasiteten til å ta imot nye medlemmer er der. Roklubben stiller med alt nødvendig utstyr som medlemmene disponerer etter løyve fra rosjeften.

Vintertreningen foregår i år på Skansen i TRs lokaler med styrkerom og noen romakiner. De to foregående årene har klubben hatt avtale om romaskintrening i sal på SATS og ballspill i gymsal på Blussuvold skole, men i år er det ikke nok aktive til at det ble sett på som nødvendig og ønskelig.

13.5 Fordeler og ulemper ved en liten idrett

I Norge er roing en liten sport. Dette har både fordeler og ulemper. En side ved det som man merker raskt er kravet om satsing. Når man kommer til en roklubb som nybegynner, får man ofte plass i en lagbåt helt fra begynnelsen av, fordi klubben mangler roere til å kunne stille lagbåter som gjerne det flest er interessert i. På grunn av at man allerede som nybegynner blir ansett som aktuell for toppsatsing i fremtiden eller blir satt i en lagbåt med andre som satser kan mange føle et sterkt press til å satse og å trene mye. Hvilket egentlig ikke er nødvendig for å ha glede av roing og tilføre noe positivt til klubben og miljøet. Dette presset kan trenerne ofte forsterke siden mange synes at det er mer inspirerende å trene de som satser og viser fremgang.

Når det er få aktive i en klubb, blir spredningen mellom de som er med stor, og det krever flere treningsprogram. Det blir at det er vanskelig å tilpasse treningen for alle, noe som ofte kan gå utover nybegynnere fordi det er de som satser som får mesteparten av trenerens oppmerksomhet. Dette er en følge av lav trenerkapasitet, som mange klubber sliter med, og nybegynnerne blir overlatt til seg selv. Roing er en idrett der man trenger individuell oppfølging for forbedre seg. Blir man stående uten trener er det mange som slutter. Da jeg begynte for to og et halvt år siden, var det to jenter i alt i klubben, nå er vi også to. Men i mellomtiden er det ti jenter som har kommet og gått. De to som var der da jeg begynte, har sluttet, og åtte har vært med en eller to sesonger, men sluttet etter hvert som vintertreningene ble kjedelige eller de ble lei av å ta bussen tre kvarter opp til Jonsvatnet. Det var flere grunner også, men det som er et paradoks er at ingen sluttet fordi de ikke likte å ro eller syntes at selve roingen var kjedelig.

At det er få aktive roere har også negative sider for de som satser på toppnivå. Siden man er med og konkurrerer fra man er nybegynner blir nivået på nasjonale konkurranser relativt lavt. Og spesielt på senior dame siden er det vanskelig å bygge opp et miljø og skaffe nok stabile utøvere til å bygge opp et landslag. Norge har for eksempel ikke et landslag i 4x (dobbelfirer) fordi det ikke her fire stabile tungvektene eller lettvektene. Roforbundet har startet et kvinneprosjekt. Det består av de senior kvinnene i Norge som er aktuelle for internasjonal satsing, "hele" syv stykker. Men de stiller bare 1x og 2x fordi miljøet ikke er stabilt nok til å satse på store lagbåter.

Men det er selvfølgelig ikke bare negative sider ved roing. Det er også mange positive sider med en liten sport. Alle som vil, får en sjanse til å satse. Man får kanskje lettere oppfølging hvis man går inn for det selv om det er dårlig trenerkapasitet, enn hvis man hadde gått på fotball sammen med tjue andre og forsvunnet i vrimmelen.

At det er en liten sport gjør regattaene til en veldig sosial møteplass. Man blir kjent med roere fra hele landet og det er veldig sosialt selv om man er konkurrenter. Klubben reiser på tur sammen og det skaper et svært godt miljø. Ved at man trener sammen, både gutter og jenter, gjerne fra 13-års alderen og opp til 25-års alderen, blir man kjent med andre enn de man ellers treffer. Til forskjell fra for eksempel fotball der man trener jenter og gutter hver for seg, og bare sammen med jevnaldrende. Gjerne de samme som man går i klasse med på skolen. Man blir veldig godt kjent med de i klubben og det er vanlig å holde kontakten utenfor treningen også.

Julie Heilemann Myhre



14. Trondhjems Roklub 75 år, 24. november 2000

- ❖ Den 30. september 2000 var medlemmene i Trondhjems Roklub samlet til Jubileumsfest i Seilforeningen sine lokaler vegg i vegg med våre egne lokaler på Skansen. Under middagen holdt Ivar Lian fra GRG (Gammel-Ro-Gjengen) en flott tale der vi fikk innblikk i historien som ligger bak Trondhjems Roklub:

En hver nåtid og framtid har hatt en fortid. Det har også Trondhjems Roklub. Jeg skal ikke dvele så lenge ved det, men noe historikk synes jeg hører hjemme ved en slik anledning.

Roing har vært drevet i mange år på Trondhjemsfjorden – helt fra Olav Tryggvasons tid da han imponerte med å gå på årene til Ormen Lange.

I 1872 var det annonse i Adresseavisen om kapproing på fjorden. Det ble da rodd i 4 båttyper - 2 distanser på henholdsvis 5000 og 7000 alen. I 1874 kjøpte Trondhjems Turnforening 2 kapproingsbåter, men båtene var for lange og tunge så det ble bare med forsøket.

I 1880 er det mulig at det da har vært en klubb i regi av Trondhjems Tekniske Læreranstalt som i sin tid hadde samme rolle i byen som NTH eller retttere sagt NTNU. Dette har dessverre ikke latt seg bekrefte, men en tipper med stor sikkerhet at i 1895 var det en gruppe teknikere som kjøpte en båt fra Kristiansund for 50 kroner. Denne båten ble senere overlatt til Trondhjems Roklub.

Året 1895 var et merkeår for da ble Trondhjems Ro- og Seilerforening stiftet i et møte på Munkholmen. De hadde noen konkurranser og rodde distanser på henholdsvis 4000 og 6000 meter. Vinnertiden var ca. 35 minutter.

Interessen for roing var nå blitt stor, og 23. mars 1897 ble Trondhjems Roklub stiftet på et møte i Michaelsens Cafe. Det er jo litt morro for oss eldre å se at det kom kjente personer fra byens næringsliv og meldte seg inn i klubben. En av dem var arkitekt Johan Kunig. Kunig hadde mange bragder i roing fra sine studieår i Tyskland. Jeg husker han veldig godt fra først på 1950-tallet. Vi bar ut hans stol så han kunne sitte ytterst på bryggekannten og følge med oss som rodde. Hans vanlige bemerkning når vi kom inn etter endt trening var; ”Di kain itj å ro guta !”

I juli 1900 kjøpte denne klubben en dansk innrigger og holdt sin første kapproing. Løpene gikk fra Munkholmen til Ravnkloa. Premieutdelingen foregikk i Hjorten samme kveld. Det beste laget fikk en sløyfe med sølvplate hvor det sto: ”Trondhjems Roklub”.

Sommeren 1902 var det Landsbåtstevne i Trondheim, og i Adressa sto det at det skulle delta 22 båter, deriblant Trondhjems Roklub med firer. I avisa Ny Tid sto det at Trondhjems Roklubs innrigger gjorde ingen ”affære”. Premieutdelingen foregikk i perronghallen, som trolig var jernbanens stasjon i Prinsensgate. Det ble servert smørbrød med laks. Det ble servert øl, samt punsj og sigarer, og Martin Kvænnavika holdt en munter tale.

I de følgende år var interessen for roing borte, og det hele bare ”sovnet hen”, og Trondhjems Roklub hadde trolig innstilt sin virksomhet.

Men idrettsungdom i byen hadde fått interesse, og i Sportsklubben Freidig ble det i november 1907 nedsatt en båt-komite. Denne hadde fått fatt i Trondhjems Roklubs båter, men disse var så dårlige at det ble kjøpt inn to nye båter. Dette var ikke båter som vi kjenner fra vår tid. Det var smekre båter i furu på eikesant.

I 1910 var det atter en rokonkurranse i Trondhjem, men det ble mest turroing. I 1913 het det at de vanskelige værforhold på Trondhjemsfjorden gjorde det umulig å drive rosport.

Alle disse klubbene som prøvde fra umulige værforhold på Lusbrua og som ga opp, har trolig likevel lagt et grunnlag for senere interesse for rosport i byen vår.

Dette var den gamle tid. Den nye tid begynte i 1925 og er årsaken til at vi er samlet her i kveld. Det har muligens vært roing i Trondhjem mellom 1913 og 1924 i regi av NTHI, men det var på våren og høsten da skolen var i virksomhet.

Høsten 1924 var noen ivrige i kontakt med ro-gruppa på NTHI. De fikk låne båter for å prøve og ble veldig begeistret. De ble enige om at neste år skulle de ro. NTHI's roavdeling lot disse herrer låne en innrigger i sommermånedene, og da var det gjort. På disse turene ut til Høvringen og Munkholmen ble det snakket om å stifte en roklubb. "Middagslaget" som disse herrene kalte seg besto av Reidar Brekke, L. Daae Rogstad, Johan Vinje, O.T. Krohg og Per T. Lykke, disse var kjente navn i Trondhjem.

Det ble roklubb, 24. november 1925 ble Trondhjems Roklub stiftet i samarbeid med medlemmer av NTHI's rogruppe. Denne gruppa ble nedlagt samme år. Roklubbens første bestyrelse som det het ble Ludvig D. Rogstad, Hugo Fett, O.T. Krohg, Jacob Mørk og Johan Vinje. 2. mai 1926 heiste for første gang klubbens første formann O.T. Krohg vimpelen på båthuset, som var ved Lusbrua. Lusbrua var tre små brygger tilhørende sjømilitæret og lå i strandkanten nedenfor der tidligere Skansen restaurant ligger i dag.

Det står også at det var et godt kameratskap og en fin blanding av Trondhjems folk og NTH'ere til stede. Man minnes med glede de hyggelige generalforsamlinger i den tid da rødvinen kostet 90 øre flaska i Harmonien!

Klubben holdt til ved Lusbrua fram til 1929. Da måtte brua vike plass for Trøndelagsutsillinga som skulle holdes i 1930. Da havnet klubben i et skur på Ilsvika, og de kummerlige forhold gjorde at det ble en dalende interesse. Klubbens styre jobbet for bedre plass, og myndighetene stilte tårnet i Industrihallen som sto igjen etter utstillingen på Skansen til disposisjon. Den delen de fikk disponere i hallen ga god plass til båtene og plass til garderobe og dusj, samt klubbrom i tårnet.

Dette paradiset varte bare til høsten 1937. Sommeren 1938 og 1939 ble det igjen trasige forhold i et hus i Ilsvika. Huset var så dårlig at båtene ikke kunne vinterlagres. De fikk lagerplass hos Automobilkompaniet i maskinhallen på Skansen. I 1940 var roing ikke aktuelt. I løpet av denne høsten ble båtene lagt i skjul på Strinda. Tyskerne var nemlig ut etter båtene for de skulle ro "gegen Engeland". Noe de ga opp omsider!

Så begynte det en ny tid. Krigen var slutt og gjenvalgt formann Randulf Johansen, måtte begynne å se seg om etter hus til klubben. Tomt fikk de ikke, men så dukket Skansen opp igjen. Svømmeklubben og Seilforeningen hadde den gamle restauranten fra utstillingen. Der

fikk klubben leie en del av huset. Huset var under krigen brukt av tyskerne som skomakerverksted.

Etter noen utbedringer ble dette brukbart. Her hadde vi båthall, dusj, og garderobe og et klubbrom med lenestoler, sofa med flettet papirtrekk og et salongbord etter tyskerne. Det ble en fin periode for klubben, men det ble igjen usikkerhet om huset. Mange var ute etter lokalene. 24. april i 1951 fikk vi den første oppsigelse. Det ble mange oppsigelser etter hvert, men med god advokathjelp fikk de oss ikke ut før 31.12.1953. Våre egne byggeplaner ble vedtatt på generalforsamling 27.11.1952, og på en ekstraordinær generalforsamling 16.04.1953 ble plankomiteens forslag til bygg godkjent.

Det nye huset ble åpnet 30. april 1954 med vimpelheising på egen flaggstang for første gang. Huset var da på langt nær ferdig, men vi hadde da tak over hodet. Trondhjems Roklub og Damenenes Roklub bygget hus side om side og alle var storfornøyd med å få komme inn i eget hus for første gang. Trondhjems Roklubs hus ble praktisk, med båthall, garderobe og dusj.

Men oppholdsrommet ble ikke det vi ønsket det skulle være. Hyggen manglet, men det tok vi igjen inne hos damene som hadde kaffe, kaker og peiskos!

Jeg har ikke glemt damene i denne sammenhengen for i 1947 begynte en æra i ro-sporten i Trondheim. Det kom kvinner inn i bildet. Trondhjems Roklub hadde i sine lover at bare hederlige menn over 17 år kunne opptas som medlemmer. Vi hadde også en ungdomsavdeling for aldersgruppen 15 til 17 år mot fremvisning av legeattest. Det var meget strengt i klubben, vi hadde ikke en gang lov til å ha kvinner som cox.

Trondhjems Kvinnelige Roklub ble stiftet 16.09.1947 som ren kvinneklubb. De bygget eget båthus i 1949. Senere også med utvidelse til klubbhus med garderobe og dusj. I 1968 ble klubben endret til også å kunne ha mannlige medlemmer, og man endret da navn til Skansen Roklub.

Damenenes Roklub ble stiftet bare tre dager senere enn TKR 19.09.1947. Det har ikke lyktes meg å spore opp noen protokoller eller andre papirer fra denne klubben. Men huset ble jo bygget vegg i vegg med oss og vi ble gode naboer. Dette huset ble senere solgt til Trondhjems Seilforening den 15.07.1981 for 90.000 kroner.

I 1974 kom man til at det var lite praktisk med 3 roklubber i Trondheim og et fellesmøte ble avholdt 18. september. Der ble man enige om å legge grunnlaget for en sammenslåing. 11.12.1974 ble klubbene slått sammen til en klubb, og et styre med medlemmer fra alle tre klubbene ble satt sammen. Klubbens navn ble Trondhjems Roklub, som vi i dag feirer med 75 år.

Ivar Lian

15. Trondhjems Roklub formidler telefonabonnement

Kan du tenke deg å støtte roklubben – samtidig som du tjener på det selv ?

Som årsberetningen for 2002 viser så slet roklubben med likviditeten hele siste halvåret, og det vil vi også gjøre i år. Vi har sett på forskjellige måter å øke inntektene på, og har erfart at de tradisjonelle måtene så som kakelotteri og loddsalg har vært dårlig ”butikk” for vår del.

Nå har vi imidlertid inngått en avtale med ACN – en teleaktør – som gjør at vi kan få provisjon av teletjenestene våre medlemmer (og andre kontakter) inngår med selskapet. ACN opererer med lavere satser enn hva Telenor og andre ledende teleselskap har pga at de ikke har de enorme utgiftene som går med til annonser, TV-reklame, telefonselgere osv. For å knytte til seg kunder bruker ACN heller organisasjoner som Trondhjems Roklub som har mange medlemmer og stor kontaktflate.

Jeg vil stå som kontaktperson i Trondhjems Roklub, men nå i startfasen vil Kenneth Johansen og Kåre Thingnes (ACN-representanter) foreta de praktiske tingene rundt innmelding av nye kunder og svare på spørsmål rundt dette med å skifte teleoperatør.

Det kan være at du allerede i dag har en gunstig teleavtale, men det har faktisk vist seg at i de fleste tilfellene har ACN klart å matche spesialavtaler. Men skulle det vise seg at du har en avtale fra før som ACN ikke klarer å slå vil vi selvfølgelig si at; vær der du er – den avtalen er best.

Hvordan få sjekket ut om evt teleavtale med ACN er gunstig for deg:

Ta kopi av siste telefonregningen du har mottatt fra din teleleverandør og send den til meg. Kenneth og Kåre vil se på avtalen du har og sammenligne den med satsene til ACN på lignende produkt. Vi setter opp sammenligningstall for deg, og ut i fra dette kan du se om du tjener på å flytte eller ikke.

Vi regner med at det vil bli en del spørsmål rundt dette, derfor kommer vi til å ta noen uformelle ”møter” i våre lokaler på Skansen. Tidspunkt vil jeg komme tilbake på senere.

Første steg er å sjekke om det vil være lønnsomt for deg å skifte teleoperatør til ACN; send kopi av din siste telefonregning til meg (gjelder fasttelefon og mobil):

Trondhjems Roklub
V/ Mona Ø. Vorhaug
Asalvn. 4C
7059 Jakobsli

- vi setter opp sammenligningsgrunnlag
- vi innkaller til møte for å kunne svare på spørsmål
- evt. kontrakt skrives
- all praktisk administrasjon rundt flytting av dine teletjenester blir foretatt av Kenneth eller Kåre

Du vil få mulighet til å redusere telefonutgiftene dine, samtidig som Trondhjems Roklub får provisjon av omsetningen.

Eksempel på mulig inntekt for roklubben:

Dersom 100 medlemmer/kontakter inngår avtale med ACN og de i snitt ringer for ca. 500 kr. i mnd. vil dette gi Trondhjems Roklub en provisjon på ca. 2.500 kr. pr. mnd !!

Data om ACN:

Ble startet i USA i 1993. Pr. i dag verdens raskest voksende teleoperatør. I Sverige har de allerede klart å ta 10 % av telemarkedet ! Startet i Sverige for 4 år siden, i Norge for 2 år siden. Mer informasjon om selskapet finner du på www.acneuro.com

Til sist vil jeg bare si at det ikke er bindingstid; - hvis du ikke skulle bli fornøyd er det bare å skifte teleselskap !

Mona Øiseth Vorhaug
Kasserer



16. Nyttige telefonnummer

Fornavn	Etternavn	Telefon	Mobil
Arve	Gudmundset		97535095
Astrid	Skogvang	73511177	99254399
Audun	Klokkerhaug	73942495	93875534
Bjørn	Thorud		48181226
Budget	Leiebil	73941025	
Eirik	Skogvang	73511177	
Espen	Fredriksen		45246196
Frederik	Norberg	73902248	92284683
Fredrik	Holager	72554649	90975755
Hans-Erik	Kleive	72846033	92016675
Håkon	Bjørlykke		47606951
Ida	Husjord		91156654
Jan Egil	Gullsvåg	72888741	93443144
Jann Kristian	Buvarp		40070073
Julie	Heilemann Myhre	73504859	98643987
Martin	Haugen	73913224	91179393
Mona Ø.	Vorhaug	73571702	93218866
Nils	Bjørnerud	73943047	95865784
Norges	Roforbund	21029000	
Nøtteliten	Barnehage	73527760	
Ole	Østlund	73504888	
Ole	Olstad	72558107	97500585
Paul	Bjørnerud	73943047	99602650
Rolf	Heilemann Myhre	73504859	
Ståle	Hansen	73938370	97683989
Tom Espen	Hansen		93027208
Tor-Henning	Iversen	73932069	94653511
Vebjørn	Knotten	73943382	95842082

17. Terminliste 2003

Uke nr.	Dato	NC	Regatta	Sted	Internasjonalle regattaer
4	25-26 jan		Innendørsmesterskapet	Hortenshallen	
7	15.feb		Allsidighetsmesterskap JC/JB	Ålesund	
17	26-27 apr		Langdistanseregatta	Porsgrunn	
18	3. mai.		Ålesund Maraton	Ålesund	
19	10-11 mai		Årungregattaen	Årungen	
20	17-18 mai				
21	24-25 mai	NC	Vangsvatnet	Vangsvatnet / Voss	København
22	31-1 juni				WC Milano
23	7-8 juni				Ratzeburg(U23), Hamburg
24	14-15 juni	NC	Østlandsregattaen	Årungen	
25	21-22 juni				WC Munchen
26	28-29 juni	NC	Stokkavannsregattaen	Store Stokkavann	
27	5-6 juli				Henley
28	12-13 juli				WC Lucerne
29	19-20 juli				Nordisk mesterskap i Sverige
30	26-27 juli				U23 Mesterskapet Beograd
31	2-3 aug.				
32	9-10 aug				Jun-VM Athen
33	16-17 aug	NC	Tunevannsreg./Veteranmsk. sprint/supersprint/roathlon	Tunevannet	
34	23-24 aug				
35	30-31 aug		Kjørboregattaen/Sprintmsk. Kretsmesterskap	Kjørbobanen	VM Milano
36	6-7 sept				World Masters Vichy
37	13-14 sept		Norgesmesterskapene	Årungen	
38	20-21sept		Ulvenregattaen	Ulvenvannet	
39	27-28 sept	NC	Ungdomsmesterskap	Horten Indre Havn	
40	4-5 okt				Baltic Cup
42	17 - 19.okt		Langdistanseregatta	Årungen	
42	18.okt		Triathlon	Ålesund	

Trondhjems Roklub
Postboks 794
7408 Trondheim

Bankgiro:4336 06 05923

www.trondhjems-roklub.org

