



Christiania Roklub



ÅRBOK 2022



Christiania Roklub

CHRISTIANIA ROKLUB STIFTET 15. MAI 1878

ÅRBOK 2022

INNHold

Redaktøren har ordet	6	Så var masterroerne i gang igjen	96
Styret 2022	7	Mini intervju Cornelius Økern	101
Komiteer og utvalg i CR 2022/2023	8	Mini intervju Fredrik Reite	102
Heder og ære i CR	10	Mini intervju Ingeborg Lønning	103
Heder og ære utenfor CR	12	Mini intervju Jonathan Wang-Norderud	104
Takk for et nytt, minnerikt år	15	Gjennom Europa med henger	106
Protokoll fra ordinær Generalforsamling	16	En veteran ser tilbake	108
Styreåret 2022	21	Mini intervju Jacob Balder Hagen	114
Minneord over Ole Hannibal Robert Fegth	22	Mini intervju Rakel Bryhni og Tora Mysterud	115
Nekrolog over Meike de Vlas	24	Endelig et normalår på fjorden	117
Åpningen 2022	27	Bitt av ro-basillen	122
Båter som ble døpt	28	Nyttige linker	125
Mini intervju Tyra Eklo Hjemdal	29	Dugnad	126
Året 2022 for herrene	30	59°57.56'N I 010°37.68'Ø	128
Nasjonale resultater	32	Mini intervju Kristian Einung	129
NM	49	Høytidelig åpning av Bogstad-anlegget	130
Coupe de la Jeunesse 2022	60	Sommerens turer med Less	133
Ghent International Spring Regatta	63	Årets lengste rotur på en av årets korteste netter	139
Rosamling i Sevilla 2022	64	Lahellegrunnen AS	141
Mini intervju Oleksandra Kryzhnia	66	Mini intervju Torill Enersen	143
Innovatørene	68	Adelskalenderen 2022	144
Verv i tilknytning til rosporten utenom CR	73	Kilometerkonkurransen 2022	145
Mini intervju Bjørn Lundiin	74	Christiania open 2022	146
Rosjefens-rapport	76	Concept regatta	146
U-23 VM	78	Concept adelskalender 2021/22	147
U23-EM	79	CR-Utenlandstur i mai 2022	148
Internasjonale regattareultater	80	Christiania Roklubs regnskap	150
Nordisk mesterskap 2022	82	Noter til regnskap	153
Mini intervju Helge Refsum	84	Styrets økonomiske beretning	156
Materiellsjefens beretning 2022	86	Medlemsregister	160
Et møte med kjendishvalrossen Freya	88	Terminliste norges roforbund 2023	170
Protokoll Høstmøte i CR	90	Dette skjer i 2023	171
Stemningsfull høstfest	94		

Nyttig informasjon

E-POST TIL CR-STYRET styret@christiania-roklub.no

INNBETALINGER TIL CR: 7129 05 05954



DaiKai
WELLNESS RETREAT

Wellness

Høy-kvalitets massasje
Wellness program for bedrifter
Gavekort

DaiKai Wellness Retreats

Tel +47 23083888

www.daikai.no

Rostockgata 68,
0194 Oslo

Arbins gate 11,
0253 Oslo



REDAKTØREN HAR ORDET

Jeg skal ærlig innrømme at det kan være stressende å være årbokredaktør og ha ansvaret for at alt må være på stell før boken går i trykken. Tekster, bilder, resultater, historier og annonser - alt må håndteres, plasseres, passe sammen og sjekkes nøye.

Men det er også en spennende og lærerik jobb. Som redaktør får jeg et godt innblikk i klubben og dens mange miljøer, og jeg får hyggelige henvendelser fra medlemmer som vil dele sine historier. Som den fra Bjørn Lundin. Hans tilbakeblikk fra 1960-tallet viser hvordan ting ble gjort annerledes i klubben på den tiden, da alt var mer formelt og ordentlig. Pokaler ble pusset i dress og slips! Men vennskapene og sportsånden var like sterk da som nå.

Det var drama i klubben og ikke minst i mediene da hvalrossen Freya besøkte Oslo og Kongen i fjor sommer. Og midt i søkelyset sto Ole Andreas Øren og tenkte «Hva skal man gjøre når man skal ut og ro og møter en hvalross på flytebrygga? Det får du vite i denne boken.

FORSIDEFOTO: SIGURD GULLERUD

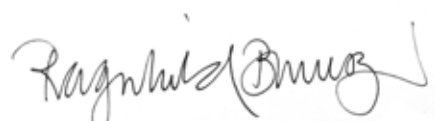


Dette året har noen av klubbens medlemmer bidratt med mini-intervjuer der de deler sine tanker om sesongen, sine mål og sin opplevelse å være i CR. Formålet er vi skal få et bedre innblikk i klubben og å bli enda bedre kjent med hverandre. Henrik Jarlsbo Solstad deler sin åpenhjertige historie om turen til Sevilla, hvor laget fikk hjelp fra treneren til å løse konfliktene og ble et bedre lag.

Alt i alt er det tydelig at vennskap og følelsen av å høre til er viktige deler av klubbens kultur.

I tillegg til imponerende gode resultater og flotte bilder, er det mye godt lesestoff i boken du nå holder i hendene. Jeg håper du vil like den.

Takk til alle som bidro til årboken for 2022. Amelia Tamburplass, Andreas Sørskaa, Sissel Ose Pedersen og Torstein Rekkedal har sørget for at boken får innhold fra alle gruppene i klubben. Stein Mørk har vært til stor hjelp med å skaffe bilder, km og diverse info. Jahn Rønne har bidratt med grundig korrekturlesning av hvert ord og komma i boken. Jeg er svært takknemlig for hans vennlige støtte og omfattende erfaring.


Ragnhild Bruusgaard

STYRET 2022



STYRELEDER
Helga Marie Løvenskiold Kveseth



NESTLEDER
Marianne Berge-Madsen



TUR- OG MOSJONSSJEF
Sissel Ose Pedersen



ROSJEF
James Wilson



ØKONOMISJEF
Petter Hagen



MATERIELLSJEF
Erik Pran



SEKRETÆR
Trond A. J. Bjercke



ANLEGGSSJEF
Ivar Kristiansen



VARAMEDLEM
Michael Geyer

KOMITEER OG UTVALG I CR 2022/2023

I Christiania Roklub har vi et bredt antall komiteer og utvalg. Disse er maskineriet i CR, og holder hjulene i gang ved å ta tak innenfor sine respektive områder. Det krever mye å drive en roklubb med to anlegg og en stor utstyrsark, og derfor er bidraget til hvert enkelt medlem kjærkomment. Det er også mange timer som legges ned utenfor de offisielle komiteer og utvalg.

Her kommer en oversikt over komiteer og utvalg 2022/2023.

CHRISTIANIA ROBKLUBS RÅD

Opprettet 19. april 1928

ORDFØRER:

Øyvind Brøymer

WISEORDFØRER:

Kristine Klaveness

TIDLIGERE STYREMEDLEMMER:

Sigurd Dürbeck
Øivind Haraldsen
Henning Cook
Per Arne Holman
Svein Moldestad

ÆRESMEDLEMMER:

Stein Mørk
Øyvin Brøymer
Erling Storm

LAHELLEGRUNNEN

Lahellegrunnen AS sitt styre i 2022
(sitter frem til generalforsamling 23.03.2023)

Øyvin A. Brøymer - Daglig leder og styreleder
Kristine Klaveness - Styremedlem
Henning Cook - Styremedlem
Jon Mobraathen - Styremedlem
Veronika Vogler - Styremedlem
Helga Marie Løvenskiold Kveseth - Styremedlem
(styreleder i CR)
Tor Herman Smedsrud - Møtende varamedlem

ÅRBOKREDAKTØR

Ragnhild Bruusgaard
Rapporterer til leder.

DE 15 VALGTE MEDLEMMENE:

Leif Wahlund (til 2023)
Jon Mobraaten (til 2023)
Cathrine Monrad Hagen (til 2023)
Morten Flood (til 2023)
Kristine Klaveness (til 2023)
Elsa Borch Graver (til 2024)
Peter Narvestad (til 2024)
Kjersti Elvestad (til 2024)
Jan Søderstrøm (til 2024)
Veronica Vogler (til 2024)
Per-Kristian Dahlstrøm (til 2025)
Bjørn Lundiin (til 2025)
Tine Heien Bjonje (til 2025)
Gerhard Dürbeck (til 2025)
Maiken Herzum Aunaas (til 2025)
Rådet er ikke underlagt styret.

SIKKERHETSUTVALG

Medlemmer: Kjersti Elvestad, Tore Lysdahl
Grete Stokke, Sissel Ose Pedersen (tur og mosjonssjef)
Rapporterer til leder.

REGATTAKOMITÉ

Tone Pahle og Svein Moldestad
leder regattakomiteen samlet
Rapporterer til leder.

BÅTNAVN

Leder: Jul G. Olsen
Medlemmer: Bjørn Linholt, Anniken Ellingsen,
Elisabeth Danielsen
Rapporterer til leder.

KLUBBVERT M/ HUSKOMITÉ

Leder: Anna Brown
Medlemmene oppdateres av klubbvert.
Rapporterer til nestleder.

POLITIATTEST

Grete Stokke (viserosjef)
Rapporterer til nestleder.

ANSVARLIG FOR BARNEIDRETT

Grete Stokke (viserosjef)
Rapporterer til nestleder.

WEBUTVALG

Grete Stokke og Marianne Berge-Madsen
Rapporterer til nestleder.

CR-BUTIKKEN

Stein Mørk
Rapporterer til økonomisjef.

MEDLEMSREGISTER

Leder: Michael Geyer
Rapporterer til økonomisjef.

KAPPROINGSUTVALG

Rosjef: James Wilson
Viserosjef: Grete Stokke
Materialsjef: Erik Pran
Transportansvarlig: Sigurd Gullerud
Trenere: Sigurd Gullerud, Esther Verburg
Representant for masterroere: Torstein Rekkedal
Representant for aktive juniorer: Henrik Solstad
Representant for aktive seniorer: Tyra Hjemdal
Rapporterer til rosjef.

ROUTVALG KONGEN

Leder: Sissel Ose Pedersen
Medlemmer: Paul Bencze,
Torill Enersen, Stein Mørk
Rapporterer til tur- og mosjonssjef

ROSKOLE

Skolesjef: Paul Bencze
Rapporterer til tur- og mosjonssjef.

ANLEGGsutvalg BOGSTAD

Leder: Peik Ellingsen
Medlemmer: Bjørn Lundiin (Bøyekomiteen),
Grete Stokke, Gerhard Dürbeck, Sigurd Gullerud,
Esther Verburg
Rapporterer til anleggssjef.

BØYEKOMITEEN

Leder: Bjørn Lundiin
Medlemmer: Peik Ellingsen (Bogstadsjef),
Tore Lysdahl, Grete Stokke, Terje Graver,
Jan Bengtson, Peter Narvestad, Tor Ahlsand
Rapporterer til anleggssjef.

ANLEGGsutvalg KONGEN

Leder: Anleggssjef (Ivar Kristiansen)
Rapporterer til anleggssjef.

UTLEIEKOMITEEN

Bjørn Lindholt
Rapporterer til nestleder.

FLAGG OG MEMORALIA

Ingeborg Lønning
Rapporterer til anleggssjef.

MATERIELLUTVALG

Leder: Erik Pran (materiellsjef)
Materiellansvarlig, race: Esther Verburg
Materiellansvarlig, tur- og mosjonsmateriell:
Sivert Kalvig
Rapporterer til materiellsjef.

DE UNGES UTVALG

Leder: Tyra Hjemdal
Nestleder: Henrik Solstad
Medlemmer: Erle Madsen, William Bakken
Rapporterer til nestleder.

FOREDRAGSKOMITÉ

Leder: Anniken Ellingsen
Rapporterer til sekretær.

KOMMUNIKASJONSKOMITÉ

Medlemmer: Amelia Tamburplass (race junior),
Andreas Sørskaar (race u23/senior), Sissel Ose
Pedersen (tur og mosjon), Torstein Rekkedal (masters)
Rapporterer til sekretær.

JUBILEUMSKOMITÉ

Leder: Henning Cook
Medlemmer: Maiken Hertzum, Ingeborg Lønning,
Bjørn Lindholt, Erling Storm
Rapporterer til leder.

HEDER OG ÆRE I CHRISTIANIA ROKLUB

ÆRESMEDLEMMER

Konsul Axel Heiberg (†)	1911	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1968
Skipsreder Christoffer Hannevig (†)	1917	Direktør Hans Blom (†)	1977
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1918	Direktør C. A. Christiansen (†)	1977
Agent Hannibal Fegth (†)	1925	Bernhard Christiansen (†)	1982
Gen. Krigskommissær Jens Bratlie (†)	1928	Magne Sølvsberg (†)	1988
Direktør Eskild Jensen (†)	1929	Per Gustavsen (†)	1988
Disponent Boye Schlytter (†)	1951	Stein Mørk	2005
Grosserer Leif Mostue (†)	1954	Øyvinn Brøymer	2015
Hovedagent Thoralf Hagen (†)	1957	Erling Storm	2022



CHRISTIANIA ROKLUBS HEDERSTEGN

Innstiftet 1908

Våre lover bestemmer: «Rådet foretar etter forslag fra styret utdeling av Klubbens hederstegn til dem som ved utmerkede fortjenester av ro idretten eller av Klubben dertil finnes verdige.»

Konsul Axel Heiberg (†)	1908	Skipsr. Haakon Wallem, Bergen (†)	1918
Grosserer Engelhardt Eger (†)	1908	Hovedkass. Fr. Lorentzen (†)	1921
Oberstløytnant O. Conradi (†)	1908	Direktør Eskild Jensen (†)	1921
Grosserer Christian Langaard (†)	1908	Grosserer Eugène Ekholm (†)	1921
Grosserer Nic. Andresen (†)	1908	Arkitekt Chr. W. Heiberg (†)	1925
Gen. krigsk. Jens Bratlie (†)	1908	Disponent Boye Schlytter (†)	1925
Kommandørkapt. Th. Dannevig (†)	1908	Hovedagent Thoralf Hagen (†)	1926
Kammerherre Ferd. Egeberg (†)	1908	Ingeniør Th. Klem (†)	1926
Arkitekt Hj. Welhaven (†)	1908	Agent Bertrand Moe (†)	1926
Kjøpmann Thorbj. Stenersen (†)	1908	Gross. Rudolph Schmidt, Københ. (†)	1927
Oberstløytnant Johan Sverre (†)	1908	Dr. Gustaf Uddenberg, Göteborg (†)	1928
Grosserer H. Gulbranson (†)	1908	Disponent Einar Andresen (†)	1928
Konsul Emil Mørch, Fr.stad (†)	1908	Direktør Martin Arnesen (†)	1928
Arkitekt O. Sverre (†)	1908	Grosserer Leif Mostue (†)	1928
Overrettsakfører Fred. Juell (†)	1911	Colonel I. H. Gibbon D.S.O.	
Konsul Einar Wettre (†)	1916	Leander Club, Henley-on-Thames (†)	1928
Skipsreder Christ. Hannevig (†)	1916	Grosserer Sigurd Nielsen (†)	1930
Agent Hannibal Fegth (†)	1918	Direktør Per Fjåstad, Stockholm (†)	1930
Kapt. B. Bråkenhjelm, Göteborg (†)	1918	Direktør Gustav Lütken (†)	1935
Grosserer Einar Christensen (†)	1918	Direktør Hans Blom (†)	1938
Godseier Westye P. Egeberg (†)	1918	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1938
Sven Hellström Göteborg (†)	1918	Overrettsakf. Harald Römcke (†)	1938
Grosserer Aug. Kallevig (†)	1918	Ingeniør Fredrik Juell (†)	1938
Skipsreder Jac. M. H. Lindvig (†)	1918	Konsul Reidar G. Wasteson (†)	1938
Tannlæge dr. Ludvig Mostue (†)	1918	Direktør Leif Sendrén (†)	1946
Redaktør B. Rosvall, Stockholm (†)	1918	Disponent Rolf Manskow (†)	1946
Dr. Em. Saugmann, Slagelse (†)	1918	Direktør Jens Knudsen (†)	1947

H.r. advokat Leif S. Rode (†)	1947	Sosialsjef Knut M. Backer (†)	1959
Insp. Birger Storm Johannessen (†)	1948	Agent Jens Grevstad (†)	1962
Agent Hein Øhlckers (†)	1948	Speditør Bjørn Steinert (†)	1962
Direktør Leif Sørvik, Göteborg (†)	1950	Salgsrepresentant Johan Aubert (†)	1967
Avd. sjef K. A. Soelberg (†)	1950	Kontorsjef O. T. Krohg (†)	1968
Avd. sjef Johs. Quale (†)	1950	Regnskapssjef Willy S. Evensen (†)	1968
Båtmann Haavald Siljan (†)	1951	Asbjørn Løken (†)	1973
Disponent Erik Jaer (†)	1951	Christian Lütken (†)	1974
Boktrykker Arne S. Mørk (†)	1952	Direktør Per Gustavsen (†)	1978
Gross. André Filtenborg, Københ. (†)	1953	Hilmar Toftager (†)	1979
Direktør Vagn Jensen, Københ. (†)	1953	Helge Olav Elgethun (†)	1980
Direktør Henry Larsen, Tønsberg (†)	1953	Magne Sølvsberg (†)	1982
Konsul H.R.Becker-Eriksen, Moss (†)	1953	Jon Mabråten	1987
Direktør Gunnar Schjøll (†)	1953	Jan Hultgren	1988
Direktør C. A. Christiansen (†)	1953	Stein R. Mørk	1993
Advokat Sverre Vedeler (†)	1953	Stein Randsborg (†)	1994
Represen. Poul Kragh, Københ. (†)	1953	Øivind Haraldsen	1998
Bankass. Wilhelm Haffner (†)	1953	Helge Bjonge	2001
Avd. sjef Bredo Thorbjørnsen (†)	1953	Per Håkon Ihlen (†)	2003
Skipsreder Anders Wilhelmsen (†)	1953	Øyvinn A. Brøymer	2003
Direktør Bo Kaiser, Stockholm (†)	1953	Henning Cook	2003
Kjøpmann Finn Bjønness (†)	1957	Hans Engebretsen (†)	2005
Siv.ing. Bernhard Christiansen (†)	1958	Erling Storm	2011
Økonom Helge Dalset (†)	1958	Bjørn Lundin	2012
Disponent Jens Lyche (†)	1958	Morten Flood	2013
Salgssjef Anton Johansen (†)	1958	Sigurd Gullerud	2014
Disponent Fr. Faye Knudsen (†)	1959		



INNEHAVERE AV BOYE SCHLYTTERS PLAKETT

Utdelles for god sportsånd utvist av CR-medlemmer under utøvelse av eller til fremme av roidretten

Hannibal Fegth (†)	1963	Stein Randsborg	1982
O. T. Krohg (†)	1964	Stein Mørk	1983
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1964	Jon Hagen	1987
H. R. Becker Eriksen (†)	1965	Helge Bjonge	1987
Birger Storm-Johannessen (†)	1965	Øivind Haraldsen	1988
Bernhard Christiansen (†)	1966	Tine Heien Bjonge	1991
Boye Schlytter (†)	1967	Eivind Engebretsen	1995
Th. Hagen (†)	1967	Kristine Klaveness	1996
Per Håkon Ihlen (†)	1968	Martha K Helgeland	1999
Joakim Paulsen (†)	1968	Cathrine Monrad Hagen	2001
Hilmar Toftager (†)	1969	Sigurd Chr. Gullerud	2003
Jens Grevstad (†)	1971	Robert Bjørgan (†)	2005
Magne Sølvsberg (†)	1973	Jan Söderström	2005
Hans Engebretsen (†)	1974	Nils Petter Lilledahl	2012
Per Arild Mørk	1977	Paul Bencze	2018
Erik Bjonge	1977	Birgit Skarstein	2018
Arne S. Mørk (†)	1978	Svein Moldestad	2018
Jan Edvard Thygesen	1980	Peik Ellingsen	2021
Odd Hansen	1981	Jahn Rønne	2021

HEDER OG ÆRE UTENFOR CHRISTIANIA ROKLUB

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS GULLMEDALJE

Utdrag av statuttene § 2. Denne medalje kan utdeles til:

1. Personer som i særlig grad har arbeidet for ro-idrettens fremgang og trivsel.

2. Roere som ved særlig fremragende prestasjoner har bidratt til ro idrettens sunne utvikling.

Arkitekt O. Sverre (†)	1912	Direktør Ove Roll (†)	1957
Agent Hannibal Fegth (†)	1918	Siv.ing. Bernhard Christiansen (†)	1960
Direktør Jens Knudsen (†)	1925	Direktør Gunnar Schjøll (†)	1963
Advokat Leif S. Rode (†)	1925	Bestyrer Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1969
Direktør Eskild Jensen (†)	1933	Agent Jens Grevstad (†)	1978
Direktør Henry Larsen (†)	1933	Asbjørn Løken (†)	1990
Tannlege dr. Ludvig Mostue (†)	1939	Thoralf W. Sandaker (†)	1994
Direktør Hans Blom (†)	1947	Lis Schjøtt	2011
Disponent Rolf Manskow (†)	1947	Tone Pahle	2013
Direktør H. R. Becker-Eriksen (†)	1950	Erling Storm	2019

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS HEDERSTEGN

Asbjørn Løken (†)	1984	Erling Storm	2016
Thoralf W. Sandaker (†)	1984	Grete Isachsen Stokke	2016
Tone Pahle	1999		

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS MEDALJE FOR FORTJENESTFULL ROING

Utdes til roere som har vunnet seks åpne internasjonale eliteløp eller NM, eller har startet i 18 internasjonale eliteløp eller NM, hvorav minst fire seire, eller har startet i 24 internasjonale eliteløp eller NM. Det må ha deltatt minst to lag i løpene, og roeren må ha deltatt i åpne løp for elite, senior eller junior i minst fire sesonger.

Hannibal Fegth (†)	1905	Johan Harbitz (†)	1919
Fredrik Juell (†)	1906	Birger Var (†)	1921
Haakon Tønsager (†)	1910	Per Gulbrandsen (†)	1921
Gustav Hæhre (†)	1912	Alf Hafting (†)	1923
O. T. Krohg (†)	1912	C. F. Klyve (†)	1923
Fr. Lorentzen (†)	1914	Bernt Fossum (†)	1924
Jens Knudsen (†)	1914	Ernst Andersen (†)	1927
Henry Larsen (†)	1915	Frank Schjeldrup (†)	1927
Th. Klem (†)	1918	Gert Heiberg (†)	1928
Kaare Heiberg (†)	1919	Erik Brekke (†)	1931

Helge Motzfeldt (†)	1931	Viggo Winther (†)	1955
Gunnar Wessel (†)	1931	Robert Tank-Nielsen (†)	1956
Ove Roll (†)	1931	Egil Schøyen-Nilsen (†)	1957
Henrik Horn (†)	1933	Aage Moen (†)	1957
Martin Mehren (†)	1933	Arild Dyrø Moe (†)	1957
Einar Astrup (†)	1934	Per Håkon Ihlen (†)	1960
Jens Grevstad †	1934	Tor Westlie (†)	1960
Rudolf Larsen (†)	1934	Hans Engebretsen (†)	1962
Gunnar Schjøll (†)	1935	Tore Andersen (†)	1963
C. A. Christiansen (†)	1935	Robert Bjørgan (†)	1963
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1935	Bernt Christiansen (†)	1963
Trygve Rostrup (†)	1935	Bjørn Lundin	1964
Even Bakke (†)	1936	Kjell Andersen	1965
Albert Heyerdahl (†)	1938	Tor Ahlsand	1965
M. Busch Christensen (†)	1938	Bjørn Carlsen (†)	1965
Bernhard Christensen (†)	1938	Erik Hirsch	1968
Knut Gråbo (†)	1946	Øyvind Brøymer	1972
Rolf Berg (†)	1949	Stein Adel Randsborg (†)	1973
Arvid Eliassen	1949	Finn Haug	1974
Willy S. Evensen (†)	1949	Arne Jahr	1975
Sigurd Grønli (†)	1949	Tone Pahle	1976
Arne Serck-Hanssen (†)	1949	Jan Söderström	1978
Leif Gudim (†)	1951	Helge Refsum	1984
Bjørn Steimler (†)	1951	Gunnar Sandborg	2008

INNEHAVERE AV NORGES ROFORBUNDS MEDALJE FOR FORTJENESTFULL COXING

Utdes til styrmenn som har minst 60 starter i nasjonale eller internasjonale elite-, senior- og juniorløp. Det må ha startet minst to lag, og styrmannen må ha deltatt i åpne elite-, senior eller juniorløp i minst seks sesonger.

Sigurd Fladager (†)	1934	Thoralf W. Sandaker (†)	1951
Gunnar F. W. Fredrikson (†)	1939	Morten Flood	2014

NORDISK ROFORBUNDS ÆRESMEDLEMMER

Hannibal Fegth (†)	1960	H. R. Becker-Eriksen (†)	1969
Leif S. Rode (†)	1962	Rolf Manskow (†)	1969
Harald Rømkke (†)	1969		



Vinderen Gruppen

Godt håndverk samlet under samme tak

*Trenger du en håndverker som
leverer høy kvalitet og service?
Da har du kommet til rett plass!*

Vinderen Rør
Vinderen Elektro
Vinderen Bad & Våtrom

 222 85 222



TAKK FOR ET NYTT, MINNERIKT ÅR

2022 var året da Christiania Roklub tok en enestående seier i NM og vant Emil Mørchs pokal med god margin, og Birgit mottok Kongepokalen nok en gang. Dette tyder på at klubben ikke bare kan vise seg frem på topp, men også at bredden er på plass. Det spås en lys fremtid for klubben.

Vi hadde en storfin åpning av vårt fornyete klubbhus på Bogstad i mai. Anlegget har fått en svært omgjort og utvidet 2. etasje, båthallen er utbedret og alt er tilrettelagt for rullestolbrukere. Jeg vil rette en kjempestor takk til alle involverte, men ønsker spesielt å trekke frem Peik Ellingsen og Ivar Kristiansen og det fantastiske arbeidet de har lagt ned. Dette er noe klubben vil ha stor glede av i mange år fremover.

Jeg ønsker å rette en stor takk til styret som jobber målbevisst og strukturert

for at klubben skal forbli Norges beste roklubb, og som gjør det de kan for å legge til rette for at alle skal ha en plass i Christiania Roklub. Dere er utrolig viktige for klubben, så takk for all jobben dere legger ned.

Med et ønske om et fantastisk nytt roår i 2023 vil jeg, som styreleder, si takk til alle dere som gjør en innsats for klubben; trenere, utøvere, komiteer, utvalg og foreldre. Vi er en klubb basert på frivillighet, så deres bidrag er uvurderlig.

Helga Marie Løvenskiold Kveseth
Styreleder



Protokoll fra:
Ordinær generalforsamling
torsdag 24. mars 2022, kl 19.30 på Kongen

Møtet ble gjennomført i Peisestuen på Kongen. Det var også noen deltakere via nett, men kun fysisk oppmøte ga stemmerett. Det ble holdt ett minutt stillhet for Ole Hannibal Feght, som har gått bort siden høstmøtet. Underveis ble også Erling Storm utdelt Æresmedlemsskapet i Christiania roklub fysisk, av Rådets leder Øyvind Brøymer, etter å ha blitt erklært Æresmedlem under pandemien.

1. Godkjenne de stemmeberettigede.

Det var 54 stemmeberettigede som deltok fysisk på møtet i Peisestuen.

2. Velge dirigent(er).

Tore Lysdahl ble valgt.

3. Velge protokollfører(e)

Marianne Madsen (sekretær) ble valgt som protokollfører.

4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen

Maiken Hertzum Aunaas og Morten Flood ble valgt.

5. Godkjenne innkallingen

Innkallingen ble godkjent uten innvendinger.

6. Godkjenne saklisten

Saklisten ble godkjent uten innvendinger.

7. Godkjenne forretningsorden

Forretningsorden ble godkjent uten innvendinger.

8. Behandle roklubbens årsberetning med beretningene fra de ulike styremedlemmene og Rådets protokoll

Rådets protokoll leses opp av Kristine Klaveness.

Det er ingen kommentarer på dette.

9. Behandle roklubbens regnskap, styrets økonomiske beretning kontrollutvalgets beretning og revisors beretning

Etter spørsmål informeres det om at salg av CR-klær ligger under salgsinntekter. Det kommer også et spørsmål rundt note 1: om kontingentene som er purret på i 2021 er inntektsført tidligere. Det informeres om at de kun er inntektsført i 2021. Kontrollutvalgets beretning leses opp av Morten Flood, som anbefaler å godkjenne styrets økonomiske beretning og roklubbens regnskap.

Vedtak: roklubbens regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisors beretning ble godkjent.

10. Behandle forslag og saker

a. Lovendningsforslag CRs lov paragraf 3 og 20.

Denne saken ble også behandlet under Høstmøtet 2021, men lovendringsforslaget som da forelå ble ansett som uferdig. Det ble derfor satt ned et utvalg som har presentert et nytt forslag basert på tilbakemeldingene

under Høstmøtet, som videre ble godkjent av styret for framleggelse til Generalforsamling. Lovendringsforslaget var vedlagt i innkallingen.

Det ble diskutert flere forhold rundt lovendringsforslaget:

- Den er formulert på en bastant måte, slik at passive medlemmer hindres i å bruke treningsrom. Hva er et passivt medlem? Er det slik at det er bedre å ikke være medlem enn å være passivt medlem?
- Hvem skal godkjenne hvem som skal trene? Bør være (slik det også er i dag) en norm om at styret/trener godkjenner dette.
- Et vedlegg som beskriver hva et passivt medlem er kan endres oftere enn loven. Forskrifter/presiseringer er mer fleksible.
- Hva et passivt medlemsskap er er presisert i NIF. Det er ikke det samme som å trene og bruke fasilitetene. Det er forskjell på «en gang iblant» og «regelmessig». Trener man regelmessig blir man aktivt medlem.
- Under paragraf 3 der medlemskategoriene beskrives, kan det legges til en forklaring av hva disse innebærer.
- Med denne lovendringen er vi i grove trekk tilbake til der vi var før 2002. Formuleringen som ble gjort i 2002 var uheldig, det er bedre å skrive at passive medlemmer ikke har tilgang.

Et alternativt forslag ble foreslått av Jul for paragraf 3 (legge til begrenset i formuleringen, for å myke opp formuleringen): (heretter «Jul Olsens forslag»)

§ 3 Medlemmer

(1) Roklubben har følgende medlemskategorier:

- æresmedlemmer
- aktive medlemmer, herunder livsvarige medlemmer
- passive medlemmer (*har begrenset rett til å benytte treningsrom og materiell*)

Styrets forslag var som følger (heretter «styrets endringsforslag»):

§ 3 Medlemmer

(1) Roklubben har følgende medlemskategorier:

- æresmedlemmer
- aktive medlemmer, herunder livsvarige medlemmer
- passive medlemmer (*har ikke rett til å benytte treningsrom og materiell*)

Det ble også fremmet forslag av Tine om å legge inn «aktive» i formuleringen i paragraf 20 (4), slik: (heretter «Tine Bjonges forslag»)

(4) Styret kan fastsette retningslinjer for andre enn aktive medlemmers bruk av treningsrom og materiell, herunder eventuelle vilkår for slik bruk og om det skal betales avgift.

Jul Olsen og Tine Bjonge ønsket at Generalforsamlingen skulle stemme over forslagene.

Det ble stemt i følgende rekkefølge:

1. Jul Olsens forslag: 9 stemmer for. Ikke vedtatt.
2. Styrets endringsforslag: Mer enn 2/3 flertall. Vedtatt.
3. Forslaget styret har lagt fram med Tine Bjonges forslag: Mer enn 2/3 flertall. Vedtatt.

11. Fastsette medlemskontingent på minst kr 50, og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter, styret vil foreslå adgang for styret til å redusere kontingenten for medlemmer som melder seg inn etter sesongens slutt og for deltagere ved høstens ro-skolekurs.

Styret informerer at de ønsker samme kontingent som året som har vært. De ønsker ikke å øke første sesong etter åpning etter korona, men åpen for økning senere år. Vil ha adgang for å ha halvtårsmedlemsskap ved innmelding etter sesongen. De som er med på roskolen på høsten får fri kontingent ut året.

Det ble i Generalforsamlingen fremmet forslag om at de over 80 skal slippe å betale Bogstadavgift.

Vedtak: Styret ble gitt fullmakt av Generalforsamlingen til å fastsette medlemskontingenter.

12. Vedta roklubbens budsjett

Det ble informert om at kapproingsbudsjettet i senere år skal presenteres for Høstmøtet, ettersom at dette budsjettet er vesentlig at blir tidlig utarbeidet for å rekke bestillinger av materiell med mer til rosesongen.

Vedtak: budsjettet ble godkjent uten innvendinger.

13. Behandle roklubbens organisasjonsplan

Roklubbens organisasjonsplan ble godkjent uten innvendinger.

14. Foreta følgende valg til styret:

Valgkomiteens forslag til styre ble enstemmig vedtatt.

Styreleder: Tore Lysdahl til og med 30. august 2022
Helga Marie Kveseth Løvenskiold fra 1. september 2022 frem til generalforsamlingen i 2023
Nestleder, for to år: Marianne Madsen – tidligere sekretær
Økonomisjef: Petter Johnsrud Hagen - ny
Anleggssjef: Ivar Kristiansen – gjenvalg
Tur- og mosjonssjef: Sissel Ose Pedersen – gjenvalg
Sekretær: Trond Andreas Johannessen Bjercke - ny
Varamedlem: Michael Geyer – gjenvalg
I tillegg til ovennevnte styremedlemmer består styret av følgende medlemmer valgt på høstmøtet 2021:
Rosjef: James Wilson
Materiellsjef: Espen Riktor

15. Velge kontrollutvalg med to medlemmer og ett varamedlem (tre medlemmer for ett år)

Kontrollutvalget ble valgt uten innvendinger.

Morten Flood – gjenvalg
Michelle Mølgaard Sommerset - ny
Per Arne Holmann – ny

16. Velge representanter til ting og møter i de organisasjonsledd roklubben har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene

Generalforsamlingen godkjente valgkomiteens innstilling om at styret gis fullmakt til å utpeke representanter.

16. Velge valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem

Styrets forslag til valgkomité ble godkjent uten innvendinger.

Leder: Kjersti Elvestad
Medlem: Kristoffer Lorentzen
Medlem: Maiken Hertzum Aunaas
Vara: Andreas Sørskaa

17. Velge 5 medlemmer til Rådet, for 3 år.

Følgende ble valgt uten innvendinger:

Per-Kristian Dahlstrøm - gjenvalg
Bjørn Lundin - gjenvalg
Tine Heien Bjonge - gjenvalg
Gerhard Dürbeck – gjenvalg
Maiken Hertzum Aunaas – gjenvalg

19. Engasjere revisor til å revidere roklubbens regnskap

Vedtak: Lytomt revisjon AS fortsetter sitt engasjement i å revidere Christiania Roklub.

20. Vedta innkalling til høstmøte og fastsette dato for dette.

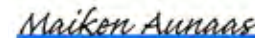
Dato for høstmøtet ble satt til 27. oktober 2022.

Styret orienterte om justering av mandat for utvalg og sammensetning av enkelte utvalg. Det ble oppfordret sterkt til å melde interesse dersom noen utvalg var av interesse og dersom man ønsker å bidra på nye områder i klubben.

Styret orienterte om et foreldreutvalg under opprettelse, samt om de oppgaver dette er tiltenkt. Det skal være et bindeledd mellom styret, foreldre, trenere og utøvere, og viktige bidragsytere under f.eks. arrangementer. Styret informerte om at det siste år mottatt varsel om krenkende adferd og vil ta dette opp. Styrets utgangspunkt er; «Idrettens strategidokument 2019–2023, *Idretten skal!*» Fastslår at «*Idretten skal på alle nivåer praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering*». Dette gjelder på alle idrettens ulike arenaer. Det vises også til orientering på NRs hjemmeside. Husk at «Tausket er medvirkning». Det oppfordres til å si fra med én gang dersom slike situasjoner oppstår. Stein Mørk rettet en stor takk til årbokredaktør Ragnhild Bruusgaard for årboken 2021.

Denne protokollen erstatter protokoll ferdig underskrevet 12.04.22.

Protokollen er gjennomlest og funnet i orden:


Maiken Aunaas (Nov 28, 2022 22:05 GMT+1)


Morten Flood (Nov 28, 2022 15:10 GMT+1)



CRs NYE ÆRESMEDLEM ERLING STORM



ÅRBOKREDAKTØREN FIKK HYGGELIG TALE
OG GAVE AV EN TIDLIGERE REDAKTØR



ØYVIN BRØYMER OVERREKKER DIPLOM TIL DET NYE ÆRESMEDLEMMET



HUSKOMITESJEF ANNA SØRGET
FOR DEILIGE PIZZASNURRER



FOTO: STEIN MØRK

STYREÅRET 2022

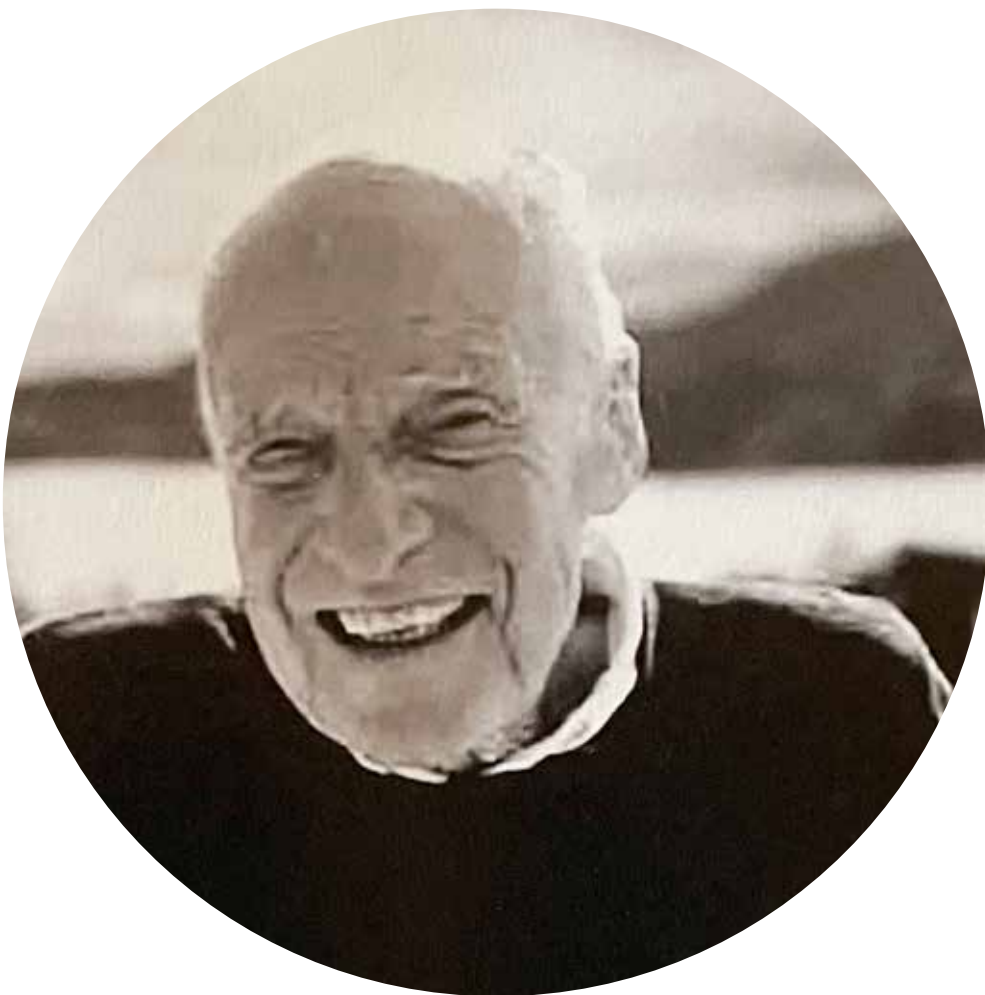
Det ble i året som gikk avholdt 10 styremøter inkludert en arbeidsdag. Møtene ble i all hovedsak holdt på Toppen, med unntak av et arbeidsmøte i peisestuen, og et møte på nye Deichmanske bibliotek i Bjørvika. Styret har hatt mange gode diskusjoner omkring finansiering av satsing i tillegg til bredde og mosjon. Små og store saker er behandlet, herunder ny CR butikk og nytt låsesystem, samt innkjøp av ny CR bil og annet materiell. Styret har også hatt et ønske om å åpne

Kongen for medlemmene i større grad og vi har hyppig diskutert hvordan flere kan få glede av blant annet Toppen. Gjennom året har det også blitt diskutert hvordan vi kan videreføre den fantastiske innsatsen som så mange av medlemmene våre legger ned, slik at Christiania Roklub fortsatt kan være Norges beste roklubb i årene som kommer.

Trond AJ Bjercke
Sekretær



MINNEORD OVER OLE HANNIBAL ROBERT FEGTH



Robert, som vi kalte ham, var en ekte Christiania-roer og livsvarig medlem siden 1939, og vokste opp på Frogner. Han ble født 9. juni 1935 og gikk uventet bort 17. februar i år, 86 år gammel. Han mistet sin livslange kjærlighet Anne Lise i 2016.

Robert startet på kostskole i England allerede som 14-åring, tok opp roing i en lokal klubb og utdannet seg videre for å gå inn i sin fars importfirma Hannibal Fegth & Co. AS. Fire år senere kom han tilbake, tok plikttjeneste i H. M. Kongens Garde i Oslo og gikk så inn i firmaet, hvor han arbeidet livet ut.

Robert arvet mye positivt fra sin far, norsk rosports historiske bauta, CR-kongen Ole Hannibal Sommerfeldt Fegth, som var Christiania Roklubs leder i hele 30 år, organisator og regattaroer med hele syv NM og med OL-deltagelse i 1908 og 1912. I 1923-1924 var han initiativtaker til å få bygget klubbhuset «Kongen». Ved CRs 140-årsjubileum i 2018 var Oslos ordfører, Marianne Borgen, invitert til seremonien på «Kongen», og døyte plassen foran klubbhuset for Hannibal Fegths plass. Robert var selvfølgelig begeistret stolt til stede under seremonien.

Siden hans far brukte mye av sin tid med roing og tilstedeværelse på «Kongen», var det naturlig at Robert tok opp åren etter ham og rodde i hans kjølvann. Han ble topp landslagsroer, for det meste som stroke, og vant flere NM, blant annet i singelsculler. Han var også

en meget habil skiløper og deltok i flere renn, også Roerlangrennet, og var på CRs lag i Holmenkollstafetten.

Den høyreiste, sympatiske Robert var stilig, elegant og en utpreget gentleman, hedersmann og ikke minst sportsmann og en venns venn. Han ga mye av seg selv med underfundig smittende humoristisk sans, selvironi, muntre historier, spontane taler og godt humør, som stadig kom til uttrykk også i roklubben, gjerne i badstuen med etterfulgt latterbrøl.

I de siste årene var han også innom CRs treningsbase ved Bogstadvannet for å følge raceroer-trening, noen ganger med Fegth-familien, blant andre barnebarnet og raceroer Oscar Magnus Fegth. Som 80-åring fikk Robert en liten jubileums-mimretur med «Søder» i sculler, hvor minnene strømmet på, og som rørte ham dypt. Han kom ofte på «Kongen», og deltok ivrig på åpningene, høstmøtene og generalforsamlingene, og en svipptur på treningsrommet og Toppen.

Han var også med på CRs jubileumstur til den store Henley-regattaen i 2018, og bidro med sin viktige tilstedeværelse, brede kontaktflate, roerinnsikt og gode humør, og fulgte alle løp fra tribunen.

Stroken Robert har tatt sitt siste historiske åretak, og Christiania Roklub har mistet et kjært medlem og en roerveen. H.I.F.

Jan-Robert Søderstrøm
Stroke «Søder»

NEKROLOG OVER MEIKE DE VLAS



Meike de Vlas døde 8. oktober i år, 80 år gammel. Hun ble født 5. september 1942 i Ameland, én av de Vest-Frisiske øyene.

Meike kom til Norge med familien fra Nederland i 1971. Den første tiden bodde hun i Spydeberg, hvor hun drev eget fysioterapiinstitutt. Etter noen år flyttet hun til Bygdøy. Hun var svært opptatt av sjø og hav. Følgelig anskaffet hun seg en singelsculler. Den ble mye brukt. Studentenes roklubb (NSR) ble klubben i hennes hjerte.

Jeg ble kjent med Meike i 2014. Da ble hun også ble medlem i Christiania. Vi trente mye sammen for å ro dobbeltsculler og dobbeltfirer. I 2015 var vi påmeldt til masterregatta i Belgia. Vi ble begge syke og kunne følgelig ikke delta der. Men vi trente videre og deltok i «Master» i Bagsvær i 2016. Der vant vi dobbeltsculler med god margin. Vi fikk også gullmedalje i mix 8+. Året etter, i 2017, reiste vi til Bled i Slovenia. Der rodde vi på en innsjø i fantastiske omgivelser. Også der vant vi dobbeltsculler. På alle de reisene delte vi rom på hotellene.

Meike var en robust kvinne, veldig kunnskapsrik, og hun behersket mange språk. Hun var også en god svømmer. Noe hun blant annet demonstrerte under turroing i Gdansk i Polen våren 2017. En av båtene ved bryggen var ikke skikkelig fortøyd og den begynte å drive utover. Meike stupte resolutt ut i vannet, svømte etter, fikk tak i den og svømte tilbake med båten på slep. Under samme opphold ledet hun en trening på land med gymnastiske øvelser.

Meike var også trofast i tur- og mosjonsmiljøet i klubben i mange år. Etterhvert ble hun rammet av demens og livet ble vanskelig. De siste årene bodde hun på Lillohjemmet. Ifølge hennes datter Aslaug, hadde hun det godt der. Jeg minnes Meike med glede. I ettertid skrev hennes datter til meg at Meike ble omtalt i en stor nederlandsk avis "de Volkskrant".

Janne Spilling,

på vegne av CRs master-/tur og mosjonsroere

ÅPNINGEN 2022

Søndag 25. april var det sesongåpning i Christiania Roklub, nummer 145 i rekken. Været var surt og kaldt, som året før, men i motsetning til fjorårets «Korona-Åpning», da det kun var fire personer til stede, var det nå fullt på Plenen med mange båter som skulle døpes.

Formann Tore Lysdahl holdt tale:

Gratulerer og velkommen til tradisjonell åpning av Kongen og rosesongen 2022.

Et særlig velkommen til vårt fremmøtte æresmedlem Stein Mørk. Erling Storm er forkjølet, men ber meg gratulere og hilse.

I to sesonger har vi hatt redusert adgang til klubbens anlegg. Dette til manges forvillelse.

Men takket være det strenge regimet vi har underkastet oss, er vi kommet gjennom pandemien uten langvarig nedstenging. Takk til Esther for vel utført upopulært arbeid.

Vi hadde knapt fått mudret Bogstadvannet ferdig, og på ingen måte fått feiret innsatsen, før vi måtte begrense aktiviteten der.

Den roligere perioden pandemien påtvang oss, er imidlertid blitt godt utnyttet. Klubbhuset Bogstad er nå oppgradert og modernisert. Flere grupper har alt hatt vinter-samlinger der, og hele anlegget har offisiell åpning 12. mai, noter det.

Fornyelsen av den snart 145-årige sprekin-gen stopper ikke med mudring og universell utforming. Her på Kongen er den gamle «isenkramen» knapt til å kjenne igjen, og mer utstyr kommer.

Stor takk til anleggssjef Ivar med utvalg for formidabel innsats begge steder. Vi håper roerne setter pris på forbedringene.

Båtparken har også fått et løft som vi vil se under den senere dåpen.

Deretter blir det åtter-regatta. Hvor vi håper våre vil ro fortest og fortsette med det sesongen ut, slik at mye laurbær tilfaller oss alle.

Men i CR ros det ikke bare fort. Det ros langt også – og vil jeg tilføye: trygt, håper jeg.

Da kan flagget gå til topps idet vi håper på mye hygge og intens kappestrid sesongen gjennom og, det er kaker på Toppen.

Lykke til med sesongen til alle roere.

Det var stor jubel da Christiania vant regattaen mot de røde i den nye 8+ båten «Stein Randsborg».

Alle kunne kose seg med deilig servering på Toppen, og gleden var stor over starten på en ny sesong, fri for korona.



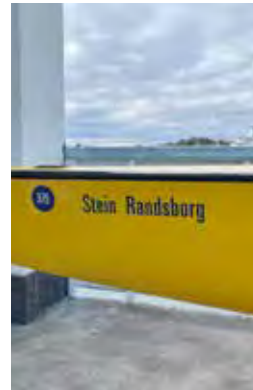
CR VANT OVERLEGENT I VÅR NYE 8+ STEIN RANDSBORG



FUNGERENDE FORMANN HOLDER ÅPNINGSTALEN



BJØRN LINDHOLT SOM SATT SAMMEN MED STEIN RANDSBORG I CRS ÅTTER SOM SLO BANE-REKORDEN I HENLEY I 76, DØPTE DEN NYE BÅTEN.



CRs NYE ÅTTER



MED EN ROSE PÅ Plassen TIL STEIN



MED SUR VIND VAR IKKE FLAGGHEISING LETT. MELANIE, TROND OG PER ARNE GJORDE EN GOD INNSATS



MARIE LINDVIK JØRSTAD OG JUL OLSEN DØPER 2X-EN "MARIE LINDVIK JØRSTAD"



GLADE VINNERE



TROND A. J. BJERCKE DØPER
"KRISTOFFER LORENTZEN"



GRETE STOKKE HOLDER TALE
FOR "JAMES WILSON"



SISSSEL OSE PEDERSEN DØPER DEN
POPULÆRE COASTALSINGELEN "SIVERT
KALVIK"

BÅTER SOM BLE DØPT

BÅTNUMMER	BÅTTYPE	NAVN	TALERE
366	Hudson 2X	Marie Lindvik Jørstad	Christine Randsborg/ Jul Olsen
367	1X	Agnethe Berentsen Harket	Kjersti Elvestad
368	1X Swift opplæringsbåt	Fredrik Aasaren	Trond Johannesen
370	4X Filippi	TonePahle	Erling Storm
371	2X/2- Hudson	James Wilson	Grete Stokke
372	1X Hudson	Kristoffer Lorentzen	Trond Johannesen
373	1X Filippi	Ivar Kristiansen	Erling Storm
374	4X/4- Empacher	Grete Stokke	Anniken Ellingsen
375	8 + Empacher	Stein Randsborg	Bjørn Lindholt
376	1 x Costal	Sivert Kalvik	Sissel Ose Pedersen



MINI INTERVJU

TYRA EKLO HJEMDAL VINNER AV ROSJEFENS POKAL

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– Denne sesongen har vært min første i CR. Tidligere har jeg vært roer i Ormsund, og har vært vant til å være en del av en liten treningsgruppe hvor det naturligvis blir mange timer i singelsculler. Jeg visste ikke før i år hvor stort privilegium det er å være en del av en større treningsgruppe, som den vi har i CR. Det alltid å ha noen å ro med, har gjort en stor forskjell for meg. Med Sigurd som trener og et treningsmiljø hvor man har mer energi på vei hjem etter en økt enn før, er det motiverende å dra på trening. Vi har det alltid gøy på trening, og jentene og guttegruppa har rett og slett blitt til en stor familie.

Hva betyr CR for deg? Beste minne fra CR/ denne sesongen?

– For meg handler CR om å bygge et fellesskap, og klubben baserer seg på tankegangen om å få med alle. Derfor er ett av

mine favorit minner NM 2022, og spesielt løpet i åtter. Jeg satt på stroke og kjente hele båten jobbe bak meg, vi cruiset inn til seier, og den gleden vi sammen følte på, var noe helt unikt. Til og med Sigurd felte en liten tåre – selv om han kanskje ikke vil innrømme det selv.

Et annet minne som kommer høyt opp på lista, er nordisk, som var i Finland rett før sommerferien. Der rodde Mathilde, Mia, Amelia og jeg dobbeltfirer, som er favorittbåten. Et spennende løp hvor vi og den danske båten lå side om side, og det endte med en knapp seier på 0.4 sekunder til oss. Det er ekstra gøy å gjøre det bra når man sitter i båt med sine aller beste venner.

Hva er planene for neste sesong?

– Neste sesong blir min første som U23, noe som blir veldig spennende. Overgangen til senior er tøff, men jeg gleder meg til å få kjenne på seniornivået.



GULL I ENDEN AV REGNBUEEN SIER DE...STEMMER DET



MISSION IMPOSSIBLE FULLFØRT - 8+ TOLLKLARERT

ÅRET 2022 FOR HERRENE

Skulle det endelig bli et normalt år? Vel, ikke så aller verst. Men det ble litt spennende og hektisk.

Først på året var det innendørs NM, fremdeles digitalt. Og plutselig var kravet at arrangementet skulle gjennomføres lokalt i egen klubb med alle romaskinene knyttet digitalt til et sentralt datasystem i Trondheim. Da var det bare å kaste seg rundt – midt i en ny Covid-bølge – og skaffe de riktige kablene, fikse oppkoblingen mellom romaskiner og pc, forstå bruksanvisningen for arrangementet og organisere hjelpere, munnbind, håndsprit og kiosk på hjemmebanen. Men mange stilte raskt opp og hjalp til

med å lage en flott 'Hjemme-på-Kongen'-opplevelse; tusen takk!

Så gjaldt det å holde seg friske før avreise til Spania-leiren i februar. Nesen fikk nesten gnagsår fra vattpinnekjøret. Noen ble selvfølgelig syke rett før avreise, men kviknet heldigvis rask til slik at alle likevel kom seg ned til en uke med skikkelig vann og ekte båter. Pust inn, pust ut...

Imens forberedte vi sesongen videre. Gylne båtinnkjøpsmuligheter bød seg i siste liten i form av en hemmelig budrunde. Den ble etterfulgt av en aldri så liten 'på-kryss-og-tvers'-tur gjennom Vest-Europa i påsken for å få et

«Kongeskip» med seg hjem på helt lovlig vis – og en firer til reparasjon. Stor seiersglede brakte 'Stein Randsborg' med seg allerede på jomfruturen i Frognerkilen, sånn rett etter dåpen. Skulle dette være et tegn for hva som kunne skje resten av året? Pust inn.

Etter en litt røff vinter når det gjaldt helsen til roerne, ble det likevel en ganske brukbar sesong for våre U19-herrer. Iherdig arbeid med det tekniske og det fysiske gjennom våren og forsommeren brakte alle frem i øverste sjikt på resultatlistene i flere løp. Flere av gutta kom seg på landslaget til Junior Nordisk og til Coupe de la Jeunesse. God erfaring å ta med seg videre i en hektisk sesong.

Våre tre U23-herrer med to stykker som hadde trent seg sterke i USA, klarte seg også ganske bra. Uheldigvis ble det bom for Marius med utslitt ryggmuskulatur etter en hard sesong på universitetslaget, men både Jonathan og Andreas var blant dem som atter en gang kom seg til U23-VM. Vi kan vel ta litt ære for Fredrik Reite fra Ålesund også, som trente med oss i CR hele året. Fortsatt en del utvikling nødvendig for våre U23-ere for å hevde seg helt i verdenstoppen, men i Europa begynner det å ligne på noe. Fortsatt er de U23 i 2023...

NM kom for en del seniorer som julekvelden på kjerringa. Men det er jo ikke så rart når den kom allerede i august. Det var mange som ønsket seg en plass i det nye flaggskipet der, og også i år fikk Jan Oldenburg den ære å være på återlaget. Skulle vi endelig klare å tukte de

røde naboene? Det ble med nesten i år også i langåret båt, men paråret 4x har vi greie på. Både junior og senior herrer klarte gullbragden der, mens damene gjenerobret tronene i begge 8+. 'Stein Randsborg' fikk med seg hele fire pallplasser hjem fra NM. For min del heldig at det var «live streaming» i år også, ikke så bra timing å bli syk akkurat under NM. Men gurimalla så irriterende spennende det er å sitte der hjemme og ikke få utløst noe av denne spenningen med noen velmenende rop som når ut til båtene. Kanskje nådde skrikene mine helt dit likevel? For stor-pokal ble det jo i år. Pust ut.

Så var det bare en tur igjen til UM i Os, med vår yngste og lovende gjeng. Hyggelig tur ble det jo med stor fellesbuss for alle i Oslo-kretsen, og en økonomisk bærekraftig felles overnatting på gulvet i Røde Kors-huset sammen med bærumsroerne rett ved banen. Mange løp ble rodd, og mye erfaring høstet av de unge som trosset vekslende vestlandsvær. Grustaket, som var båtplass for regattaen, viste seg fra sin beste og verste side, det ble nok en del som angret på å ha latt gummistøvlene være hjemme. Årets første snøvær på fjellet gjorde hjemturen litt ekstra spennende, hvem har vel vinterdekk på i september? Pust inn, pust ut.

Da var sesongen plutselig ferdig. Vinteren kom brått og hardt innen høstens første nasjonale testrunde i uke 44, og det ble innendørsroing for alle pengene igjen. Pust inn og ut – ny sesong på gang. Godt Nyttår og tusen takk til alle som bidro til det gamle!

Hilsen Esther

INNENDØRS-NM, 22. JANUAR, VIRTUELT, NTNUI ROING

Ble arrangert virtuell i klubbene grunnet Covid-19 restriksjoner.

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	07:36.0	D	U19	C2	2000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
1	03:40.5	H	M IJ	C2	1000	Christiania Roklub	Jahn Rønne
1	07:01.2	D	U19	C2	4x500	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Eklo Hjemdal Mia Rolland Engvik Mathilde Lucas
2	05:28.0	H	S	C2	4x500	Christiania Roklub	Christopher Wolff Trond Bjercke Johannessen Håkon Biserød Vegnes Andreas Dugstad Sørskaa



GULL I DU19 STAFETT! AMELIA, MATHILDE, MIA OG TYRA



HS SØLV I STAFETT! ANDREAS, TROND, HÅKON OG CHRISTOPHER.



JAHN RØNNE, TIDLIGERE ÅRBOKREDAKTØR (!), VANT I MASTER IJ



DU19-FELTET. TYRA TAR BRONSE



Rene produkter
Ingen tilsetningsstoffer
Kun ekte råvarer

Grovt speltbrød og Havrespelt



Naturlig grove brød uten palmeolje



Gårdsspelt med mel fra Ousdal Gård

ET BRØD ER IKKE BARE ET BRØD

Rene produkter fra Baker Hansen
Naturlige og sunne

Håndverk og kvalitet – det er oss!

***Erling Storm anbefaler på det varmeste
den hyggelige kafeen på Vinderen!***

www.bakerhansen.no

BAKER HANSEN

186

Besøk vår nye flotte butikk på Vinderen - les mer om oss på bakerhansen.no!



4X FRA BAUG, JOSTEIN, ALEXANDER, JACOB BALDER OG LORENTZ



TYRA EKLO HJEMDAL VANT U19 1X



4X MASTER, STEIN HOFF, TONE PAHLE, HANNE C CHUPIK, PÅL SANDLI



RESTITUSJON ER VIKTIG, RAKEL, TORA OG WILLIAM



VINNER AV 1X U23: ANDREAS SØRSKAAR

DRAMMEN RIVER CUP, DRAMMEN ROKLUBB 23. - 24. APRIL

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1		H	U23	1x		Christiania Roklub	Andreas Sørskaar
1		D	U19	1x		Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3		D	U17	2x		Christiania Roklub	Rakel Brynhi, Tora Mysterud
2		Mix	Master	4x		DR/CR/LBRA	Stein Hoff Tone Pahle Hanne Cecilie Chupik Pål Sandli

(dette er en cup der en kjører to og to mot hverandre, og ble ikke tatt tid)



2X FRA BAUG, TORA OG RAKEL

FORSOMMERKAPPROINGEN

7.-8. MAI, ÅRUNGEN

Lørdag 7. mai

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	08:27,2	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Alexander Georg Thone Jostein Thon
2	02:56,9	H	U15	1x	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
3	05:06,9	D	U15	2x	1 000	Christiania Roklub	Ann Ayame Asuda Alisa Oustrokhova
2	03:52,4	H	U17	4x	1 000	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Økern Benjamin Hagen Henrik Valasjø
2	09:01,2	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3	09:18,4	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass
3	N/A	H	U17	1X	1 000	Christiania Roklub	Benjamin Hagen
1	N/A	H	U17	1X	1 000	Christiania Roklub	William Bakken
1	04:20,1	Mix	U15	4x	1 000	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen Ann Ayame Yasuda Steffen Stundal de Vos Cornelia Riis
1	04:19,2	H	U17	2X	1 000	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Varden Økern
2	07:14,1	H	U19	8+	2 000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad Brage Nerdal Lorentz Rogge Pran Johan Isak Bryhni Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud Alexander Georg Skaane Jostein Thon cox: Lotte Dahle Eriksen
3	02:56,4	D	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	07:27,7	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Lorentz Rogge Pran Jacob Balder Hagen Johan Isak Bryhni Brage Nerdal
2	07:34,5	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Jostein Thon Alexander Georg Skaane Valentin Wang-Norderud Henrik Jarlsbo Solstad

Søndag 8. mai

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	07:58,6	D	U19	4X	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Mia Rolland Engvik Mathilde Lucas Tyra Eklo Hjemdal
3	07:35,8	H	U19	4-	2 000	Christiania Roklub	Jostein Thon Alexander Georg Skaane Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen
2	02:45,6	H	U15	1x	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
3	04:56,5	D	U15	2x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Ann Ayame Yasuda Alisia Oustrokhova
3	05:49,2	H	U17	4x	1 500	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Økern Benjamin Hagen Henrik Valasjø
3	06:49,4	H	U19	4x	2 000	Ormsund Roklub/ Årungen Roklubb/ Christiania Roklub/ Sandefjord RK	August Holth-Siegel Aksel Halvorsen Grimstad Jacob Balder Hagen Theodor Juul Caspersen
1	04:00,2	Mix	U15	4x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Ann Yasuda Hans Wiggen Alisia Oustrokhova Steffen Stundal de Vos
2	06:03,3	H	U17	4-	1 500	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Økern Benjamin Hagen Henrik Valasjø
3	02:00,3	D	U15	1x	1 500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	07:50,1	D	U19	4-	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Mia Rolland Engvik Mathilde Lucas Tyra Eklo Hjemdal
1	07:35,2	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Jostein Thon Alexander Georg Skaane
3	05:50,7	H	U17	2X	1 500	Christiania Roklub	Benjamin Hagen William Bakken
2	08:37,6	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3	08:43,8	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass



2X HU17, CORNELIUS VARDEN ØKERN
OG WILLAM BAKKEN



4X DU19, MATHILDE LUCAS, MIA ROLLAND
ENGVIK, TYRA EKLO HJEMDAL OG AMELIA
TAMBURPLASS



4X HU17, BENJAMIN HAUG HAGEN,
HENRIK VALASJØ, CORNELIUS VARDEN
ØKERN OG WILLIAM BAKKEN



AMELIA TAMBURPLASS OG
TYRA EKLO HJEMDAL



MIX U15, HANS MENG WIGGEN THEA BARSKI
(BÆRUM) CORNELIA RIIS (BÆRUM) ANN AYAME
YASUDA



2X DU19, OLINE SKORGEVIK OG ERLE N MADSEN

ØSTLANDSREGATTAEN,
21.-22. MAI, ÅRUNGEN, MOSS ROKLUBB

Lørdag 21. mai

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	04:02,7	H	U17	1X	1 000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	03:59,3	H	U17	1X	1 000	Christiania Roklub	William Bakken
2	04:21,0	D	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	Rakel Bryhni
2	03:54,4	Mix	U17	8+	1 000	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Varden Økern Kristian Einung Benjamin Haug Hagen Henrik Hoeg Henrik Valasjø Sofie Skou Rakel Bryhni Tora Mysterud (cox)
1	02:15,4	H	U15	1x	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
3	04:34,1	D	U15	2x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Ann Ayame Yasuda Alisa Oustrokhova
1	07:41,8	H	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud
2	07:26,8	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Alexander Georg Skaane Jostein Thon
2	02:10,3	D	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	08:20,1	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
1	06:41,8	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Lorentz Rogge Pran Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen Isak Bryhni
3	06:48,7	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Jostein Thon Alexander Georg Skaane Brage Nerdal Henrik Solstad
2	03:54,5	Mix	U15	4x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Hans Meng Wiggen Thea Barski Cornelia Riis Ann Ayame Yasuda
1	07:39,6	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Oline Skorgevik Erle N Madsen Mathilde Lucas Tyra Eklo Hjemdal
2	03:41,6	H	U17	4x	1 000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern Kristian Einung Henrik Hoeg
2	06:39,2	H	U19	8+	2 000	Christiania Roklub	Lorentz Rogge Pran Alexander Georg Skaane Jostein Thon Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud Isak Bryhni Brage Nerdal Henrik Jarlsbo Solstad Rakel Bryhni (cox)



8+ HU19, LORENTZ ROGGE PRAN, ALEXANDER GEORG SKAANE, JOSTEIN THON, JACOB BALDER HAGEN, VALENTIN WANG-NORDERUD, ISAK BRYHNI, BRAGE NERDAL, HENRIK JARLSBO SOLSTAD, RAKEL BRYHNI (COX)



4X DU19, MATHILDE LUCAS, ERLE N MADSEN, OLINE SKORGEVIK, TYRA EKLO HJEMDAL

Søndag 22. mai

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	06:09,2	H	U17	1x	1 500	Christiania Roklub	William Bakken
1	06:38,8	H	U17	1x	1 500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni
1	07:38,9	D	U19	4X	2 000	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia Rolland Engvik Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass
3	02:10,1	H	U15	1X	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
3	04:29,5	D	U15	2X	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Ann Ayame Yasuda Alisa Oustrokhova
1	07:36,1	H	U19	1X	2 000	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud
3	07:53,3	H	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Brage Nerdal
1	07:18,0	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Alexander Georg Skaane Jostein Thon
2	04:14,8	H	U15	2x	2 000	Aalesunds Roklub/ Chriatiania Roklub	Theodor Ness Lorgen Hans Meng Wiggen
1	02:07,7	D	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
2	05:28,9	H	U17	2x	1 500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern Willam Bakken
1	08:16,0	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3	08:29,7	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass
2	05:47,0	H	U17	4-	1 500	Christiania Roklub	Kristian Einung Willam Bakken Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern
1	03:43,9	Mix	U15	4x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Hans Meng Wiggen Thea Barski (Bærum) Cornelia Riis (Bærum) Ann Ayame Yasuda
3	07:02,4	H	U19	4-	2 000	Christiania Roklub	Alexander Georg Skaane Jostein Thon Brage Nerdal Henrik Jarlsbo Solstad
1	07:15,2	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia Rolland Engvik Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass
2	08:03,0	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Oline Skorgevik Erle N Madsen Fredrikke Gullerud Sofie Schou
1	06:31,3	H	SA	4X	2 000	CR/KRK/AARK	Jonathan Wang-Norderud Syvert Senumstad Andreas D Sørskaar Fredrik Reite

STOKKAVANNSREGATTAEN,
4.-5. JUNI, STOKKAVANNET, STAVANGER ROKLUB

Lørdag 4. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	07:31,6	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Alexander Georg Skaane Jostein Eriksen Thon
2	N/T	H	U15	1x	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
2	04:31,1	D	U15	2x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Ann Ayame Yasuda Alisia Oustrokhova
3	03:27,5	H	U17	4x	1 000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern Henrik Melhus Høeg William Alexander Bakken
3	04:42,5	D	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
1	04:20,0	D	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni
3	07:06,9	H	U19	2x	500	Christiania Roklub	Lorentz Rogge Pran Jacob Balder Hagen
2	08:17,8	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
2	03:58,0	H	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	03:42,7	D/H	M	4x	1 000	Christiania Roklub/ Moss Roklubb	Per Ivar Berg Henning Evensen Marika Erlandsen Tone Pahle
2	07:54,0	H	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud
3	08:01,2	H	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Johan Isak Bryhni
2	04:27,0	H	U15	2x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Hans Meng Wiggen Steffen Stundal De Vos
2	03:49,0	D	U17	4x	1 000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Rakel Elina Bryhni Sara Sommer Bjørnson Hanna Yayoi Yasuda
3	03:47,8	H	U17	2x	1 000	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Benjamin Haug Hagen
1	02:10,0	D	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	06:26,7	H	U19	4x	2 000	Bærum Roklubb/ Christiania Roklub/ Ormsund Roklub	Sander Stundal De Vos Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud Truls Oskar Hansen
2	06:32,5	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Alexander Georg Skaane Brage Nerdal Lorentz Rogge Pran
2	07:56,1	D	U19	2x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass



PIZZA, VEL FORTJENT



1X DU15, ANN AYAME YASUDA



4X DU17, TORA DROLSHAMMER MYSTERUD(1)
RAKEL ELINA BRYHNI(2) SARA SOMMER
BJØRNSON(3) HANNA YAYOI YASUDA(4)

Søndag 5. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	07:14,5	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Eklo Hjemdal Mathilde Elizabeth Lucas Mia Rolland Engvik
3	05:12,1	H	U17	4x	1 500	Christiania Roklub	Henrik Melhus Høeg Benjamin Haug Hagen Cornelius Varden Økern William Alexander Bakken
1	06:18,0	H	U19	4x	2 000	Bærum Roklubb/ Christiania Roklub/ Ormsund Roklub	Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen Sander Stundal De Vos Truls Oskar Hansen
2	06:22,0	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Alexander Georg Skaane Brage Nerdal Lorentz Rogge Pran
3	08:11,1	D	U19	2x	2 000	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik Erle Nordhagen Madsen
2	02:17,7	D	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
2	07:00,6	H	U19	2x	2 000	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud
1	07:24,0	D	U19	4-	2 000	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Mia Rolland Engvik Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass
3	05:59,8	H	U17	1x	1 500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
1	05:28,1	H	U17	2x	1 500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern
3	04:06,5	H	U15	2x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Hans Meng Wiggen Steffen Stundal De Vos
3	06:03,2	D	U17	4x	1 500	Christiania Roklub	Hanna Yayoi Yasuda Rakel Elina Bryhni Tora Drolshammer Mysterud Sara Sommer Bjørnson
3	04:00,6	Mix	U15	4x	1 000	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Ann Ayame Yasuda Hans Meng Wiggen Alisa Ostroukhova Steffen Stundal De Vos
1	07:56,0	D	S	4x	2 000	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik Erle Nordhagen Madsen Mia Rolland Engvik WN Nen

CHRISTIANIAREGATTAEN
18. - 19. JUNI, ÅRUNGEN, CHRISTIANIA ROKLUBB

Lørdag 18. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	04:12,2	H	U17	2X	1000	Christiania Roklub	William Bakken Kristian Einung
2	02:47,5	Åpen	Åpen	4X	500	Christiania Roklub	Hedda Nerdal Oscar Eriksen Gilje
3	02:53,9	Åpen	Åpen	4X	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Marit Liaset Henden
1	02:26,1	H	U15	1X	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
1	08:19,5	H	U19	1X	2000	Christiania Roklub	Lorentz Rogge Pran
3	07:58,6	H	S	1X	2000	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud
2	04:20,6	H	U15	2X	1000	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen Oskar Eriksen Gilje
1	03:55,9	H	U17	1X	1000	Christiania Roklub	William Bakken
2	N/T	H	U19	4X	2000	CR/Bærum/ Ormsund	Henrik Jarlsbo Solstad Brage Nerdal Aksel Grimsrud (Ormsund) Eskil Steinmoen (Bærum)
2	04:06,3	H	U17	4-	1000	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern Benjamin Haug Hagen William Bakken Kristian Einung
2	04:19,7	D	U17	2X	1000	Christiania Roklub	Tora Mysterud Rakel Bryhni
3	N/T	D/H/Mix	U15	4X	500	CR/Bærum	Marit Liaset Henden (CR) Oscar Eriksen Gilje (CR) Cornelia Riis (BR) Thea Barski (BR)
2	07:19,6	H	S	2-	2000	Christiania Roklub	Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud
1	07:44,0	D/H/Mix	U19	2-	2000	Christiania Roklub	Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud
2	07:19,6	H	S	2-	2000	Christiania Roklub	Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud
1	07:44,0	D	U19	4X	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Oline Brune Skorgevik Fredrikke Gullerud Rakel Bryhni



STEIN RANDSBORGS MINNELØP I
8. LØPET BLE VUNNET AV BERGENS
ROKLUBB I KLASSEN U17



WILLIAM BAKKEN VANT GULL
I SINGLE



1X U15, HANS MENG WIGGEN

Søndag 19. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	04:12,2	H	U17	2X	1000	Christiania Roklub	"William Bakken Kristian Einung"
2	02:47,5	Åpen	Åpen	4x	500	Christiania Roklub	"Hedda Nerdal Oscar Eriksen Gilje"
3	02:53,9	Åpen	Åpen	4X	500	Christiania Roklub	"Ylva Espolin Storo Dahl Marit Liaset Henden"
1	02:26,1	H	U15	1X	500	Christiania Roklub	Hans Meng Wiggen
3	08:25,9	H	U19	1X	2000	Christiania Roklub	Brage Nerdal
3	07:58,6	H	S	1X	2000	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud
2	04:20,6	H	U15	2X	1000	Christiania Roklub	"Hans Meng Wiggen Oskar Eriksen Gilje"
1	03:55,9	H	U17	1X	1000	Christiania Roklub	William Bakken
2	N/T	H	U19	4X	2000	CR/Ormsund/ Bærum	"Henrik Jarlsbo Solstad Brage Nerdal Aksel Grimsrud (Ormsund) Eskil Steinmoen (Bærum)"
2	04:06,3	H	U17	4-	1000	Christiania Roklub	"Cornelius Varden Økern Benjamin Haug Hagen William Bakken Kristian Einung"
2	04:19,7	D	U17	2X	1000	Christiania Roklub	"Tora Mysterud Rakel Bryhni"
3	N/T	D/H/Mix	U15	4X	500	CR/Bærum	"Marit Liaset Henden (CR) Oscar Eriksen Gilje (CR) Cornelia Riis (BR) Thea Barski (BR)"
2	07:19,6	H	S	2-	2000	Christiania Roklub	Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud
1	07:44,0	D	U19	4X	2000	Christiania Roklub	"Erle Nordhagen Madsen Oline Brune Skorgevik Fredrikke Gullerud Rakel Bryhni"
2	07:19,6	H	S	2-	2000	Christiania Roklub	Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud
1	07:44,0	D	U19	4X	2000	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Oline Brune Skorgevik Fredrikke Gullerud Rakel Bryhni

SORØ REGATTA

Lørdag 2. juli

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	07:53,5	H	U19 M	1x	2000 m	Christiania Roklub	Johan Isak Bryhni
3	08:57,6	D	U19W	1x	2000 m	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
2	07:13,2	H	U19	2x	2000 m	Christiania Roklub/Tønsberg	Johan Isak Bryhni Emil Bülow-Berntsen Johansen
3	11:26,1	D	U19W	2x	2000 m	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik og Erle Nordhagen Madsen
3	07:11,3	H	U19M	4x	2000 m	Christiania Roklub/Ormsund Roklubb	Henrik Jarlsbo Solstad Cornelius Varden Økern Aksel Halvorsen Grimstad Philip De Rodez Benavent
2	07:41,0	D	U19W	4x	2000 m	Christiania Roklub	Erle Nordhagen Madsen Oline Brune Skorgevik Thea Frederikke Gullerud Rakel Elina Bryhni
1	05:40,3	H	U17M	1x	1500 m	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
3	06:06,0	H	U17M	1x	1500m	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
2	05:54,3	D	U17W	2x	1500 m	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Tora Drolshammer Mysterud
2	08:50,3	D	U19W	1x	2000 m	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
1	03:34,8	H	JB	4-	1000 m	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Lorentz Andreas Rogge Pran Jacob Balder Hagen Andreas Lund
1	05:03,0	H	MK	2x	1000 m	Christiania Roklub	Tor Ahlsand Peter Narvestad
1	07:25,2	D	S	4x	2000 m	Christiania Roklub	Johanne Andrea Hægh Asakskogen Helga Marie Løvenskiold Kveseth Marte Morgenlie Skei Aasta Gran Andreassen



2X U17, CORNELIUS VARDEN ØKERN OG WILLIAM BAKKEN



4X U19, THEA FREDERIKKE GULLERUD, ERLE N MADSEN, OLINE B SKORGEVIK, RAKEL BRYHNI



CORNELIUS VARDEN ØKERN OG WILLIAM BAKKEN



RAKEL BRYHNI



PIZZA ER ALLTID POPULÆRT



4X U19, ERLE N MADSEN, OLINE B SKORGEVIK, THEA FREDERIKKE GULLERUD, RAKEL ELINA BRYHNI

Søndag 3. juli

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	02:01.4	Åpen	Nybegyn	4x	500 m	Bærum RK/ Christiania Roklub	William Alexander Bakken Lucas Bodvin Hornnæss Benjamin Haug Hagen Nicolas Couto Mota
1	05:27.1	H	JB	8+	1500 m	Christiania Roklub	Johan Isak Bryhni Jacob Balder Hagen Kaspar Olof Hilsen Brage Nerdal Lorentz Andreas Rogge Pran Jostein Eriksen Thon Valentin Wang-Norderud Christoffer Widding Cox: Amelia Tamburplass
2	Ingen tid	D	S	1x	2000 m	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen
3	Ingen tid	D	S	1x	2000 m	Christiania Roklub	Helga Marie Løvenskiold Kveseth
1	08:32.3	D	JA	2x	2000 m	Christiania Roklub/Aalesunds Roklub	Ragnhild Wilhelmine Winther Olida Nesset
2	07:29.34	H	SLv	1x	2000 m	Christiania Roklub	Sverre Vinje
1	07:36.94	D	S	2x	2000 m	Christiania Roklub	Marte Morgenlie Skei Aasta Gran Andreassen
2	07:48.9	D	S	2x	2000 m	Christiania Roklub	Helga Marie Løvenskiold Kveseth Madeleine Heiberg
1	03:46.0	H	JC	2x	1000 m	Christiania Roklub	Johan Isak Bryhni Kaspar Olof Hilsen
1	08:15.0	D	JA	1x	2000 m	Christiania Roklub	Nicoline Lovise Lindstrøm
2	05:31.5	D	JB	4x	1500 m	Christiania Roklub	Mathilda Irene Monteil Amelia Tamburplass Martine Nesse NN
1	05:10.5	H	JB	4-	1500 m	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Christoffer Widding Lorentz Andreas Rogge Pran Jacob Hagen
1	04:46.2	H	MK	2x	1000 m	Christiania Roklub	Tor Ahlsand Peter Narvestad
1	07:12.7	D	S	4x	2000 m	Christiania Roklub/Drammen Roklubb	Sofie Jensen Helga Marie Løvenskiold Kveseth Madeleine Heiberg Fanny Lucie Røed
2	05:59.2	D	JB	2x	1500 m	Christiania Roklub	Martine Nesse Amelia Tamburplass
2	07:36.5	D	JA	4x	2000 m	Christiania Roklub/Drammen Roklubb	Nicoline Lovise Lindstrøm Anna Edine Lind Jodalen Ragnhild Wilhelmine Winther Karoline Mash
2	07:31.2	H	JA	2x	2000 m	Christiania Roklub	Elias Mahler Åsmund Olai Sand-Larsen
2	05:01.8	H	JB	4x	1500 m	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Christoffer Widding Lorentz Andreas Rogge Pran Jacob Hagen

TUNEVANNSREGATTAEN
13.-14. AUGUST, TUNEVANNET, SARPSBORG ROKLUBB

Lørdag 13. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	01:53.2	H	U18 Baltic	1x	500	Christiania Roklub	Johan Isak Bryhni
1	02:08.5	D	U19	1x	500	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
1	01:59.9	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	02:10.5	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Kristian Einung
3	01:49.3	H	U18 Baltic	2x	500	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Økern
2	01:38.7	H	U19	2x	500	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud
2	02:06.0	D	U18 Baltic	2x	500	Christiania Roklub	Erle N. Madsen Mathilde Lucas
2	02:03.4	D	U19	2x	500	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik Frederikke Gullerud
3	02:02.6	H	ME	2x	500	Christiania Roklub	Espen Riktor Lars Jensen
3	01:48.7	H	U17	4x	500	Christiania Rokklub/ Aalesunds Roklub	Kristian Einung Henrik Valasjø Benjamin Haug Hagen Mads Reite
1	01:50.0	H	U19	2-	500	Christiania Roklub	Jostein Thon Alexander Skaane
2	03:09.2	Åpen	Nybeg	1x	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl
1	01:48.2	H	S	1x	500	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sørskaar
2	01:51.8	H	S	1x	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud
3	01:44.8	H	U18 Baltic	4x	500	Christiania Roklub	William Bakken Cornelius Økern Benjanin Haug Hagen Henrik Jarlsbo Solstad
1	01:39.2	H	U19	4x	500	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Vang-Norderud Alexander Skaane Jostein Thon
1	02:38.5	D	U15	1X	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	02:34.4	D	ME	2x	500	Christiania Roklub	Anita Brox Marit Riktor



ESPEN RIKTOR



SØLV TIL OLINE BRUNE
SKORGEVIK OG FREDRIKKE
GULLERUD I 2X DU19



ANDREAS SØRSKAAR OG
JONATHAN WANG-NORDERUD



1. Plass 2X MASTER,
ØYVIN BRØYMER OG IVER



GULL TIL OLINE BRUNE
SKORGEVIK I 1X DU19

Søndag 14. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	02:08.5	D	U15	1x	500 m	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	08:48.2	D	U19	1x	2000 m	Christiania Roklub	Oline Brune Skorgevik
3	07:32.8	H	U18 Baltic	2x	2000 m	Christiania Roklub	William Bakken Benjamin Haug Hagen
1	06:57.1	H	U19	2x	2000 m	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud
3	07:19.4	H	U19	2x	2000 m	Christiania Roklub	Brage Nerdal Alexander Skaane
2	04:27.4	H	MH	1x	1000 m	Christiania Roklub	Iver Høy
3	06:52.7	D	U17	1x	1500 m	Christiania Roklub	Tora Mysterud
3	07:30.5	D	U18 Baltic	4x	2000 m	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Erle Nordhagen Madsen Fredrikke Gullerud Rakel Bryhni
3	06:53.6	H	U19	4-	2000 m	Christiania Roklub	Alexander Skaane Jostein Thon Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud
2	03:47.2	Mix	U15	4x	1000 m	Omsund Rokklub Christiania Rokklub	Hedda Eklo Hjemdal Sebastian Blix Markus Ryberg Brattlie Ann Ayame Yasuda
1	04:10.1	D	MF	4x	1000 m	Christiania Roklub	Anita Brox Ingeborg Lønning Ragnhild Bruusgaard Janne Spilling
1	04:27.8	H	MH	2x	1000 m	Christiania Roklub	Iver Høy Øyvinn Brøymer
2	02:42.4	Åpen	Nybeg.	1x	500 m	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl
2	07:59.1	H	U18 Baltic	1x	2000 m	Christiania Roklub	Johan Isak Bryhni
3	08:10.8	H	U19	1x	2000 m	Christiania Roklub	Brage Nerdal
2	08:35.1	D	U18 Baltic	2x	2000 m	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Erle Nordhagen Madsen
1	05:27.5	H	U17	4x	1500 m	Christiania Roklub	Kristian Einung Henrik Valasjø Mats Tollefsen Lars Dyve Knutsen
3	07:21.1	H	U18 Baltic	4x	2000 m	Christiania Roklub	William Bakken Philip de Rodez Benavet Benjamin Haug Hagen Henrik Jarlsbo Solstad
1	07:09.9	H	S	2x	2000 m	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud Andreas Sørskaar
1	05:03.2	D	MG	2x	1000 m	Christiania Roklub	Janne Spilling Anita Brox
2	05:04.2	D	ME	2x	1000 m	Christiania Roklub	Ragnhild Bruusgaard Ingeborg Lønning
1	04:04.5	H	MH	4x	1000 m	Christiania Roklub Drammen Roklubb	Iver Høy Øyvinn Brøymer Bjørn Lundiin Pål Sandli



NM

Etter internasjonal deltakelse fra flere i junior gruppa var motivasjonen og ambisjonene store da NM nærmet seg i august. Vi trappet opp treningen og kastet oss ut i alle slags båttyper i håp om å kunne sanke flest mulig medaljer for klubben. Det ble prioritert 4x og 8+ under oppkjøringen.

Fredag gikk NM av stabelen, og først ut var 8+. Jentene startet. Det var et herlig løp, siste 'call' fra cox Rakel lød slik: «Dere ruler!». Gullet ble trygt tatt hånd om. Gutta tok en ærlig andreplass. Første dag overstått med én gullmedalje og ett sølv i boks.

Lørdag var det duket for dame 2- og 4x mens gutta stilte i 4- og 2x. Jentene tok dobbel pall i 2- med Tyra og Amelia på første og Mathilde og Mia inn på andre. Gutta tok, med knapp margin, gull foran Drammen i 2x – med Balder og Valentin. Senere stilte gutta i 4- mot to sterke klubber i Fana og Bærum. Gutta hang på og seilte fra Fana ved 1000 meter og rodde inn til en andreplass, jentene hadde et litt skuffende løp i 4x, med en sølvmedalje bak Bærum.

Så langt syv medaljer på juniorene i NM, og flere skulle det bli.

Søndag, siste dag av NM, skulle jentene avgjøre 1x og 4-, mens gutta stilte i 1x og 4x. Tyra og Oline utfører knallfine finaler

og Tyra stikker hjem med enda ett sølv. 4- blir et oppgjør mot Bærum og det ender i et gull for firer- kombinasjonen Tyra, Mia, Mathilde og Amelia. Det resulterer i gull i alle tre enåra-klasser for CR-girlsa og storgliset er på. Gutta hadde 2-, 2x og 4x for tur på søndagen. Med sterk motvind og rufsete forhold var det tøft å ta seg over Årungen, men dette stoppet ikke gutta fra å sanke medaljer i de resterende klassene. 2- gutta i Alex og Jostein

kjempet side om side med Fana og Bærum, men etter 1000 meter fikk Fana en ledelse som de fortsatte å utvide, og det ble en andreplass i toer-klassen. Senere var det 4x sin tur. Her var det Valentin, Jacob Balder, Lorentz og Isak som satte et rykende raskt tempo ut fra start og ledet hele veien til mål, dermed sikret de juniorenes siste gull for regattaen og avsluttet et særdeles bra NM for gruppa.



Vi vil takke trenerne våre, Sigurd Gullerud og Esther Verburg, som har lagt ned utallige timer i følgebåt og bil for at vi skal kunne prestere og ro både nasjonalt og internasjonalt. Medaljene vi har sanket denne sesongen er like mye en hyllest av deres arbeid som vårt, og vi vil takke dem for den kontinuerlige innsatsen de legger ned.

Jostein Eriksen Thon og Amelia Tamburplass

NORGESMESTERSKAPENE OG ÅRUNGENREGATTAEN

26.-28. AUGUST, 2022

Norgesmesterskapene er delt opp i NM-løp for U19 og senior, mens resten er Årungenregattaen. CR vant i år Emil Mørchs pokal!

NORGESMESTERSKAPENE

Fredag 26. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	7:05.2	D	U19	8+	2 000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud Thea Frederikke Gullerud Oline Brune Skorgevik Erle Nordhagen Madsen Mathilde Elizabeth Lucas Mia Rolland Engvik Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass Rakel Elina Bryhni (cox)
2	06:09.7	H	U19	8+	2 000	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad Lorentz Rogge Pran Johan Isak Bryhni Brage Nerdal Cornelius Varden Økern Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen Jostein Eriksen Thon Kristian Wendelborg Einung (cox)
1	06:47.6	D	S	8+	2 000	Christiania Roklub	Anna Edine Lind Jodalen Emma Lea Wheeler Karoline Rydland Masch Mina Fredrikke Bohne Johanne Andrea Hægh Asakskogen Aasta Gran Andreassen Ingrid Bye Løken Madeleine Heiberg Nicoline Lovise Lindstrøm (cox)
3	06:01.5	H	S	8+	2 000	Christiania Roklub	Erik Sebastian Ranberg Jan Oldenburg Erik Johansen Andreas Dugstad Sørskaar Kristoffer Lorentzen Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud Trond Andreas Johannessen Bjercke Birgit Lovise Røkkum Skarstein (cox)



Lørdag 27. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	08:08.4	D	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Eklo Hjemdal
2	08:26.5	D	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Mia Rolland Engvik
3	07:40.5	H	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud
2	08:09.2	D	U19	2x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass
2	07:25.0	D	S	4-	2 000	Christiania Roklub	Emma Lea Wheeler Karoline Rydland Masch Aasta Gran Andreassen Madeleine Heiberg
2	06:40.0	H	U19	4-	2 000	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud Alexander Georg Skaane Jostein Eriksen Thon
2	07:20.5	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Mathilde Elizabeth Lucas Mia Rolland Engvik Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass(4)
3	07:31.9	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Thea Frederikke Gullerud Oline Brune Skorgevik Erle Nordhagen Madsen Rakel Elina Bryhni(4)
1	10:29.8	D	S	1x	2 000	Christiania Roklub	Birgit Lovise Røkkum Skarstein
2	06:14.1	H	S	4x	2 000	Christiania Roklub	Trond Andreas Johannessen Bjercke Andreas Dugstad Sørskaar Marius Bjørn-Hansen Ahlsand Jonathan Wang-Norderud

Søndag 28. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	08:18.5	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Jostein Eriksen Thon Alexander Georg Skaane
2	09:10.3	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
1	07:22.8	H	U19	2x	2 000	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud
1	09:00.4	D	S	2-	2 000	Christiania Roklub	Aasta Gran Andreassen Madeleine Heiberg
2	06:54.3	H	S	4x	2 000	Christiania Roklub	Andreas Dugstad Sorskaar Trond Andreas Johannessen Bjercke Jonathan Wang-Norderud Marius Bjørn-Hansen Ahlsand
1	08:14.3	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Mia Rolland Engvik Mathilde Elizabeth Lucas Tyra Eklo Hjemdal Amelia Tamburplass
1	06:59.4	H	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Lorentz Rogge Pran Johan Isak Bryhni Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen
2	07:53.3	D	W4x	4x	2 000	Christiania Roklub	Emma Lea Wheeler Ingrid Bye Løken Aasta Gran Andreassen Madeleine HeiberG



ÅRUNGENREGATTAEN

Lørdag 27. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	04:27.0	D	U15	2x	1 000	Christiania Roklub/Bærum I	Ann Ayame Yasuda Alisa Ostroukhova
2	04:35.1	D	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	Tora Drolshammer Mysterud
2	04:07.2	H	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
1	04:10.4	H	U17	1x	1 000	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
2	-	D	U17	4x	1 000	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Rakel Elina Bryhni Sara Sommer Bjørnson Tora Drolshammer Mysterud
2	03:46.5	H	U17	2x	1 000	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern William Alexander Bakken

Søndag 28. august

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	07:15.4	H	U17	1x	1 500	Christiania Roklub	Henrik Valasjø
3	06:56.8	D	U17	2x	1 500	Christiania Roklub	Rakel Elina Bryhni Tora Drolshammer Mysterud



KJØRBORSPRINTEN BÆRUM ROKLUBB

3. - 4. SEPTEMBER

Lørdag 3. september

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	01:47,9	D	U19	2-	500	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Ekl Hjemdal
	02:05,0	D	Nyb.	2x	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Stor Dahl Sara Sommer Bjørnsen
2	01:41,8	D	U19	2x	500	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia R Engvik
2	02:01,9	D	U15	1x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda
1	01:29,2	H	U17	4x	500	Christiania Roklub	Cornelius Økern Henrik Valasjø William Bakken Kristian Einung
1	01:38,0	H	U19	2-	500	Christiania Roklub	Alexander Skaane Jostein Thon
3	01:29,2	H	U19	2x	500	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud Isak Bryhni
3	01:32,6	H	U19	2x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen Jacob Balder Hagen
3	01:41,6	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	William Bakken
3	01:43,4	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
2	01:51,8	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Henrik Valasjø
1	01:48,3	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Kristian Einung
3	01:52,1	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Cornelius Økern
1	01:46,2	D	U17	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Tora Mysterud
1	01:39,8	D	U17	2x	500	CR/Bærum	Fay Lange Ann Ayame Yasuda
2	01:19,6	H	S	4x	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud Valentin Wang-Norderud
2	01:34,4	H	U17	2x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen William Bakken
2	01:41,6	H	U17	2x	500	Christiania Roklub	Kristian Einung Henrik Høegh
1	01:58,2	D	U17	1x	500	Christiania Roklub	Tora Mysterud
2	01:46,6	D	U19	1x	500	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
1	01:53,6	D	U19	1x	500	Christiania Roklub	Mia Rolland Engvik
1	01:53,6	D	U15	2x	500	Christiania Roklub	Ann Ayame Yasuda Cornelia Riis
1	01:30,7	H	S	2-	500	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud Jonathan Wang-Norderud
1	01:32,1	H	Master	2x	500	Christiania Roklub	Pål Jonassen Kjetil Undset
3	01:37,9	H	U19	1x	500	Christiania Roklub	Isak Bryhni
3	01:42,0	H	U19	1x	500	Christiania Roklub	Henrik Jarlsbo Solstad

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	01:31,3	D	U19	4x	500	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia R. Engvik Tyra E Hjemdal Amelia Tamburplass
3	01:38,3	d	U19	4x	500	Christiania Roklub	Frederikke Gullerud Erle N Madsen Tora Mysterud Rakel Bryhni
1	01:24,1	H	U19	4x	500	Christiania Roklub	Alexander Skaane Jostein Thon Brage Nerdal Isak Bryhni
2	01:37,3	Mix	U17	8+	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Tora Mysterud Sara Sommer Bjørnson Ann Ayame Yasuda Kristian Einung Henrik Valasjø Cornelius V Økern William Bakken cox: Torstein Rekkedal
1	01:29,9	H	S	1x	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud
2	01:25,8	Mix	U19	8+	500	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia R Engvik Tyra E Hjemdal Amelia Tamburplass Alexander Skaane Jostein Thon Brage Nerdal Isak Bryhni cox: Kristian Einung
3	01:34,2	Mix	U19	8+	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Tora Mysterud Erle M Nordhagen Fredrikke Gullerud Henrik J Solstad Benjamin Hagen Cornelius V Økern William Bakken cox: Torstein Rekkedal
2	01:41,9	D	U17	4x	500	Christiania Roklub	Sara Sommer Bjørnson Ann Ayame Yasuda Tora Mysterud Rakel Bryhni
3	01:22,2	Mix	U19	8x	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen Lorentz Rogge Pran Mathilde Lucas Mia R Engvik Tyra E Hjemdal Amelia Tamburplass cox: Rakel Bryhni

Søndag 4. september

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	01:37,4	H	U19	2-	500	Christiania Roklub	Jostein Thon Alexander Skaane
1	01:26,1	H	U19	2x	500	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen
3	01:34,6	H	U19	2x	500	Christiania Roklub	Brage Nerdal Henrik J Solstad
3	01:47,0	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
1	01:46,2	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Cornelius Økern
2	01:47,2	D	U17	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Ann Ayame Yasuda
2	01:53,7	D	U17	2x	500	Christiania Roklub	Tora Mysterud Sara Sommer Bjørnson
3	02:12,0	D	U17	2x	500	Christiania Roklub	Marit Henden Ylva ES Dahl
1	01:40,0	H	U17	2x	500	Christiania Roklub	William Bakken Kristian Einung
2	01:44,4	H	U17	2x	500	Christiania Roklub	Henrik Valasjø Henrik Høegh
1	01:53,7	D	U17	1x	500	Christiania Roklub	Rakel Brynhi
1	01:25,4	H	S	2x	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud Valentin Wang-Norderud
1	01:36,0	H	Master	2x	500	Christiania Roklub	Pål Jonassen Kjetil Undset
1	01:38,0	H	U19	1x	500	Christiania Roklub	Alexander Skaane
1	01:25,8	Mix	U19	4x	500	Christiania Roklub	Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen Amelia Tamburplass Mia R Engvik
2	01:28,0	Mix	U19	4x	500	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal Mathilde Lucas Jostein Thon Lorentz Rogge Pran
2	01:35,7	Mix	U17	8+	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Tora Mysterud Sara Sommer Bjørnson Ann Ayame Yasuda Henrik Valasjø Benjamin H Hagen Cornelius V Økern William Bakken cox: Torstein Rekkedal
2	01:29,4	H	S	1x	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud
2	01:28,3	Mix	U19	8+	500	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia R Engvik Tyra E Hjemdal Amelia Tamburplass Alexander Skaane Jostein Thon Brage Nerdal Isak Brynhi cox: Jakob Hagen



MARIT HENDEN OG YLVA ESPOLIN STOR DAHL



2X U19, BENJAMIN HAUG HAGEN
OG JACOB BALDER HAGEN



1. PL 2X DUI7, FAY LANGE (BÆRUM) OG
ANN AYAME YASUDA



TORA MYSTERUD, SARA SOMMER
BJØRNSON, ANN AYAME YASUDA
OG RAKEL BRYHNI



2- S, VALENTIN WANG-NORDERUD OG
JONATHAN WANG-NORDERUD



FORNØYDE CR ROERE I BÆRUM

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	01:36,4	Mix	U19	8+	500	Christiania Roklub	Reakel Brynhi Tora Mysterud Lorentz R. Pran Fredrikke Gullerud Henrik J Solstad William Bakken Kristian Einung Henrik Valasjø cox: Torstein Rekkedal
1	01:25,1	Mix	S	8+	500	Christiania Roklub	Jonathan Wang-Norderud Valentin Wang-Norderud Jacob Balder Hagen Lorentz Rogge Pran Mathilde Lucas Mia R Engvik Tyra E Hjemdal Amelia Tamburplass cox: Rakel Bryhni
3	01:28,0	D	U17	4x	500	Christiania Roklub	Sara Sommer Bjørnson Ann Ayame Yasuda Ylva Espolin Stor Dahl Tora Mysterud
3	01:31,8	Mix	U19	2x	500	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Valentin Wang-Norderud
1	01:53,3	Mix	U19	2x	500	Christiania Roklub	Rakel Brynhi Isak Brynhi

NM COASTAL OG BEACH SPRINT
24.-25. SEPTEMBER

Lørdag 24. september, NM COASTAL 6km

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	29:30,4	Mix	S	C2x	6000	Christiania Roklub Oslo Roklubb	Ulla Stand Dahl Jens Petter Koren
3	26:15,0	H	U19	C2x	6000	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud
2	27:13,3	Mix	S	C4x+	6000	Christiania Roklub	Michael Geyer Sivert Kalvik Siw Tønnessen Tobias MahlerUlla Strand Dahl Cox: Paul Bencze
1	28:39,8	H	S	C1x	6000	Christiania Roklub	Paul Bencze
3	26:25,4	H	S	C2x	6000	Christiania Roklub	Michael Geyer Pail Bencze

Søndag 25. september, NM Beach Sprint - 500m cup

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3		H	U19	C2x	500	Christiania Roklub	Jacob Balder Hagen Valentin Wang-Norderud



PAUL BENCZE, NORGESMESTER I COASTAL

UM OG ULVENREGATTA, ULVENVATNET, OS ROKLUBB
24.-25. SEPTEMBER

Lørdag 24. september, Ungdomsmesterskapet (UM)

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	1.47,54	H	U16	1x	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
3	1.56,43	D	U16	1x	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni
1	2.15,90	Åpen		1x	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl
3	1.33,82	H	U17	4x	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern Benjamin Haug Hagen Kristian Einung
1	1.41,90	D	U19	2x	500	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Eklo Hjemdal

Søndag 25. september, Ulvenregatta

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
3	1.51,93	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken
2	1.51,67	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Benjamin Haug Hagen
3	1.54,85	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Cornelius Varden Økern
2	1.53,14	H	U17	1x	500	Christiania Roklub	Henrik Høeg
2	2.19,98	Åpen		1x	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl
3	1.53,32	H	U17	2-	500	Christiania Roklub	William Alexander Bakken Cornelius Varden Økern
3	2.03,92	D	U17	1x	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni
1	2.14,39	D	U17	1x	500	Christiania Roklub	Tora D Mysterud
3	1.54,46	H	U17	2x	500	Christiania Roklub	Kristian Einung William Bakken
3	2.10,98	D	U17	2-	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Tora Mysterud
2	1.55,76	Mix	U15	4x	500	Christiania Roklub/ Bærum Roklubb	Cornelia Riis(BR) Ann Ayame Yasuda (CR) Steffen Stundal de Vos (BR) Thea Barski (BR)
3	1.50,09	Mix	U17	4x	500	Christiania Roklub	Ylva Espolin Storo Dahl Tora D Mysterud William Bakken Kristian Einung
2	1.51,18	Mix	U17	4x	500	Christiania Roklub	Rakel Bryhni Sara Sommer Bjørnson Benjamin Haug Hagen Henrik Høeg



COUPE DE LA JEUNESSE 2022

Sommeren 2022 var en stor gjeng med både gutter og jenter fra CR i Spania for å representere Norge i Coupe de la Jeunesse. Mia, Amelia og Tyra rodde dobbeltfirer sammen med Marie fra Stavanger. I gutte-dobbeltfirer satt både Valentin og Jacob Balder, mens Jostein og Alexander rodde toer.

Etter en lang reise ankom vi den sjarmerende spanske landsbyen Castrelo de Miño. Det var utrolige 38 grader i byen, noe som var uvant for den store norske troppen. Men heldigvis bodde vi på et fantastisk hotell, som til og med hadde basseng hvor vi kunne kjøle oss ned. Snakk om luksus!

Tidlig lørdag morgen er vi på vei nedover de smale landeveiene med en ALTfor stor buss, klare for å gi gass på første konkurransedag. Det var et høyt spenningsnivå i det norske teltet, og alle gru-gledet seg til det første løpet.

Alex og Jostein var først ut, og fikk kjenne på det internasjonale nivået. Forsøket gikk ikke som forventet –grunnet tekniske problemer med båten, men uansett kvalifiserte de seg til en B-finale. Videre var det gutte-dobbeltfireren sin tur, de kvalifiserte seg også til en B-finale. I finalene fikk begge båtene plasseringer midt i feltet. Disse resultatene fikk oss alle motiverte for å presse ut bedre presteringer på søndagen.

På søndag gjennomførte vi begge forsøket, og kvalifiserte begge til B-finalene. Til tross for den ekstreme varmen, klarte begge båtene å få bedre plasseringer enn dagen før. Toeren fikk tredjeplass i B-finalen, og dobbeltfireren fikk en sterk andreplass i B-finalen, et godt resultat fra en gjeng med gutter som hadde liten internasjonal erfaring.

Vi i jentedobbeltfireren hadde alle erfaring fra fjorårets Coupe de la Jeunesse, og var klare for å klatre videre oppover resultatlistene. Vi rodde et ålreit forsøk, men kvalifiserte oss ikke til A-finale, noe som var veldig surt. Vi henta oss fint inn igjen etter et utmattende løp i varmen, og var klare for å ro finalen. Finalen gikk bedre enn forsøket, men vi kjenner at båten har flere hakk å gå på.

På søndagen gjennomførte vi to gode løp, men vi kjente også at varmen tok oss. Man skulle kanskje trodd at varmen skulle påvirke oss fra nord i størst grad, men det var italienerne som virkelig fikk kjenne det.

I bagasjen hjem fra 'Coupe' tok vi med oss kule opplevelser og viktig erfaring til veien videre. Og tross alt litt brunfarge også! Gjengen var mer sveiset sammen enn noen sinne, og til og med Sigurd fikk sansen for CR-guttene.

Vi vil takke både Esther og Sigurd som dedikerte all sin tid og ferie for å forberede oss best mulig til dette mesterskapet. Vi er virkelig takknemlige for deres innsats og tiden dere legger ned. Tusen takk!

Skrevet av Mia Rolland Engvik, Tyra Eklo Hjemdal og Alexander Georg Skaane

Vinderen

Nye kontorer i representativt bygg

- Moderne, lyse og trivelige kontorer i 2., 3. og 4. etasje
- Felles kantine med fin utsikt, takterrasse og god mat i 4. etasje
- Flotte møterom, felleskjøkkener
- Toaletter med dusj i hver etasje
- 1. ETASJE: Baker Hansen, Billies Kitchen, FRISK og Vinmonopolet
- UNDERETASJE: SATS Elixia



KONTAKT: Nordvik & Bendixen AS
Cathrine Bendixen | MOBIL: 908 30 451

GHENT INTERNATIONAL SPRING REGATTA 9.-10. APRIL, GHENT

For meg var Ghent-turen en kombinasjon av tøff konkurranse, god stemning og opplevelsen av en ny kultur. Det var min første internasjonale regatta, så jeg gledet meg til å se hvordan dobbeltfireren vår klarte seg mot lagbåter fra utlandet. Det første løpet vårt gikk helt ok, men det var ikke før det andre løpet vi klarte å sikre andreplassen. Vi var veldig fornøyde med prestasjonen vår, og da det var tid

for premieutdeling, ble vi sunget for av publikum. Det var en veldig rar, men samtidig morsom opplevelse. På kveldene reiste klubben inn til sentrum, der vi spiste god mat og fikk sett litt mer av hva Ghent har å by på. Jeg dro fra Ghent med masse kule minner. Jeg gir turen en 10-er av 10 mulige.

Mathilde Elisabeth Lucas



JOSTEIN OG ALEXANDER TAR BRONSE I HUI9 2-!



TYRA OG MIA PÅ TUR ENTEN FRAM ELLER
TILBAKE FRA ROBANEN



FREDRIK OG ANDREAS MED BRONSE I M2X



DUI9 SIKRER BRONSE OG SØLV LØRDAG OG SØNDAG



DOBBELTFIRER PÅ BOGSTAD, RAKEL BRYHNI, OLINE SKORGEVIK, ERLE MADSEN OG FREDRIKKE GULLERUD



OLINE OG ERLE I SEVILLA

SEVILLA 2022

Byen Sevilla var en herlig ramme for leiren. Med sitt varme og solrike klima var det en fin endring fra det kjipe vinter været og romaskinøktene vi hadde hatt hjemme. Vi var heldige nok til å bo på et idrettshotell med tilgang til en flott robane og andre fasiliteter.

Dagene våre startet tidlig, med daglige treninger både på vannet og på land. Morgenene startet med en kondisjonsøkt, som ofte besto av intervalltrening. Disse øktene var svært krevende, både fysisk og mentalt, men Esther holdt oss motiverte, så vi klarte å holde ut.

Men treningsøktene var ikke det eneste som var utfordrende under samlingen. Den langvarige intense treningen tok sin toll på utøverne. Utmattelsen og det høye presset førte til konflikter og spenninger blant oss. Atmosfæren i laget var ikke alltid positiv og støttende, og flere av oss kjente på at stemningen i laget var dårlig.

Esther gjorde en kjempeinnsats for å få løst konfliktene og få oss sammen igjen, og til slutt klarte vi å komme oss gjennom det, fortsette arbeidet og utvikle oss som et lag.

Den bedrede lagånden viste seg å være gull verdt. Siden har vi alle forbedret oss betraktelig og blitt bedre idrettsutøvere – ikke bare på fysisk vis, men også mentalt. Vi syv inspirerte hverandre gjennom ønsket om å nå målene vi hadde satt for oss selv og sammen.

Alt i alt var leiren i Sevilla en unik og minneverdig opplevelse for laget. Selv om det var utfordrende, var det også en fantastisk mulighet for oss til å utvikle oss som idrettsutøvere og sammen som et lag. Vi ser frem til å fortsette å bygge på det vi lærte i Sevilla, og gleder oss til neste års leir.

Henrik Jarlsbo Solstad

ROSAMLING I SEVILLA 2022

Vi startet begge to som nybegynnere i junior A-klassen november 2021. Vi hadde tidligere kun deltatt på noen romaskinøkter og innendørs NM. Helt ut av det blå fikk vi spørsmål av Sigurd om vi hadde lyst til å være med på rosamling i Sevilla. Ingen av oss hadde sittet i en konkurransebåt før, og den første roturen vår var i dobbeltsculler. Vi var veldig spente og nervøse, og ble litt skeptiske da det startet med at vi så vidt klarte å komme oss ut fra bryggen. Etter mange forsøk klarte vi til slutt å komme oss fra land. Sigurd brukte mange timer på å se på oss prøve å holde balansen, og vi klarte etter hvert å ro litt forsiktig én og én. Etter mange forsøk, og noen nesten-velt, klarte vi å ro sammen. For å få rodd med litt mer balanse og fart i båten, fikk vi «sitte på» i dobbeltfirer sammen med noen av de andre jentene som var med på samlingen. Vi satte veldig stor pris på at de andre jentene var så inkluderende og tålmodige med oss.

Treningssamlingen i Sevilla var en veldig lærerik tur og en veldig fin måte å bli kjent med de andre roerne i klubben på. En spesielt stor takk til Sigurd for at vi fikk lov til å være med på denne samlingen, og at han var villig til å bruke sin fritid på to helt ferske amatører. Vår første sesong som roere hadde ikke blitt den samme uten denne turen. Vi lærte mye på kort tid og klarte å komme oss opp på et brukbart nivå slik at vi etter hvert fikk deltatt på mange regattaer i rosesongen 2022.

En stor takk til både Esther og Sigurd for alt dere gjør for utøverne og klubben. Vi vil også takke alle roere i Christiania Roklub for å ha tatt oss så godt imot og inkludert oss både på roklubben og i det sosiale utenfor klubben.

Hilsen Erle Madsen & Oline Skorgevik



MINIINTERVJU

OLEKSANDRA KRYZHNIYA NY I CR, FRA UKRAINA

Hvor er du fra, hva skjedde og hvordan havnet du i Oslo?

– Hei, jeg heter Oleksandra og er fra Kherson i Ukraina. Jeg flyktet til Norge fra den forferdelige krigen og ble invitert til Oslo av min gamle skolevenninne Anna. Hun og jeg rodde sammen i en toer da vi var studenter i samme klasse på en høyere idrettsskole. Roing og vennskap bandt oss sammen.

Hvorfor valgte du Christiania som din roklubb?

– Da vi ankom Oslo, skjønte jeg at jeg trengte å finne et sted hvor jeg kunne gjøre det jeg elsker. Dette vil hjelpe meg til å glemme krigen, i det minste for en stund, for ikke å bli gal av stresset jeg

opplever. Jeg fant roklubber på Google og skrev til dem, og nesten alle svarte meg. Svaret fra Christiania var så varmt – og jeg tok ikke feil, skulle det vise seg. Medlemmene i klubben er fantastiske mennesker! Jeg vil til og med si at dette er én familie.

Hvor rodde du i Ukraina og hva gjorde du i klubben din?

– Jeg begynte å ro da jeg var 13. Før det spilte jeg basketball i et par år – bordtennis, dans, journalistikk og strikking. Jeg gjorde hva som helst for å unngå å være hjemme. Men roing kom inn i livet mitt for alltid. Takket være idrett fikk jeg de beste egenskapene, som selvtillit, lysten til å vinne, utholdenhet, strategi, hardt arbeid med meg selv.

Da jeg var ferdig med idrettskarrieren, begynte jeg å trene barn. Jeg elsker det. Når jeg ser hvordan en nybegynner, som ikke mestrer selv det å svømme, vokser og blir en vellykket atlet og roer, og blir mester over tid, da gir det en uvirkelig følelse: dette er vår seier!

Hvordan har din første sesong i Christiania Roklub vært? Har du allerede et CR-minne?

– Min første trening i Christiania var i slutten av april 2022. Jeg begynte å jobbe med voksne. Jeg var veldig spent. Hvordan kan jeg fortelle hvordan man skal ro, til folk som har rodd lenge før jeg ble født? Men de er veldig kule mennesker. Vi jobbet hardt med teknikken og fikk stor fremgang. Jeg deltok til og med i konkurranser med elevene mine og meg i samme båt, og vi vant!

Hva er likhetene og hva er forskjellen fra roklubben din i Ukraina?

– Klubben Christiania har veldig godt materiell og teknisk utstyr, ikke alle klubber i Ukraina kan skryte av det. I Ukraina er det bare idrettsutøvere av høy klasse som får ro gode, nye båter. Nybegynnere får «vrak» som de må reparere selv. Mangelen på økonomiske midler til roing gjør at færre ønsker å drive med det. Lønnen til en ukrainsk trener er så lav at det er umulig å leve av den, så det er ikke mange idrettsutøvere som ønsker å velge coaching videre i livet. Men til tross for alt dette har vi mange fremragende roere av høy klasse. Det er prisvinnere og vinnere av verdensmesterskap og de olympiske leker. Disse menneskene brenner for det de gjør. Jeg skulle veldig gjerne ønske at det i Ukraina skulle være de samme mulighetene for sportslig utvikling som i Norge. Idrett skal være tilgjengelig for alle.

REGNSKAPSFØRER FOR CHRISTIANIA ROKLUB



Slependveien 48 • 1341 Slependen • Tlf: 980 82 983



INNOVATØRENE

De er ikke akkurat som hentet ut fra Mesternes Mester, men de sverger til lagånd og samhold i sitt samarbeid. 2022 ble ikke deres beste år om man måler det i bevegelse, men det har de taklet greit. Derimot presterte de godt innenfor sine fagfelt i kategorien bygg og anlegg. «Ta vel imot Peik Ellingsen og Ivar Kristiansen!»

De to er nærmest blitt klubbens vaktmestere og reparatører. Ikke tvil om at de har det meste under kontroll og evnen til å reparere. For ikke å snakke om å renovere, innovere, konstruere – og få ting til å fungere.

Ivar og Peik har vist seg som svært vellykkete parhester. Faktisk har de kjent hverandre i nesten 30 år, men det var fra tiden lenge før de ble medlemmer av Christiania Roklub.

Peik Ellingsen er oppvokst ved Holmen-dammen. Heming var den nærliggende idrettsklubben, så der meldte han seg inn og drev med langrenn og friidrett. Han er utdannet maskiningeniør og har drevet eget agenturfirma innenfor treforedling i 25 år. Firmaet ble etter hvert kjøpt opp, og i 2013 valgte Peik å pensjonere seg. Roing har han aldri drevet med, men da datteren Anniken meldte seg inn i Christiania i 2000 for å drive på med mer enn langrenn, ble han inspirert til selv å bli medlem noen år senere.

– Jeg trivdes i miljøet, men ble ingen aktiv roer, selv om jeg kan skilte med å ha deltatt i Barmen Rundt – som cox, forklarer Peik. Derimot meldte han seg på i huskomitéen og var sosialt aktiv. Og ikke minst har han utmerket seg som en eminent båthengerkjører.

Ivar Kristiansen er fra Bogerud og ble medlem i Rustad idrettslag. Der handlet det om langrenn, orientering og håndball.

– Men så ble jeg aktiv i Blinken skytterlag. Da gav kombinasjonen seg selv – ski-skyting i vintersesongen, smiler Ivar. I arbeidslivet kan han bokstavelig talt skilte med å ha vært skiltmaler, malermester, dekoratør og tapetsermester. Drevet eget firma før han begynte innenfor eiendomsforvaltning og drift av næringsbygg

Da Peik og Ivar ble kjent på begynnelsen av 1990-tallet, leide Peik lokaler av en gårdeier, den samme gårdeieren som Ivar tilfeldigvis jobbet for. Begge to har bare gode minner fra den tiden, bekrefter de. Gjensynet i CR i kunne altså ikke vært mer vellykket. Men Ivars fremmøte på Kongen var mer ro-relatert. Etter å ha fulgt opp egne barn i deres håndballkarriere, ble det et tomrom. Tilfeldig kom han over en robåt av typen turbåt. Hokus Pokus for kjennere. Etter ett år med egen båt Googlet han roing og fant Christiania.

– Jeg følte meg straks velkommen da jeg møtte opp, forteller han, og ble registrert som medlem i 2017. Og jammen er han avbildet i årboken på rekeaftern samme år.

Nå er de to, Ivar og Peik, godt samkjørte i klubben og har sagt seg villige til å avsløre litt om 'parforholdet' – og røpe noen tanker om klubben og fremtiden etter et lite tilbakeblikk.

Derfor møter de opp på Bogstad rett over nyttår, da med forsiktig gange på det glaserte underlaget, og et våkent blikk for mulige feilskjær.

Da vi setter oss i spisekroken over båthallene, og intervjueren setter i gang en opptaker for ikke å gå glipp av et eneste ord i samtalen, streifes han av en tanke – dette kunne vel blitt god radio.

Så da overlates ordet til «programlederne» Ivar og Peik. Vær så god: Skravla går ...

Peik trekker pusten, hiver seg utpå og 'spoler' noen år tilbake, til mudringsprosjektet. Daværende bogstadsjef ble ansett som redningsmannen da prosjektet nesten var gått i stå. Derfor skal han ha all ære for det han gjorde fra 2013 og årene fremover. Likevel, det meste er allerede beskrevet i tidligere årbøker, så her lyder det «Stopp!» fra regi-rommet. Ivar trekker samtalen elegant nærmere nåtiden. I 2019 er Peik fortsatt i styret, som anleggssjef, og Ivar er varamedlem. Så sier Ivar ja til å avløse Peik som anleggssjef, men på betingelse av at Peik blir med på laget. Da var det store planer om oppussing og ombygging på Bogstad.

– I kraft av å være en idrettsklubb, er alt som er blitt gjort, et imponerende gjennomført verk, slår Ivar fast. – Bare tenk på alle midlene som måtte på bordet; egne midler, støtte fra kommunen og støtte fra idretten blant annet.

– For det var da mudringsprosjektet var avsluttet, at vi så fornuften i å søke om penger for å holde huset vedlike, føyer Peik til. – Samtidig måtte CR sørge for at vi ikke ble kastet ut. Derfor ble det en stor prosess å komme seg gjennom for å kunne ende opp med eget gårds- og bruksnummer. Heldigvis ønsket Bogstad gård å beholde oss som naboer.



EN GLAD TRIO PÅ ÅPNINGEN AV DET FORNYEDE BOGSTADANLEGGET

Denne samtalen utvikler seg til en tirade av ord om hendelsesforløpet fra da alt så håpløst ut til ting begynte å flaske seg. Ivar og Peik må sies å ha vært primus motor for fremdriften i lange perioder, men akkurat som Askeladden, har de hatt nok av gode hjelpere, folk som kunne sine saker. «Ingen nevnt ingen glemt», høres det ut til å være tryggest å si på dette tidspunktet.

Når Peik og Ivar oppsummerer prosjektet de har drevet sammen gjennom noen år, avslører de samtidig hemmeligheten med å lykkes: – Vi var åpne om alt overfor alle involverte, og vi var nøyaktige når vi fulgte med på kontantstrømmen; hele tiden var vi et hestehode foran og så hvordan vi lå an økonomisk. Full kontroll og full kontroll med fremdriften.

Kontakten med Lahellegrunnen, med styrets leder i spissen, har vært alfa og omega – både for ombyggingen på Bogstad og fornyelsen av vektrommet på Kongen, gir duoen uttrykk for.

Det er nå nesten trekvart år siden snoren ble klippet under den offisielle åpningen av det fornyete klubbhuset på Bogstad. Saks-behandlere var Peik og Ivar. Samtidig hadde Ivar på nyåret 2022 tatt initiativ til å planlegge og gjennomføre fornyelse av det omtalte vektrommet.

– Ja, Ivar er den initiativrike, skryter Peik av kompanjongen. – Han er spontan, og får samtidig gjennomført alle ideene. Bare se hva som også er gjort i båthallen.

– Vi så entusiasmen hos medlemmene da vi hadde fått de nye apparatene og vektene på plass. Rommet er mer besøkt og det ser ut til at de får mer ut av øktene, sier en fornøyd Ivar.

På spørsmål om klubben bør ha et ro-basseng, svarer han at det kan være en god investering, men er mest aktuelt her på Bogstad.

– Ja, det må bli her, slutter Peik seg til.

– Noe jeg har tenkt på ... Peik vrir temaet over til CRs indre liv og nevner samholdet mellom juniorer og nybegynnere, og kontakten mellom gutter og jenter i klubben.

– Tenk deg klubbafetener her med langbord og grilling, og alle er inkludert. Sånn burde det være på Kongen også når det er klubbafetener på torsdager.

– Da er det riktignok de eldre som har treningstimer, men de yngre er selvfølgelig velkomne til klubbtreff etterpå. Nå har for øvrig styret bestemt at Toppen fremover skal være åpen for alle hele uken, døren skal ikke være låst, forteller Ivar.

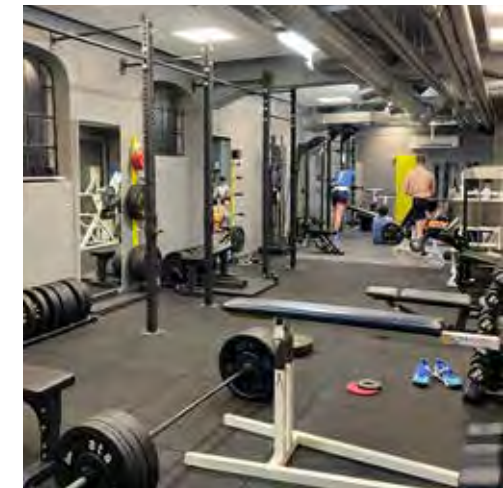
Tanken er at unge og eldre skal kunne omgås der uansett dag eller tidspunkt, og få enda bedre kontakt.

– Ungdommen må med, og de må få tillit og frihet til å bruke Toppen når de ønsker det. Dessuten; under dugnader synes jeg spesielt at det oppstår bedre kontakt mellom unge og eldre. Selv har jeg en hyggelig erfaring, som da vi hadde dugnad med å grave ned den nye tilførselsledningen med vann fra Bogstad gård. De løste oppgaven, og jeg var jeg imponert, forteller Ivar.

– Åpent for alle på Toppen sier du, men vet medlemmene det? Det er Peik som spør.

– Det vil bli formidlet, selvfølgelig, men jeg savner i dag en plattform for informasjon. Derfor etterlyser jeg nyhetsbrevene som ble gitt ut en periode. Det må klubben få til igjen.

Christiania Roklub er en ærverdig, gammel klubb, med mye historikk og



DET NYE TRENINGSROMMET ER FLITTIG I BRUK

etikette i veggene, det er de enige om. Ivar må smile litt. – Før min første rekeafet spurte jeg om antrekk. «Blå blazer er å foretrekke», lød svaret. Da var det å løpe og kjøpe. Litt ukjent for oss gutta fra østkanten, men sånn er rosporten, ler han.

– Det er jo en konservativ sport, da. Det skal være litt stil over det, påpeker Peik.

– Jo, kleskode er viktig, ikke minst for å vise identitet på regattabanen, for eksempel når man går rundt på Årungen med Christiania på ryggen.

Om fem år kan klubben feire 150-årsjubileum, hva tenker de to herrene om det?

– Oi, bare fem år. Ja, da har vi det travelt. Det kan skje mye i klubben frem til den begivenheten. Noen planer er i tankene, men det er for tidlig å rope noe, sier Ivar hemmelighetsfullt.

– Kanskje vi bør få på plass en flaggstang på Bogstad, er Peiks forslag.

JAHN RØNNE



KJELLER TEKNOLOGIPARK

ETABLERT 1990

Kjeller teknologipark er en del av Forskningsparken Lillestrøm Kjeller og består av totalt fire bygg på tilsammen ca 14.000 m². Området er regulert for å kunne oppføre enda ca 10.000 m² kontorlokaler.
Adresse: Instituttveien 6, 8 og 10, 2007 KJELLER

KONTAKT:
Obroymer@online.no
P. Boks 98 Skøyen, 0212 Oslo

VERV I TILKNYTNING TIL ROSPORTEN UTENOM CR:

Anniken Ellingsen	Norges Roforbund (NR) Generalsekretær
Erling Storm	Stiftelsen Årungen Ro- og padlesenter (leder)
	NR Anleggsutvalg (leder)
Grete Isachsen Stokke	NR Ankekomiteen (medlem)
	NR Kontrollkomiteen (medlem)
	NR Digitaliseringsprosjekt (medlem)
Stein Mørk	Oslo Rokrets (styremedlem)
Torstein Rekkedal	Oslo Rokrets (leder)
Gerhard Dürbeck	Oslo Rokrets Kontrollutvalget (medlem)
Tore Lysdahl	NR Tur- og Trimutvalget (leder)
	NR Klubbstøtteutvalget (medlem)
Svein Moldestad	NR Dommerutvalget (medlem)
	NR Regattautvalget (medlem)
	Nordisk Rodommerforbund (medlem)
	Nordisk dommer
Tone Pahle	Internasjonal og nasjonal dommer
	NR Masterutvalget (leder)
Veronika Vogler	Nordisk dommer
	NR Ankekomiteen (varamedlem)
Kjersti Elvestad	NR Lovkomiteen (medlem)
	NIFs Lovutvalg (medlem)
Maiken Herzum Aunaas	Nordisk dommer
Martha K. Helgeland Lande	NR Kontrollkomiteen (varamedlem)



BJØRN NUMMER TRE FRA VENSTRE

MINI INTERVJU

BJØRN LUNDIIN

ELDSTE CR DELTAGER OG GULLVINNER I WORLD MASTER-REGATTAEN

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– Trening til – og vissheten om mitt siste mastermesterskap som 81-åring til Frankrike, og med seier i 4x sammen med Iver Høy, Helge Refsum og Øyvind Brøymer etter et teknisk godt gjennomført løp.

Hva var målet ditt?

– I utgangspunktet håpet jeg på en seier sammen med Torstein Rekkedal i 2x, men jeg følte etter noen få årtak at også 4x fungerte veldig godt og med gode muligheter.

Føler du at du nådde målet?

– Ja, jeg nådde målet, i høyeste grad. Ikke minst fordi jeg var så heldig å få ro på et lag med godt skolerte og gjennomtrente masterroere og at vi fikk benytte en meget god båt.

– Hva betyr CR for deg?

Det er disiplinen, samholdet og respekten for hverandre som har sveiset sammen et godt kameratskap, som har vart helt fra 1957, og med felles helårsaktiviteter.

Beste minne fra Christiania Roklub?

– Gjennom et roerliv som strekker seg til-

bake til 1957, er det mange – for eksempel prosessen mot, og frem til finaleplassen i Henley i 1965 i firer *uten*, sammen med Tore Andersen, Per Håkon Ihlen og Sigurd Dürbeck. Det ble en fantastisk uke hvor vi gikk fra seier til seier, og vi fikk til og med hilsningstelegram fra kong Olav. En 2.-plass i en finale i Henley er for øvrig meget høyt verdsatt i engelske rokreiser – vi følte nærmest å være blitt adlet!

Hvem er ditt forbilde?

– I Christiania Roklub må det være Hannibal Fegth – en bauta innen norsk rosport – tidligere formann i 30 år i klubben, som i en alder av 86 år hadde fulgt oss gjennom utallige treninger, og han var vår leder og initiativtager til

Henley og var «en av oss». Han var faktisk mindre skuffet enn oss da vi ikke vant – vi følte jo at vi rodde for Hannibal Fegth og skulle gjerne ha gitt ham en seier.

Hva er planene for neste sesong?

– Med vemod innser jeg at dette nok var mitt siste mastermesterskap, men jeg skal holde meg i så god form at jeg kan få noen gode turer på Bogstadvannet – og kanskje endelig også på fjorden.

Bøyene på Bogstad har stått mitt hjerte nær i nærmere 45 år med mange gode og entusiastiske medhjelpere, men mye av det kalde og kinkige arbeidet må overtas av yngre krefter. Men jeg har ikke lyst til å slippe tømmene helt.



ROSJEFENS-RAPPORT

På grunn av endring av Høstmøtes dato kan jeg dessverre ikke delta og vil først vil be om unnskyldning for at jeg ikke personlig kan være til stede. Derfor er jeg takknemlig for at Grete tar oppgaven med å lese rapporten.

Gjennom sesongen 2022 kom vi tilbake til normaliteten i klubben og vant hele 109 løp.

På elite nivå vant Birgit NM/ med Kongepokal, EM og VM, samt verdenscup i Poznan.

Andreas, kom med i NRs rekrutteringsgruppe og ble tatt ut til U23 EM i Hazewinkel Belgium, BH 4x. Der vant laget B-finalen og ble med det totalt nr 7. I U23 VM i Varese, Italia deltok han i BH2x mens Jonathan deltok i BH 4-.

På Coupe de Jennesse gikk i Castrelo du Mino nordvest i Spania i juli. Hele sju fra Juniorgruppen ble tatt ut til å representere Norge. Tyra, Amelie og Mia i Damer junior 4x, mens Alex og Jostein i 2- og Valentine og Jacob i gutter 4x .

Videre fulgte Nordiske mesterskap i Tampere, Finland. Tyra, Amelie, Mia og Mathilda vant Dame Junior 4x og Senior 4x, i tillegg vant Tyra også Junior 1x sculler. Valentine og Jacob ble uttatt i Herre 4x og vant. Mens Alex og Jostein rodde 2-.

På våren var CR tilbake i Belgia og deltok i Gent Spring Regatta. Tyra vant Damer Junior 1x og slo seg deretter sammen med Mathilda Mia og Amelie for å ta sølv i Damer Junior 4x og Amelie rodde til bronse i Damer Junior 1x.

Andreas tok også bronse i U23 2x med Fredrik fra Aalesund.

NM var svært vellykket i år. Som beste klubb, er Emil Mørchs Pokal tilbake i CR.

Totalt vant vi 8 gull, 12 sølv og 3 bronse. Både damer senior- og junior-åttare vant, mens herrene endte på tredjeplass i senior-åttare og juniorene vant sølv.

Birgit beholdt sitt trofè, Kongepokalen for sitt løp og seier i DPR 1x.

Kvinnene fortsatter suksessen med å vinne D2- med Aasta og Madeleine, DJ4- med Tyra, Amelie, Mia Mathilda og i DJ2- splittet de fire seg og tok dobbeltseier.

Som ikke dette er nok, vant Valentine og Jacob HJ2x og teamet opp med Lorentz og Isak og vant HJ4x. I tillegg vant Senior-herrene sølv i både 4x og 4-.

Mastersgruppen dro som vanlig til WRMR, i år i Labourne i Frankrike i september. Der vant de 5 løp. Helge vant 4, mens Øyvin og Iver vant 2 løp.



TYRA EKLO HJEMDAL GJORDE SEG FORTJENT TIL ROSJEFENS POKAL

Til slutt en stor takk til trenerteamet ved Esther, Sigurd, Andreas og Jacob, som nedlegger mye tid og innsats for å nå disse resultatene.

Rosjefens Pokal:

Årets pris går til Tyra som vinner 22 løp, seier i Gent, i 1x i Nordisk og 3 gull i NM.

Masters Pokal

Etter mye debatt går denne nye prisen til den mest suksessrike i gruppen.

Den første mottakeren er Helge for sine 4 gull i WRMR.

Junior Pokal

Går til Jacob Hagen for hans prestasjoner på vannet ved å vinne i Nordisk, samt 2 gull i NM?????, i tillegg til trenerrollen han utfører.

James Wilson Rosjef

U-23 VM

Andreas og Jonathan deltok begge i U23 i Varese i Italia i slutten av juli.

Andreas rodde dobbeltskuller med Oskar Gjerland fra Ormsund, mens Jonathan satt i en firer med Fanagutta Einar Bjørvik og Aksel Wergeland, samt Syvert Senumstad fra Kristiansand. Marius deltok også i uttaket, der han vant alle løpene sine, men ryggproblemer gjorde at han måtte ta en pause fra roing.

Treningen før mesterskapet ble stort sett gjennomført på Årungen. Norges Roforbund har dessverre ikke ressurser til dedikerte trenere for utviklingsgruppene U19 og U23, og det blir derfor opp til klubbene å bistå. Fra CR har hovedtrener Esther Verburg i år hatt ansvar for U23 4- og U19 4x, i tillegg til at hun har trent Fredrik Reite (Ålesund/CR) i U23 1x.

Varese ligger i et vakkert landskap nord for Milano i provinsen Lombardia, og med Alpene som et mektig bakteppe. Det er ganske varmt i Italia i slutten av juli, og under mesterskapet lå temperaturen mellom 33 og 37 grader. Dette krevde litt tilvenning, men stort sett gikk det greit for utøverne.

Norge U23 4-:

I løpet av de fem dagene mesterskapet varte, ble det rodd fire løp: forsøk, oppsamling, semifinale og finale. Som vanlig var det en viss optimisme før avreise etter god utvikling gjennom sommeren. Likevel viste mesterskapet at det fortsatt er et godt stykke opp til de beste.

Fireren fikk det ikke til å stemme i første løp, og rodde rolig inn til 5. plass. I oppsamling hang man greit med lenge, men endte til slutt sist i feltet med tiden 6.06,36 – litt over seks sekunder bak Australia, som tok den siste finaleplassen.

I B-finalen gikk det igjen tungt, inn på 5. plass, og nest sist av 14 båter.

Norge U23 2x:

På tross av kjipe sykdomstilfeller før VM, med covid tre uker før start, og en halsbetennelse bare dager før start, kom jeg, og Oskar Gjerland (Ormsund) oss på startstreken i dobbeltskuller. Målsettingen før mesterskapet var å komme til A/B semifinalen. I oppsamlingen rodde vi vårt beste løp for sesongen og fikk ut alt vi var gode for, men vi endte akkurat utenfor semifinale. Det var skuffende der og da, men på dette nivået sliter man hvis forberedelsene ikke går som de skal. Totalt endte vi på 15.-plass av 18 båter.

Oppsummering:

Det er mye læring å hente ut av oppkjøring og konkurranse, og utøverne i 4-konkluderte med at de ikke klarte å løse det tekniske i en presset konkurransesituasjon. Uansett vil det fysiske komme på plass de neste årene, og klubbens U23-roere vil få anledning til å delta fremover i spennende kombinasjoner. For 2x sin del kan de si seg godt fornøyd med innsatsen totalt, der de fikk vist toppnivået sitt under mesterskapet.

Konklusjonen er at større lagbåter må utvikles med høyere kvalitet for å nå opp internasjonalt. Historiske resultater viser at den beste prestasjonen oppnås i mindre båter, men for tiden er det mange

lovende talenter som kommer opp. Det blir garantert mange spennende mesterskap fremover for våre unge utøvere.

Jan Wang-Norderud og Andreas Sørskaar

U23-EM

Helt på tampen av sesongen var det klart for U23-EM i Hazewinkel i Belgia, ikke langt fra Gent hvor CR pleier å ha samling i påsken. Jeg ble tatt ut i dobbeltfirer sammen med Oskar Gjerland (Ormsund), Erik Vaktiskjold (Os) og Ulrik Pharo Lohne (Drammen). Laget ble satt sammen bare to uker før mesterskapet, og med NM midt i oppkjøringen ble vi tvunget til å være lyn-effektive i forberedelsene. Det resulterte i enormt fokus på hver økt og en mye raskere teknisk utvikling enn hva jeg har vært borti tidligere. Vi gikk dermed offensivt inn i mesterskapet, på tross av usikkerhet i og med at vi ikke hadde rodd noen regattaer sammen tidligere.

I forsøket kom vi godt ut, men hadde ingen taktomslag inne da det dro seg til på slutten, og vi måtte derfor via oppsamling. I oppsamlingen lå alle båter helt jevnt hele

veien. Topp to ville holde til finaleplass. Vi startet hardt og klarte å seile oppover i feltet mot slutten. Finaleplassen så lovende ut, helt til vi fikk en fisk 100 meter før mål. Båten stoppet, og finaledrømmen var knust. Det var sesongens tyngste øyeblikk for alle i laget, og fryktelig tungt å svelge. Vi klarte å reise oss dagen etter og vant B-finalen.

På tross av en kjipt avslutning på oppsamlingsheatet var EM en sportslig opptur. Jeg er stolt over laget som tok en utfordring på stående fot og leverte mye bedre roing enn folk hadde forventet. Det er første gang vi har vært på skuddhold til en finale internasjonalt, og gir stor motivasjon inn mot neste sesong. Da skal vi ta steget opp i finalen!

Andreas Sørskaar



INTERNASJONALE REGATTARESULTATER

GHENT INTERNATIONAL SPRING REGATTA 9. – 10. APRIL, GHENT, BELGIA

Lørdag 9. april

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	08:43,3	D	U19	1X	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3	08:54,5	D	U19	1X	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass
3	07:56,9	H	U19	2-	2 000	Christiania Roklub	Alexander Georg Thone Jostein Thon
3	08:32,1	H	JA	1X	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass
3	07:01,5	H	JA	1X	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass
3	07:00,5	H	S	2X	2 000	Christiania Roklub/ Aalesunds Roklub	Andreas Sørskaa Fredrik Reite
3	07:20,8	D	U19	4x	2 000	Christiania Roklub	Benjamin Hagen Hans Wiggen
3	04:13,4	D	JB	1X	1 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Eklo Hjemdal Mia Rolland Engvik Mathilce Lucas

Søndag 10. april

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	08:35,7	D	U19	1x	2 000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3	08:53,5	D	U19	1X	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass
2	07:18,1	D	U19	4X	2 000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass Tyra Eklo Hjemdal Mia Rolland Engvik Mathilce Lucas



BIRGIT



BIRGIT WORLD RECORD

NORDISK MESTERSKAP 19. – 20. JUNI, TAMPERE, FINLAND

Lørdag 19. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
2	7:37,91	W	WJA	2x	2000	Christiania Roklub	Tyra Hjemdal Amelia Tamburplass
1	8:11,57	W	WJA	1x	2000	Christiania Roklub	Tyra Eklo Hjemdal
3	8:31,00	W	WJA	1x	2000	Christiania Roklub	Amelia Tamburplass

Søndag 20. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	8:47,02	W	JA	4x	2000	Christiania Roklub	Mathilde Lucas Mia Engvik Tyra Eklo Hjemdal, Amelia Tamburplass
2	9:16,25	M	MS	2-	2000	Christiania Roklub	Alexander Skaane Jostein Thon
1	7:37,11	M	MJA	4x	2000	Christiania Roklub	Jacob Balder-Hagen Valentin Wang-Norderud Sander Stundal de Vos Truls Hansen

WORLD ROWING CUP POZNAN, POLEN

17. juni, FORSØKSLØP

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	09:50.39	W	PR1		2000	Norge og Christiania Roklub	Birgit Skarstein

NY VERDENSREKORD!

19. juni

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	10:19,72	W	PR1		2000	Norge og Christiania Roklub	Birgit Skarstein

EUROPAMESTERSKAPENE I ROING 11. – 14. AUGUST, MUNCHEN

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	10:59.89	W	PR1		2000	Norge og Christiania Roklub	Birgit Skarstein

WORLD CUP ROWING CHAMPIONSHIPS RAČICE 18. – 25. SEPTEMBER, TSJEKKIA

NR.	TID	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	KLUBB	ROERE
1	10:07.58	W	PR1		2000	Norge og Christiania Roklub	Birgit Skarstein



GULL I H4X MED MIX-KLUBBLAG: JACOB BALDER HAGEN OG VALENTIN WANG-NORDERUD FRA CR, TRULS HANSEN, ORMSUND OG SANDER STUNDAL DE VOS, BÆRUM



MATHILDE, MIA, TYRA OG AMELIA TOK GULL 20 CM FORAN DANMARK



TYRA OG AMELIA



EN GJENNOMVÅT OG FORNØYD TYRA...



...OG AMELIA



ALEXANDER SKAANE OG JOSTEIN THON

NORDISK MESTERSKAP 2022

For juniorene startet uttaket til Nordisk mesterskap tidlig på sesongen. CR stilte sterkt og kvalifiserte en HJA2-, DJA4x og en kombinert HJA4x. Fra baug i HJA2- satt Alexander Georg Skaane og Jostein Eriksen Thon, i DJA4x Mathilde Lucas, Mia Engvik, Tyra Eklo Hjemdal og Amelia Tamburplass, og i HJA4x Valentin Wang-Norderud (CR), Jacob Balder Hagen (CR), Alexander Stundal de Vos (Bærum Roklubb) og Truls Oskar Hansen (Ormsund Roklub). Vi trente i lag på Bogstad og på Årungen. Sammen med trenerne Esther Verburg og Sigurd Gullerud finpusset vi teknikken før avreise.

Den 17. Juni 2022 satt troppen seg på flyet, retning Finland. Ved ankomst ble vi velsignet med nydelig sommervær, som vi allerede lørdag morgen kunne kysse farvel. Resten av helgen var det meldt både regn og kraftig vind. Likevel hadde vi smil om munnen og godt humør. Bilturen til

hotellet var derimot litt kaotisk – en telefonsamtale drøye 30 kilometer unna flyplassen fikk skuta til å snu. Det hadde visst gått feil da vi telte hoder...

Senere på dagen ankom vi ro-stadionet. Mens vi rigget opp båtene tok vi mål av konkurrentene. Svære muskuløse dansker fikk pulsen til å stige.

Tidlig lørdag morgen kicket nervene inn. Den voldsomme stillheten dundret i ørene. Man kunne nærmest høre pulsen til sidemannen. Det hadde blåst opp siden gårsdagen, og på ro-stadionet ble vi møtt med regn og sidevind.

Dette stoppet likevel ikke roerne fra Christiania. Tyra Eklo Hjemdal, som representerte CR i DJA1x, var først ut til å vise hva nordmenn er laget av! Etter en strålende prestasjon stikker Tyra av med seieren og innkasserte mesterskapsgullet!

Lørdag kveld inviterte arrangørene til en felles middag for alle utøverne på den lokale roklubben Takon Soutajat. Der fikk vi ladet opp batteriene med noe annet enn poteter og pølse som vi hadde levd på de siste dagene.

Søndag morgen var troppen gira for en ny dag med hardt kjø. Med norgesdrakta på brystet var HJA2- førstemann ute på vannet. Denne dagen var forholdene grusomme. Vinden blåste opp mot 13 m/s! Som om ikke det skulle være nok, ønsket gutta i 2- trolig å buffe opp konkurransen enda mer, da de bestemte seg for å ro senior i stedet. Ved startlinjen knuste bølgene over båten. Etter et solid løp krysser de linja til en respektabel andreplass.

Ved startlinja venter nok et løp på å komme i gang. Denne gangen er det HJA4x som griper årene hardt før startskuddet går. Vi tar ledelsen fort ut fra start og holder konkurrentene unna oss. Likevel måtte vi bøye oss for de enorme bølgene. På 1000-meter-merket mister

vi både åra og all farten. Ved 1500 meter rodd ligger to norske og en svensk båt baugball mot baugball. Etter et slående skrik fra baugen får vi farten tilbake i skuta og tar ledelsen. Det er omtrent her alt går i svart. En thriller av et løp ender med norsk gull til kombinasjonsbåten vår!

Like etter stiller damene i 4x opp til start. Ved deres side lå Danmark, som dagen før hadde trukket det lengste strået. Det var klart at jentene fra Christiania hadde lyst på hevn. Halvveis rodd var det umulig å separere dem. Begge lagene gravde dypt for å ta med gullet hjem. Nok en gang skulle det være baugball mot baugball. Med en vanvittig sluttspurt tar jentene fra Christiania seieren!

Etter en vellykket helg forlot vi Tampere slik vi ankom; med et smil om munnen og et godt humør. To dager senere skulle det derimot tilbake til normalen. Hjemme ventet det nemlig et uttak til Coupe de la Jeunesse.

Valentin Wang-Norderud



MINIINTERVJU

HELGE REFSUM

VINNER AV DEN NYE MASTERPOKALEN FOR 4 GULL I WRMR

Hva var spesielt med denne sesongen?

– Det var veldig spesielt å gå fra å lure på om jeg skulle ro noen flere regattaer i mitt liv til å bli CRs mestvinnende i World Masters. I oppkjøringen til ro-sesongen var jeg nemlig uheldig. Jeg hadde fått trent ganske bra gjennom vinteren og følte meg klar for å gå mitt 35. birkebeinerrenn, men noen dager før rennet falt jeg i en utforbakke. Det resulterte i hjernerystelse, brukket skulder og telefon til 113.

Hva var målet ditt?

– Jeg må tilstå at jeg har hatt vinnerambisjoner tidligere, men i år startet ro-sesongen bare med et ønske om å kunne ro igjen. Målet ble imidlertid gradvis jus-

tert etter hvert som tiden frem mot World Masters regattaen nærmet seg. Da vi ankom Libourne, var målet å vinne 2x sammen med Stein Hoff og for øvrig gjøre noen gode løp i litt ulike klasser og båt-typer. Stein og jeg har sittet i samme båt før. Vi studerte begge medisin i Glasgow og ble sammen skotske mestere i roing i 1967 og 1968.

Nådde du målet?

– Ja, definitivt, vi vant nokså klart og med beste heat-tid totalt. At det skulle bli ytterligere tre seire, ble nærmest som bonus å regne.

Hvordan nådde du målet?

– Det ble lenge bare alternativ trening. Jeg løp i skogen med armen i fatle, fikk låne en ergometersykel og gjorde styrkeøvelser hjemme i stuen. Først etter tre måneder kunne jeg forsiktig begynne å ro. Jeg visste at man må være tålmodig i opp-treningsfasen etter skader, og etter en del roturer i 2x opp og ned Drammenselven, begynte den gode rofølelsen å komme.

Hva betyr CR for deg?

– Jeg hadde neppe begynt med master-roing, og i hvert fall ikke fortsatt med masterroing, uten det gode miljøet vi har i klubben. I Christiania blir jeg inspirert til å trene og minnet på hvor deilig det er å være fysisk aktiv. Jeg føler meg takknemlig og heldig.

Hvem er ditt forbilde?

– Da jeg var 16 år, sto jeg på broen over til Kalvøya og så ned på Tor Ahlsand som stroket bærumsfireren før de skulle til OL i Tokyo i 1964. Så god til å ro har jeg også lyst til å bli, tenkte jeg. To år senere rodde jeg firer i senior (!) VM i Bled. Tor er fortsatt forbilde sammen med Peter Narvestad og Bjørn Lundin. De viser oss at det er mulig å ha det gøy med roing tross høy alder.

Hva er planene for neste sesong?

– Jeg tar et år av gangen, men blir vel å se i nordisk master på Bagsværd rostadion i august.

STOLT LEVERANDØR AV LÅSSYSTEMER TIL CHRISTANIA ROKLUBB

Romerike Låsservice
PART OF PROSERO

Tlf: +47 63 81 01 01 Email: post@rls.no Web: www.rls.no



MATERIELLSJEFENS BERETNING 2022

For første gang siden 2019 har vi hatt normal tilgang til båtbruk både på Kongen og Bogstad. Bookingsystemet for båter har vært tilgjengelig også for denne sesongen og blir særlig benyttet av Master og Tur-/mosjonsgruppene.

Båtbruk

Båtbruken for turbåter/coastalbåter er jevnt stabil og med en klar dreining tilbake til bruk av lagbåtene. Båtbruken på Bogstad er svakt opp fra forrige sommer, men har et godt stykke igjen opp til 2019-nivå.

Reparasjoner og vedlikehold

Vi har hatt tre båter ute av bruk på grunn av større skader. Filippi 2X «334 Anniken Ellingsen», falt av bukker i sterk vind på

Kongen. Empacher 4X «296 Nils Petter Lilledahl» ble rodd inn i bryggen på Kongen med brukket baug som resultat, Wintech 2x/2- «325 Nina Mjaaland» var i kollisjon i Frognerkilen med brukket baug som resultat. Alle båtene er reparert, og 296 er i tillegg oppgradert med mange nye deler, slik at denne nå fremstår som vesentlig bedre enn i forrige sesong. Noe av reparasjonskostnadene har vært dekket inn av vår forsikring. Slike skader er likevel kostnadsdrivende og legger beslag på mye tid for de som organiserer reparasjoner og oppfølging. Vi ber derfor nok en gang om at alle som bruker våre båter, viser aktsomhet i behandling av båtene slik at vi så langt det er mulig unngår slike hendelser.

Ut over dette har det vært normalt vedlikehold og ingen større utfordringer. Det daglige, praktiske arbeidet har på Bogstad i stor grad vært organisert og ledet av Esther Verburg og Sigurd Gullerud, og på Kongen av Sivert Kalvig og Paul Bencze. Samtidig har vi hatt god hjelp fra mange andre. Vi takker for god innsats!

Kjøp og salg av båter og båtmateriell

Det har ikke vært solgt båter i perioden siden forrige høst. To eldre Hasle-scullere, 1X og 2X, er besluttet lagt ut for salg og vil bli annonsert internt i høst. En del eldre Macon-årer ble solgt i sommer.

Med god støtte fra Sparebankstiftelsen ble det i vår anskaffet en 2020-modell Empacher åtter, brukt av det nederlandske ro-forbundet. Båten er døpt «375 Stein

Randsborg». I tillegg er det i perioden anskaffet en Hudson 2X/2- «371 James Wilson», en Hudson 1X «372 Kristoffer Lorentzen», en Filippi 1X «373 Ivar Kristiansen», en Empacher 4X «374 Grete Stokke», og en 1X Costal «376 Sivert Kalvig».

Til innetreeningen er romaskinparken utvidet med én ny Row-Perfect RP3 modell S.

I tillegg har det vært supplert med en del årer og riggere for å komplettere båtsparken samt erstatte ødelagte årer. Det er også anskaffet noen bedre traller til coastal-båtene.

*Espen Riktor
Materiellsjef*



FOTO: SIGURD GULLERUD

ET MØTE MED KJENDISHVALROSSEN FREYA

Hva skal man gjøre når man møter en hvalross på flytebrygga og skal ut og ro?

18. juli kom jeg til Kongen for å ro, men det skulle vise seg å by på problemer. Det lå nemlig en hvalross ytterst på flytebrygga – selveste kjendishvalrossen Freya, som tidligere hadde gjort seg bemerket på Sørlandet og i Oslofjorden.

Jeg fant raskt ut at jeg måtte få den bort for å kunne ro. Riktignok kunne jeg ha kommet meg ut på vannet nokså lett, men jeg ville ikke ha kommet opp igjen uten risiko for å bli angrepet. Jeg vurderte derfor to alternativer: Enten å dytte den ut med en åre eller å dusje den med en vannslange. Jeg valgte det siste. Og det fungerte. Etter en stund med dusjing vellet den seg ut i vannet.

Stor publisitet

Mens jeg holdt på, hadde jeg hele min oppmerksomhet på Freya. Men da jeg var ferdig, oppdaget jeg at det var kommet massevis av pressefolk. De hadde filmet og tatt bilder av hva jeg hadde foretatt meg. En journalist fra NTB intervjuet meg på stedet, og en journalist fra Dagbladet intervjuet meg over telefon.

Det tok ikke lang tid før det begynte å komme artikler og videoer om hendingen

i aviser og på nettstedet. Dagbladet, VG og Aftenposten var først ute. Så fulgte det mange flere. Etter et Google-søk telte jeg mer enn 20 oppslag om saken.

Etter at det hele var over, fant jeg ut at det hadde tatt så lang tid at det var blitt for lite tid igjen til å ro. På forhånd hadde jeg i tillegg brukt mye tid på å gjøre opptak til en video om de klimavennlige aspektene ved roing (ligger ute på YouTube nå). Det endte med at jeg nøyde meg med en kort treningsøkt på stakemaskin på plenen.

Mange kommentarer i sosiale medier

I ettertid fikk jeg veldig mange kommentarer på min handlemåte i sosiale medier; både positive og negative. Mange mente at jeg hadde gjort utilgivelige overgrep mot et dyr som burde vernes.

Selv er jeg ikke i tvil om at jeg gjorde det rette. Jeg fikk Freya ut i dens rette element, uten at den led noen overlast. Jeg kan bemerke at den drepte en svane kort tid etterpå. Svaner er vakre og fredelige dyr, som jeg selv har mye større motivasjon for å verne enn hvalrosser.

Vi får et minne om Freya i form av en statue

I noen dager etter hendingen besøkte Freya (600 kg) mange steder i Indre Oslo-



FOTO TORERIK SCHRØDER, NTB

fjord. Den gjorde stor skade på mange båter, og var til skrekk for mange og begeistring for andre. Til slutt besluttet Fiskeridirektoratet å avlive den. Hensynet til menneskers liv og helse var den avgjørende grunnen.

Men hvalrossen vil ikke bli glemt. En viktig grunn til det er at den vil få en statue på Kongen Marina. Det vil si at vi i Christiania Roklub vil se den hver gang vi er på Kongen for å ro.

Ole Andreas Øren

PROTOKOLL HØSTMØTE I CHRISTIANIA ROKLUB

MANDAG 31. OKTOBER 2022 KL.19.30 PÅ KONGEN

1. Godkjenne de stemmeberettigede. Kun medlemmer som har betalt kontingent har stemmerett.

Ingen innvendinger.

2. Godkjenning av innkallingen, saklisten og forretningsorden.

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Punkt 5 i innkallingen faller bort da revisor ble valgt på generalforsamlingen.

Ingen innvendinger.

Innkallingen, saklisten og forretningsorden ble godkjent.

3. Valg av møteleder, referent og to medlemmer til å underskrive protokollen.

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Møteleder: Marianne Madsen

Referent: Trond Bjercke

- To medlemmer til å underskrive protokollen: Jan Bengtson, Aasta Andreassen

4. Behandle beretning fra Rosjefen og Materiellsjefen

Viserosjef Grete Stokke beretter for James Wilson, rosjefen sin beretning.

Innspill fra forsamlingen til rosjefens beretning. Hva skal til for å få klubben et hakk opp i form av både landslagsutøvere og nå bygge videre på bredden. Ønsker er positiv diskusjon for å løfte klubben et hakk slik at klubben fortsetter å ha sin unike posisjon i landet.

Trekker frem at klubben er tuftet på kapproing, det ble diskutert i forsamlingen at dette er komplekst spørsmål, som nok krever noe mer tid og arbeid.

Det diskuteres at CR sjelden har kommet seg opp på seniornivå. Det er et høyt nivå i klubben, men klubben har store ressurser og bør kunne gjøre det bedre i alle klasser.

Det trekkes også frem at idrettsglede er grunnlaget for alle prestasjoner

Materiellsjefen v/ Espen Riktor avholdt sin beretning.

Forsamlingen kommenterer materiellet tilgjengelig for masters og deler en betraktning om at CR ofte har langt eldre materiell enn konkurrerende klubber og fikk i år lånt en flott båt fra Kristiansand Roklubb. Det ble nevnt at ingen av Medaljene til Helge ble tatt i CR båt.

Det ble også påpekt at det kan gjøres en god jobb med å stille inn båter mv. Og dermed kan man oppnå mye med eksisterende materiell og det ble oppfordret til at hver enkelt tar ansvar for vedlikehold.

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning:

Rosjefens og materiellsjefens beretning ble godkjent.

5. Valg av ekstern revisor

Bortfaller, ref. punkt 2.

6. Foreta følgende valg:

- Rosjef til styret
- Materiellsjef til styret
- Viserosjef til Kapproingsutvalget

Generalforsamlingen fattet følgende beslutning i henhold til valgkomiteens innstilling.

Rosjef til styret: James Wilson

Materiellsjef til styret: Erik Pran

Viserosjef til Kapproingsutvalget: Grete Stokke

Videre utpekte styret medlemmer i Kapproingsutvalget, årbokredaktør og regattasjef.

I Kapproingsutvalget:

Transportansvarlig: Sigurd Gullerud

Representant for masterroere: Torstein Rekkedal

Representant for aktive juniorer: Henrik Solstad

Representant for aktive seniorer: Tyra Hjemdal

Årbokredaktør : Ragnhild Bruusgaard

Regattasjef: Deles mellom Tone Pahle og Svein Moldestad

Alle ble valgt med akklamasjon.

Andre saker etter det formelle Høstmøtet som ble informert om:

Styret takket Tore Lysdahl på vegne av klubben for hans innsats som interim styreleder og for hans mange års innsats i styret.

Styret takker også Espen Riktor som materialsjef, hans arbeid under covid og gode innsats.

Viserosjefen delte ut Rosjefens Pokal til Tyra Eklo Hjemdal.

Viserosjefen delte ut Juniorpokalen som Søder har satt opp – Joachim Søderstrøms Juniorpokal som går til Jacob Hagen.

For året har klubben også en ny pokal, som skal tildeles Masters. Pokalen er satt opp som følge av bredden i Masters. Søder berettet om bakgrunn for opprettelse av pokalen. Pokalen er original og er presentation cup fra 1873. Dette er en gave fra Søder. Pokalen har navnet Jan R. Søderstrøms Masterpokal

Evigvarende vandrepokal og skal deles ut av kapproingsutvalget etter de kriterier de setter og det medfølger medalje. Pokalen gikk i år til Helge Refsum som vant flest medaljer under World Masters.

Forsamlingen maner til innsats til regattaer og arrangering av disse.

Det minnes om at CR-regattaen mest sannsynlig er den første for året på årungen og at det krever ekstra innsats fra CR for arrangement.

Styret informerer høstmøtet om foreløpig forslag for budsjettet for 2023, selv om dette formelt besluttet på Årsmøtet

Styret ønsker å informere om båtkjøp for aktive herrer og kvinner, samt noe fornyelse for tur & mosjon. Styret ønsker å opprettholde aktivitet gjennom vinteren, samt representasjon og samlinger og internasjonale regattaer og økonomiansvarlig Petter Hagen orienterte om forslaget til budsjett og hva Styret styrer etter gjennom året.

Økonomiansvarlig orienterer om styrets ønske om å øke kontingentene og høstmøtet kom med flere kommentarer og innspill til forslaget.

Styret orienterte om klubbens fond.

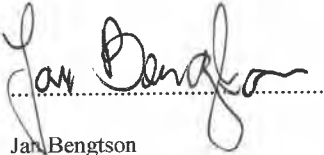
Styret inviterte Øyvind Brøymer til å tale på vegne av Lahellegrunnen.

Brøymer orienterte om driften i Lahellegrunnen

Brøymer gir høstmøtet noen betraktninger vedrørende kostnadsbildet til klubben, kontingenter og takker Økonomiansvarlig for innsats og orientering.

Nestleder Marianne Madsen orienterer høstmøtet om at NR har endret sin lovnorm og at Høstmøtets vedtatte lov nå er tilpasset til ny lovnorm.

Underskrift to medlemmer


Jan Bengtson


Aasta Andreassen



HELGE REFSUM BLE OVERRAKT DEN NYOPPRETTEDE MASTER-POKALEN



JOACHIM SØDERSTRØMS JUNIOR-POKAL GIKK TIL JACOB HAGEN



VELFORTJENT HEDER TIL TRENERNE

STEMNINGSFULL HØSTFEST

Rekeaften ble gjennomført som vanlig, på den andre fredagen i november – også som vanlig. Dette høres jo litt kjedelig ut, men de 87 medlemmene som tilbrakte aftenen på Kongen, opplevde den stemningen bare en lang og god tradisjon kan gi. Det inkluderer et glass på Toppen (eller to for de som lurer til seg det), før vi beveger oss ned i peisestuen og setter oss ved de bordene som passer aldersmessig eller på annen måte.

Bjørn Lindholt fyller rollen som toastmaster på en ypperlig måte og Morten Flood 'gir alt' som forsanger. De unge viser seg også frem. I år med en flott tale fra Jostein Thon, som varmet ethvert CR-hjerte. De ikke så unge, men langt-roende medlemmene hedres med CR-glass, og i år ble en gullåre og en sølvåre delt ut. Huskomiteen takkes med hver sin rose. Hvis noen lurer, gikk det med 60 kg reker! Mette må vi åpenbart ha blitt.

For å flette inn litt historie, så var denne årlige festen opprinnelig en torske-aften – og ja, det ble da servert torsk. På slutten av 1960-årene brant det i den delen av Kongen som ble leid ut til Club 7. Kjøkkenet der ble ikke erstattet, og etter at peisestuen var ferdig restaurert på begynnelsen av 70-tallet, ble det bestemt at reker var tingen.

eksisterer ikke etter en rekeaften, heller ikke i år. Dans, prat og kos. En tidligere formann ble observert ute på «Loggian», og der vanket det både Havanasigar og Cognac. De siste tuslet fornøyde og slitne over broen litt over kl. 02. STOR takk til Anna, huskomiteens leder, som sto på hele kvelden og hadde full kontroll både før, under og etter.

Kjersti Elvestad

Går vi tilbake til årets rekeaften, fortsatte den etter maten med servering av kaffe og kaker i pokalrommet, og kakerester



JUNIORENE SETTER PRIS PÅ KAKEBORDET



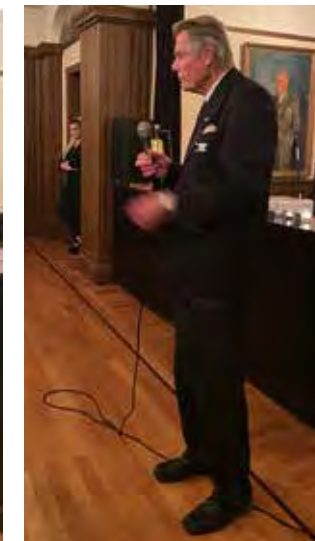
TORE LYSDAHL GJØR SEG KLAR



MORTEN FLOOD LEDET ALLSANGEN



TALE FRA DE YNGRE, JOSTEIN THON



OG TALE FRA DE LITT ELDRE, BJØRN LUNDIN



POMPS AND CIRCUMSTANCE GIR GO' STEMNING BLANT UNGE OG GAMLE



KORREKT ANTRUKKET FOR REKEFEST



HUSKOMITÉENS LEDER, ANNA FÅR VELFORTJENT ROS



VÅR FASTE OG GODE TOASTMASTER, BJØRN LINDHOLT

SÅ VAR MASTERROERNE I GANG IGJEN

Etter to år med store begrensninger på all aktivitet, inne som ute, på grunn av smittesituasjonen, så vi frem til et trenings- og konkurranseår uten restriksjoner. Koronasituasjonen lagde vanskeligheter for trening og konkurranse for gamle som unge, men i mange sammenhenger enda mer for eldre enn for yngre. Dette naturlig nok både fordi de unge skulle prioriteres og fordi eldre var mer sårbare både for smitte og alvorlig sykdom. Mastergruppen så frem til sesongen 2022 med store forhåpninger. Forberedelsene startet høsten 2021 på tradisjonell måte med felles innetrening for mastergruppen og tur- og mosjonsgruppen. Det ble som vanlig lagt opp til organisert trening med rospinning på tirsdager, sirkeltrening på torsdager og intervalltrening på fredager. I tillegg startet mandagstreningen, i hovedsak for pensjonister, med ofte over 20 deltakere. Entusiasmen over å være i gang igjen var åpenbar.

Men så var smitten der på nytt

Ikke lenge etter at både samfunnet og idretten hadde åpnet opp for fullt, så var smitten der igjen. I midten av desember kom meldingen om at unge under 20 år og toppidrettsutøvere skulle kunne trene som normalt, mens voksne ble anbefalt primært å trene ute. For voksne ble organisert innendørs fellestrening forbudt, og tilgangen til treningsrommene ble begrenset til seks totalt i Concept- og vektrommet samlet og maksimum én times trening for at flest mulig skulle få tilgang. Krav om forhåndsbooking og

innskriving i smitteprotokoll ble gjeninnført. Esther sto som tidligere ansvarlig for å organisere smittevernsystemene. De strengeste begrensningene varte heldigvis ikke for lenge. Allerede i midten av januar fikk vi lettelse med større antall i rommene, men fremdeles restriksjoner på avstand og fellestrening. I midten av februar var vi nesten tilbake til en normalsituasjon.

På vannet igjen på Bogstad

Da treningen startet på Bogstad i slutten av april, var det uten begrensninger på båttypen og fellestrening som i 2021-sesongen. World Master var avlyst både i 2020 og 2021, og mastergruppen hadde med få unntak heller ikke deltatt i norske regattaer. Som masteransvarlig var jeg naturlig nok bekymret for at begrensningene i de to foregående år hadde ført til frafall og manglende interesse for masterroing. Det viste seg å være en helt unødvendig bekymring. Årets World Master Regatta var planlagt til Libourne i Bordeaux-distriktet i begynnelsen av september. Slik smittesituasjonen hadde gått opp og ned i over to år, var nok mange av oss litt bekymret for at avlysning ikke var helt usannsynlig. På tross av usikkerheten hadde et stort antall av CRs masterroere bestilt hotellrom i Frankrike i god tid, og flere meldte at de hadde lyst til å være med.

Konkurransesesongen 2022

Ganske tidlig i sesongen utkrystalliserte det seg lagsammensetninger både i dobbeltscurer, dobbeltfirer og åtter med

2X-VINNERE STEIN HOFF OG HELGE REFSUM



MASTERS CUP-VINNERE INGEBORG LØNNING, JANNE SPILLING, ANITA BROX OG RAGNHILD BRUUSGAARD FIKK EN DEILIG PREMIE UTDELT AV TONE PAHLE



FØRSTEREIS TIL MASTERS: STEPHAN WOLD EIDE, MICHAEL GEYER OG LARS JENSEN



8+ MIX



ETTER BÅTOPPLESSING TOK DAMENE SEG ET GLASS LUNKEN CREMANT I VEIKANTEN





FOTOSESSION



KARINE THORSELL HANSEN
OG ELISABETH DANIELSEN



TRAVELT PÅ BOGSTAD



SERVERTING OG UNDERHOLDNING ER ANNERLEDES
PÅ REGATTAER I BORDEAUX ENN HER HJEMME



GLADE OG SLITNE GUTTER: PÅL SANDLI, ØYVIN BRØYMER, STEIN HOFF
OG HELGE REFSUM



TUNEVANNREGATTAEN: IVER HØY OG
ØYVIN BRØYMER LEDET FRA START TIL MÅL

sikte på deltakelse i Frankrike. Snart hadde vi to herreåttre og én mixåttre i trening. Både masterherrene og -damene hadde en rekke dobbeltfirere med ulike lagsammensetninger i ulike aldre på vannet. Når det gjaldt deltakelse i norske regattaer, var vi nok preget av manglende regattaerfaring de to foregående år, så de fleste lagene trengte nok tid før de følte seg komfortable med å melde seg på til norske regattaer. Masterutvalget i Norges Roforbund, med vår egen Tone Pahle som leder, inviterte til «Mastercup» i dobbeltfirer der fire regattaer skulle telle for kåring av vinner basert på poeng for plassering i hver av regattaene.

Christiania Roklubs damelag med Anita Brox, Ragnhild Bruusgaard, Ingeborg Lønning og Janne Spilling ble kåret som vinner av cupen. Gratulerer. Vi får satse på større deltakelse fra CR i sesongen 2023.

Tunevannsregattaen var siste aktuelle regatta før avreise til Frankrike. Her stilte CR med mange deltakere damer og herrer i både 1x, 2x, og 4x. Vi hadde også meldt på en mixåttre som siste gjennomkjøring før avreisen til Frankrike, men trakk denne da vi var eneste påmeldte lag. Tunevannsregattaen endte med en rekke CR-seire for master i både herre- og dameklassene. Kjørboregattaen ble arrangert etter at båtene våre var sendt til Frankrike. CRs mastergruppe var derfor bare representert ved Kjetil Undseth og Pål Jonassen i dobbeltsculler.

Vi dro til World Masters Regattaen i Libourne med en stor tropp. Christiania Roklub har vært en av de største delta-

kerklubbene i World Master i flere år både når det gjelder antall deltakere, og ikke minst når det gjelder antall starter. Så også i år.

Troppen besto av Jan Bengtson, Anita Brox, Ragnhild Bruusgaard, Øyvinn Brøymer, Elisabeth Danielsen, Gerhard Dürbeck, Stephan Wold Eide, Morten Flood, Michael Geyer, Karine Thorsell Hansen, Jon Helgeland, Iver Høy, Lars Jensen, Christian Kersten, Bjørn Lundin, Tore Lysdahl, Ingeborg Lønning, Jan Oldenburg, Jul Olsen, Helge Refsum, Torstein Rekkedal, Espen Riktor, Marit Riktor, Jahn Rønne og Janne Spilling. I tillegg må vi regne med Stein Hoff og Pål Sandli fra Drammen Roklubb, som har rodd med oss i mange år, og som også er medlemmer i CR.

Totalt startet vi 45 løp, de aller fleste i rene CR-lag. Selv om det kåres vinner i hvert heat, er det langt fra lett å vinne i World Masters Regatta. Nivået er høyt, og en av utfordringene er at det er tilfyllt å sette sammen lag på tvers av både klubber, land og verdensdeler. Det er ikke lett å vinne i rene klubbtag. Totalt fikk vi fire seire og fem deltakere som kom hjem med medalje(r). Helge Refsum vant singelsculler, og dobbeltfirer sammen med Øyvinn Brøymer, Iver Høy og Bjørn Lundin. I tillegg vant han dobbeltsculler med Stein Hoff. Og dobbeltfirer mix med Janne Spilling, Stein Hoff og Merete Boldt fra Danmark. Øyvinn og Iver tok en suveren seier i sin dobbeltsculler.

Som masteransvarlig er jeg meget fornøyd med at vi hadde med oss et antall debutanter i World Master Regattaen,

VINNERE AV 4X MIX I WORLD MASTERS: JANNE SPILLING, DANSKE MERETE BOLDT, STEIN HOFF OG HELGE REFSUM



ikke minst at disse er noe yngre enn de fleste av CRs erfarne masterroere, som er langt opp i pensjonsalderen. Jeg håper og tror at de fikk gode opplevelser og kommer tilbake neste år og fremover, og at vi får med enda flere av de yngre masterroerne etter hvert. Jeg takker spesielt Peik Ellingsen og Lars Kavli som kjørte båttransporten raskt og sikkert tur-retur Libourne. Helge Refsum ble naturlig nok hedret med Masterpokalen, satt opp av Jan Söderström, på høstmøtet.

Etter at vi kom hjem fra Frankrike ble aktiviteten på Bogstad tydelig redusert, selv om vi var noen som holdt det gående til bøyestrekket ble tatt opp i slutten av oktober. Jeg benytter anledningen til å takke mine medhjelpere i Masterutvalget, Janne og Gerhard, samt alle masterroerne som trofast har møtt opp på dugnadene og på bøyearbeid. Takk til Espen som har jobbet samvittighetsfullt med båtfordeling og bookingssystemer både for båtbruk og treningsrombruk. Takk til Sigurd og Esther for støtte og hjelp til enhver tid når jeg spør – og ikke minst også uten at jeg spør.

Mine beskjedne ønsker for neste år er at flere yngre og flere tur- og mosjonsroere blir med i mastergruppen. Jeg håper naturlig nok at vi får tilgang til best mulig båtmateriell, spesielt er antall og type dobbeltscullere en utfordring. I Frankrike hadde vi behov for opptil syv dobbeltscullere på vannet på samme tid. Jeg håper at flere masterroere er villige til å hjelpe, og også ro med nykommere som har lyst til å satse på masterroing. Så håper og tror jeg at vi skal få organisert mer instruksjon og opplæring i behandling, rigging, gearing og optimal tilpassning av båtene.

Neste års World Masters Regatta blir arrangert i Sør-Afrika. Det ser ikke ut til at mange har planer om å reise dit. Så neste års viktigste begivenhet blir nok nordisk mastermesterskap på Bagsværd Sø. Det ser ut som mange av våre masterroere planlegger å delta der. Jeg tror vi blir en stor delegasjon som reiser til Danmark i slutten av august neste år.

Torstein Rekkedal

MINI INTERVJU

CORNELIUS ØKERN JUNIOR

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– Denne sesongen har vært ekstra spesiell med tanke på at vi har hatt en god overgang fra Junior C til Junior B. Og med det har vi hatt en enorm utvikling og har fått topplasseringer i de fleste løp.

Hva var målet ditt? Føler du at du har nådd det og hvordan nådde du det?

– Målet var egentlig bare å bli bedre, og jeg hadde jo selvfølgelig mål om å vinne, men jeg og de andre har lagt igjen mange timer på Bogstad denne sesongen, og dette har vi virkelig fått igjen for.

Hva betyr CR for deg? Hva er ditt beste ro-minne?

– For meg er Christiania et veldig fint sosialt miljø hvor vi gjør hverandre bedre og har det gøy. Jeg har mange bra minner etter vinnerløp, men det beste konkurranseminnet må enten være da William og jeg fikk en knepen andreplass i Sorøregattaen, eller da jeg fikk mulighet til å sitte i U19-åttaren på NM og fikk en andreplass der også. De beste ikke-konkurranseminnene har jeg fra alle turene vi har fått være med på i løpet av sesongen.

Hvem er ditt forbilde?

– Mitt forbilde må nesten bli treneren min Andreas Sørskaar

Hva er planene/målene for neste sesong?

– Planen for neste sesong er så simpelt som å vinne.





MINI INTERVJU

FREDRIK REITE

DELTAGER I U23 VM

Høydepunktet for årets sesong var u23 vm i Italienske Varese, der skulle jeg representere Norge i tungvekt 1x. Oppkjøringen til mesterskapet foregikk på Bogstadvannet hvor jeg fikk daglig oppfølging av Esther. I denne klassen var det totalt 25 påmeldte, og i forsøket gikk hele de fire første videre til kvartfinalen. I kvartfinalen blir jeg hengende litt bak fra start og klarte aldri å hente meg inn igjen og ender til slutt opp i D-finalen. I D-finalen gjør jeg mitt beste løp og vinner suverent på tiden 6:59, noe som er ny personlig rekord.

I u23 EM tok jeg meg til en semifinale, men når det skulle gjøres opp om plassene siste 500-meterne hadde jeg ikke farten inne og jeg endte opp i B-finalen. I B-finalen havner jeg tidlig bak i seige forhold og når det var 500-meter igjen til mål lå jeg på en 5. plass drøye 6 sekunder bak lederen. Jeg gjør ett taktomslag og får god respons i takene, jeg ror meg gjennom feltet og vinner B-finalen rett foran Ukraina. Alt i alt er jeg godt fornøyd med sesongen og må få lov til å takke Esther og lagkameratene på CR som har støttet meg.

Fredrik Reite

MINI INTERVJU

INGEBORG LØNNING

FØRSTE ÅRS MASTERROER

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– At det endelig ble slutt på pandemi-restriksjonene, slik at vi kunne trene som vanlig igjen. Da kunne vi konsentrere oss om oppkjøringen og forberedelsene til deltagelsen i World Rowing Masters Regatta i Libourne, Frankrike, i september. Det aller mest spesielle var selve regattaen, der jeg deltok for første gang. Det var en stor opplevelse. I Libourne myldret det av spreke voksne kvinner og menn, som absolutt ikke har tenkt å gi seg.

Hva var målet ditt? Føler du at du har nådd det og hvordan nådde du det?

– Målet var å forberede seg så godt som mulig til regattaen i Libourne – arbeide med styrke, kondisjon og teknikk. Og lagfølelsen, som kom raskt og helt av seg selv. Vi laget en plan for oppkjøringen og trente mye; de siste månedene før regattaen ble så å si all fritid brukt på Bogstad. Jeg er fornøyd med innsatsen og resultatet, selv om det er mye å arbeide videre med. Motivasjonen har økt etter sesongen 2022. Gleder meg allerede til å høre den fine klukkelyden i dobbeltfireren på Bogstad til våren.

Hva betyr Christiania Roklub for deg?

– Klubben betyr mye. Menneskene, treningsøktene, tradisjonene – det er alltid noe å strekke seg etter for å bli en bedre roer. Her har jeg fått mange nye og gode venner. CR har et fantastisk tilbud, som også innebærer at du må gi noe tilbake.



INGEBORG OG RAGNHILD ETTER 3. Plassen

Klubben er avhengig av at medlemmene bidrar og stiller opp på dugnader og andre arrangementer. Er imponert over hvor mye arbeid mange legger ned til beste for klubben.

Beste minne fra denne sesongen?

– At vi vant Mastercupen i Norge. Og det første løpet i Libourne, som endte med en overraskende tredjeplass. Og til slutt: den gode fellesskapsfølelsen i laget.

Hvem er ditt forbilde?

– I rosammenheng vi jeg svare alle de tre jentene i dobbeltfireren: Anita, Ragnhild og Janne. De har forskjellige styrker og kvaliteter. Jeg tar alt til meg, og har enorm glede av å snakke med dem, lære og forsøke å utvikle meg.

Hva er planene for neste sesong?

– Trene målrettet til Nordisk mesterskap i Bagsværd i august, ha det gøy underveis og selvsagt forsøke å vinne Mastercup én gang til.



MINIINTERVJU

JONATHAN WANG-NORDERUD PÅ RO-SCHOLARSHIP I USA

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– Dette var den første sesongen etter at jeg begynte å ro for University of Washington, og med dette også den første sesongen min hvor enåret roing har stått i fokus. Jeg har vært utrolig heldig som har fått oppfølging i verdensklasse av Washington-trener Michael Callahan, som har åpnet en helt ny side av roing for meg for fult. Treningen og oppfølgingen jeg fikk i Seattle, la grunnlaget for at jeg kunne komme hjem og bli tatt ut til U23-VM i Varese, Italia i 4- for Norge.

Hva var målet ditt? Føler du at du har nådd det og hvordan nådde du det?
Målet mitt var å nå en A-finale i U23-VM, samtidig som jeg fortsatte teknisk og fysisk utvikling. I den fasen jeg er i nå, blir det uansett delmål, for det er fortsatt mye arbeid som skal legges ned før vi

kommer opp på topp internasjonalt nivå. Da VM sto for dør, var vi dessverre ikke raske nok, og jeg klarte ikke å nå målet mitt for denne sesongen. Selv om et skuffende VM-resultatet kjentes utrolig kjipt, ga det meg også utrolig mye motivasjon som jeg tar med meg inn i vintersesongen. En ting er klart: Neste år skal vi være sterkere og bedre forberedt, og klare for å oppnå nye mål.

Hva betyr CR for deg? Beste minne fra CR/ denne sesongen.

– Min første sesong i Christiania var i 2016. Da var jeg 14 år. Den våren begynte vi å trene litt med 2001-gutta, Tinius, Erik, Andreas og Fredrik. Vi hadde det utrolig moro, og fra et godt treningsmiljø kom etter hvert fremgang for hele klubben. CR betyr mye for meg, for vi har et utrolig godt og morsomt miljø, samtidig som vi er en tradisjonsrik og veldrevet

klubb, som igjen skal løftes opp til gamle høyder. Mine beste minner er tiden med gutta på og av vannet. En morsom ting i år var å ro sammen med min yngre bror Valentin for første gang – på Kjørbo-regattaen. Det gikk overraskende bra.

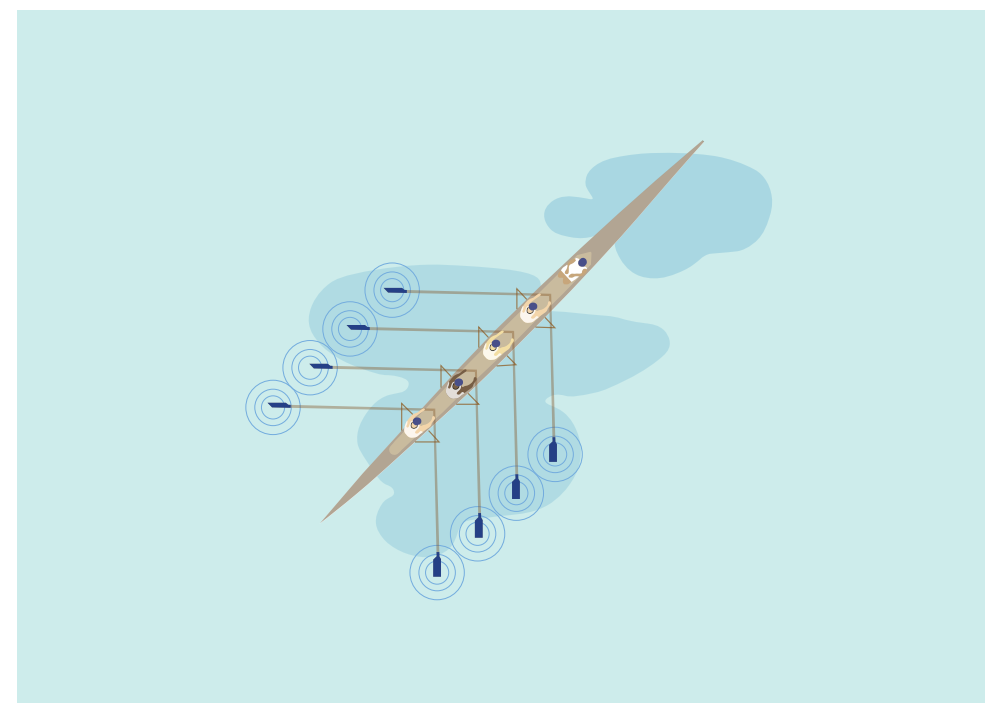
Hvem er ditt forbilde?

– Jeg har ikke en spesiell person som forbilde, men har stor respekt for, og ser opp til de som har kommet før meg, og jobbet hardere enn konkurrentene sine for å nå sine mål.

Hva er planene for neste sesong?

– Vi er nå på vei inn mot regattasesongen på College som starter 18. mars, og er ferdig 4. juni. Som alltid er målsettingen å sitte i så bra båt som mulig. Uavhengig av båt man sitter i selv, ønsker man

at laget skal gjøre det best mulig. Våre største rivaler er California Berkeley og Yale, og vi håper at vi kan slå dem i hvert eneste løp, og vinne IRA - det nasjonale mesterskapet igjen, som vi gjorde siste gang i 2021. Med tanke på internasjonal roing, ønsker jeg som alltid å finne fram til den båten som går forrest, og har best sjanse for suksess. Siden hovedfokuset i USA er på enåret roing, ser en 2- eller en 4- mest aktuelt ut. Det er en fordel at Marius Ahlsand og jeg studerer samme sted, så der har vi allerede en god båt, og så får vi se om andre utøvere kan forbedre den. Uansett ønsker vi nok begge å ro Henley om UW sender båt, og da må vi avvente om forbundet ønsker at vi også ror U23-VM. Ellers er det alltid viktig med NM, og der er det på tide med gull igjen, etter at det kun ble to sølv i fjor.





KLAR FOR AVGANG FRA BOGSTAD



SJÅFØR LARS KAVLI



VÅR EMINENTE SJÅFØR PEIK



FERGEKØ



PUST I BAKKEN ETTER BÅTLESSING I 30 PUSS

GJENNOM EUROPA MED HENGER

Frivillig å kjøre en 17 meter lang ekvipasje med 14 scullere 227 mil gjennom Europa?
Ren galskap.

Bare det å få monsterhengeren i riktig retning ut av parkeringsplassen bød på utfordringer. Likevel tok Peik Ellingsen og Lars Kavli utfordringen med å frakte båtene frem til det såkalte Master-VM i Libourne i Frankrike (World Rowing Masters Regatta). Det ble litt av en kraftanstrengelse. Kom båtene frem i tide?

Etter å ha plukket opp tre scullere i Kristiansand og to i Drammen, samt Christiania Roklubs ni båter på Bogstad, var vi endelig klare for transportetappen. Vi kjørte kompis med en hyggelig gjeng fra Ormsund Roklub via Gøteborg og Kielfergen. På grunn av lavvann i Gøteborg kunne vi ikke kjøre ned bilrampen og om bord i Kielfergen uten å risikere at de lengste scullerne ville slå ned i taket på bilen slik at skader kunne

oppstå. Redningen ble å koble fra tilhengeren og la én av rederiets trucker dra båthengeren om bord.

Da vi hadde passert Paris, unte vi oss fire timer søvn på hotell. Frokost ble det ikke tid til. Vi skulle jo rekke et mesterskap! Google-Maps var ikke oppdatert på de mange veisperringene og omkjøringene på grunn av veiarbeid. Vi kjørte oss vill i mørket på det franske bondelandet. Og tiden gikk. Heldigvis klarte vi å komme på rett kurs. Gleden var stor da vi endelig kom frem til Libourne og kunne overlate flotiljen til roerne, som sikkert hadde begynt å lure på om båtene ville nå frem i tide til start.

For to utslitte sjåfører var det overveldende å møte ca. 4000 master-roere fra 50 land og

160 klubber. Arrangøren hadde lagt opp til et strengt tids- og regattaregime. Heldigvis rakk våre mastere å klargjøre båtene og forberede seg til løpene.

Det ble noen flotte, varme dager for rorerne og transportkomiteen de påfølgende dagene. Det var en stor opplevelse å se så mange sterke kvinnelige og mannlige rorer i voksen alder konkurrere og vinne medaljer (6 CR-gull!) i forskjellige klasser. Det var en sporty og sosial gjeng som holdt det gående på dag- og kveldstid. Det var herlig å oppleve så god stemning mellom deltakerne.

Peik har venner i nær sagt enhver havn, derfor besøkte vi et vennepar i Champagne i nærheten av østersdistriktet nord for Bordeaux. Der fikk vi oppleve det franske kjøkken på en gammel bondegård. Vertskapet hadde ansvaret med å åpne og låse den lokale kirken morgen og kveld.

Hjemturen begynte da alle båtene ble pakket på hengeren i 33 varmegrader. Måneskinn og kjøreforbud for trailere på

søndager gjorde at vi kjørte i ett strekk til gøteborgfergen (uten å sovne ved rattet). Også denne veien kompiskjorte vi med Ormsund Roklub.

Stengte bensinstasjoner bød på nervepirrende kjøring med så å si tom tank. Da vi endelig fant en åpen bensinstasjon, var det bare 1,2 liter igjen på tanken. Heldigvis hadde noen kloke sjeler puttet en kanne med ekstra drivstoff i bagasjerommet.

Siste etappe fra Gøteborg bød også på utfordringer. Sterk sidevind holdt på å blåse oss av broene. Enorme nedbørsmengder skapte trafikkaos med omkjøring på smale, svingete småveier på grunn av oversvømmelser i Sarpsborg-området.

Vel tilbake på Bogstad var det en fryd å få hovedtrener Esther til å rygge 17 meter bil og henger ned bakken og rundt det vanskelige hjørnet for avlesning.

Svett hilsen fra Peik og Lars

EN VETERAN SER TILBAKE

Løpetrening med ryggsekk og beksønstøvler, disiplin og streng kleskode, vinterroing i Vestkantbadet, pjoltere i peisestuen. Dagens veteraner har også vært unge - og slik var livet for dem i roklubben på 1950-tallet.



Det er på alle måter lenge siden 1956, da dagens eldste medlemmer kom inn i klubben. Men 67 år senere er sporene etter deres første tid på Kongen fortsatt synlig, i hvertfall på dager med klart vann: På bunnen mellom bryggene har «Lørja», alumiumsfarkosten ungdommen fikk sin grunntrening i, funnet sin siste havn.

– Vi var heldige med tidspunktet vi kom inn i klubben, fordi vi overtok arenaen etter en sterk senioråtter som hadde

dominert regattabanene i flere år, og som ga seg på det tidspunkt. Vi fikk alle ressurser klubben kunne avse i flere år fremover, forteller Bjørn Lundiin (81), den dag i dag aktiv i klubben.

– Vi kom inn i en tid hvor disiplin, respekt for de eldre, antrekk og båt-materiell var gode dyder, samtidig som vi fikk den største oppmerksomhet i form av trenere og materiell. Vi hadde to gode hovedtrenere – først Asbjørn Løken som

brukte timer på å terpe på detaljer, og senere Gunnar Fredriksson (Fredrik) som brakte kondisjon og viljestyrke inn i lagene.

En vanlig treningsdag

En vanlig treningsdag på Kongen startet gjerne opp med at vi i korrekt roerantrekk ble fraktet over til Bygdøy for en oppvarmingsrunde. På avtalt tidspunkt ble vi hentet, og på Kongen sto Fredrik i sin blå CR-cap klar og ventet. I de årene var det

for det meste återroing - det var flaggskipet og viktigst å vinne.

Etter noen knallharde økter på vannet, det være seg Frognerkilen, Langevik eller Bunnefjorden, ble båten kontrollert for eventuelle mangler eller skader. Dersom det var noe som skulle utbedres eller årer som skulle skværes/justeres, ble materiellet båret inn på verkstedet, og neste dag var alt klart igjen.

Verkstedet lå der hvor vekttreningsrommet er nå, med store snekkerbenker og mye fint verktøy for båtbygging. Her jobbet båtmann Håvald Siljan full dag. Han var en eminent håndverker og reparerte alt av materiell, pluss at han bygget innriggere når det var lite av reparasjoner. Han bygget også plattgatteren Sweeper, som fraktet oss over til oppvarmingen på Bygdøy.



PLATTGATTEREN SWEEPER FØRT AV «STORM-JOHAN» (BIRGER STORM JOHANNESSEN) TOK OSS OVER TIL OSCARSHALL FOR EN OPPVARMINGSRUNDE PÅ BYGDØY. SWEEPER VAR BYGGET AV VÅR BÅTMANN SILJAN I KLUBBENS EGET VERKSTED. DEN HADDE EN LETT BRUMMENDE VOLVO PENTA 4 SYLINDERS MOTOR, DET NORSKE FLAGG PÅ HEKKEN OG CR'S BLÅ VIPPEL PÅ BAUGEN. FOR ØVRIG VAR ALLTID BÅTEN NYVASKET MED BLANKE RUTER OG MED SKINNENDE NIKKEL OG MESSING.

Badstu hørte gjerne med etter treningen, og det var svært vanlig at Fredrik åpnet døren og hevet noen bøtter med iskaldt vann over oss – det var et sjokk – men angivelig sunt.

Pjolter og «Rovy»

Noen ganger slo vi oss løs med en «Roermiddag» på loggiaen (verandaen utenfor peisestuen) fra Kongens restaurant. Jeg mener å minnes at vi betalte fem kroner for et godt måltid. Klubbens sosiale liv var noe annerledes i den tiden. Våre sosiale klubbrom var peisestuen og spisesalen (i dag arkitektkontor). Det å tre inn i disse lokaler i treningsantrekk var uhørt – det medførte påtale eller strenge blikk.

Det var en relativt stor avstand fra oss roere til den eldre årgang som satt gått forankret i skinnstolene med sine høye pjolterglass og var kritiske til det meste av hva ungdommen foretok seg enten vi nå vant eller tapte.

På torsdagene var det kulturelle aftener hvor mange av byens mest kjente kåsører bidro med sitt. Deretter trakk de «voksne» seg inn i spisesalen til en bedre middag.



Noen av oss vil vel også huske et par omganger med «Rovyen» en revytradisjon som klubben hadde hatt i tidligere år.

Ned i «kassa»

Åtterroingen gjorde at vi ble svært disiplinerte. Var det trening kl 17 så var det presis kl 17. Verken cox eller lagkamerater skulle stå og vente. Trening i åtter fem ganger pr. uke i mange år med regatta på lørdag og søndag, reiser – ofte med forloveder, sveiset oss sammen til en god kameratflokk som består den dag i dag. For øvrig var det var ikke så mange utenlandsreiser i den tiden, den årlige

regattaen i Strømstad var et høydepunkt – selv med venstrekjøring i Sverige.

På 1950-tallet fantes det ikke noen ro-skole som i dag, men vi måtte godkjennes som roere før vi fikk gå ut i båt alene. Da vi var kommet inn i klubben etter at to faddere/referanser var oppgitt, ble vi plassert i «kassa». Dette var en kasse nedfelt på innsiden av brygga mot vest. Her var det sleide og svivels, og vi brukte årer med profil rundt. Der kunne instruktørene «føre» oss gjennom hele rotaket med ben og ryggbruk, skværing og håndstillinger.



DET KAN SYNES SOM OM VI SOM VAR UNGE I KLUBBEN PÅ 1950-TALLET VAR NOE BORTSKJEMTE, OG DET VAR VI KANSKJE OGSÅ. MEN PÅ DEN ANNE SIDE DELTOK VI SOM AKTIVT RACEMANNSKAP I EN REKKE DUGNADER, OG BIDRO MED BANKING AV RUST PÅ PONGTONGENE TIL BRYGGENE, RENGJØRING I HUSET, UMLEVERING AV FAGFORTEGNELSER, PUSS AV POKALER.

Og etter denne grunnleggende innføringen kom vi over i treningsbåten Lørja. Det ble gjerne mange turer ut og inn av Frognerkilen i aluminiumsfarkosten før vi kom over i firer-innrigger som også var konkurransebåt den gang.

På godkjenningsdagen stilte vi i korrekt roantrekk, og blant øvelsene var landstigning på en av de nærmeste øyene. Vi måtte jo vise at vi kunne trekke opp en båt på forskriftsmessig måte.

Nattrening i svømmebasseng

Høst- og vintertreningen besto mye av løping, vekter, gymnastikk i gymsal på noen av våre skoler, og roing i Vestkantbadet! Tine Bjonges far hadde konstruert, og så vidt jeg husker gitt klubben en stor aluminiumskasse med plassering av sleider som i en firer-innrigger. Denne løftet vi ned fra en hylle på veggen og spente fast på tvers av bassenget med fire wirer. Så brukte vi årer med profiler. Dette måtte skje etter at badende gjester hadde

forlatt hallen. Vår treningsdag var da på mandager, en av herredagene, fra 21 til 22.

Etterpå var det gjerne en rask tur opp til Hansens pølsebod rett opp i Frognerveien. Jeg husker spesielt godt én gang: Mens jeg spiste en pølse og lompe, kikket jeg opp mot himmelen og lurte på hvorledes det gikk med hunden Laika som Sovjet nettopp hadde skutt ut i verdensrommet. Så ja, det er lenge siden, dette.

Jeg må også nevne noen spesielle løpeturer Asbjørn Løken tok oss med på i helgene på høsten: Vi tok toget til Movatn og løp derfra til Frognerseteren i beksømtøvler og med ryggsekk med mat og drikke. Hver høst hadde vi også femkamp i klubben. Øvelsene besto av svømming, kulestøt, 100m, høyde og lengde.

På et tidspunkt innførte Per Håkon Ihlen, rosje, ivrig roer på återren, gymmlærer og uutømmelig på gode og originale ideer, sirkeltreningen. I mangel av vekter inn-

førte han kosterkaft med sandsekker på. Denne treningen brakte oss nok langt fremover, for noen av oss også frem til finalen i Henley i 1965.

Treningsforholdene i indre fjord ble stadig vanskeligere, og vi forflyttet oss etter hvert ut i Holtekilen og senere til Gjærstjøen. Dette medførte behov for transport, men biler var ikke så vanlig tilgjengelig i de årene. Det ble mye sykling, scooterkjøring, lasteplan og ikke minst en Ford Taunus som Bernhard Christiansen stilte til disposisjon enten ved at han, eller sønnen Bernt kjørte. Jeg er sikker på at vi slet den bilen totalt ut i den perioden – fullastet og vel så det med – med tunge roere.

Unike Fredrik

Vår trener Fredrik hadde et utrolig grep på oss. Tross stor aldersforskjell klarte han å omgå oss som både kamerat og som udiskutabel sjef. Han hadde en forklaring på det meste og taklet hissig gemytter om bord med noen få vennlige ord.

Han er en av de få som har Norges Roforbunds fortjenestemedalje både for roing og coxing. Konkurrentene fryktet ham som cox som den ringrev han var. I Sølvfasten på Drammenselven kastet han ut små papirbiter under oppvarmingen og fulgte disse med et vaksomt blikk for å se hvor strømmen var sterkest. Starten trente han oss gjentatte ganger på ved å skåte båten og så la oss foreta start mens båten gikk akterover. Dette for at vi skulle klare å holde bladet på plass under sterkt vannpress som jo nettopp er situasjonen ved fast start i medstrøm.

Han lot oss ro kilometervis med lukkede øyne for at vi skulle få følelse og kjenne rytmen, han fikk laget sammen ved å piske oss langt inn i Bunnefjorden for at vi mørbankede på returen skulle ro avslappet og kjenne at vi brukte kroppen riktig, og han lot oss mestre båten og balansen ved å la alle stå oppreist i återren. Dette gjorde vi ved å spenne årelommene mot båtripa slik at bladene ble stående i luften. Deretter reiste alle åtte mann seg opp og balanserte båten stående. Noen av dere må gjerne prøve dette – Bogstadvannet er et rent vann. Vi gjorde det innerst i Frognerkilen i 1960 uten å falle i vannet!

Når det røynt på som verst under trening, og han presset oss ytterligere sa han: «Gutter – dette vil dere ha igjen for senere i livet». I dag vet jeg at han hadde rett.

Det var ikke snakk om å gå over mållinjen som et lass ved – det var full balanse enten det var seier eller tap. Et korrekt antrekk på land eller til vanns skulle vise konkurrentene at her kom et sammensveiset lag, og et tre ganger hurra for konkurrenter, eventuelt seierherrer var en selvfølge.

Det er nok mange flere minner som kunne ha vært nevnt – men jeg lar det være med dette. Jeg vil imidlertid videreformidle et godt prinsipp Fredrik innprentet oss. Det er så ofte man nå hører idrettsutøvere kjekt si at de ikke akter å vise respekt for konkurrentene – det skal liksom gi dem en psykisk styrke. Fredrik sa alltid: «Vær ikke redd for konkurrentene, men respekter dem!»

Bjørn Lundiin



MINI INTERVJU

JACOB BALDER HAGEN

VINNER AV JUNIORPOKALEN

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– I år var første året jeg fikk rodd for Norge internasjonalt. Jeg fikk også sanket flere medaljer for Christiania under NM. Dette var til tross for en dårlig start på siste året som junior, med Covid-19 etterfulgt av ”long-covid”. Takket være Esthers tilrettelegging for oss med ”long-covid”, kom vi rask tilbake i form og i konkurranse.

Hva var målet ditt?

– Målet mitt denne sesongen var å vinne Junior 8+ i NM, og ro internasjonalt for Norge.

Føler du at du har nådd det og hvordan nådde du det?

– Hele laget jobbet veldig hardt hele sesongen for å nå målene vi hadde satt oss, både som lag og individuelt. Flere brukte også hele sommerferien sin på å trene mot internasjonale regattaer. Dessverre ble ikke målet om gull Junior 8+ oppnådd, men vi knuste NSR, som er minst like viktig.

Hva betyr CR for deg?

– Alt.

Beste minne fra CR/denne sesongen.

– Det må være å vinne Emil Mørchs pokal sammen med Christiania, med en enorm margin ned til andreplass. Å bli Årets Junior er fremdeles noe jeg virkelig verdsatte, og kommer nok til å verdsette det mer og mer jo eldre jeg blir.

Hvem er ditt forbilde?

– Andreas Sørskaar. Han har vist oss juniorer at det er fullt mulig å fortsette med satsingen videre som U23-roer i Christiania. Jeg syntes det er viktig å ha slike folk innad i klubben, som både motiverer og inspirerer de yngre til å stå på.

Hva er planene for neste sesong?

– Neste sesong drar jeg til Cornell i USA for å satse på roing, samtidig som jeg studerer – i håp om å komme tilbake til Norge som en sterk roer for Christiania.



RAKEL OG TORA

MINI INTERVJU

RAKEL BRYHNI OG TORA MYSTERUD

JUNIORJENTER

Hva har vært spesielt med denne sesongen for dere?

– I løpet av denne sesongen har vi hatt mange oppturer og nedturer, og vi har for første gang ligget på et nivå som har gitt oss et godt grunnlag for videre utvikling.

Hva er deres beste ro-minne?

– Rakel: Jeg tror et av mine beste ro-minner må være regattaen i Sorø. Det var den morsomste regattaen jeg har vært med på, hvor både resultatene og stemningen var på topp. Det var også spennende å se hvordan nivået var utenfor romiljøet i Norge, og jeg dro hjem med mye motivasjon til å fortsette videre med treningen.

– Tora: Et av mine beste ro-minner denne sesongen var da vi tok NM-gull i åtter. Det var skikkelig god stemning og en skikkelig opptur. Jeg har også hatt noen

skikkelig gode økter som har gjort at jeg har fått mye motivasjon inn mot vinter-sesongen og videre trening.

Hva er planene/målene for neste sesong?

– Vi har begge lyst til å kvalifisere oss til en internasjonal regatta. Der er «Baltic» et stort mål.

Vi er også gira på å bygge videre på det vi har fått til denne sesongen og fortsette å utvikle oss.

Har dere noen forbilder?

– Tora: Mitt forbilde er skiskytteren Ingrid Tandrevold.

– Rakel: Og mitt er Tiril Eckhoff!

Hva betyr CR for dere?

– Dårlig musikk, bra utstyr, flinke trenere og godt samhold. I den rekkefølgen.



ENDELIG ET NORMALÅR PÅ FJORDEN

Året 2022 ble et svært godt år for T&M-gjengen.

Vi starter med stor applaus til Torill og Stein, som begge har rodd over 2000 km.

Det var første gang for Torill, og det kostet harde prioriteringer gjennom hele sesongen. Men hun var bestemt fra starten av og gjennomførte med stil.

Gratulerer!

Gratulerer også til Stein som ikke er noen ungdom lenger og likevel klarer dette år etter år!

Det er rodd 545 turer på Kongen i år

Det er rodd 25 turer med Less i tillegg (én dag = én tur), (Stein Mørks private båt)

Det er 9 som har rodd over 1000 km

Det merkes på miljøet at alle var klar for sjøen igjen etter pandemien.

Båtene ble raskt rigget og satt på vannet 15. april.

Det var godt oppmøte fra begynnelsene av, og det har holdt seg hele sesongen.

Det er alltid en glede de første ukene å ha fjorden for seg selv – før alle fritidsbåtene, ro de gamle rutene, titte på øyene og følge

med på endringer. I år var jo blant annet Langøyene helt klar, men skuffende, de hadde ikke klart å få plass til en lav brygge for oss og padlerne.

Vi har deltatt i regattaene:

- ARO mila
- Ramberg 8'ern
- Bleikøya rundt
- NM Coastal
- Ulvøya rundt

Bleikøya og Ulvøya er våre egne arrangement og krever innsats av flere grupper for å få dette til. Vi takker spesielt Master-seniorene, som stiller som mannskap på land og i følgebåtene. Huskomiteen skal også ha ros for ekstra service.

Knirkefrie regattaer, som ble avsluttet med premieutdeling og bevertning på Toppen.

Hele 13 båter deltok på Ulvøya rundt og med god deltakelse fra klubbene NSR, CR og noe fra ORK.

Det ble gode resultater for CR i flere klasser. Men like viktig som å slå de andre klubbene, er intern konkurranse i gruppen. Konkurranseinstinktet er på plass, også blant T&M-roere.

NM i Coastal, arrangert i Moss, der deltok Michael, Paul, Sivert, Ulla og Siw.

HVALBIFFROING



FØRSTE RODAG



ETTER ULVØYA RUNDT



ÅRETS FØRSTE ROTUR



FØRSTE LØRDAGSTUR LUNSJ



PÅ VEI UT FRA KONGEN



TRADISJONELL REKEFEST HOS LIV



REVIERHAVNEN KRO



SIW, KJERSTI OG PAUL



PAUSE PÅ TORS DAGSTUR



Det har vært arrangert roskole i mai og august med god påmelding, og flere av deltakerne i mai har meldt seg inn og blitt med oss gjennom sesongen.

Teknikktrening: I år fikk vi god hjelp av Alexandra, som er her fra Ukraina. Hun ble med på vårens roskole, og hun fortsatte med instruksjon onsdager gjennom hele våren for roskolens deltakere og for de som ville fra T&M gruppen. Det førte til at årets roskole-deltakere kom raskere inn i gruppa og kunne ta del i de vanlige tirsdags- og torsdagsturene våre.

Vi har i år klart å fange flere av roskole-deltakerne til miljøet og kan glede oss over et økende antall roere i gruppen.

17-mai blir selvfølgelig markert på Kongen. Her skjer flaggheisingen synkront med tilsvarende aktivitet på kongeskipet, og roerne fremfører nasjonalsangen. Om ikke det lyder så vakkert, så bringer det alle inn i en passende høytidsstemning. På dette tidspunktet hadde noen spreke unge CR-jenter allerede forlatt brygga med kurs for Rådhuskaia. Turen for resten av gjengen fulgte den faste ruten, som er å runde Hjortneskaia, inn i kanalen mellom Aker brygge og Tjuvholmen, deretter "havnelangs" til operaen og rundt Hovedøya på veien hjem. Med kaffe, kaker og is på Toppen etterpå, er dette en flott start på nasjonaldagen.

En god gjeng i alle aldre dro av gårde til Stockholm, nærmere bestemt Lidingö Roddklubb i mai. Vi opplevde skjærgården med klubbens leide båter og hadde noen flotte turer, selv om ikke været var helt på vår side.

Klubbhuset var lite og kaldt, men rommet 10-12 roere på madrasser på gulvet. Vi litt mer kresne bodde på nærmeste hotell. Båtene var i god stand og de hadde et effektivt system for å få de opp og ut på vannet. Vi benyttet blant annet en Coastal 4x med cox, en type som var lettrodd, men svært utfordrende å coxe syntes noen av oss. Ble mye latter rundt dette.

Jeg tror det mest spesielle i år var natt-roingen 24. til 25. juni. Den natten var helt magisk. Det var til sammen 15 personer og tre båter. Hadde speilblankt vann gjennom hele turen, som endte på 71 km. Da det var på sitt mørkeste, hadde vi pause og rundet Håøya, deretter lysnet det ganske fort. Himmelen var på sitt mest fantastiske da solen var i ferd med å stå opp i 04-tiden, og utsikten til fiskerne utenfor Vollen var nesten litt uvirkelig.

Rekerøing hos Liv er populært, og været pleier å klaffe. Litt kjøligere i år, så de fleste sto over badet og gikk rett til bords. Vellykket, og takk til Liv!

Super-weekenden ble gjennomført 3. og 4. september. Dette er et arrangement der alle ro-orienteringspostene blir oppsøkt. I år var det 33 poster – og stakkars dem som ikke ror nærme nok. På lørdag var det kurs innover i Bunnefjorden for å nå de postene som det var naturlig å ta da, og søndag var det andre siden av fjorden med Nærnes som sydligste post. De fem som var med begge dagene, rodde til sammen 116 km. Om ikke det "går som en lek" å være med på turene denne helgen, så hjelper det veldig når værgudene er med oss. Lite vind, fin temperatur og litt blanding av sol og regn ga flotte



ro-opplevelser. Særlig spektakulært var det å se delfinflokken, som var på besøk i Oslofjorden, på nært hold. Søndag passerte vi Bærum Roklubb og fikk heiet på CR-båtene som var i gang i Kjørbo-regattaen. De første årene med super-weekend var det noen som rundet år, noe som ble feiret med en flaske bobler. Dette er videreført som en tradisjon, bursdag eller ei. Ro-orienteringen skjer i regi av Oslo Rokrets, og alle som har tatt flere enn 20 poster, er med i trekningen av et gavekort på kr. 1000,- i en sports-butikk, og alle som har tatt én post eller flere, får andre premier. Utdelingen skjer på Toppen etter sesongslutt med pizza spandert av ORK og god stemning. Så også i år.

Tradisjonen tro arrangerte Kjersti Hvalbiff-roing til Revierkroa på Hovedøya med godt oppmøte og hvalbiff til alle. Her hadde vi også gleden av å ha med to seniorer fra Master, som aldri før i sin

karriere hadde vært med på turroing fra Kongen. Mersmak?

Det har vært rodd korte og lengre turer med og uten overnattinger.

En jentegjeng oppdaget mulighetene for «langtur» med overnatting i Bunnefjorden. DNT-hytta Breivollen byr på lav brygge, hengekøyer og god bevertning. Kan anbefales, og har god sengekapasitet/hengekøyer.

Vær og vind har det vært mye av i år også, og det tar våre ¾-ere dårligere. Innriggeren og coastal-båtene har vært godt brukt. I tillegg har vi rodd noen kilometer i Kilen. Ifølge de vise eldre, blåser det mer nå enn før, og det må vi ta hensyn til ved eventuelt nye båtkjøp.

Oppsummert ble det en flott sesong, og T&M-sjefen er godt fornøyd!

Sissel Ose Pedersen

Liteboat produseres i Frankrike og er kompromissløse på materialvalg og design. Kvalitet og holdbarhet i alle ledd gir 7 års garanti på alle modeller.

LITE BOAT

Bestselgeren LiteSport IX er 5 meter, stabil, rask og lett (27 kg).

En «flytende romaskin» for trening og fritid, for hele kroppen, hele året og hele livet.

140 båter solgt i Norge på 10 år

Se HELE Liteboat-familien på www.liteboat.no og www.liteboat.com

Liteboat Norge rør med speilbriller fra Trieye. Se mer på <https://northug.com/products/sportsbrille-sykelbrille-trieye>



DET ALLER VIKTIGSTE VAR NOK AT JEG FØLTE MEG VELDIG GODT MOTTATT.



FØRSTE LØRDAGSTUR

BITT AV RO-BASILLEN

Tidlig en lørdag i begynnelsen av mai stilte kollegaen min, Renata, og jeg opp på Kongen, spente og klare for ro-skole. Ingen av oss visste helt hva som ventet, men vi gledet oss.

Etter litt teori, tørr-trening på land og lunsj skulle vi ut i båtene, og jeg husker at jeg ble litt overrasket over at alt gynget. Til og med brygga! Som landkrabbe hadde det ikke falt meg inn at vannet alltid er i bevegelse.

De erfarne instruktørene var strenge, men vennlige, og selv om det ikke akkurat gikk glatt da vi satte i gang, var det kjempegøy! Dag to var like morsom, og det er trygt å si at jeg ble bitt av basillen med én gang.

De første ukene etter ro-skolen var det nybegynnertrening for oss som hadde blitt kurset, og i starten av juni fikk jeg lov til å bli med på min første torsdagstur. Fra den husker jeg nok aller best at Stein satt bak meg og fortalte noe som virket som hele Oslofjordens historie, iblandet historier fra CR og andre artige fun-facts. Jeg må innrømme at jeg kanskje ikke fikk med meg alt, for Kjerstis formanende ro-instruktørstemme inne i hodet mitt konkurrerte om oppmerksomheten. Det aller viktigste var nok at jeg følte meg veldig godt mottatt. Alle var tålmodige og hyggelige og gjorde det til en fin opplevelse. Etter den første turen plukket jeg også opp at kilometere, det teller man i CR! Jeg satte meg som mål å komme over 500 km, og det gikk med god margin.

Uken etter var jeg med på min første regatta – Bleikøya rundt! Med Siw som stroke, satte vi av gårde i et sinnssykt tempo, og jeg tenkte i mitt stille sinn at det var en god mulighet for kollaps før vi var i mål. Heldigvis roet tempoet seg etter at vi hadde fått en bra posisjon. For en som er utstyrt med et konkurranse-instinkt som overgår evnene, smakte det ekstra godt å slå den eneste andre båten i samme klasse. Kjempegøy!

Juni ble også første lørdagstur for meg. Med blikkstilte vann, supre damer i båten, og Sommer-Oslo på sitt vakreste var det en fantastisk opplevelse. Eline hadde bakt sitronkake, og det hele var så idyllisk som det kan få blitt. Selv for en som ikke er noe naturlig A-menneske er det verdt å stå opp tidlig på lørdag når man får være med på noe sånt.

Min andre lørdagstur ble også minneverdig. Det blåste opp noe helt forferdelig mens vi var ute. Heldigvis rodde jeg coastal-toer sammen med Stephan som var så rolig og trygg at jeg aldri ble redd. Men sliten – det ble jeg! Det føltes som en skikkelig ilddåp.

Før sommerferien ble det også tid til en liten formiddagstur med Stein. Han var snill og lot meg få bli med på tur. Denne gangen var det lettere å få med seg historiene han hadde å fortelle! I løpet av sesongen har jeg jo innsett at det Stein ikke vet om Oslofjorden og CR, det er ikke verdt å vite. Det er helt utrolig hvor

mye han har å fortelle når man er ute på vannet. Og jeg er ganske sikker på at han flere historier på lur.

For en som ikke har vært spesielt mye ute på øyene eller ute på fjorden, har jeg følt meg kjempeheldig som har fått lov til å bli kjent med en helt ny side av byen. Det føles som om den har blitt dobbelt så stor. Så mange nye steder å lære navn på. Turer mellom øyer og skjær jeg aldri har visst eksisterte, og til strender jeg aldri vært på tidligere. Fine hus å se på og vakker natur. Bare det å få oppleve Oslo fra vannet er i seg selv nok til å få meg til å prate lenge og entusiastisk til familie, venner og kollegaer om roing. Det er fullt mulig noen synes jeg har snakket litt vel mye om temaet, men det får de tåle.

Jeg husker kanskje ikke alle turene det ble i løpet av sesongen i detalj, men noen har vært ekstra minneverdige: Ro-for-Torill-helgen, hvor jeg var med søndagen og rodde til Nærnes, var kjempegøy. En tirsdagstur frem og tilbake i Frognerkilen i øsende regn sammen med Sivert og Torill, så hun fikk de kilometerne hun trengte for å holde skjemaet på veien mot 2000 km var desidert årets våteste treningsøkt. (Regnjakka gikk faktisk i oppløsning etterpå.) Å få være med på turen der hun nådde det hårete målet for sesongen, var også stas. Super-weekend og turen innerst inn i Bunnefjorden var også et høydepunkt, ikke minst fordi vi var så heldige å få se en flokk delfiner. Det var helt magisk.



VIKTIG MED FOTOSHOOT

Flotte naturopplevelser har det vært mange av. Sene høstkvelder på vannet, turer i tåke med blikkstilte fjord, turer i stillhet hvor bare lyden av årene høres, og turer hvor det ikke har vært stille i det hele tatt.

En av de siste opplevelsene før sesongslutt var Ulvøya rundt. Øyvin var stroke, og holdt et høyt tempo og med Stein som cox, Evy, Sivert og meg gikk det kjempebra. Jeg tror jeg hadde makspuls i 95 prosent av turen, men det var verdt det.

Mange har spurt meg hva jeg liker så godt med roing, og det er vanskelig å gi bare én grunn. Jeg tror jeg har kommet frem til at det er summen av alt: De utrolig hyggelige folkene og det gode miljøet i

klubben, naturopplevelsene, og det få å lære noe nytt og ganske teknisk som godt voksen har gitt meg utrolig mye glede. Det har også vært koselig at flere av oss som gikk ro-skolen har fortsatt videre. Det er fint å være flere nye sammen, da føles det litt tryggere å prøve seg på nye ting. (Som f.eks. rekeaftern.)

Helt til slutt vil jeg bare takke alle de fine folkene jeg har blitt kjent med i løpet av min første tid i klubben. Nykommere og erfarne – alle har vært med på å gjøre Kongen til et sted jeg gleder meg til å komme. Heldigvis går vinteren fort, og det er ikke lenge til sesongstart i april hvor vi treffes igjen.

Elisabeth Bjone

NYTTIGE LINKER



For nyheter og annen klubbinformasjon, gå til:
www.christianiaroklub.no



For nyheter, se facebook siden:
www.facebook.com/christianiaroklub



Dokumentdatabasen til CR med styrereferater, sikkerhetsreglement, protokoller fra generalforsamling, oppdatert båtpark og annen nyttig informasjon for medlemmer: christiania.knack.com/cr-dokumenter#medlem/



For terminlister, resultater, og nyheter:
www.roing.no/



For racefilmer og informasjon om internasjonale regattaer:
www.worldrowing.com

Din lokale malermester i Oslo vest.

Vi leverer alt av tradisjonelt malearbeider samt tapetsering og gulvbelegg. I våre lokaler i Hovfaret 8 restaurerer vi vinduene dine.

Ta kontakt på tlf: **22 51 90 00** eller se mer på www.jubr.no

— M A L E R M E S T R E N E —

JUUHL & BRATFOSS



DUGNAD





BØYENE VASKES GRUNDIG

BJØRN LUNDIIN, JAN BENGTSON OG KNUD BOYE

BJØRN LUNDIIN MED "BJØRN LUNDIIN"

59*57.56`N | 010\*37.68`Ø

Vi er hverken på Nord- eller Sydpolen, men på ett av utgangspunktene for årets bøyeutlegging. Men man kan jo av og til få visse assosiasjoner!

Høstens ødeleggelser i 2021 gjorde at en rekke digitale punkter for moringer måtte beregnes på nytt før utlegging kunne finne sted. Svein Moldestad måtte stille opp med sitt digitale måleutstyr en sur og kald ettermiddag/kveld sammen med Peik, Grete og undertegnede.

Deretter startet arbeidet som gikk over tre dager med ulikt og entusiastisk mannskap. Riktignok ble vi noe forsinket grunnet teknisk svikt i vinsjeordnetingen – denne slo seg også vrang under opp-trekking, som også gikk over tre dager. Det ble derfor en del manuell vinsjing og noe mer tidsbruk enn forutsatt, men alle gode medhjelpere tok det med stoisk ro!

Vi er vel kommet frem til av vi som standard vil benytte tre dager på utsett og tre dager på opptak – ellers blir disse øktene noe i «overkant»! Det er også viktig at de som er med, setter seg inn i manualen som er laget slik at resultatet og rasjonaliteten blir som det skal være!

Vinsjen blir nå sjekket og overhålt i vinter – denne er ikke noe hyllevare, den er laget etter skreddersøm for oss.

Strekkene – tre i alt – er heldigvis ikke blitt skadet gjennom denne sesongen, men Esther og Sigurd har som vanlig passet på og fjernet kvist og annet rask som har satt seg fast.

Så er det et sterkt ønske fra alle oss som har jobbet med disse bøyene i alle år at vi nå får flere unge inn i dette arbeidet, det bør være et morsomt arbeid for mange. Passer for båt- og motorvante med litt interesse for sjømannskap, tau, knuter (pålestikk), wirer, sjakler og evne til å improvisere. Vi legger gjerne øktene til etter kl 15.00, etter skoletid, slik at flere kan bli med.

Da takker jeg alle gode medhjelpere, deriblant vår stødige Peik, og spesielt har Terje Graver vært god å ha når det elektroniske og tekniske i vinsjen har gått i vranglås.

Bjørn Lundiin



MINI INTERVJU

KRISTIAN EINUNG JUNIOR

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?

– I denne rosesongen ble jeg veldig glad i å ro, og fikk følelsen av å bli bedre enn før.

Hva var målet ditt?

– Jeg satte ikke noe eksakt mål, annet en at jeg skulle knuse fjorårets tider på maskin da sommersesongen var over. Dette målet nådde jeg, men kunne nådd i blinde med de tidene ...

Hva er ditt beste ro-minne?

– Mitt beste ro-minne, må være å ha rodd 4x med Hans Meng Wiggen som baug.

Hvem er ditt forbilde?

– Mitt forbilde er Andreas.

Hva er planene/målene for neste sesong?

– Planene for neste sesong er å prestere, slik at jeg kan komme inn på Wang, og ta av tid på 2000 meteren.



IVAR OG PEIK VAR NATURLIGE KANDIDATER TIL Å KLIPPE BÅNDET

HØYTIDELIG ÅPNING AV BOGSTAD-ANLEGGET

12. juni foretok Christiania Roklub den offisielle åpningen av «Nytt Bogstad-anlegg». Det gjaldt ferdigstillingen av mudringsprosjektet og en stor oppgradering av garderober og treningsmuligheter til såkalt UU-standard, samt nytt miljøvennlig renseanlegg for avløp. På grunn av kjente korona-restriksjoner var åpningsmarkering blitt utsatt flere ganger, men endelig kunne Styret sette en dato for gjennomføring av markeringen. Forbredelser ble igangsatt og invitasjoner sendt ut.

På invitasjonslisten sto det mange, blant andre relevante byrådspolitikere, med Marianne Borgen i spissen, represen-

tanter fra Bymiljøetaten, representant fra Statsforvalteren, bydelspolitikere, samarbeidende organisasjoner, Helen Sterud prosjektjenester, Ecoloop, Norconsult, NIBIO. Dessuten naboer; Bogstad gård, Nordre Tangen gård, Oslo Golfklubb, Løvenskiold og Sørkedalen Vel. I tillegg representanter fra Eckbostiftelsen, Bergesenstiftelsen, kommunale tilskudd og spillemidler, representanter fra Norges Roforbund, Oslo idrettskrets, Oslo Rokrets og selvfølgelig alle medlemmer i Christiania Roklub. I det hele tatt, det var duket for en verdig åpningsseremoni.

Det var et passende stort fremmøtte kl 18 da vår leder Tore Lysdahl ønsket

velkommen til arrangementet. Han ga straks ordet til Erling Storm, som ga en spennende gjennomgang av CRs historie på Bogstadvannet, helt fra den spede begynnelse frem til starten på mudringsprosjektet som han selv startet i 2009 og ledet frem til 2013. Deretter orienterte Peik Ellingsen om den videre fremdriften av prosjektet frem til ferdigstilling i 2019. I denne orienteringen takket han også alle samarbeidspartnere og klubbens egne medlemmer som hadde bidratt til at mudringsprosjektet ble så vellykket.

Anleggssjef Ivar Kristiansen orienterte om den omfattende oppgraderingen av klubbhus, nytt renseanlegg og uteområdet. Birgit Skarstein takket på vegne av alle medlemmer i Christiania for den jobben som er blitt gjort. Til slutt i den lange talerekken takket Arne Boysen, som representant fra Rådhuset, for det strålende arbeidet som Christiania Roklub har gjennomført. Ikke minst berømmet

han at alt arbeid har blitt gjennomført på tid og budsjett. Det er visst ikke så vanlig. Alt i alt er det blitt brukt nærmere 40 millioner kroner på disse to prosjektene.

Etter alle talene ble den offisielle båndklippingen foretatt av Peik Ellingsen og Ivar Kristiansen i fellesskap.

Så var det tid til servering og mingling. Det ble servert sushi, sponset av Lerøy, og gedigne marsipankaker sponset av Baker Hansen. Stor takk til begge disse firmaene, som er store tilhengere av rosporten

Ved denne seansen benyttet Jul Olsen anledningen til å få døpt tre nye båter til CRs båtstall: 4x døpt Tone Pahle, 1x døpt Ivar Kristiansen og vår arbeidsbåt på Bogstad fikk navnet «Bjørn Lundiin» for å hedre bøyeansvarlig gjennom 40 år.

Peik Ellingsen



BAKER HANSEN STILTE MED FLOTT KAKE

KLARE FOR AVGANG,
REGNET STOPPER IKKE OSS



STEIN, ATLE OG TORILL KOSER SEG



SOMMERENS TURER MED LESS

FORSØK PÅ Å RO OSLO – KØBENHAVN SOMMEREN 2022

Etter at Stein og Lars Mørk, med kamerat Andreas Jordell, hadde rodd København – Oslo halvveis i 1996, og komplett i 2006, håpet Lars at turen kunne gjentas i 2016. Av ulike årsaker skjedde ikke det. Men i 2022, etter at Covid-nedstengningen hadde gitt seg, så det atter ut til at en slik tur kunne la seg gjennomføre. Tanken var tre roere, med innbytter, skulle ro ned, og 3-4 andre roere hjem. Men vinden skulle vise seg å bli et problem.

Dag 1, mandag 27. juni 2022

Lars Mørk, Ingve Dragsnes og Atle Dingsør var klare for avreise, Less var nymalt i blått og Lars' mor hadde smurt matpakker for flere dager. Roere på mandagstrening ønsket oss god tur, og "måtte hell og lykke følge dere". Ildåp ved Iljernet: Forrykende uvær med lyn og pøsregn. Søkkvåte nådde vi Moss roklubb. Vi overnattet i klubbhuset, etter å ha sneket oss inn et åpent vindu (med tillatelse fra styret) og tørket klær så godt vi kunne.

Dag 2, tirsdag 28. juni 2022

Sterk vind fra sør, sør-vest. Vi rodde i le av Eldøya. Mellom Eldøya og Store Sletter gikk det langsomt. Vi overnattet på Store Sletter. Ikke rare dagsetappen i dag.

Dag 3, onsdag 29. juni 2022

Fremdeles mye vind fra syd, syd-vest. Vi rodde til Ørekilen (Skjærhalden, Kirkøy) og overnatter der.

Dag 4, torsdag 30. juni 2022

Svak medvind hele dagen, men det monnet ikke stort. Pause, lunsj og is i Resö. En 81 år gammel seiler beundret Less og sa han skulle vært 30 år yngre og kunne blitt med oss. Vi overnattet i telt på øyen Hee, der Lars hoppet fra klippen som var ca. 15 meter høy, og man måtte komme 3 meter ut for å lande trygt. Det gikk bra også denne gang. Real turmat med en god klatt Bremykt, og Ingves nydelige, selv-bakte kake, smakte for sultne og kjølige roere. Yr og Windy varslet masse motvind de neste dagene.

Dag 5, fredag 1. juli 2022

Mot-/ sidevind hele dagen. Rodde gjennom Sotenkanalen, som ga le og nydelig utsikt underveis. Ved Kungshamn fant vi «Feldts brygga», som kunne skilte med fantastisk god sjømat! Skagenrøre, blåskjell, chips med sitron og andre spesialiteter gikk ned på høykant. Stedet kan varmt anbefales og båtplass finner man på bryggen rett utenfor. Som skapt for roere på langtur. Mot slutten av økten traff vi på en «sjørøverskute» der to damer ropte og sa vi måtte komme om bord. De lokket som sirener, og vi vurderte det, men Ingve sa nei. Dagen etter møtte vi igjen fartøyet og da viste det seg at en av damene egentlig var en mann med langt hår.

Vi slo opp telt på en kolerakirkegård på østsiden av Malmøn.

Dag 6, lørdag 2. juli 2022

Overnattingsplassen var perfekt, for det var fin le der av resten av øyen. Men da vi kom ut i åpent hav syd av Malmøn, møtte vi på meget sterk motvind, og vi tok inn noe vann i stampingen. Etter en del kjemping mot naturkreftene, og vurdering i båten, snudde vi. Less gjør 6-7 km/t når det er stille, 9 km/t når man har god medvind, og bare ca. 3 km/t i sterk motvind. Vinden har med andre ord alt å si. I sterk motvind brenner man krefter, uten å komme seg nevneverdig fremover. Når man er på langtur, med et konkret avstandsmål, blir det tøft. Det var spådd fortsatt sterk motvind i mange dager fremover, og vi måtte innse at å rekke til København på tilmålt tid, ikke ville la seg gjøre. Vi rodde derfor tilbake til Kungshamn og Feldts brygga. Etter

FAKTABOKS:

Selv meteorologer bekrefter at det blåser mer nå enn før.

Hvis man skal prøve å ro Oslo – København i fremtiden, så må minst ett av følgende forhold ligge til rette.

Man må:

- beregne god tid, 2-3 uker, slik at man kan ligge og se an været underveis ved behov.
- være fleksibel, slik at man kan dra når man ser at det er spådd rolig 1-2 uker frem i tid.
- ha flaks at det er stille den perioden man ror.

Ellers er det bare å konstatere at det ikke lenger er som på 1960- til 1990-tallet, der man kunne ro dette strekket på ca. 2 uker, nærmest når som helst i juli.

nok et godt måltid, og vi hadde varslet de andre roerne som skulle overta, om endrede planer, rodde vi til klippeøyen utenfor Heestrand. Vi hadde noe svinefilet som ikke tålte stort med lagringstid, så Lars satte i gang kokkelering. Kremet fläskfilet med sautert champignon og løk. Vi sovnet som vi pleier å gjøre på langtur, som steiner.

Dag 7, søndag 3. juli 2022

Endelig hadde vi en dag med solid medvind, og vi så 9 km/t på GPS-ene enkelte strekninger. 55 km på rett over syv timer ga et snitt på nesten 8 km/t. Hadde man hatt slikt føre, hadde ikke Oslo – København vært noen kunst. Men slik ble det altså ikke. Vi kom oss uansett til Ørekroken, Kirkøy, Hvaler.

Dag 8, mandag 4. juli 2022

Dagen etter kom vi oss av gårde i sterk mot- og sidevind. Vi valgte å gå innaskjærs mellom Asmaløy og Kirkøy. I viken utenfor Sørengkilen hører Lars, som sitter på stroke, plutselig et knepp fra området ved åregaffelen, og merker at åren blir veldig rar å ro. Det viser seg at den ene enden av bøylen som holder åregaffelen, har knekt! Tretthetsbrudd etter ca. 50 års slitasje. Ren flaks at dette skjedde i en lun vik, og ikke under et av de mange tøffe partiene i store bølger. Dette kunne ellers ha gått virkelig galt. Men her var det nesten stille. Ved at Atle rodde hardt, Ingve styrte med maks utslag og Lars padlet med åren, klarte vi å komme oss inn i Sørengkilen. I land varslet vi Stein og begynte å drodle rundt hvordan vi kunne løse denne floken. Vi fikk løs skruen som var over bolten/bøylen, men bøylen var ikke til å rikke. Lars prøvde å

ringe båtservice-firmaer i området, men fikk ikke tak i noen på ettermiddagen. Grunneier kom og lurte på hva som stod på og ble beroliget at Atle sin sjarmerende forklaring.

Dag 9, tirsdag 5. juli 2022

Stein kom på formiddagen, vi tømte båten og fylte opp bilen. Planen var nå å kjøre hjem og hente Less senere med TUTU-hengeren. Men i det vi er i ferd med å forlate stedet, ser Atle tilfeldigvis et skilt merket Landes mekaniske verksted. Vi ringer nummeret og vi kommer oss til mekaniker Lars Lande. Han foreslo å bruke bøylen vi hadde, ved å sveise på en ny rustfri del. Han tok bøylen og vi fikk låne en gassbrenner og litt verktøy. Vi kjørte tilbake til Less, fikk henne opp på land og startet å varme den fast-irrede bolt-tappen som stod igjen. Med vekselvis varme og nedkjøling løsnet bolten til slutt. Vi fikk sette opp telt på grunneier Åge Thorvaldsens eiendom, og fylt vann fra ham. Takk!



En STOR takk også til Lars Lande for vel utført sveisejobb.

Dag 10, onsdag 6. juli 2022

Vi kom oss relativt tidlig av gårde og åregaffelen så ut til å virke utmerket. Vi spiste Peppes Pizza på bryggen i Moss og kom oss til roklubben mens det regnet. Vi ringte igjen rosjeff Jon Rekstad, og på ny var det greit at vi lå over i Moss roklubb. Takk!

Dag 11, torsdag 7. juli 2022

Opp og av sted, som roere sier. Vi fikk kald nordavind, altså imot, men det roet seg da vi nærmet oss Drøbak. Vi fortsatte inn Oslofjorden og kom til skjønn Kongen ca. 21:00. En del skruer hadde løsnet fra hælkipper og fotbrett, så litt vedlikeholdsarbeid måtte gjøres de nærmeste dagene før neste lag skulle på tur igjen.

Takk for turen!

Atle Dingsør og Lars Mørk

TUR RETUR KONGEN – SVENNER FYR PÅ ÅTTE DAGER

Siden været ikke var på vår side for gutta på tur sydoover, og turen København-Oslo ble avlyst, måtte vi tenke nytt. Og vi – det er Stein Mørk, Kjersti Elvestad og meg. Det nye i år var at det ikke var om å gjøre å komme så langt syd som mulig, men heller tenke alternative ruter på vei sydoover. Mitt største ønske var å komme til Svenner fyr, og det gjorde vi. Den observante leser vil da også skjønne at vi rodde på vestsiden av Oslofjorden sydoover.

Det mest eksotiske på denne ekspedisjonen var roturen inn Sandeelva. Det var som å være i jungelen, med trær hengende over den smale elva og bærbusker langs elvebredden som bød på ekstra C-vitaminer. Coxen måtte følge godt med for å unngå trestokker som fløt i vannet. Vi følte oss vel egentlig litt som Gaus, Roms og Brumund Dal bortsett fra at vi ikke var på leting etter professor Drøvel. Det vi fant et stykke ut i Holmestrandsfjorden, var et kraftig uvær. Takket være YR visste vi at det ville komme, og var klar til å komme oss i land før uværet raste

over oss. Det varte ikke så lenge, men det var overraskende i styrke.

Et kuriosum for noen kan sies å være at vi kun spiste én gang på restaurant i løpet av de åtte dagene, og det var i Åsgårdstrand. Ellers koste vi oss med medbrakt frokost, lunsj og middag. Kjersti disket opp de lekreste retter og har alltid det lille ekstra å krydre de ulike ferdigmiddagsrettene med. Forresten, vi kan vel kanskje si at vi spiste på ”restaurant” også første kvelden. Tusen takk for både overnatting og nydelig middag hos Sissel Ose Pedersen på Storsand.

Været var ganske så bra i uke 28, og vi fant flotte overnattingssteder. Tremannteltet ble flittig brukt: Stein i midten med Kjersti og meg på hver sin side. Vi sovner inn til Steins spilleliste, som av og til overdøves av et og annet snork.

Tusen takk til Stein og Kjersti for en fantastisk fin tur.

Torill Enersen

Her kommer noen fakta om ro-ruten:

DATO	FRA - TIL	311 KM
11.7.22	Kongen – Storsand hos Sissel via omveier. Lunsj på Nærnes.	36,1 km
12.7.22	Storsand – Kommersøya (Holmestrandsfjorden). Lunsj ved Maud på Tofte.	39,5 km
13.7.22	Kommersøya – inn Sandeelva og ut til Ringshaugbukta. Lunsj i privat hage på grunn av uvær.	51 km
14.7.22	Ringshaugbukta via Tønsberg til Tallakshavn	41,6 km
15.7.22	Tallakshavn – Svenner fyr (motvind til fyret)	18 km
16.7.22	Svenner fyr – Ekornholmen. Lunsj på Vrengen.	40 km
17.7.22	Ekornholmen – Mølen. Lunsj i Åsgårdstrand	32,4 km
18.7.22	Mølen – Kongen. Lunsj på Oscarsborg.	52,3 km





ÅRETS LENGSTE ROTUR PÅ EN AV ÅRETS KORTESTE NETTER

Femten roere fra Christiania Roklubs tur- og mosjonsgruppe ropte hurra og ble med på årets idé: Ro en hel natt. I 2021 arrangerte vi «Fluesmekkeren», hvor vi tok poster på ulike fluer i Oslofjorden og så møttes for en Flue-quiz på Toppen.

Årets idé var altså å ro hele natten på en av årets lengste og lyseste dager. Da de fleste medlemmene i T&M gruppen er arbeidstakere (*i tillegg til å være roere*), ble turen lagt til fredag den 24. juni. Tre gule båter, med fem roere i hver, kastet loss i 20:30-tiden. En bærbar grill, utallige pølser, nydelig bakverk, sjokolade, ketsjup & sennep var med i tillegg til de sedvanlige 15 redningsvester. Øsekar og pumper var også selvfølgelig med, men denne gangen helt uten grunn. Vi hadde *blikkstilte* vann fra start til slutt.

Første etappe, 25 km, gikk langs Nesoddlandet til stopp og pause på Håøya. De tøffeste tok et nattbad, mens alle spiste boller. Videre rodde vi rundt øya mot Nærnes. På dette strekket stod solen opp igjen, og det adjektivet flest brukte var: «*magisk!*», og det var magisk. Flatt vann, god temperatur, null nedbør, solnedgang og soloppgang på én og samme tur – det får vi neppe oppleve igjen.

På Nærnes fyrte vi opp grillene, og sultne roere spiste med stor appetitt.

Alle hadde tatt med noe til felles-bordet og ingen rodde fra stranden sultne. Kanskje opplevde de fleste strekket opp mot Hvalstrand som særlig utfordrende? Da var i alle fall de femten roerne temmelig stille.

Siste stopp tok vi på Bærum Roklubb. Temmelig slitne, temmelig trøtte, men også temmelig glade. Den siste etappen inn mot Kongen gikk vel ikke akkurat som en lek, men den gikk. Da vi la til bryggen, traff vi tre tur- og mosjonsroere på vei ut på den vanlige lørdagsturen. Selv ikke Stein vurderte å bli med dem... (eller?)

Noen kunne notere 70 km i protokollen og noen 71, og samtlige roere var fornøyde med å ha vært med på både årets vakreste, men også årets sprøeste idé. Vi har snakket mye om nattroingen, men hvorvidt vi noen gang igjen vil få en like magisk opplevelse, er heller usikkert.

Det som er sikkert, er at vi i 2023 kommer opp med en ny idé (den er allerede under utvikling).

Til sist vil vi veldig gjerne få takke alle som entusiastisk ble med på å ro hele natten i 2022.

Hilsen fra Stein & Siw.

LAHELLEGRUNNEN AS

"CHRISTIANIA ROKLUBS EIENDOMSSKAP"
BÅTHAVNEN OG KONGEN

Lahellegrunnen AS eies hundre prosent av Christiania Roklub. Selskapet ble stiftet i 1997 og er eier av Kongen og moloen ut til Kongen, landfeste og grunnen disse er bygget på, samt retten til å anlegge og drive båthavn langs og øst for moloen. Dette representerer store verdier som forvaltes med et langsiktig mål. Selskapets vedtekter slår fast at hensikten med virksomheten er å støtte Christiania Roklubs idrettslige formål. Selskapet arbeider med utleie, vedlikehold og drift eiendommene.

Dagens styre består av: Kristine Klaveness, Henning Cook, Jon Mobråten, Veronika Vogler, Tor Herman Smedsrud, Helga Marie Løvenskiold Kveseth og Øyvinn Brøymer, som er styreleder og daglig leder og koordinator av selskapet.

Jan Hultgren har vært innleiet manager og med ansvar som regnskapsfører, vaktmester for bygget og driver av båthavnen i veldig mange år. Jan ønsket å tre tilbake fra 1. august i år. Dette skapte en helt ny situasjon for Lahellegrunnen. Styret kom til at Jans mange funksjoner burde deles og overlates til tre adskilte profesjonelle selskaper. Det ble derfor med virkning fra 1. august inngått avtale med Skillebekk Regnskap AS om regnskapsføring, fakturering, betaling og årsoppgjør. Fra samme dato ble det inngått avtale med Oslo Sjømann AS om teknisk drift/ettersyn/vedlikehold og fornyelser av

Kongen båthavn og vaktmesterfunksjoner for bygget «Kongen», utearealet, bro og ro-brygge. Det ble også inngått avtale med Kongen Marina AS om utleie og driften av Kongen båthavn.

Organiseringen av virksomheten i et eget aksjeselskap ble i utgangspunktet gjort for å avlaste klubbstyret i roklubben og for å sikre kontinuitet samt god og kommersiell drift på lang sikt.

Navnet Lahellegrunnen kommer fra undervannsskjæret som Kongens fundament og pilarer hviler på.

Det er Rådet i Christiania Roklub som utgjør generalforsamlingen i Lahellegrunnen AS på vegne av medlemmene i klubben.

KLUBBHUSET KONGEN

Det har i løpet av de siste årene blitt investert titalls millioner kroner i vedlikehold av Kongen. Bygget er gammelt (bygget i 1924) og har en krevende beliggenhet. Kongen er ført opp på Byantikvarens gule liste over Oslos bevaringsverdige arkitektur. Bygget er på 2 150 m² hvorav roklubben selv benytter en tredel. I 2022 har det i tillegg til det løpende vedlikehold av bygget, blitt skiftet rør med derav fornyelse av fordelings-systemet for sentralvarmen i det tidligere fyrrommet bak vekt-rommet.

De totale leieinntektene for kontorer og parkering for 2022 var nær fem millioner kroner.

Våre leietagere er alle solide selskaper som har drevet sin virksomhet fra Kongen i mange år. Vår store leietager, Bulk Infrastructure AS, vokste ut av sine lokaler på Kongen og fremleier nå sine lokaler til Cleaves Security AS. Denne leieavtalen varer til sommeren 2028. De øvrige arealer på Kongen samt parkeringsplassene på moloen er utleid til sommeren 2030.

KONGEN BÅTHAVN

Kongen båthavn består av 230 båtplasser, 50 plasser langs moloen og 180 plasser i det flytende anlegget øst for moloen. Plassene langs moloen benyttes hele året. Disse leietagerne har også tilgang til egen dusj og toalett på Kongen med egen inngang i front av bygget. Den innerste delen av moloen og den flytende havnen ut mot Color-Line er leid ut til Kongen Marina, som ved siden av å drive serveringen på land også har startet utleie av gjesteplasser samt utleie av kajaker fra området. Som nevnt foran, er de på vegne av Lahellegrunnen også utleiende og driftende av samtlige båtplasser i havnen.

Det er stor pågang om båtplasser i havnen vår. Leieinntekter fra havnen for 2022 forventes å bli i størrelsesorden seks millioner kroner. Det skjer kontinuerlig utskifting av utliggere og oppgradering av bryggeanlegget.

Siden Lahellegrunnen ble stiftet for 25 år siden, har nær alle inntekter gått med til å oppgradere og vedlikeholde bygget Kongen samt i de seneste syv år også å bygge ut båthavnen.

Det er styrets målsetting alltid å kunne bistå CR på best mulig måte og samtidig bygge opp en buffer for mulige fremtidige uforutsette hendelser. Både brygger og bygg ligger utsatt til for vær og vind. Lahellegrunnen ga et utbytte til CR i 2022 på 2,4 millioner kroner.

Det har alltid vært viktig for CR å holde en nær og god kontakt med Oslo kommune.

Som mange er kjent med, har det i mange år pågått diskusjoner vedrørende reguleringen av Filipstad-området.

Styret i Lahellegrunnen ser fortsatt med en viss bekymring på utviklingen av parkeringssituasjonen på land. Parkeringsplassene ble opprinnelig anlagt for å betjene båthavnene og roklubben. I dag kan det se ut som om den i stor grad betjener passasjerer som skal reise med Color-Line. Det er uttalt at Color-Line-anløpene vil søkes flyttet for bedre å kunne legge til rette for boligutvikling på Filipstad-området.

Oslo kommune arbeider fortsatt med den endelige reguleringsplanen for parkeringsområdet og området rundt Kongen Marina. Det er fortsatt usikkert hvordan området til slutt vil bli utformet. For Lahellegrunnen og CR er det et mål at roklubben igjen skal kunne få tildelt et eget parkeringsområde tilegnet båt-henger etc., slik man opprinnelig hadde på 1970-tallet og tidligere.

Oslo 19.12.2022

Øyvin A. Brøymer

Styrets formann/daglig leder

Lahellegrunnen AS

MINIINTERVJU

TORILL ENERSEN 2000 KM-ROER

Hva har vært spesielt med denne rosesongen for deg?
– Det har vært veldig hyggelig å merke at mange i roklubben ønsket at jeg skulle nå målet mitt. De syntes nok det var litt pes at jeg sa: 'ingen roturer under 16 km', men de aksepterte det – tror jeg.

Hva var målet ditt? Føler du at du har nådd det, og hvordan nådde du det?
– Målet mitt var å kunne motta gull-åre for 2000 km når

sesongen var over 15. oktober. Og det greide jeg. Det ble totalt 2022 km, fordi jeg syntes det var litt gøy å kunne ha like mange kilometer som året jeg rodde i. Jeg nådde det ved å lage en treningsdagbok for å vite hvor langt jeg måtte ha rodd hver uke. Og det hjalp godt at Stein Mørk alltid jakter på kilometer. Han var nok veldig glad for å ha en medsammensvoren for å få til lange roturer flere ganger i uka. Jeg visste at jeg måtte ha i gjennomsnitt 77 km. Da hjalp det også med nattroing fra 20:00 til 08:00, og 'Hva gjør vi ikke for Torill-helgen' med nesten 100 km i løpet



SÅNN SER GLEDEN OVER 2000 KM UT

av to dager, og i tillegg den årlige ro-orienteringshelgen.

Hva betyr CR for deg? Beste minne fra CR – denne sesongen?
– CR betyr mye for meg. Jeg synes at spesielt damene har fått til et godt romiljø på Kongen; jeg har fått mange gode venninner. Det mest spesielle i år var nattroingen i juni. Vi hadde speilblankt vann gjennom hele turen, som endte på 71 km, og den fantastiske

himmelen da solen var i ferd med å stå opp igjen i fire-tiden, var ubeskrivelig.

Hva er planene for neste sesong?
– Jeg har nok ikke helt bestemt meg. Men jeg ønsker meg nok mer intervallroing. Det blir mye turroing i samme takt. Om jeg skal ønske meg fra øverste hylle, så er det å få skikkelig gode masterroere til å ro litt fra Kongen. Da kan man få mer følelse av å ro i en skikkelig bra båt, men jeg har ingen masterambisjoner.

ADELSKALENDEREN 2022

	G	S	B		G	S	B
1 Stein Mørk	46	1	1	42 Lars Mørk	5	9	4
2 Stein Randsborg	38	0	0	43 Aud Engebretsen	5	8	3
3 Øyvind Brøymer	37	4	3	44 Tore Toreng	5	1	0
4 Petter Narvestad	31	4	0	45 Laila Thommassen	5	0	0
5 Gerhard Dürbeck	30	1	4	46 Sigurd Dürbeck	4	9	6
6 Øivind Haraldsen	27	3	4	47 Jan Hultgren	4	4	3
7 Terje Graver	22	2	2	48 Maiken Hertzum	4	1	3
8 Janne Spilling	22	0	0	49 Trygve Amundsen	4	1	1
9 Ada Spæren	18	4	8	50 Ivar Kristiansen	4	1	0
10 Bjørn Lundiin	17	8	2	51 Jan Bengtson	4	1	0
11 Elisabeth Tostrup	17	3	3	52 Trine Randsborg	4	0	2
12 Tone Pahle	17	0	0	53 Anne-Lene Eriksen	4	0	0
13 Evi Zouganeli	16	2	4	54 Anna Brown	4	0	0
14 Morten Flood	16	2	4	55 Stephan Eide	4	0	0
15 Paul Bencze	16	1	0	56 Ragnhild Bruusgaard	4	0	0
16 Tor Ahlsand	16	0	0	57 Erlend Wermskog	3	5	1
17 Helge Refsum	16	0	0	58 Odd Hansen	3	3	2
18 Jon Helgeland	15	1	1	59 Birgitte Solbu	3	2	2
19 Kjersti Elvestad	15	0	1	60 Sagar Sen	3	2	0
20 Torstein Rekkedal	15	0	1	61 Ivar Mørk	3	1	3
21 Grete Stokke	15	0	0	62 Stein Hødnebo	3	1	2
22 Iver Høy	15	0	0	63 Espen Riktor	3	1	1
23 Truls Lindemann	13	1	1	64 Heli Kankaapää	3	1	1
24 Tore Lysdahl	13	0	0	65 Hege Brenne	3	0	1
25 Elisabeth Danielsen	12	3	1	66 Anja Thomsen	3	0	1
26 Elsa Borch	12	1	1	67 Sven Falkanger	3	0	0
27 Liv Finborud	12	0	0	68 Jan Søderstrøm	3	0	0
28 Ingve Dragsnes	11	4	0	69 Ingebjørg Grøtta	2	3	0
29 Eivind Engebretsen	11	3	1	70 Espen Flood	2	1	0
30 Torill Enersen	11	1	5	71 Marianne Barstein	2	0	1
31 Christina Höffgen	11	1	0	72 Pernille Pihl	2	0	0
32 Jahn Rønne	11	0	0	73 Olav Nygaard	1	3	2
33 Nils Petter Lilledahl	10	0	0	74 Per Arne Holman	1	1	1
34 Agnethe Berentsen	10	0	0	75 Kristine Myrliid	1	0	1
35 Ingeborg Lønning	10	0	0	76 Elisabeth Bjone	1	0	0
36 Melanie Kirmess	9	3	2	77 Pål Svensson	1	0	0
37 Ole Øren	9	0	0	78 Bjørn Lindholt	1	0	0
38 Lars Jensen	8	5	1	79 Reidar Jordet	0	2	1
39 Sissel Os Pedersen	8	1	0	80 Karine Hansen	0	1	2
40 Sivert Kalvik	8	0	0	81 Eldar Høyseter	0	1	0
41 Siw Tønnesen	7	0	0				

KILOMETERKONKURRANSEN 2022

NR	NAVN	KM.	VALØR	GLASS	BEMERKNINGER
1	Stein Mørk	2469	GULL	X	Snitt: 1/3 av alle rorene
2	Torill Enersen	2022	GULL	X	2022 1150
3	Michael Geyer	1515	GULL	X	2021 1124
4	Kjersti Elvestad	1419	GULL	X	2020 1050
5	Ingve Dragsnes	1351	GULL	X	2019 1092
6	Siw Tønnesen	1183	GULL	X	2018 1157
7	Janne Spilling	1100	GULL	X	2017 1223
8	Anna Brown	1031	GULL	X	2016 1195
9	Agnethe Berentsen	1010	GULL	X	2015 1034
10	Helge Refsum	926	GULL	X	2014 1032
11	Torstein Rekkedal	865	GULL	X	2013 1138
12	Sivert Kalvik	840	GULL	X	2012 1197
13	Paul Bencze	828	GULL	X	2011 1289
14	Øyvind Brøymer	818	GULL	X	2010 1236
15	Stephan Eide	751	GULL	X	2009 1278
16	Heli Kankaapää	739	GULL	X	2008 1317
17	Gerhard Dürbeck	676	GULL	X	2007 1340
18	Atle Dingsør	650	GULL	X	2006 1345
19	Ole Øren	640	GULL	X	2005 1360
20	Elisabeth Bjone	618	GULL	X	2004 1245
21	Tore Lysdahl	613	GULL	X	2003 1206
22	Sissel Os Pedersen	603	GULL	X	2002 1164
23	Maiken Hertzum	582	GULL	X	2001 1011
24	Eline Visser	577	GULL	X	2000 1070
25	Grete Stokke	562	GULL	X	1999 1065
26	Elisabeth Danielsen	559	GULL	X	1998 1065
27	Iver Høy	550	GULL	X	1997 1149
28	Lars Jensen	548	GULL	X	Total rodde kilometere:
29	Ingeborg Lønning	542	GULL	X	2022 34341
30	Liv Finborud	531	GULL	X	2021 31230
31	Espen Riktor	518	GULL	X	2020 32448
32	Jahn Rønne	512	GULL	X	2019 34594
33	Marit Aalen	511	GULL	X	2018 37582
34	Morten Flood	508	GULL	X	2017 37092
35	Lars Mørk	501	SØLV	X	2016 35808
36	Melanie Kirmess	427	SØLV		2015 34432
37	Ragnhild Bruusgaard	402	GULL		2014 29954
38	Ulla Stang Dahl	389	SØLV		2013 31790
39	Thomas Andersen	374	BRONSE		2012 30097
40	Evi Zouganeli	344	GULL		2011 31113
41	Elisabeth Tostrup	340	GULL		2010 27300
42	Jon Hegeland	335	GULL		2009 28705
43	Ivar Kristiansen	284	SØLV		2008 32336
44	Elisabeth Couto	280			2007 31055
45	Kirstin Johansen	255			2006 24588
46	Jan Bengtson	240	GULL		2005 36931
47	Thobias Mahler	234			2004 30266
48	Olav Sanner	226			2003 28570
49	Ada Spæren	200	SØLV		2002 24075
50	Marianne Barstein	197			2001 18318
51	Truls Lindemann	146	SØLV		2000 25223
					1999 27707
					1998 26831
					1997 17789
	Totalt km.	34341			

X = ÅRETS NYBEGYNNER

CHRISTIANIA OPEN 2022

CONCEPT REGATTA 2. APRIL

- 9 roere stilte til start, tre satt ute og 6 herrer inne.
- Det ble rodd 5» - 10» og ½ maraton
- Tor kom på første plass på Concept ranking.
- Som alltid var det servering av krokanis og kaker på Toppen.

RESULTAT CHRISTIANIA OPEN 2022

Jahn Rønne	75	H	1/2 M	1.28.11.8
Erlend Wermskog	53	H	1/2 M	1.31.11.0
Øyvind Brøymer	73	H	10.000 M	41.41.2
Stein Mørk	77	L	10.000 M	48.43.6
Tor Ahlsand	91	H	10.000 M	57.58.2
Tore Lysdahl	75	H	5000 M	Fullført
Torstein Rekkedal	78	L	5000 M	22.46.3
Laila Thomassen	52	L	10.000 M	Fullført
Liv Finborud	78	H	5000 M	Fullført



CONCEPT ADELSKALENDER 2021/22

NAVN	20/21	TOTAL KM 1996-2022
Jahn Rønne	1333	16341
Stein Mørk	1126	31655
Øyvind Brøymer	1126	25050
Torstein Rekkedal	727	13118
Gerhard Durbeck	597	14343
Ivar Kristiansen	512	512
Jul Olsen	505	7715
Jan Söderström	429	29429
Olav Nygaard	383	2545
Laila Thomassen	367	2279
Iver Høy	338	7986
Morten Flood	334	5942
Michael G.	285	588
Janne Spilling	174	11882
Tore Lysdahl	163	2900
Peter Narvestad	150	8113
Snorre Söderström	144	2022
Tor Schlaenbusch	141	1473
Jon Helgeland	116	6829
Elisabeth Danielsen	108	1749
Maiken Herzum Aunaas	79	381
Knud Boye	65	2460
Tore Toreng	54	1172



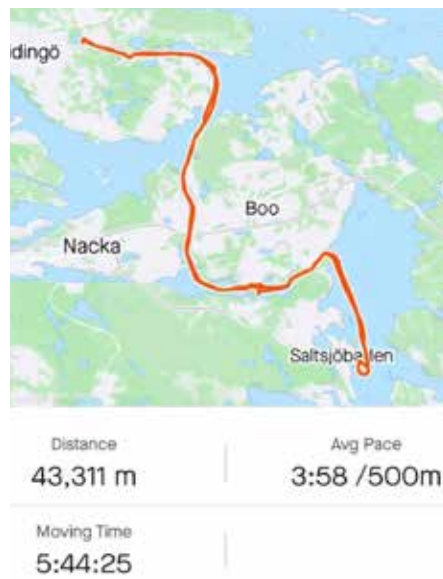
PÅ TOPPEN VAR DET KROKANIS OG KAKE TIL SPREKE ROERE... OG IVAR.



CR-ROERE KLARE FOR DEN STOCKHOLMSKE SKJÆRGÅRDEN



TUR OG MOSJON KLARE FOR TUR



ALDRI FØR HAR DET VÆRT AVHOLDT FEST I BÅTHALLEN PÅ LIDINGÖ

CR-UTENLANDSTUR I MAI 2022

Etter å ha vært med i tur- og mosjonsgruppa i ett år og etter å ha hørt mange gode historier om utenlandsturene deres, fikk jeg muligheten til å bli med i Kristi Himmelfart-helgen 2022. De fleste tok toget til Stockholm, der vi var gjester hos Lidingö Roddklubb. Noen kom i bil og hadde med uhorvelige mengder brød, pålegg og drikke. Halvparten sov i klubben og halvparten på et hotell i nærheten.

Jeg opplevde det som intenst både med tanken på roinga og det sosiale. Jeg hadde jo sett på våre turer i Oslofjorden at det er

mange tøffinger i tur- og mosjonsgruppa, men langhelgen i Stockholms skjærgård viste hvor allsidige noen av oss virkelig er. For visse i gruppa er det null stress å feste på kvelden, sove i fem timer på en halvtom luftmadrass ved siden av en snorkende rokokompis, for så å ro i tre-fire mil uten å klage.

Den første dagen, torsdag, rodde vi rundt Lidingö (35 km), som har en fin, vill nordkyst. Fredagen var den lengste med 42 km, der vi rodde til Saltsjöbaden gjennom vakre Baggensstaket med idylliske hytter rett ved vannet. På lørdag,

den tredje dagen, rodde vi til Djurgården og tok en pause hos Stockholms Roddförening, som muligens har Skandinavias hyggeligste båt- og klubbhus. De aller, aller tøffeste blant oss dro videre i retning av Stockholm sentrum tross regnværet, mens ca. halvparten rodde tilbake. Vi krysset det travle vannet til Lidingö en siste gang (det er mange flere cruiseskip enn i Oslofjorden!) og havnet på 26 km. De som dro videre mot sentrum måtte snu i forbindelse med en stengt bro og havnet på mellom 110 og 120 km.

Vi fikk låne noen fantastiske båter av Lidingö Roddklubb. Favoritten var en kjemperask coastal-firer, selv om noen strevde med å coxe den [vedlegg bilde fra Strava].

Den siste kvelden spiste vi god og gammeldags fondy i byen. Det var en førstegangsupplevelse for noen, mens for andre var det nostalgisk.

Søndagen dro noen hjem, mens andre, tro det eller ei, rodde enda mer og kunne skrive noen ekstra kilometer i boka. Tross blandete værforhold var folk strålende fornøyde med turen. Det ble laget ville planer for turen i 2023 med rundtur i Nederland, sjøroing i Portugal eller noe mer rolig i mediterrane strøk. Vi får se hvem som får oss på besøk!

Eline Phi

CHRISTIANIA ROKLUBS REGNSKAP

ALLE TALL ER I HELE NORSKE KRONER

Resultatregnskap for 2022, Christiania Roklub

	Note	2021	2022	Budsjett 2023
Driftsinntekter				
Medlemsavgifter	1	577 000	503 805	493 000
Treningsavgift, roskole		107 700	139 975	380 000
Salgsinntekt		172 181	237 717	
Utleie Kongen		133 000	131 200	140 000
Regatta			171 625	200 000
Salg materiell				
Egenandeler (utleggsdekning)		128 975	229 300	470 000
Annen driftsinntekt		149 709	95 793	218 000
Offentlig og privat støtte	2	752 753	1 157 035	773 720
Sum driftsinntekter		2 021 318	2 666 450	2 674 720
Driftskostnader				
Lønnskostnader	3	889 606	867 450	1 011 212
Leie lokaler		741 164	739 428	1 097 252
Kostnader årbok, kafedrift og treningsklær		26 982	313 219	106 000
Drift lokaler og anlegg		396 729	-	820 086
Drift Bogstad		-	372 337	
Drift Kongen		-	344 335	-170 000
Drift bil, henger og følgebåter		55 501	136 720	130 000
Ro og treningsmateriell, vedlikehold og nyinnkjøp		105 882	543 382	290 000
Regattaarrangement			94 376	96 600
Konkurranser, samlinger og elitesamling		218 900	958 265	1 445 000
Innkjøp båter og årer		-	1 400 814	888 691
Prinsippendring 2022, kostnadsført restverdi båter		-	1 637 291	
Andre driftskostnader		252 804	71 234	439 167
Ting, styremøter og romøter		6 446	12 912	
Premier, utmerkelser og oppmerksomheter		20 213	12 931	
Regnskap og revisjon		197 522	210 927	
Forsikring anlegg og utstyr		56 250	96 134	
Bank og betalingsomkostninger		21 480	23 611	
Tap på fordringer				
Sum driftskostnader		2 989 480	7 835 366	6 324 008
Driftsresultat		-968 162	-5 168 916	-3 649 288
Avskrivninger				
Avskrivninger bygninger og anlegg		354 121	102 188	130 188
avskrivninger biler og tilhengere				
Sum avskrivninger		354 121	102 188	130 188
Driftsresultat etter avskrivninger		-1 322 283	-5 271 104	-3 779 476
Finans				
Renteinntekter		1 539 417	794 900	1 475 500
Annen Finansinntekt		360	6 651	
Aksjeutbytte			2 400 337	2 400 000
Sum Finansinntekter		1 539 777	3 201 888	3 875 500

Resultatregnskap for 2022, Christiania Roklub

	Note	2021	2022	Budsjett 2023
Rentekostnad				
Andre finanskostnader		261	3 547	-
Sum finanskostnader		261	3 547	
Netto finans		1 539 516	3 198 341	3 875 500
Ordinært resultat		217 233	-2 072 763	96 024
Årsresultat		217 233	-2 072 763	96 024
Overføring til egenkapital		217 233	-2 072 763	

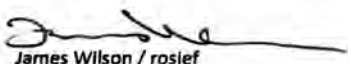
Balanse per 31. desember 2022, Christiania Roklub

	Note	2021	2022
EIENDELER			
Anleggsmidler			
Robase Bogstad	4	3 445 397	3 343 209
Båtmateriell		1 608 508	-
Bil		-	292 500
Hengere		127 799	106 516
Sum varige driftsmidler		5 181 704	3 742 225
Finansielle anleggsmidler			
Aksjer i Lahellegrunnen AS	5	100 000	100 000
Lån til Lahellegrunnen AS		22 700 000	22 700 000
Andre fordringer			
Sum finansielle anleggsmidler		22 800 000	22 800 000
Sum anleggsmidler		27 981 704	26 542 225
Omløpsmidler			
Varer		162 950	136 800
Sum omløpsmidler		162 950	136 800
Fordringer			
Kundefordringer		42 975	47 915
Andre kortsiktige fordringer og forskuddsbetalinger		1 128 083	420 671
Opptjent ikke fakturert inntekt			
Tapsavsetning			
Sum fordringer		1 171 058	468 586
Sum bankinnskudd og kontanter		1 577 173	1 451 181
Sum omløpsmidler		2 911 181	2 056 567
Sum eiendeler		30 892 885	28 598 792

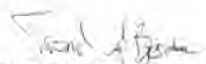
EGENKAPITAL OG GJELD	Note	2021	2022
Egenkapital			
Egenkapital		29 228 305	29 445 538
Årsresultat		217 233	-2 072 763
Sum egenkapital	7	29 445 538	27 372 775
Gjeld			
Avsetning for forpliktelser			
Annen langsiktig gjeld			
Sum langsiktig gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		103 893	80 790
Forskuddstrekk	6	30 177	24 587
Skyldig arbeidsgiveravgift		23 678	23 993
Påløpte kostnader / forskuddsbetalte inntekter		352 372	38 394
Annen kortsiktig gjeld og avsetninger			100 300
Fond - øremerkede gaver		937 225	957 950
Sum kortsiktig gjeld		1 447 345	1 226 015
Sum gjeld		1 447 347	
Sum egenkapital og gjeld		30 892 885	28 598 791

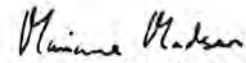
Oslo, 15. feb. 2023

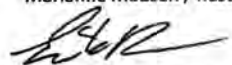

Helga Marie Løvenskiold Kveseth / styreleder

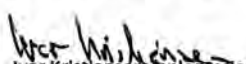

James Wilson / rosje

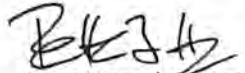

Sissel Ose Pedersen / tur- & mosjonssjef

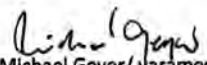

Trond Bjercke Johannessen/sekretær


Marianne Madsen / nestleder


Erik Pran / materiellsjef


Ivar Kristiansen / anleggssjef


Petter J Hagen / økonomisjef


Michael Geyer / varamedlem

NOTER TIL REGNSKAP FOR CHRISTIANIA ROKLUB 2022

Alle tall er i hele norske kroner

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk. Særregler for små foretak og ideelle organisasjoner er nyttet for alle poster der det foreligger slik valgadgang. Det betyr også lovens adgang til å fravike sammenstillingsprinsippet. Regnskapet føres etter regnskapsprinsippet slik at inntekter føres når de opptjenes og utgifter når de påløper

For medlemskontingenter nyttes kontantprinsippet fra 2020. Det betyr at kontingenter blir inntektsført det året de blir betalt.

Prinsippendring 2022

Fra og med regnskapet for 2022 har styret besluttet å endre prinsipp for kostnadsføring av innkjøp av båter og romateriell. Prinsippet har siden 2015 vært å følge reglene i bokføringsloven om aktivisering og avskrivning av alle kostnader over 15.000,-.

Fra og med regnskapet for 2022 har styret besluttet å endre dette prinsippet slik at alle innkjøp av båter kostnadsføres i den perioden de blir betalt. Tidligere års balanseførte verdier er kostnadsført i regnskapet for 2022. Bakgrunnen for endringen er at balanseføring og avskrivninger gir CR en likviditetsulempe, samtidig som pengeverdien for mva -refusjon reduseres i tider med inflasjon. Dette skyldes at kostnadssiden i resultatregnskapet er bestemmende for størrelsen på den mva-refusjonen klubben får.

Balanseføring og avskrivning av bygg, anlegg, biler og tilhengere følger samme prinsipp som tidligere år.

Note 1

Medlemmer

Det er etter purringer inntektsført forfalte kontingenter fra tidligere år i 2022

Note 2

Tilskudd og gaver

Offentlige tilskudd og gaver knyttet til ordinær virksomhet utgjør følgende:

Sparebankstiftelsen DNB	275 000
Norges Idrettsforbund, Utstyrsmidler 2021	144 356
Aktivitetsstøtte Oslo Kommune	17 750
Støtte fra Bergesen Stiftelsen	240 000
Avisa Oslo	55 000
Strømsstøtte	47 847
Transportstøtte til mastersregatta fra Oslo Rokrets.	5 000
Driftsstøtte til idrettsanlegg - Norges Idrettsforbund	76 000
Aktivitetsmidler - Norges Idrettsforbund	37 856
Mva-kompensasjon 2022	258 226
Sum	1 157 035

Note 3

Ansatte, godtgjørelser mv

Klubben har hatt i snitt hatt 4 ansatte i 2022. Det er registrert følgende lønnskostnader de sist to årene:

	2021	2022
Lønn og honorarer:	802 136	779 922
Arbeidsgiveravgift:	87 470	87 528
SUM:	889 606	867 450

Det er ikke betalt honorar til styremedlemmer eller kontrollutvalg. Klubben har ikke daglig leder eller andre ledende ansatte.

Klubben er pliktig til å betale obligatorisk tjenestepensjon for alle ansatte. Premien var kr 13.497,- i 2022 og inngår i lønnskostnadene ovenfor.

Det ble i ordinær generalforsamling for 2020 vedtatt å engasjere revisor fra og med 2021. Honorar til revisor for 2021 utgjør kr 43.750,-.

Note 4

Robase Bogstad

Historisk verdi	1 000 000
Tilført gjennom rehabilitering/universell utforming i 2020-2022 ink mva	5 335 589
Nedskrevet med spillemidler bevilget tidligere år	-1 415 000
Mva refusjon	-1 057 332
Forsikringsoppgjør	-81 025
Utgiftsført i anleggsperioden	-239 714
Sum kostpris	3 542 518

Kostpris	3 542 518
Akk. Avskrivninger 01.01.22	-97 121
Avskrivninger 2022	-102 188
Bokført verdi 31.12.22	3 343 209

Anlegget blir avskrevet over festekontraktens lengde. Det står igjen 33 år pr 31.12.22

Note 5

Aksjer

Klubben eier 1.000 aksjer pålydende kr 1.000 i Lahellegrunnen AS. Dette utgjør 100% av aksjekapitalen. Aksjene er verdsatt til anskaffelseskost, som var kr 100 pr aksje.

Note 6

Bundne midler per 31.12.2022

I posten bankinnskudd inngår konto for bundne skattetreksmidler med kr 24.587,-. Skyldig skattetrekk er kr 24.587,-.

Note 7

Egenkapital

Egenkapital 01.01.2022	29 445 539
Årets resultat	-2 072 763
Egenkapital 31.12.22	27 372 777

Regnskap for klubbens fond pr 31.12.2022

	2022	2021
Brødrene Rosenbergs fond		
Beholdning pr 1/1	48 590	48 590
Renter		
Beholdning pr 31/12	48 590	48 590
Boye Schlytters fond		
Beholdning pr 1/1	18 468	18 468
Renter		
Beholdning pr 31/12	18 468	18 468
Hannibal Fegths fond		
Beholdning pr 1/1	224 732	224 732
Overskudd etter båretbukkett	2 225	
Renter		
Beholdning pr 31/12	226 957	224 732
Livsvarige medlemmers fond		
Beholdning pr 1/1	409 226	409 226
Renter		
Tilførsel		
Beholdning pr 31/12	409 226	409 226
Andelslaget		
Beholdning pr 1/1	90 437	69 237
Renter		
Innskudd, skapavgift, gave etc	18 500	21 200
Båtkjøp dekket av andelslaget		
Beholdning pr 31/12	108 937	90 437
Helge Dalsets fond		
Beholdning pr 1/1	145 772	145 772
Renter		
Beholdning pr 31/12	145 772	145 772
Sum ovenstående fonds	957 950	937 225

Innskuddsrenten har vært omlag 0% i 2022. Det er ikke beregnet renter i 2022

Styret har i 2022 midlertidig stanset muligheten til å melde seg inn som livsvarig medlem ifm en gjennomgang av kontingentsatsene.

VENN AV MUSTI

Du får alltid de beste fordelene som Venn av Musti!



VENNEPRISER & PERSONLIGE TILBUD



GRATIS GAVE PÅ BURS DAGEN



***HVER 7. SEKK GRATIS**



TIPS & RÅD



HVER 7. POTEFIN GRATIS



AKTIVITETER & VIP-ARRANGEMENTER

Bli venn med oss på **musti.no** eller snakk med oss i butikk, så hjelper vi deg. Å være Venn av Musti er helt gratis!
*gjelder tørrfôr til hund og katt (1 kg+) og Compact Care og Smily kattesand.



STYRETS ØKONOMISKE BERETNING FOR ÅRET 2022 TIL ÅRSMØTE I CHRISTIANIA ROKLUB

Denne beretning gir en kort oversikt over enkelte hovedpunkter knyttet til styrets arbeide med økonomien i Christiania Roklub.

Aktivitet

For en generell beretning over aktivitetene i klubben viser styret til årboken forøvrig. CR er en klubb med et aktivt og levende idrettsmiljø for medlemmer i alle aldre i tråd med idrettens formålsbestemmelser.

Medlemstall

En oversikt over totalt antall medlemmer er inntatt i årboken.

Styrets økonomiske beretning

Etter pandemien har året 2022 endelig gitt muligheter til en normal aktivitet igjen med regattaer, samlinger, regelmessige treninger og aktivitet både på Kongen og Bogstad. Dette har også ført til økte kostnader og regnskapet for 2022 bærer preg av dette. Foruten sterk økning i aktiviteten merker klubben også effektene av prisstigningen i samfunnet og de aller fleste kostnadene har derfor økt. Klubben har allikevel klart å opprettholde et normalt høyt aktivitetsnivå.

Styret har igjen avholdt fysiske styremøter i 2022. Av vesentlige tema vedrørende økonomi i 2022 har det for det første vært behov for å gå igjennom status da klubben i en periode ikke hadde økonomi-ansvarlig. Vår eksterne regnskapsfører

har vært nyttig i så måte. Vi har også gjennomgått og strammet inn rutiner for dokumentasjon av utlegg samt innkreving av egenandeler. Styret har videre diskutert treningsavgifter, egenandeler, større innkjøp og budsjettering.

Innkreving av kontingenter og treningsavgifter fungerer godt etter en ny arbeidsfordeling med egne ansvarlige for medlemsregister og fakturering.

Styret har gjennom året fått tilsendt periodiske regnskapsrapporter.

Gjennom 2022 har styret søkt flere stiftelser om støtte til båtkjøp. Klubben har mottatt bidrag fra Sparebankstiftelsen DNB til ny åtter, fra Avisa Oslo til årer og riggere og fra Oslo Rokrets til transportstøtte. I 2021 mottok klubben støtte til båtkjøp fra Bergesenstiftelsen. Dette er inntektsført i 2022 siden båten ble kjøpt i 2022. Klubben har også mottatt strømstøtte, aktivitetsstøtte fra kommunen og drifts- og anleggsstøtte fra NIF. Styret retter en stor takk til alle disse giverne og bidragsyterne. Bidragene er nærmere detaljert i noteverket.

Klubben har gjennomført betydelige investeringer gjennom året slik som for eksempel innkjøp av nye båter til både Race og Coastal, innkjøp av ny trekkvogn til båtenger og oppgradering av vektrommet med innkjøp av nytt treningsutstyr.

Styret har utarbeidet detaljert budsjett for 2023. Ambisjonen for aktivitetsnivået fremover er høyt og klubben legger opp til omfattende trenings-, samlings- og konkurranseaktivitet gjennom året.

Det legges også opp til noe innkjøp av treningsutstyr, både for vintertrening og nye båter. Klubben er avhengig av renter på lån til Lahellegrunnen, samt utbytte fra Lahellegrunnen, for å kunne opprettholde denne aktiviteten.

For en videre belysning av klubbens økonomi viser vi til Årsregnskapet med noter, kontrollutvalgets beretning og den

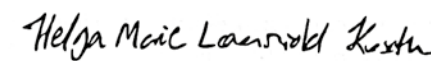
årsmøtevalgte revisors beretning, samt budsjett for 2023.

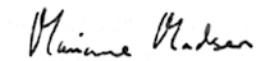
Styret er av den oppfatning at klubbens økonomi er vel rustet for fremtidige drift.

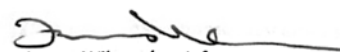
Klubben savner stadig en stabil og sikker samarbeidspartner som vil kunne «sponse» klubbens aktiviteter. Det vil jobbes med dette fremover samtidig som klubben stadig vil søke støtte fra ulike legater og fond.

Vi ønsker medlemmene god lesning av årboken.

Oslo, 15. feb. 2023

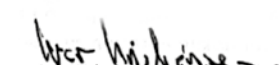

Helga Marie Løvenskiold Kveseth / styreleder


Marianne Madsen / nestleder

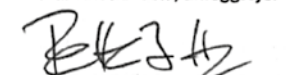

James Wilson / rosje

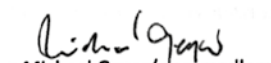

Erik Pran / materiellsjef


Sissel Ose Pedersen / tur- & mosjonssjef


Ivar Kristiansen / anleggsjef


Trond Bjercke Johannessen / sekretær


Petter J Hagen / økonomisjef


Michael Geyer / varamedlem

Vi har levert
personlig service
i elektrobransjen
i tre generasjoner!

Bruk klubbmedlem-
menes bedrifter!

5. generasjon Storm
er medlem i CR!

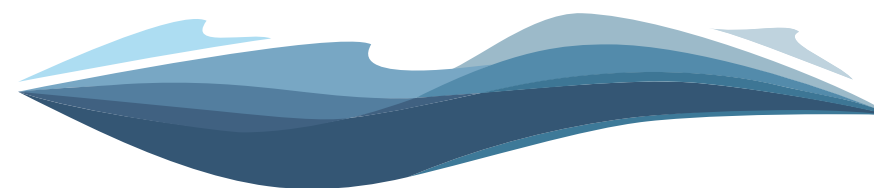


Elektriker på hytta?

Storm Elektro AS
Oslo – Akershus
Sandstuveien 70G
0680 Oslo
Tlf: 22 14 20 00
www.stormelektro.no

Elektriker på hytta?

Avdeling Sarpsborg: Tlf: 69 13 68 00
Avdeling Moss: Tlf: 69 21 09 90
Avdeling Fredrikstad: Tlf: 69 35 00 40



KLAVENESS
STIFTELSEN

BESØKSADRESSE: Harbitzalléen 2A, 0275 Oslo

POSTADRESSE: Postboks 399, Skøyen, 0213 Oslo

MEDLEMSREGISTER

Vi oppfordrer alle til å kontrollere sin egen informasjon.
Meld fra om feil til: medlem@christiania-roklub.no

Klubbens faste leverandør



- VINDUER
- DØRER
- INNREDNINGER
- SPESIALPRODUKTER
- MØBLER

HOVEDKONTOR:
Hadelandsvn. 1109
1488 Hakadal
TLF.: 67 07 27 21
FAX: 67 07 20 33
E-POST: bjerke@perbjerke.no
WEB: www.perbjerke.no

AVD. VEST-TELEMARK
3380 Dalen
AVD. TRYSIL
2428 Søre Osen

SOLLIHØGDA TREVAREFABRIKK AS
2092 Minnesund
TLF.: 63 96 80 05
WEB: www.sollihogda.no

SNEKKERMESTER

Per Bjerke AS

Snekkerverksted Etbl. 1932

Velkommen til Thomas Renhold AS

Din samarbeidspartner innen reholdstjenester.
Vi leverer kvalitetsjenester og yter god service.

Hvis du vil ha kvalitet og god service er vi
den rette renholdsbedriften for deg.

Ta kontakt med oss for et uforbindtlig tilbud

Thomas Renhold AS

THOMAS RENHOLD AS

Astrids vei 6, 1473 Lørenskog

MOBIL: 909 33 270

E-POST: post@thomas-renhold.no WEB: www.thomas-renhold.no

TERMINLISTE NORGES ROFORBUND 2023

TYPE REGATTA	DATO	REGATTA	ARRANGØR	STED
JANUAR				
Nasjonal regatta	14.1	Innendørsmesterskapene i roing	NTNUI Roing	Trondheim
APRIL				
Internasjonal regatta	8.-9.4	Ghent International Spring Regatta		Ghent (Belgia)
Nasjonal regatta	22.4	Drammen River Cup	Drammen Roklubb	Drammenselva
MAI				
World cup elite	5.-7.5	World Cup 1		Zagreb (Kroatia)
Nasjonal regatta	6.-7.5	Christianiaregattaen	Christiania Roklub	Årungen
Nasjonal regatta	13.-14.5	Stokkavannregattaen	Stavanger Roklubb	Stokkavannet
Europeisk mesterskap U19	20.-21.5	U19-EM		Brive-la-Gaillarde (Frankrike)
Europeisk mesterskap elite	25.-28.5	EM		Bled (Slovenia)
Nasjonal regatta	27.-28.5	Årungenregattaen	NSR	Årungen
JUNI				
Internasjonal regatta	3.-4.6	Ratzeburg International regatta		Ratzeburg (Tyskland)
Nasjonal regatta	10.-11.6	Østlandsregattaen	Moss Roklubb	Årungen
World cup elite	16.-18.6	World Cup 2		Varese (Italia)
JULI				
Internasjonal regatta	27.6-2.7	Henley Royal Regatta		Henley-on-Thames (England)
Nordisk regatta	1.-2.7	Sorø Regatta		Sorø (Danmark)
World cup elite	7.-9.7	World Cup 3		Lucerne (Sveits)
Verdensmesterskap U23	19.-23.7	U23-VM		Plowdiv (Bulgaria)
Europeisk masters	27.-30.7	Euro Masters Regatta		München (Tyskland)
AUGUST				
Verdensmesterskap U19	2.-6.8	U19-VM		Paris (Frankrike)
Internasjonal regatta coastal	5.-12.8	World Beach Games		Bali (Indonesia)
Nasjonal regatta	12.-13.8	Tunevannsregattaen	Sarpsborg Roklubb	Sarpsborg
Europeisk mesterskap U23	26.-27.8	U23-EM		La Seyne-Sur-Mer (Frankrike)
Nasjonal regatta	26.-27.8	Kjørboregattaen	Bærum Roklubb	Kalvøya
SEPTEMBER				
Europamesterskap coastal	31.8-3.9	EM coastal + beach sprint		La Seyne-Sur-Mer (Frankrike)
Nasjonal regatta	2.-3.9	Hortensregattaen	Horten Roklubb	Årungen
Verdensmesterskap elite	3.-10.9	VM		Beograd (Serbia)
NM	15.-17.9	Norgesmesterskapene i roing 2023	Ormsund Roklubb	Årungen
Internasjonal regatta masters	21.-24.9	World Rowing Masters Regatta		Tshwane (Sør-Afrika)
Nasjonal regatta	23.-24.9	Ungdomsmesterskapet 2023	Os Roklubb	Ulvenvannet
Nasjonal regatta	24.-25.9	Coastalregatta (beach sprint)	Moss roklubb	Moss
OKTOBER				
Verdensmesterskap coastal	30.9-8.10	World Rowing Coastal Championships + Beach Sprint Finals		Barletta (Italia)
Internasjonal regatta	21.-22.10	Head of the Charles	Horten Roklubb	Boston (USA)

DETTE SKJER I 2023

MARS	
Roerlangrennet	12. mars
Generalforsamling	23. mars
Concept-regatta	25. mars
Dugnad Kongen	30. mars
APRIL	
Første rodag	15. april
Dugnad Bogstad &Kongen	19.-20. april
Åpning	23. april
MAI	
Christiania regattaen	6. - 7. mai
Roskole	13. - 14. mai
Eskaderoing til Solodden	21. mai
JUNI	
Geita rundt	6. juni
Vi griller på Toppen	8. juni
Bleikøya rundt	15. juni
AUGUST	
ARO-mila	21. august
Roskole	26. -27. august
SEPTEMBER	
Superweekend	2. - 3. september
Ramberg 8-ern	10. september
NM Årungen	16. - 17. september
Ulvøya rundt	24. september
OKTOBER	
Siste rodag	15. oktober
Høstmøte	26. oktober
NOVEMBER	
Rekeften	10. november
DESEMBER	
Grøtkveld	14. desember
MARS 2024	
Generalforsamling 2024	21. mars

Vi kan:
Fasadeboards
Storformat
Print



CROSSMARK AS

Kontakt Sigurd
www.crossmark.no 22 97 53 00 Strømsveien 195, 0668 Oslo



Bærum bilutleie
www.barumbilutleie.no



Digital
markedsføring

PR

Innhold &
Publishing

Reklame
Design

Event &
Kongress

April.no

April heier på roerne i Christiania Roklub, og alle de frivillige som bidrar til å holde idretts-Norge i gang.

Vi skaper kommunikasjon som engasjerer, skaper følelser og motiverer til ønsket handling hos de rette menneskene.

Ta kontakt med marianne.madsen@april.no for en hyggelig prat.

APRIIL™

Velkommen til oss!

Vi holder til i nye, moderne lokaler sentralt på Vinderen. Lett adkomst med parkering og heis. Vi er faglig oppdaterte, tilstreber høy kvalitet og setter av god tid til hver behandling.

Adresse
Slemdalsveien 70 B, 2. etg,
0370 OSLO

Timebestilling
Tlf. 22 70 39 90

Prøv oss!

Vi tilbyr blant annet:

- Røntgen med stor bilder som gir bedre oversikt
- Utfører implantatprotetikk
- Estetisk tannpleie
- Samarbeid med dyktige spesialister

VINDEREN TANNLEGENE

www.vinderentannlegene.no



Skal du trykke magasin, brosjyre, katalog, bok eller kalender?

Spør oss om pristilbud - Det lønner seg å trykke Miljøvennlig!*

* UnitedPress trykkeri ligger i Latvias hovedstad Riga. Vi har topp moderne utstyr, dyktige fagfolk, spennende tekniske og manuelle løsninger, og et velutviklet logistikk-nettverk. Vi garanterer lave priser både på store og små opplag, topp kvalitet og levering til Norge i løpet av et par dager! Vi er eneste trykkeri i Baltikum med eget solcelle-anlegg på fabrikk-takene som står for en stor andel av vårt strømforbruk!



Ta kontakt med Artur Broks, for et uforpliktende tilbud eller mer informasjon.

artur@unitedpress.no
tlf: 40 40 34 22
www.unitedpress.no

Kongen Marina er

En restaurant med mye god mat.



En beachbar med vennlig
betjening og tropisk vibe.

En båtbutikk med pratsomme folk
og velfylte hyller.



En sauna med storartet utsikt og
servering av velsmakende drikke.

Utleie av båtplasser, kanskje for
noen timer eller for noen år?

I tillegg til SUP, ☀️, Djs, kajakk,
vannski, palmer og nye venner!

(Samt en hyggelig deal for Roklubbens
medlemmer.)



www.kongenmarina.no