

NR 4
DES. 1983
10. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjon for Norges Roforbunds
treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

Arbeidsutvalget

Johan Werner,	formann
Sverre Norberg,	Utvalget for O.L.-gruppen
Dan Magnusson,	" " Lettvektsgruppen
Lis Schjøtt,	" " Damegruppen
Finn Torgersen,	" " B-gruppe O.L. og Morgendagens gruppe
Gunnar Clifford,	" " Juniorgruppen
Kjell Emblem,	sekretær
Åke Fiskerstrand,	rikstrener
Tore Gulli,	forbundsstyret

Utvalget for O.L.-gruppen

Sverre Norberg,	formann, Norske Studenters Roklub
Rolf Sæterdal,	Fana Roklubb
Arild Marvik,	Stavanger Roklubb
Åke Fiskerstrand,	Rikstrener
Kjell Emblem,	Forbundskontoret

Utvalget for Lettvektsgruppen

Dan Magnusson,	formann
Arild Rekdal,	Ormsund Roklub

Utvalget for Damegruppen

Lis Schjøtt,	formann, Bærum Roklubb
Tone Pahle Devor,	Oslo Kv. Roklubb

Utvalget for Morgendagens gruppe

Finn Torgersen,	formann, Drammens Roklubb
Kristian Thorsen,	Ormsund Roklub

Utvalget for Juniorgruppen

Tor Solberg,	formann, Fana Roklubb
Gunnar Clifford,	Norske Studenters Roklub
Odd Johan Olsen,	Aalesunds Roklubb
Per Hotvedt,	Sandefjord Roklubb
Anne C. Hundstad,	Ormsund Roklub
Per H.B.Svendsen,	Moss Roklubb

Trenerkontakten sendes til:

- A) Autoriserte trener
- B) Klubber og kretser
- C) Roerne i forbundsgruppene
- D) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

REDAKTØRENS SPALTE

TRENERFORUM som ble utlyst i forrige nummer av Trenerkontakten ble gjennomført på Norges idrettshøgskole 3. og 4. desember. Hovedtemaet var Ørjan Madsens foredrag om intensitetsregulering ved utholdenhetstrening. I og med at Madsen var hentet opp fra idrettshøgskolen i Köln var det beklagelig at ikke deltagelsen var større. Vel 20 deltagere fra 12 klubber er altfor lite i denne sammenheng. Klubbene må i sterkere grad være ansvarlig for å sende trenere på de utdanningstilbud som finnes. Ikke minst sett i sammenheng med klubbenes stadige tilbakevendene trenerproblemer.

TRENINGSPROGRAMMER finnes også i dette nr. av Trenerkontakten. Vi må imidlertid på det sterkeste advare mot å kopiere O.L.-gruppens treningsopplegg, ikke minst gjelder dette for våre dameroere. I denne forbindelse henvises til de mer generelle programmene som ble publisert i vårt forrige nr.

TRENINGSSAMLINGER på Norges idrettshøgskole i romjula er en lang og trivelig tradisjon for vårt forbund, så også i år. 27. og 28. desember samles Damegruppen og Morgendagens gruppe (menn) mens den noe større Juniorgruppen er tildelt dagene 29. og 30. des. Like tradisjonsrikt som våre samlinger er det at vår stadig like entusiastiske hollandske trenerhjelp, Iwan Vanier, blir å finne på bassengkanten i skolens robasseng.

Til slutt er det bare å ønske alle våre lesere en fredelig jul og håpe på et begivenhetsrikt O.-L.-år i samarbeidets ånd.

Oppvarming ca 20 min. jogg/tauhopp/gymnastikk.

Tøyninger: ca 15 min etter trening, gjerne også litt mellom seriene.

Gi dere god tid til konsentrasjon og nødvendige pauser mellom øvelser og serier. En dag pr uke vil vi prøve å få til felles ballspill, gymnastikk og tøyninger i forbindelse med styrketreningen.

Program for utholdenhetstrening

1) Skiløp/løp

- Mandag: langdistanse, 40 - 50 slag under max.puls, ca. 1 1/2 time.
Onsdag: langdistanse, 40 - 50 slag under max.puls, ca. 1 1/2 time.
Fredag: langdistanse, 40 - 50 slag under max.puls, ca. 1 1/2 time.
Lørdag: intervall: 4 x 5 - 7 min. bakkeløp lav max.puls, ca 20 min.
i langdistansefart før og etter intervallene.
Søndag: Variert langdistanse, noe fartslek og noe langdistanseintervall, puls: for det meste 40 - 50 under max.puls, men noen kortere perioder opp mot lav max.puls.
Totalt ca 2 timer.

Dersom en deltar i ski-renn lørdag eller søndag regnes dette som intervall-dag og den andre dagen benyttes da til forholdsvis moderat langdistansetrening ca 1 1/2 time.

Programmet er i første rekke beregnet for skiløp. Dersom deler av eller hele programmet må trenes på barmark bør en variere mellom løp, ergometersyssel og rulleski og legge så mye av løpingen som mulig i terrenget (ikke vei).

2) Roergometer/robasseng/ 45/15 eller sirkeltrening med vekter

- Mandag: roergometer 3 x 10 min. 3 kg, takt 22 - 24.
konsentrert "vannarbeid" - lang glifase.
Onsdag: 1) robasseng 3 x 10 min, takt 18 - 20.
2) roergometer: 45/15, 2 x 7 min., 3 kg.
takt: ca 30/ ca 24.

Hele programmet kan om nødvendig kjøres på roergometer.

Fredag: Vekt-trening

enten:

- 1) Liggende rotak 2 x 10 min. 45/15
- 2) Sittups 2 x 10 min. 45/15
- 3) Dype hopp 2 x 5 min. 5 hopp/20 sekunder.

eller sirkeltrening:

Alternativ 1

Liggende rotak:	40 - 60 rep.	}	4 - 6 runder
Beinspark:	40 - 60 "		
Bukøvelse:	40 - 60 "		
Sittende rotak	40 - 60 "		
Opp/ned - stol:	40 - 60 "		

Alternativ 2

Spenthopp:	6 hopp pr. 20 sek. i 2 min.	}	3 - 5 runder
Romaskin:	1 ½ min.		
Bukøvelse:	1 ½ "		
Liggende rotak:	2-2 ½ min.		

ALL TRENING AVSLUTTES FORTSATT MED TØYNINGER.

November 83

AF/RS

TRENINGSPROGRAM OL-GRUPPE GUTTER 6. februar - 11. mars 84

Styrketrening: 2 økter pr uke med vekter, 2 økter pr uke på roergometer.

Utholdenhetstrening: Skiløp/løp: 5 økter pr uke.

roergometer

robasseng

45/15 med vekter

eller sirkeltrening

} 4 økter pr uke

Periodisering:

Hver ca. 4. uke skal være lett hvor en reduserer treningsomfanget en del og tar treningsfri/aktiv hvile to dager i uka.

Lette uker: uke 7: 13. - 19.2 og uke 10: 5. - 11.3

Intensitet ved

utholdenhetstrening:

Langdistansetrening kjøres jevnt i pulsområdet 40 - 50 slag under max.puls, unngå konkurrering og for mye kjøring i motbakkene.

Intervalltrening kjøres i pulsområdet lav max.puls, d.v.s. fra 10 slag under max. og opp mot max. Også her: unngå konkurrering.

Langdistanseintervall (10 min serier i robasseng og på roergometer) kjøres i pulsområdet 20 - 40 under max.

Kortintervall 45/15 på roergometer, kjøres i lav max.puls (10 slag under og opp mot max.) 3 min. serier på roergometer kjøres jevnt på gjennom snitt av siste roergo.test.

Program for styrketrening

1) På roergometer:

tirsdag:

3 x 10 min., 3,5 kg, takt 20 - 22.

torsdag:

8 x 2 min., 3,5 kg, takt 24 - 26

2) Med vekter - tirsdag og torsdag

Liggende rotak	}	(1 x 15 - 2 x 10 - 3 x 5 - 2 x 10 - 1 x 15) repetisjoner
Benpress		
Benkepress		
Nedtrekk		
		Belastning: max. i forhold til repetisjoner.
Sittups:	4 x 20 rept.	
Knebøy ett bein:	5 x 8 rept.	
Ryggløft fra gulv:	4 x 15 rept.	

Oppvarming: ca 20 min jogg/tauhopp/gymnastikk.

Tøyninger: ca 15 min etter trening, gjerne også litt mellom seriene.

Gi dere god tid til konsentrasjon og nødvendige pauser mellom øvelser og serier.

Program for utholdenhetstrening

Skiløp/løp

Mandag: langdistanse 40 - 50 slag under max.puls ca 1 1/2 time.

Onsdag: 4 x 5 - 7 min. bakkeløp i lav max.puls, ca 20 min.
i langdistansefart før og etter intervallene.

Fredag: langdistanse 40 - 50 slag under max.puls, ca 1 1/2 time.

Lørdag: 4 x 5 - 7 min bakkeløp i lav max.puls, ca 20 min.
i langdistansefart før og etter intervallene.

Søndag: Variert langdistanse, noe fartslek og noe langdistanseintervall.
Puls: for det meste 40 - 50 under max, men noen kortere perioder opp mot lav max.puls. Totalt: 2 - 2 1/2 time.

Dersom en lørdag eller søndag deltar i skirenn, regnes dette som intervalltrening og den andre dagen benyttes da til forholdsvis moderat langdistansetrening ca 1 1/2 time.

Roergometer/robasseng/45/15 med vekter eller sirkeltrening

Mandag: 1) Robasseng 3 x 10 min, takt 18 - 20.
2) Roergometer: 45/15 2 x 7 min, 3 kg, takt: ca 30/ ca 24.

Hele programmet kan kjøres på roergometer.

Onsdag: 1) Robasseng 3 x 10 min, takt: 18 - 20
2) Roergometer: 3 - 4 x 3 min, 3 kg, takt: 31 - 34,
omdreininger: gjennomsnitt av siste testresultatet.

Fredag: Vekt-trening:

enten:

- | | | |
|-------------------|------------|--------------------|
| 1) Liggende rotak | 2 x 10 min | 45/15 |
| 2) Sittups | 2 x 10 min | 45/15 |
| 3) Dype hopp | 2 x 5 min | 5 hopp/ 20. sekund |

eller: sirkeltrening

Alternativ 1

Liggende rotak:	40 - 60 rep.	}	4 - 6 runder
Beinspark:	40 - 60 "		
Bukøvelse:	40 - 60 "		
Sittende rotak	40 - 60 "		
Opp/ned - stol:	40 - 60 "		

Alternativ 2

Spenthopp:	6 hopp pr. 20 sek. i 2 min.	}	3 - 5 runder
Romaskin:	1 ½ min.		
Bukøvelse:	1 ½ "		
Liggende rotak:	2-2 ½ min.		

Lørdag: Roergometer 3 x 10 min, 3 kg, takt: 22 - 24.
konsentrert "vannarbeid" - lang glifase.

TØYNINGER AVSLUTTER ALL TRENING.

November 83

ÅF/RS

TRENINGSPROGRAM O.L.-GRUPPEN DAMER 12/12-83 - 8/1-84

Uke 50

- Mandag
- 1) 10 min oppvarming
 - 2) 2x10 min 20/10 (85 % innsats)
 - 3) Styrketrening, se eget program
 - 4) Smidighetstrening+tøyninger
- Tirsdag
- Utholdenhetstrening
- 1) Generell 1½ times løping m/naturlig interval
 - 2) Spesiell, 2x50 rep frivending eller 2 timers skitrening
 - 3) Tøyninger
- Onsdag
- Utholdenhetstrening
- 1) Generell, 40 min løping m/innlagt 2x10 min 20/10
 - 2) Spesiell, 3x40 rep, se eget øvelsesprogram
 - 3) Tøyninger
- Torsdag
- Utholdenhetstrening
- 1) Generell, 4x4 min bakkeløp
 - 2) Spesiell, 2x50 rep liggende rotak
 - 3) Tøyninger
- Fredag
- Som mandag
- Lørdag 1.økt
- 1) 20 min oppvarming
 - 2) 4x3½ min løping m/5 min aktiv hvile
 - 3) 15 min utløping
- Alt I
2. økt
- Aktiv hvile, 1 times svømming, jogging, ballspill e.l.
- Alt 2 1. økt
- 2 timers skiløping
2. økt
- Aktiv hvile
- Søndag
- 1) 20 min oppvarming
 - 2) Spensttrening, ca 20 min, individuell øvelsesvalg
 - 3) Spesiell utholdenhet
2x3 min roing i båt eller roergometer eller
3x3 min frivending m/høyt trekk
 - 4) Tøyninger

Uke 51

- Mandag
- Følgende forandringer fra forrige uke
- Frivending 1x15, 1x10, 3x5, 3x3, 3x5, 1x10
 - Liggende rotak
- Tirsdag
- Samme som forrige uke
- Onsdag
- Samme som forrige uke
- Torsdag
- 5x4 min bakkeløp
- Fredag
- Som mandag
- Lørdag
- Samme som forrige uke
- Søndag
- Samme som forrige uke

Uke 52

Mandag	Som forrige uke
Tirsdag	Pkt 1 økes til 1 3/4 times løping
Onsdag	Pkt 2 økes til 3x50 rep
Torsdag	Som forrige uke
Fredag	Som forrige uke
Lørdag	
Alt 1	Pkt 2. 1. økt økes til 5x3½ min
Alt 2	2½ times skiløping

Uke 1-84

Mandag	Fri
Tirsdag	a) 1 times løping eller b) 1½ times skiløping
Onsdag	Som uke 50
Torsdag	Som uke 50
Fredag	
Lørdag	Samling eget program
Søndag	

STYRKETRENING

Mandag/fredag

1. Frivending, 1x15 rep, 1x10, 2x5, 2x3, 2x5, 1x10
2. Sit ups, 3x20 rep
3. Liggende, rotak, som frivending
4. Ryggløft, 3x20 rep
5. Knebøy, som frivending
6. Nedtrekk, 3x20 rep

Onsdag

Samme øvelser som ovenfor (dosering se ukeprogram)

Arild Marvik

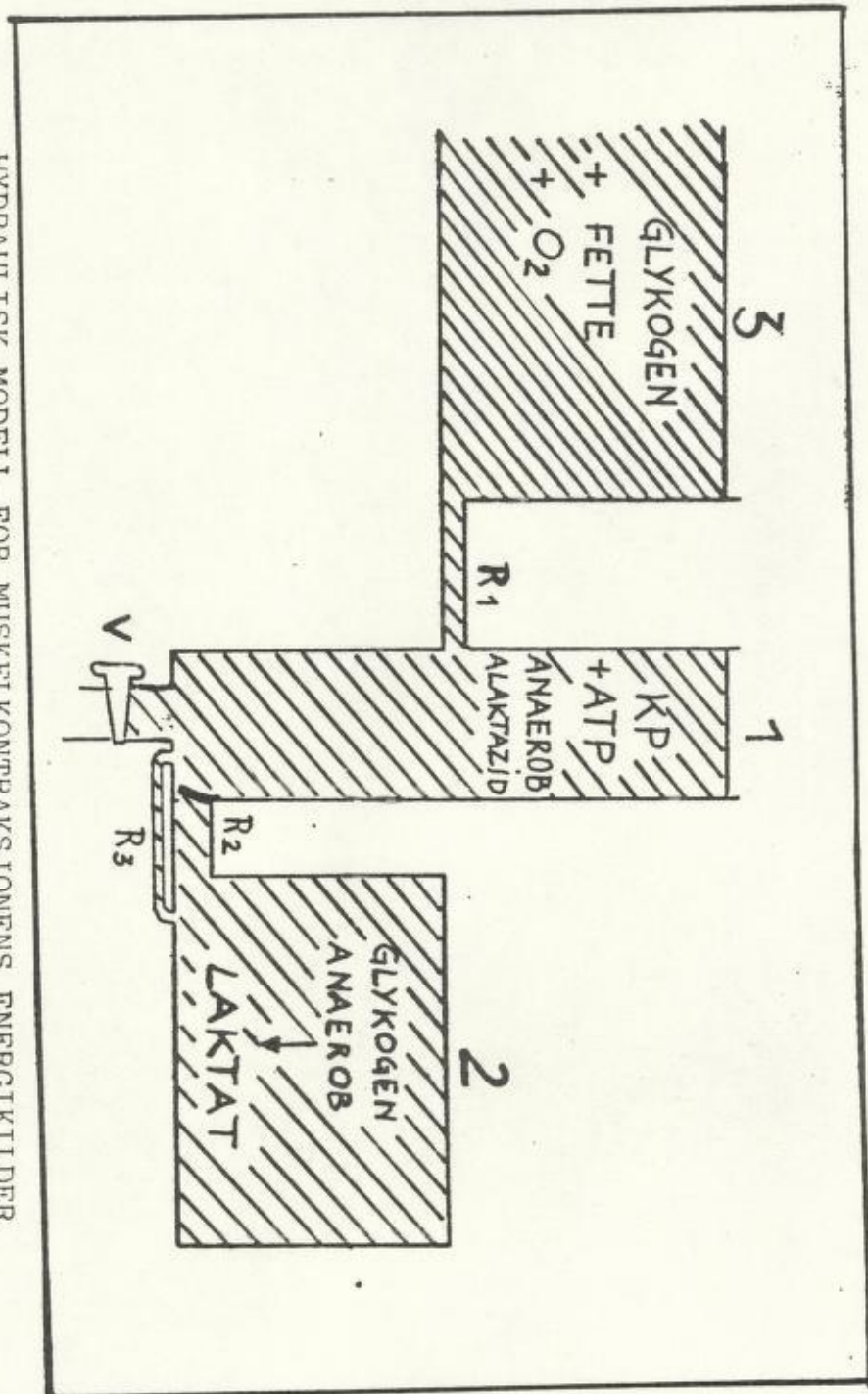
REFERAT FRA ØRJAN MADSENS FORELESNING PÅ NR's TRENERFORUM

3/12-83

EMNE: INTENSITETSREGULERING VED UTHOLDENHETSTRENING ELLER
TRENING AV DEN AEROBE KAPASITET

Forenklet sett har vår organisme i prinsippet tre energikilder for muskelkontraksjon/arbeid. I figur 1 er disse tre energikilder fremstilt skjematisk i en hydraulisk modell (Margaria, 1976). beholder nr 1 i figuren representerer energi som ligger lagret i muskulaturen i form av den energirike fosfatbindingen ATP. Ved spalting av ATP til ADP kan det frigjøres forholdsvis store mengder energi som vi kan tenke oss leveres til muskulaturens kontraksjonsarbeid igjennom åpningen i bunnen av beholder 1. Energien som frigjøres oppstår uten forbruk av oksygen og uten danning av lactat (melkesyre) og prosessen kalles derfor anaerob ~~alactazid~~ energifrigjøring. Problemet med beholder 1 er imidlertid at dens energilager blir tømt i løpet av 7-10 sek intensivt arbeid og for at muskulaturen skal kunne fortsette å trekke seg sammen må det tilføres energi fra beholder 2 (først) og beholder 3 (deretter) slik at ATP kan gjenoppbygges og spaltes på nytt.

Spalting av ATP til ADP i beholder 1 er nemlig den eneste måte å skaffe energi til muskelarbeide på. Energifornyingen fra beholder 2 til beholder 1 er relativt stor, men også her er energimengden begrenset. Den rekker bare til 45-60 sek intensivt arbeide. Arbeidsintensiteten ved forbruk av energi fra beholder 2 blir noe lavere enn ved energi direkte fra beholder 1, fordi den mengde energi som kan frigjøres pr tidsenhet er noe mindre fra beholder 2 enn fra beholder 1. Energien fra beholder 2 skaffes til veie gjennom nedbryting av lagret glykogen uten tilførsel av oksygen. Et viktig resultat av denne nedbryting er dannelsen av lactat (melkesyre). Dannelsen av lactat i muskulaturen fører til en senking av ph. verdien (i ekstreme tilfeller ned mot 6,85) og dermed en forsuring av miljøet i muskelen. Kraftig oversyring av muskulaturen betyr en fare for livet i muskelcellene og som automatisk forsvarsmekanisme hindres videre energilevering fra beholder 2 når ph kommer ned mot 6,85 (muskulaturen stivner og kan ikke opprettholde arbeidsintensiteten lengre). Dette vil inntre etter 45-60 sek maksimalt arbeid. Sterk oversyring av muskulaturen vil også i en viss grad nedsette energitilførselen fra beholder 3, noe som betyr at en ved innledningen til et arbeid som skal vare utover 45-60 sek bør være noe forsiktig med å arbeide med ekstrem høy intensitet for lenge for å unngå oversyring og unødvendig reduksjon i arbeidsintensitet etter en viss arbeidstid.



HYDRAULISK MODELL FOR MUSKELKONTRAKSJONENS ENERGIKILDER
(MARGARIA, 1976)

Fig. 1

Som det kommer frem av det overstående må energi til arbeid med varighet utover ett min i stor grad komme fra beholder 3. Energimengden pr tidsenhet fra denne beholder vil være mindre enn det som kan leveres fra beholder 1 direkte og fra beholder 2. Arbeidsintensiteten ved energitilskudd fra beholder 1 blir derfor lavere. Men til gjengjeld vil den totale energimengde fra beholder 3 være nærmest ubegrenset. Energien her skapes ved hjelp av nedbryting av glykogen og fett under tilførsel av oksygen fra sirkulasjonssystemet. Avfallsproduktene er vann og CO₂ som kroppen lett kan kvitte seg med. Jo lengre arbeidet varer dess mer av energien vil komme fra beholder 3. Samtidig er det slik at fra starten av et arbeid og inn til energileveringskapasiteten i beholder 3 er fullt utnyttet vil det gå ca 1½ min. Dermed vil en i begynnelsen av et arbeid (om en ikke starter med svært lav intensitet), alltid få energilevering både fra beholder 1, 2 og 3. Etter en viss varighet vil energien omtrent utelukkene komme fra beholder 3, mens en i en spurt ved slutten av et arbeid, igjen kan ta ut noe energi fra beholder 2 og for en kort periode øke arbeidsintensiteten. I konkurranser i roing vil dette være tilfelle. Et høyt start-tempo krever energi fra beholder 1 og 2, arbeidet i midtfasen av løpet må gjøres på den intensitet som bestemmes av den energimengde som kan leveres fra beholder 3, mens en i sluttspurten kan øke arbeidsintensiteten noe ved utnytting av en begrenset energimengde i beholder 2.

Av dette fremkommer det at størstedelen av den energi som nyttes i en rokonkurranse (over 1000, 1500 eller 2000 m) kommer fra beholder 3. Det er også denne beholder som er mest påvirkbar av trening. Spørsmålet er imidlertid: hvordan denne såkalte aerobe kapasitet trenes best.

Før vi går inn på det, litt om treningspåvirkning av beholder 2 eller den anaerobe kapasitet. Det er erkjent at denne kan trenes bare innenfor svært begrensede rammer. Dette henger sammen med organismens toleransegrense for oversyring av cellemiljøet. Grensen går ved en pH på ca 6,85 (tilsvarende omtrentlig 25 m.mol lactat pr liter blod). Når denne grense nåes, trer forsvarsmekanismene inn og hindrer videre arbeid med energiforsyning fra beholder 2. Ved riktig anaerob trening kan denne kapasitet opparbeides i løpet av 6-7 uker.

Det ble tidligere nevnt at en arbeidsintensitet som gir vesentlig opphoping av lactat vil virke hemmende på energileveringen fra beholder 3 (de aerobe prosesser). Best effekt av aerob trening oppnås derfor ved trening på en intensitet som ikke gir særlig opphoping av lactat. Slik intensitet kan også holdes over lang tid slik at treningsmengden kan bli stor. På den andre side er det også klart at treningseffekten blir redusert om intensiteten blir for lav. Det er derfor viktig å finne frem til den treningsintensitet som gir optimal utvikling av den aerobe kapasitet. En del forsøk har vist at denne intensitet ligger i et område som tilsvarer ca 4 m mol lactat pr liter blod. Det er omtrent den intensitet organismen kan arbeide med før det skjer en vesentlig økning i opphoping av lactat. (fig 2 Madsen 82). Figur 2 viser forholdet mellom arbeids-

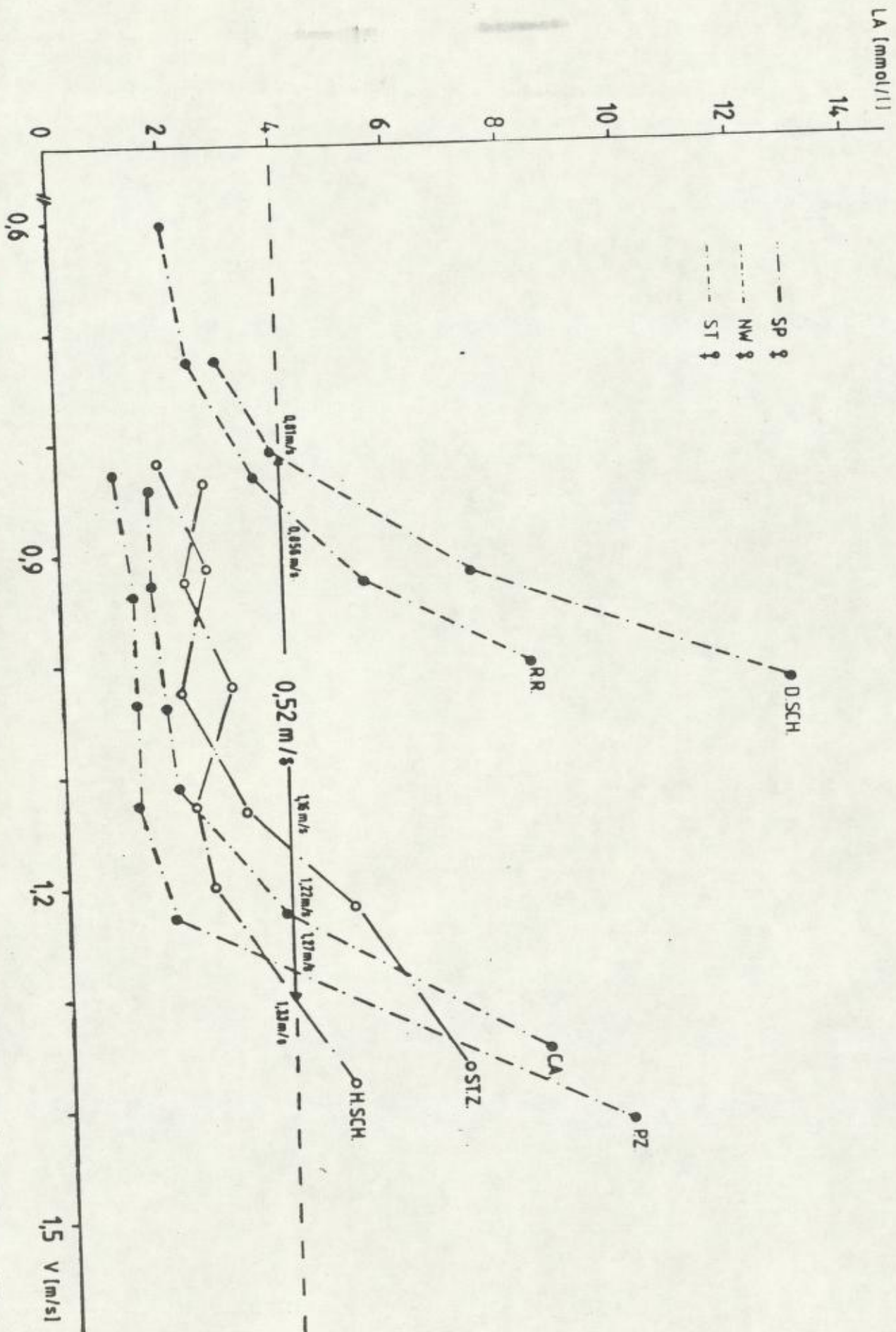


Fig. 2.

MADSEN, 1982

intensitet (her svømmehastighet i meter pr sek) og lactat-konsentrasjon i blodet hos svømmere på ulike prestasjonsnivåer.

Ettersom en vet omtrentlig hvor mye energi som forbrennes ved trening på et slikt intensitetsområde og en vet hvor mye energi et menneske er i stand til å ta inn gjennom føden, kan en også komme frem til den treningsmengde pr dag eller uke det er mulig å opprettholde over lengre tid. (fig 3). Figuren viser at godt trente eliteutøvere i utholdenhetsidretter (feks roing) over lengre tid vil kunne tåle en treningsmengde på omlag 3½ time pr dag (ca 24 timer/uke) på den her angitte optimale treningsintensitet for utvikling av aerob kapasitet. Dette tilsvarer en forbrenning på rundt 4000 kcal energi pr dag. Ved så omfattende trening må det understrekes at både inntak av tilstrekkelig og fullverdig fast føde og væske er særdeles viktig for trening-utbyttet og for å motvirke overtrening.

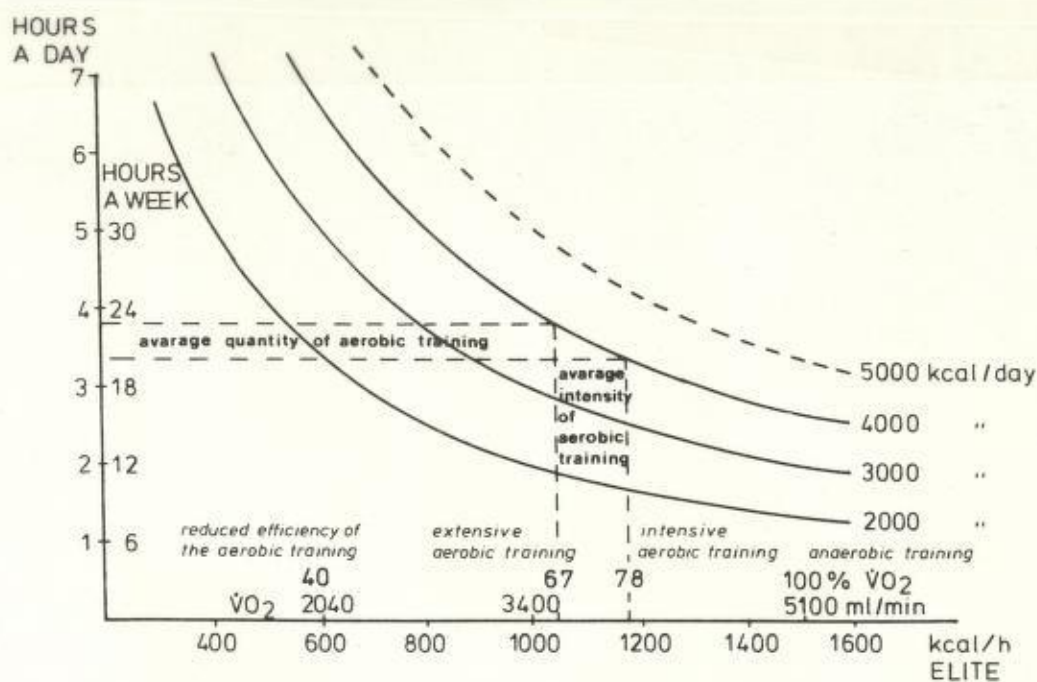


Fig. 3.

De idretter der det pr idag har vært gjort mest for å finne frem til den optimale intensitet ved aerob trening er svømming og fri-idrett. Noe har vært gjort også innen roing, men i første rekke på roergometer. Det kan fastslåes ut i fra de undersøkelser som er gjort at arbeidsevnen ved 4 mmol/liter blod er svært individuell. Den varierer med treningstilstand (nivå, alder), med formoppbyggings-stadie (ulike tider på året i forhold til konkurranse-sesongen) og den er svært påvirkelig av trening. Fig 4 (Hartmann, 1983) viser lactatmålinger på ulike arbeidsintensiteter (målt i watt) hos forskjellige kategorier utøvere.

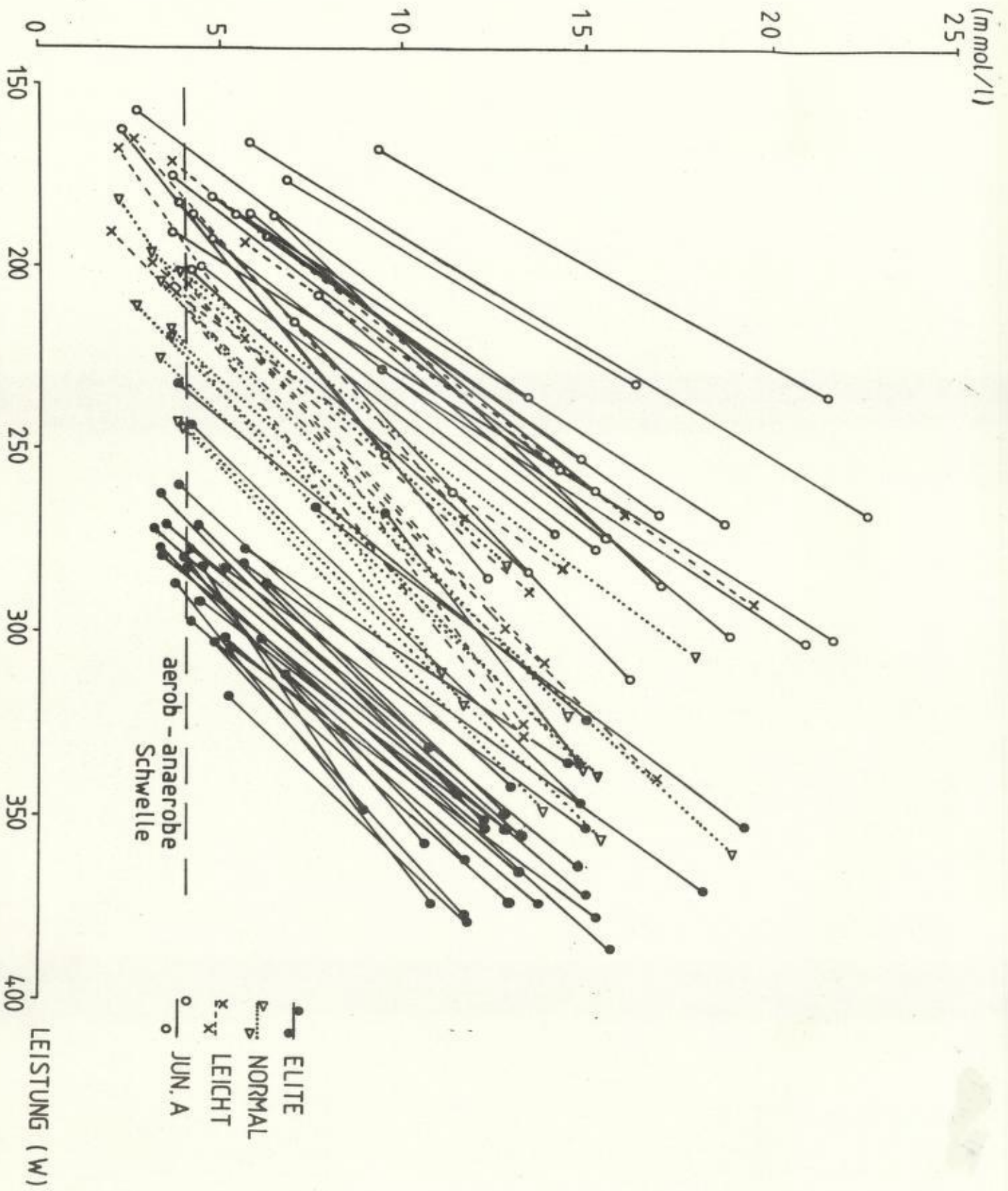


Fig. 4

For å finne frem til arbeidsintensiteten (svømmehastighet, rohastighet, løpehastighet) ved 4m mol lactat eller den aerobe-anaerobe overgang som denne intensitet ofte kalles, har en brukt den såkalte to-distans-testen. Dette er en test der en feks i svømming arbeider i to til 4 min perioder med ca 20 min pauser imellom. Den første 4 min svømmes på intensitet tilsvarende ca aerob-anaerob overgang, mens den andre svømmes med vesentlig høyere intensitet. På roergometer har vært brukt en 6 min og en 8 min arbeidsperiode. -Ettersom forholdet mellom lactat-konsentrasjon og arbeids intensitet er tilnærmet lineært ved intensitet høyere enn aerob-anaerob overgang, kan en finne frem til hastigheten ved 4 m mol lactat ved å trekke (og evt forlenge) linjen mellom de to verdiene en får på todistanse-testen (fig 5).

I svømming har det også vist seg at en ved å svømme i jevn hastighet så fort en kan i 30 min i de aller fleste tilfeller vil ligge på en hastighet/intensitet svært nær den aerobe-anaerobe overgang. Ettersom 4 m mol intensiteten er svært ømfintlig overfor formutvikling må tester foretas forholdsvis ofte for å kunne styre treningsintensiteten godt. I svømming i Vest-Tyskland tester en ofte med 3-4 ukers mellomrom, mens en i enkelte Øst-Europeiske land i noen utholdenhetsidretter gjør slike tester en gang pr uke. Nøyaktige og dermed anvendbare målinger krever stabile yttre forhold. Dette kan være et problem f. eks. ved roing i båt p.g.a. varierende vindforhold. På vann må derfor testene gjøres under helt vindstille vær og på strømfritt vann. På roergometer vil det selvsakt være lettere å standardisere testbetingelsene.

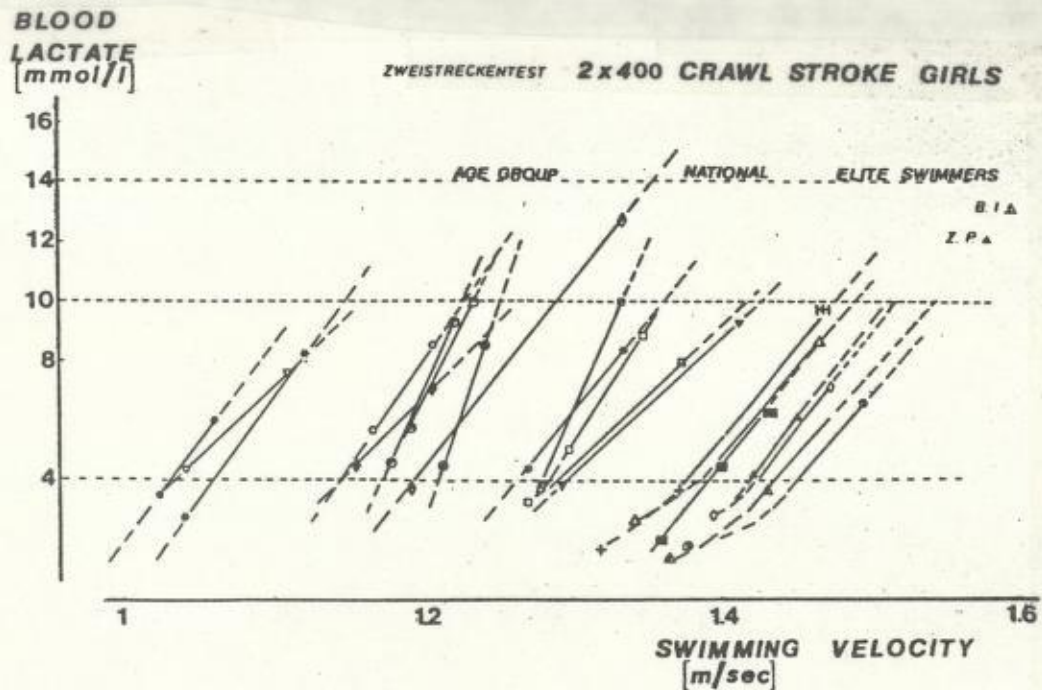


Fig.2 The relationship between swimming velocity (m/s) and lactic acid concentration (mmol/l) for swimmers of different abilities, established with the "Two distances" test.

Fig. 5

Ettersom den aerobe-anaerobe overgang er svært ømfintlig for formforandring og vil være ulik fra person til person selv innenfor forholdsvis jevnt prestasjonssterke grupper, er det vanskelig å relatere 4 m mol intensiteten til andre forhold enn intensitet/hastighet, feks til pulsfrekvens eller rotakt. De målinger som bl.a. Madsen har gjort kan tyde på at pulsfrekvensen ved 4 m mol grensen under svømming for de personer han har testet, ligger i nærheten av en pulsfrekvens på 170 +/- 10 slag. Ørjan Madsen har selv satt opp en formel som et utgangspunkt kan angi en pulsfrekvens under trening som vil ligge i nærheten av den aerobe-anaerobe overgang.

$$\frac{(\text{Max.puls} + \text{hvilepuls}) \times 4}{5} + \text{hvilepuls} = \text{puls ved aerob trening}$$

$$\text{Eksempel: } \frac{(200 + 50) \times 4}{5} + 50 = 170$$

Når det gjelder den aerobe-anaerobe overgangs forhold til ro-takt, har en i dag få holdepunkter og det bør gjøres undersøkelser for å kunne si noe sikkert om dette.

Imidlertid kan det her være nyttig å plukke frem Trenerkontakten nr 1, januar 1981, og der lese artikkelen om "Intensitet ved utholdenhetstrening i båt" og også se på artikkelen om "Elite-roerens stoffskiftekapasitet og dens betydning under trening og konkurranse" i Trenerkontakten nr 4, desember 1980.

Som et godt treningsråd når en ikke har mulighet for å gjøre målinger av lactatverdier, ble det understreket at intensitetsvekslingen over forholdsvis lange arbeidsperioder (feks. veksel-treningsmodeller), med stor sannsynlighet vil medføre at en i en god del av treningstiden vil arbeide på eller i nærheten av den aerobe-anaerobe overgang.

Åke Fiskerstrand (sign)

OVERGANGEN FRA KPM/MIN TIL WATT

På skolen og internasjonalt blir det mer og mer vanlig at begrepet watt blir brukt istedenfor kpm/min. I en overgangsperiode kan det være nødvendig å bruke begge betegnelsene.

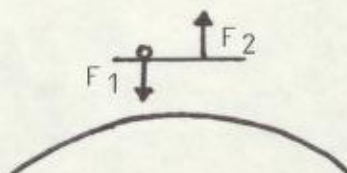
Både kpm/min og watt er betegnelse for arbeid/tidsenhet.

$$\text{Arbeid} = \text{kraft} \times \text{vei}$$

Litt om kraft: Vi vet at alle ting faller mot jorden og at legemet her blir akselrert.



Ønsker vi å hindre denne bevegelse må vi motvirke den med en motsatt rettet bevegelse.



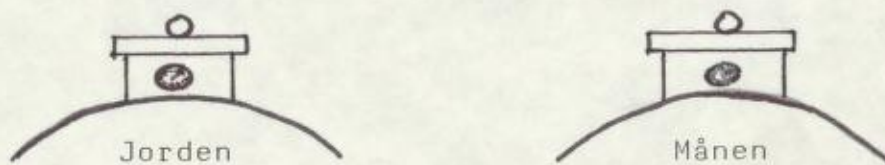
Er legemet i ro, betyr det at den kraften som trekker legemet inn mot jorden er lik den som skyver den fra jorden.

$$\text{Altså er } F_1 = F_2 \implies v = 0$$

$$F_1 > F_2 \implies v = \downarrow$$

$$F_2 > F_1 \implies v = \uparrow$$

Masse. Massen til et legeme er en egenskap ved legemet. Massen er uavhengig av hvor vi befinner oss.



Dersom vi tok med en kule med masse 10kg til en som kunne veie den nøyaktig på en skålvekt ville vi se at massen var den samme på månen og på jorden.

Dersom vi derimot målte på en badevekt ville vi se at tallet ble forskjellig. Det vi måler på badevekten er det "trykket" badevekten må yte for å holde kula i ro, hindre at den faller videre mot jorden, eller mot månen. Vi ville se at kula viste 10kg på jorden og bare 1,6 kg på månen.

Har vi en nøyaktig badevekt og kunne stå på nordpolen og gjenta det samme ved ekvator ville vi også kunne observere forskjeller. Jorden er nemlig ikke rund! Det er kortere til jordens sentrum fra nordpolen enn fra ekvator. Vi ville målt høyere ved nordpolen.

Den faktoren som varierer fra sted til sted kaller vi for tyngdens akselerasjon.

Kraften = massen x tyngdens akselerasjon

Gen. $F = m \cdot a$ der F er kraft, m = masse og a = akselerasj.

Spes. $G = m \cdot g$ der G er tyngden og g er tyngdens akselerasj.

I gjennomsnitt på jorden er $g = 9,8 \text{ m/s}^2$.

Har vi et lodd med masse 1 kg og $g = 9,8 \text{ m/s}^2$ får det tyngden $9,8 \text{ kgm/s}^2$. Dette var i gamle dager det samme som 1 kp. I dag bruker vi Newton (N). Denne er definert generelt at 1 kg med en akselerasjon på 1 m/s^2 tilsvarer 1 N.

Følgelig er $1 \text{ kp} = 9,8 \text{ N}$

Arbeidet er lik kraft x vei(s), vei er i m (meter).

Vi får to muligheter: Vi ønsker å løfte et lodd på 1 kg 1 m opp, dette blir da

$$F = m \cdot a$$

$$\text{Arbeid} = F \cdot s = m \cdot a \cdot s$$

$$(\text{kp}) \quad 1 \text{ kg} \cdot 9,8 \text{ m/s}^2 \cdot 1 \text{ m} = 1 \text{ kpm}$$

$$(\text{N}) \quad 1 \text{ kg} \cdot 9,8 \text{ m/s}^2 \cdot 1 \text{ m} = 9,8 \text{ Nm}$$

Vi bruker også en enhet for Nm = Joule (uttales ju:l, som i god jul),

$$\text{altså } 1 \text{ Nm} = 1 \text{ Joule (J)}$$

I tillegg er vi ute etter hvilken tid arbeid blir utført over.

To personer kan utføre samme arbeidet, men bruke forskjellig tid. Personen som bruker kortest tid har høyest

$$\text{Effekt} = \frac{\text{arbeid}}{\text{tid}}$$

$$(\text{kp}) \quad \text{Effekt} = \frac{\text{kpm}}{\text{min}}$$

$$(\text{N}) \quad \text{Effekt} = \frac{\text{Nm}}{\text{s}} \quad \text{eller} \quad \frac{\text{J}}{\text{s}}. \quad \text{Dette betegnes watt.}$$

Dermed blir $1\text{kpm}/\text{min} = 9,8\text{Nm}/60\text{s} = 0,1633\text{ watt}$.

Overgangen fra kpm/min til watt blir derfor

$$1\text{kpm}/\text{min} = 0,1633\text{ watt}$$

$$2000\text{kpm}/\text{min} = (2000 \cdot 0,1633)\text{watt} = 326,667\text{ watt}$$

Overgangen fra watt til kpm/min blir derfor

$$1\text{ watt} = 6,122\text{kpm}/\text{min}$$

$$400\text{ watt} = (400 \cdot 6,122)\text{kpm}/\text{min} = 2488,8\text{kpm}/\text{min}$$

Tabell-eksempel:

<u>kpm/min</u>	<u>watt</u>
1800	294
1850	302
1900	310
1950	318
2000	326
2050	334
2100	342
2250	351
2200	359
2250	367
2300	375
2350	383
2400	391
2450	400
2500	408
2550	416
2600	424

Som en "tommelfingerregel" kan følgende (ikke helt nøyaktige) omregningsfaktor benyttes:

$$\text{kpm}/\text{min} : 6 = \text{watt}$$

$$\text{watt} \cdot 6 = \text{kpm}/\text{min}$$

MULIGE TILTAK FOR Å STIMULERE SENIOR B-ROING

Det følgende er et kortfattet resymé av forhold som var fremme i diskusjonen om senior B-roing på trenerforum 3. og 4. desember 1983.

Ett hovedproblem i norsk roidrett er det store frafall i overgangen junior/senior. En del mulige årsaker ble lagt frem:

- avstanden i prestasjonsnivået mellom eliteroere og nyopp-rykkede senior B-roere er svært stor
- få deltagere i senior B, dermed må senior B ofte ro mot de aller beste eliteroere og opplever at de blir slått grundig hver gang
- lite roing i lagbåter, skaper større frafall
- urealistisk ambisjonsnivå. Eksempler på at senior B-roere har urealistisk målsetting i stor grad på grunn av manglende diskusjon/samtale om målsetting på kort og lang sikt
- oppfølging av senior B-roere er ofte mangelfull i klubbene. Juniorer blir prioritert i klubbsammenheng, seniorer som ikke kommer med i forbundssammenheng blir gående i et tomrom, ingen har ansvaret for dem.

Noe av det viktigste som må gjøres for å bedre situasjonen for senior B-roere, vil i første rekke være å utvikle en systematisk trenings og utviklingsplan. Denne plan må både være kortsiktig (ett år) og langsiktig (tre-fire år) og den må inneholde realistiske målsettinger slik at roerne kan oppleve å lykkes i forhold til målet.

Videre er det viktig at det gis oppgaver for senior B-roere på nasjonalt og nordisk plan (Norges-cup, Nordisk senior B landskamp, Nordisk mesterskap).

Det meste av aktiviteten må foregå på klubb- og kretsplan, slik at treningsmiljøene på seniorplan i klubbene ikke utarmes.

I det følgende har vi satt opp et forslag til ramme for treningsomfang for senior B-roere samt en del punkter som vi regner som viktig tiltak for å bedre situasjonen for senior B-roere.

Forholdene omkring senior B roingen bør diskuteres nærmere og bør bli gjenstand for f.eks. en temadebatt på NR's Ting slik at flest mulig blir dradd med i diskusjonen.

RAMME FOR TRENINGSOMFANG FOR ULIKE GRUPPER SENIOR-ROERE

Veiledende antall treningstimer pr uke

	Høst	Vinter	Vår	Sommer
Sen B 1. år	10	10-12	12-14	10-12
Sen B 2. år	10	12-14	14-16	12-14
Sen B 3.-4. år	12	14-16	16-18	14-16
Sen A Elite	14	18-20	20-24	18-20

Eksempel på treningsomfang O.L.-gruppe herrer 1983-84

Omtrentlig antall treningstimer pr uke:

10. okt - 4. des 13½ båt/land	5. des - 21. jan 16½ land	22. jan - 4. feb ca 22 roing i båt Italia
-------------------------------------	---------------------------------	---

6. feb - 11. mar 19 land	12. mar - 24. mar ca 22 roing i båt Jugoslavia	25. mar - 6. mai 22-24 båt/land	7. mai - 5. aug 18-22 båt
--------------------------------	--	---------------------------------------	---------------------------------

AKTUELLE TILTAK FOR Å BEDRE SITUASJONEN FOR SENIOR B-ROERE

- 1) Målsettings diskusjon, kortsiktig og langsiktig
- 2) Fastlegging av realistisk ambisjonsnivå
- 3) Langsiktig og kortsiktig treningsplanlegging
- 4) Instruksjon og treneroppfølging på klubb-plan
- 5) Skape treningsmiljøer på klubb-plan
- 6) Prioritere roing i lag båter
- 7) Senior B-roere må gis oppgaver:
 - Norges-cup
 - Nordisk senior B-landskamp
 - Nordisk mesterskap
- 8) Begrense bruk av kombinasjonslag og langvarige trenings/regatta opphold borte fra klubben
- 9) Støtte fra NR til arbeidet med senior B-roere

BLI MED OSS Å RO!



ROTRIM ER GO'TRIM

RAPPORT FRA FØR-OLYMPISK REGATTA

LAKE CASITAS 24. - 25. SEP. 1983

FORFATTET AV: KJELL EMBLEM OG ÅKE FISKERSTRAND
BJØRN KJELDEN HAR SKREVET PKT. 10 KOSTHOLD

INNHALDSFORTEGNELSE

1. HENSIKT
2. DELTAKERE
3. TIDSPUNKT/REISE
4. OPPHOLD
5. AKKLIMATISERING
6. REGATTABANEN
7. TRENING
8. KONKURRANSE
9. ARRANGØR/REGATTA-ARRANGEMENT
10. KOSTHOLD
11. DIVERSE/SIKKERHETSROUTINER
12. NORWEGIAN AMERICAN OLYMPIC ASSOCIATION
13. HØYDETRENING
14. INNKVARTERING
15. AVSLUTNING

RUD I BÆRUM, 12. OKTOBER 1983

1. HENSIKT

Hovedhensikten med deltagelsen i "Prøve-O.L." var å undersøke og høste erfaringer med flest mulig av de forhold som vil kunne innvirke på forberedelsene og gjennomføringen av neste års olympiske regatta.

2. DELTAKERE

Hovedleder: Kjell Emblem
Trener: Åke Fiskerstrand
Kostholdsekspert: Bjørn Kjeldsen
Aktive: 2x Alf Hansen og Rolf Thorsen
2- Sverre Løken og Magnus Grepperud

3. TIDSPUNKT/REISE

Avreise fra Oslo var 16. september med retur 25. september (dog med muligheter for individuelle retur-reise som tildels ble benyttet). Dette var et fellesopplegg for en rekke av de Europeiske ronasjonene og det fungerte tilfredstillende. Regattaen ble arrangert med forsøksløp lørdag 24. og finaler søndag 25. september.

Lengden av oppholdet var valgt for å tilfredstille kravet til det minimum antall dager som trengs for akklimatisering til tidsforskjell og klima.

4. OPPHOLD

Vi bodde på et meget bra hotel, Casa Sirena, i Oxnard, ca. 60 miles fra L.A.-airport (retning nord). Fra hotellet til Lake Casitas (regattabanen) var det ca. 40 miles, som tok 30-35 min. å kjøre.

5. AKKLIMATISERING

Temperaturen lå mellom 25 og 30° C i hele perioden og det var stort sett sol, mens luften var forholdsvis tørr.

Dette syntes ikke å skape vesentlige problemer om man passet på å få tilstrekkelig væsketilførsel, bruke lue og ikke oppholde

seg unødig mye i solen.

Tidsforskjellen syntes heller ikke å gi store problemer de første dagene. Dette hang nok sammen med at treningsøktene de første dagene var moderat og problemene ble nok større etter 4-5 dager da en meget hard tempoøkt ble gjennomført.

Det var imidlertid en klar tendens til at sår hals og lettere forkjølelse oppsto de første dagene. Dette kan bl.a. skyldes mye trekk og air-condition, ikke minst under de mange og lange bussturene til og fra banen.

6. REGATTABANEN

Etter lange og nitide undersøkelser for å finne et aktuelt sted til regattabane for O.L. 1984 ble naturreservatet Lake Casitas, ca. 80 miles nord for L.A.-airport, valgt.

Svært mye har vært sagt om banen, spesielt de vindforhold som råder. Spenningen og nyfikenheten var derfor stor.

Forholdene viste seg imidlertid å være fullt ut tilfredstillende, spesielt var det like forhold og minimal vind om morgenen når regattaen ble arrangert (og også skal arrangeres neste år).

Selve banen ligger forholdsvis langt fra land og noe mangelfull distansemerking gjorde det vanskelig å orientere seg om tilbakelagt distanse. Holdepunktene for styring var også mangelfull og mållinjemarkeringen var lite tydelig for roerne. Startordningen var primitiv og fungerte ikke helt bra bl.a. fordi det lå markører mellom lagene og starteren slik at de ikke kunne se hverandre. Banene er smale, men tilfredstillende minstekravene. Bøyene er forholdsvis store og skaper problemer om en slår borti dem. Banen virker "lang" og "tungrodd" på roerne.

Båtplassen var romslig og oversiktlig med overbygget tak for lagring av båtene.

Samtlige nasjoner hadde eget hviletelt med 4-6 campingsenger og låsbar kiste for oppbevaring av diverse utstyr.

Det var innstallert dusjkabiner og toaletter, men de sanitære forhold må betegnes som svært enkle.

Lege-/redningstjeneste var etablert både med ambulansebil og helikopter og helsepersonell i egen brakke.

7. TRENING

Treningen på Lake Casitas ble startet opp om morgenen dagen etter ankomst (altså 17/9). De siste dagene før avreise ble det trent forholdsvis intenst med unntak av siste dag da vi kjørte rolig for å ha litt "overskudd" til reisen.

De to første dagene på L. Casitas ble det trent en rolig økt pr. dag. Intensiteten ble skrudd noe opp fra tredje dag og treningsomfanget ble øket til to økter pr. dag. En intensiv dag ble gjennom 5. treningsdag (21/9) som et "mini"-treningshøydepunkt. Deretter forholdsvis rolig og mindre trening de to siste dagene før konkurransene startet.

Gutta følte at kroppen fungerte bra på de rolige øktene til å begynne med, mens det derimot gikk svært "tungt" på "mini"-treningshøydepunktet.

De to siste rolige treningsdagene følte gutta at de kom mer på overskudd igjen.

Første økt ble gjennomført mellom 7 og 9 om morgenen og på disse øktene var det alltid så godt som vindstille og blankt vann. Noe problemer var det grunnet bølger fra motorbåter. Temperaturen holdt seg på ca. 20-22° på denne tid av dagen.

Ettermiddagsøktene ble rodd mellom kl. 15 - 17. På denne tid blåste det jevnt side medvind på banen og det var vanskelig å trene der. Sjøen var imidlertid ikke værre enn at en greitt kunne ro over til Main Island og trene på et ca. 2 km strekk i ly av denne. I dette farvannet var det óg på ettermiddagen gode roforhold. Temperaturen holdt seg på 28-30° med sol omtrent hver dag.

8. KONKURRANSE

Som nevnt innledningsvis ble konkurransene avholdt 24. og 25. sep. med forsøksløp 1. dag og finaler 2. dag. Løpene gikk fra kl. 07.30 til ca. 10.00 begge dager, under nesten vindstille vær og fra småkruset til blankt vann. Under forsøkene var løpene en del hindret av private motorbåter som laget en del sjø og vårt heat i 2- ble avbrutt etter ca. 1000 m grunnet kraftige bølger fra en cabin-cruiser. Det ble omstart ca. 30 min. seinere. Finaledagen var det nesten ikke motorbåt-trafikk på sjøen under løpene og forholdene var gode.

Både i 2x og 2- var det 10 startende lag og det ble rodd to forsøksheat med fem båter i hvert, hvor de 3 beste gikk til A-finale og de øvrige til B-finale. Begge våre lag vant sine forsøksløp uten særlige problemer.

Finaleresultatene ble som følger:

<u>2x</u>	Nr.1	NORGE	6.32.20	<u>2-</u>	Nr.1	NORGE	6.51.47
	" 2	Finland	6.33.67		" 2	Canada	6.57.10
	" 3	Øst-Tyskland	6.39.05		" 3	Holland	6.57.31
	" 4	Italia I	6.42.51		" 4	Tsjekko.	6.57.99
	" 5	USA	6.47.67		" 5	Øst-Tyskland	7.04.10
	" 6	Italia II	8.48.46		" 6	Brasil	7.05.32

Under forsøkene følte gutta at det gikk litt tungt, mens de på finalledagen følte seg passe pigge, uten noe "topp-overskudd". De syntes selv at de fikk gjennomført løpene bra og var med i teten fra start til mål. Begge lag fungerte også teknisk godt sammen under løpene.

9. ARRANGØR/REGATTA-ARRANGEMENT

Hovedinntrykket var at regatta-arrangøren virket uritinert og nok trengte prøve-arrangementet i større grad enn de aktive. Forøvrig var "security og business" to dominerende og styrende faktorer.

Ved ankomst til L.A. ble vi tatt i mot av arrangøren og geleidet gjennom immigration, pass- og tollkontroll. Deretter bar det i trange og ukomfortable skolebusser til Olympia-senteret for akreditering og kontroll av at oppholdet fullt ut var betalt. Dette var en tidkrevende og lite fleksibel ordning, alle måtte vente på alle. Etter å ha kommet inn på Olympia-senteret var det p.g.a. sikkerhetsrutinene umulig å komme seg ut igjen for å få kjøpt mat til de aktive. Det tok 5 timer fra flyet landet til tropen var framme på hotellet i Oxnard. Dette var lite tilfredstillende etter en lang flytur.

Det forhold at samtlige lag skulle låne båter og en rekke lag måtte benytte samme båt medførte at vi ble svært låst med hensyn til treningstid og transport.

Arrangøren hadde store vanskeligheter med å få oversikt over

hvem som skulle delta og selv under trekning onsdag 21. sep. rådet usikkerheten.

Etter visse innkjøringsproblemer fungerte transporten til og fra banen tilfredstillende, men kun innenfor de tider som arrangøren hadde fastsatt.

Under selve regattaen skjedde en del klikk som bl.a. medførte at tidsk-skjemaet sprakk, det henvises forøvrig til pkt.8.

Under løpene var høytalertjenesten "ustabil" og falt til tider helt ut.

10. KOSTHOLD

Det er umulig på et subjektivt grunnlag å felle noen generell dom over amerikansk kosthold, men slik det ble presentert for oss i det aktuelle tidsrom betraktes det som uakseptabelt.

Uakseptabelt fordi det bryter med vanlige norske kostholdsvaner. Og det har igjen med organismens tilvenning å gjøre.

Mengden raffinert sukker var stor, mengden fett var meget stor, og selve typen fett var vesentlig annerledes. Mengden protein derimot var akseptabel. Balansen i vitaminer, mineraler og sporstoffer var ikke tilfredstillende.

Menneskets fordøyelsessystem tilvenner seg både et bestemt kosthold og en bestemt bakterieflora. Forandringer i dette vil slå ut i organismen som nedsatt prestasjonsevne.

Toppidrettsutøverens immunsystem vil, grunnet stadige nedbrytninger av cellene, sjelden være helt oppbygget, og er derfor ekstra utsatt for angrep fra virus o.s.v.

I tillegg kommer store mengder tilsetningsstoffer og konserveringsmidler. (Noen av disse er ikke tillatt i Norge).

Det er grunn til å anta at et kosthold med en vesentlig endring i den prosentvise sammensetning av de energigivende stoffene, konserveringsmidler, tilsetningsstoffer o.s.v. vil ha negativ innvirkning på idrettsutøverens prestasjonsevne.

Det bør derfor treffes tiltak som forhindrer dette.

Under prøvelekene i år bragte vi med fra Norge kornprodukter og honning som sto for ca. 30% av energiinntaket. I tillegg skaffet Carlsson og Sandaker kneipp-, helkorn- og knekkebrød, samt geitost og leverpostei.

Videre gikk vi til inn kjøp av yougurt, salt pølse, ost og vann.

Konklusjonen på dette må bli at det skaffes tilveie et "norsk kosthold" til neste års olympiade.

Jo lengre oppholdet blir, jo viktigere blir det tilvante kostholdet.

Det ble under oppholdet i år også prøvet en ny drikk som medfører at man under trening vil kunne ha en bedre væskebalanse, som igjen gir seg utslag i større tempo over lengre tid og en vesentlig nedkortning av restitusjonstiden for muskelcellene.

Det anbefales at det sendes ut en redegjøring for de ernæringsmessige problemer i amerikansk kosthold til ledere og utøvere, og at det innskjerpes "disiplin" i matfatet.

11. DIVERSE/SIKKERHETSROUTINER

Sikkerhetsrutinene var svært omfattende og kunne virke både irriterende og tildels komiske for oss norske, men dette må vi bare akseptere og innstille oss på å følge de rutiner som blir trukket opp.

Tiden til sight-seeing etc. var meget begrenset, men torsdag 22. sep. ble det arrangert en halvdagstur til Disneyland. Dette var meget vellykket og vi må rette en stor takk til Dagfinn på Sjømannskirken som kjørte oss og var med rundt som guide. Vi skulle gjerne hatt mer enn 4 timer til disposisjon.

12. NORWEGIAN AMERICAN OLYMPIC ASSOCIATION

Folkene i den norske O.L.-komiteen i L.A. vil utvilsomt neste års O.L.-deltagere få svært mye glede av.

For vårt vedkommende gjorde Thor Carlsson og Thoralf Sandaker en helt uvurderlig jobb for den norske rotroppen. Uten de forhåndsundersøkelser og alt de bidro med under vårt opphold hadde vi på langt nær klart å høste alle de erfaringer vi nå har gjort. De møtte oss på flyplassen da vi kom og siden hadde vi kontakt med de praktisk talt hver dag.

Den norske attasjen i San Francisco, Iver Lyche, hadde vi telefonkontakt med, nærmest for å orientere om at alt var i god gjenge.

O.L.-attasje Ragnar Quale inviterte Kjell Emblem og Thoralf

Sandaker til middag og samtaler lørdag 24. sep. og sammen med familien var han tilstede på Lake Casitas under finaleløpene søndag 25. sep.

FORHOLD VEDRØRENDE NESTE ÅRS O.L.

13. HØYDETRNING

Etter en del forhåndsundersøkelser var det bestemt at vi ønsket å se på forholdene omkring Lake Tahoe, nærmere bestemt Donner Lake og Fallen Leaf Lake. Dessuten hadde vi med bistand fra det Amerikanske Roforbund blitt informert om Big Bear Lake i San Bernardino Mountains som et godt alternativ.

Søndag 18. sep. dro hele den norske troppen til Big Bear Lake ved hjelp av bilen til Thor Carlsson og leiebilen til Sveum fra NTB-sporten.

Kjøreturen oppover tok ca. 5 timer (innkludert spisepause) og beliggenheten er nesten rett østover i forhold til L.Casitas. Hele området omkring B.B.Lake kan betraktes som et turiststed med mange hytter, moteller, skianlegg, golfbane etc., men det var også en stor del fastboende.

Selv var vi innom en hytte som eies av et norsk ektepar bosatt i L.A. og er kjente av Thor Carlsson.

B.B. Lake som ligger på ca. 2000m høyde er smal og rundt 10 km lang. Som ved de fleste tilsvarende sjøer foregår det en del fritidsaktivitet i form av motorbåttrafikk, seiling, vannski o.l.

Vi snakket med sjefen for vannskiskolen på B.B.Lake og han var veldig imøtekommende. Han kunne gjerne "reservere" et område av sjøen slik at vi kunne trene mest mulig usjenert. Imidlertid må vi regne med en del ukontrollerbar aktivitet, spesielt på dagtid, men da kan vi heller ikke trene grunnet for mye vind.

Vinden tiltar fra 10-tiden om morgenen og avtar fra 4-5 tiden om ettermiddagen. Det betyr at første økt må foregå fra 6-7-tiden om morgenen og andre økt fra ca. kl.5 om ettermiddagen. Dette er stort sett likt med hva vi er vant med fra St. Moritz.

Dessuten måtte vi uansett ha en gradvis tidligere 1. økt i og med at O.L.-konkurransene foregår om morgenen.

I tillegg til B.B.Lake viste det seg å være en mindre sjø, Baldwin Lake, bare en kilometer eller to fra B.B.Lake. Den var ca. 3 km på det lengste og tildels grunn. Vannstanden varierte også fra år til år, men slik forholdene så ut da vi var der virket det fullt ut robart.

Grunnet den lave vannstanden var det ingen motorisert- eller annen form for trafikk på sjøen.

Etter våre foreløbige undersøkelser fant vi ingen restriksjoner mot å ro på sjøen, men det må avtales med private grunneiere for å anbringe materiellet ved vannet.

Det var mange og gode innkvarteringsmuligheter i området og klimaet var varmt og tørt.

Torsdag 22. sep. reiste Åke Fiskerstrand sammen med en del andre trenere til Reno med fly og derfra med leiebil til Donner Lake og Fallen Leaf Lake.

Forholdene på disse to sjøene var stort sett de samme som på B.B.lake når det gjelder minus-sidene, nemlig mye vind midt på dagen og en god del annen aktivitet på sjøen. Innkvarteringsmulighetene ved Donner Lake var gode og like i nærheten av sjøen, ved Fallen Leaf Lake vil eventuell innkvartering bli ca. 15 minutters kjøring fra sjøen.

Klimaet er fuktigere (mere nedbør) enn i San Bernardino Mountains og temperaturen 5-10^o lavere.

Konklusjon:

Minus-sidene; vind og annen "konkurrerende" trafikk syntes å være stort sett de samme på Donner og Fallen Leaf Lake som på Big Bear Lake.

Plussfaktorene ved valg av Big Bear Lake anser vi som følgende:

- Kortere avstand, ca. 4 t kjøring, fra Lake Casitas.
- To treningsalternativer like i nærheten av hverandre.
- Temperaturforskjellen mellom San Bernardino Mountains og Lake Casitas er mindre enn mellom Donner og Fallen Leaf L. og L. Casitas.
- Big Bear Lake ligger innenfor det området hvor vi kan regne med god hjelp fra O.L.-komiteen i L.A., både i forberedelsene og under selve oppholdet.

Vi går derfor inn for Big Bear Lake/Baldewin Lake.

14. INNKVARTERING

O.L.-arrangøren har fastsatt at innkvarteringen for roere og padlere skal finne sted på California University i Santa Barbara.

Tirsdag 20. sep. hadde arrangøren innvitert til velkomstmiddag med omvisning på California University. Universitet lå i et meget pent område med utsikt over Stillehavet.

Derimot må selve boforholdene betegnes som direkte utilfredstillende, i første rekke grunnet de sanitære forhold. Det fantes hverken toalett eller dusj på rommene og av felles-toalettene var det 10 personer pr. toalett. Dette vil være temmelig uholdbart i og med at alle skal opp mer eller mindre til samme tid grytidlig om morgenen.

Dessuten er det nesten 1 times kjøring til banen. Dette må også betegnes som "uforsvarlig" med tanke på 2 treningsøkter pr. dag, høy temperatur og mye trekk/air-condition i ukomfortable skolebusser.

På bakgrunn av det ovennevnte hadde O.L.-komiteen i L.A. (etter anmodning og påtrykk fra NOK og Roforbundet) undersøkt en del alternativer. Det mest aktuelle, St. Josef hospital i Ojai, ble besøkt sammen med Thor Carlsson onsdag 21. sep.

St. Josef er et katolsk pleiehjem som ligger i et meget fredfullt område omgitt av appelsinpantasjer og bare 15 min. kjøring fra banen. Til det en-etages pleiehjemmet er det bygget en egen ny fløy med 30 enkeltrom. Rommene har både toalett og dusj. Videre var det et stort og fint oppholdsrom, eget kjøkken og gode vaskemuligheter. Om ønskelig kan vi få full forpleining med 3 måltider pr. dag.

"Brødrene" som bodde i egne boliger på området hadde en swimming-pool som vi fritt kunne få benytte.

Ojai er det nærmeste "tettstedet" til Lake Casitas.

Konklusjon: Vi ønsker å bo på St. Josef i Ojai fra vi kommer ned fra høydeleiren, d.v.s. 2-3 dager før konkurransene begynner og fram til og med finaledagen søndag 5. august.

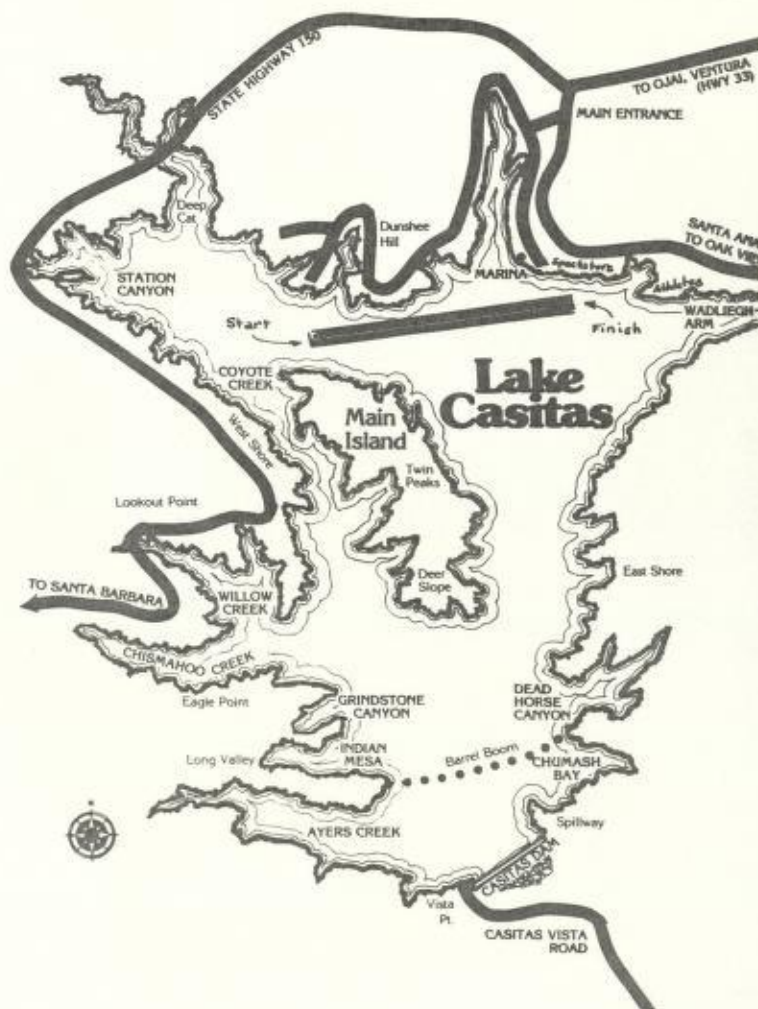
15. AVSLUTNING

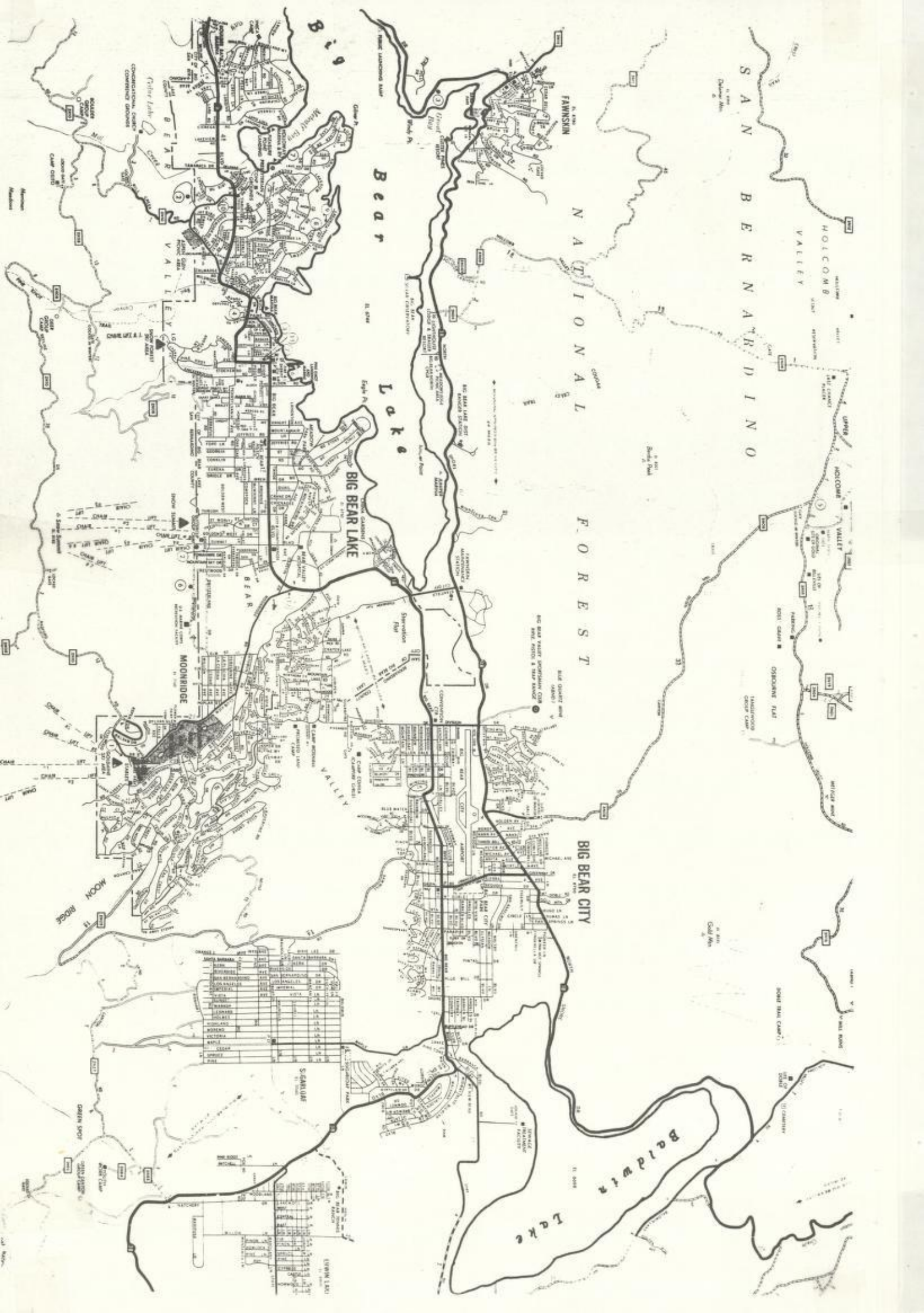
Vi hadde et meget stort utbytte av deltagelsen i "Prøve-O.L." og høstet mange verdifulle erfaringer med tanke på neste års O.L.-deltagelse.

Ikke minst anser vi det som en trygghet at vi allerede nå har funnet fram til stedet for vår høydeleir og boforhold ved Lake Casitas.

Likeledes var det en klar erfaring at det må være en egen person som er ansvarlig for kostholdet.

Til slutt vil vi igjen understreke den uvurderlige hjelp og støtte vi fikk av Thor Carlsson og Thoralf Sandaker og ser fram til videre samarbeid i våre fortsatte forberedelser fram mot O.L.





SESONGOPPLEGG OL - GRUPPE JENTER 1984

Samling	Oslo	11.-13.11.83
"	Stavanger	9.-11.12. "
"	"	6.-8.1. 1984
"	"	3.-5.2. "
"	"	22.2.-6.3. "
"	Oslo	6.-7.3. "
"	Rovinj	10.-24.3. "
"	Stavanger	24.3.-17.4."
"	Drammen	17.-23.4. "
Langdistanseregatta,	Drammen	23.4. "
Samling	Stavanger	24.4.-11.5."
Regatta	Årungen	12.-13.5. "
"	København	19.-20.5. "
"	Grünau	2.-3.6 "
"	Luzern	16.-17.6. "
Samling	Stavanger	20.6.-18.7."
Ankomst	Lake Casitas	15.7./20.7. "
Forsøk		30.7. "
FINALE		4.8. "

REFERAT FRA MØTE I TRENER-RÅDET 2/12-83 PÅ NIH KL 17.00

Tilstede: Rolf Sæterdal, Odd Johan Olsen, Arild Marvik,
Tone Pahle Devor, Dan Magnusson, Edd Hillstad,
Åke Fiskerstrand
Forfall: Knut Amundsen

Åke Fiskerstrand la frem oppsummering av O.L.-gruppens trening høsten -83. De fleste har vært mer oppmerksom på styring av intensiteten ved utholdenhetstreningen. Etter en del startvansker har styrketreningen fungert tilfredsstillende og de aktive føler at de har bra utbytte av denne treningen nå. Det har vært rodd 3-4 økter pr uke frem til 20. november på Årungen. Totalt har det vært rodd ca 500 km siden ca 1. oktober. Båt-treningen er i øyeblikket innstilt frem til samlingen i Sabaudia 21/1 - 4/2. En har i høst prøvd å jobbe spesielt med tekniske forhold under rotreningen og bl.a. byttet stroke både i 2-, 2x og 4x-. Dette har hatt en bra treningsmessig verdi, men det er fortsatt nødvendig med høy prioritering av teknisk trening bl.a. med bruk av video når vi begynner trening i båten igjen i januar. Også under trening i robassenget og på roergometeret må en legge vekt på teknikk.

Den nye mann i 4x- gruppa, Ivan Enstad, har glidd godt inn på laget og har foreløpig fungert som stroke på båten på en tilfredsstillende måte. Vetle Vinje har kommet i trening igjen etter operasjonen og ser ut til å kunne bygge seg opp igjen uten vesentlige problemer.

Testene på roergometer som ble gjennomført 12. november viste følgende verdier (gjennomsnitt for hvert lag):
2-: 2497 kpm/min (nov 82 2470 kmp/min, nov 81 2470 kpm/min)
2x: 2453 kpm/min (nov 82 2480 kpm/min, nov 81 2390 kpm/min)
4x-: 2390 kpm/min (nov 82 2330 kpm/min)

Registrering av testprofil, taklengde, sleidelengde og trekkkurve ved den samme testen viste at 2- i øyeblikket har de mest stabile og sammenfallende verdier, mens både 2x og 4x- har noe ustabile og tildels lite sammenfallende verdier. Her må vi under trening i kommende periode arbeide med å få lagene mer stabile og ensartede.

Når det gjelder jentene i O.L.-gruppa hadde Arild Marvik på bakgrunn av forløpende kontakt med jentene (i første rekke Solfrid og Haldis), inntrykk av at treningen så langt har fungert godt. Lisa har vært plaget av en skade i en fot, men er nå bedre og i trening igjen.

Testen for jentene den 12/11 (Solfrid og Haldis) ga et resultat på 1941 kpm/min. på bakgrunn av jentenes målsetting i O.L. har Arild i samarbeid med Åke Fiskerstrand i første omgang satt opp et mål på 2100 kpm/min som snitt for den aktuelle 2x i løpet av vinteren. Jentene vil ha jevnlig tester hver 4. uke i tiden fremover. Registrering av testprofil, taklengde, sleidelengde og trekkkurve viste også for jentene noe ustabile og tildels lite sammenfallende verdier. Disse forhold vil en arbeide med å få rettet på.

Treningsplaner for O.l.-gruppa ble lagt frem og diskutert. Det var enighet om hovedlinjene i oppleggene og de aktuelle programmer vil bli gitt til gruppa med det første og gitt ut i Trenerkontakten. Det ble understreket at en må presisere at programmene er beregnet kun for O.L. gruppa og kan ikke anbefales benyttet i særlig grad av andre fordi det kreves spesielle forutsetninger for å kunne gjennomføre dem med utbytte. Det vesentlige nye i programmene er et sterkere innslag av bruk av roergometer til utholdenhetstrening og spesiell kraftutholdenhet for guttenes vedkommende og noe mer vektlegging av maksimal styrketrening og noe reaksjon/spenst-trening hos jentene.

Dan Magnusson la frem erfaringer fra lettvektsgruppa. Etersom treningen her foregår på klubbplan er det vanskelig for Dan å ha full oversikt over den enkelte roers utvikling. Men han hadde inntrykk av at de fleste er i god gang og trener systematisk. Testen i begynnelsen av november ga et snitt for gruppa på noe over 2000 kpm/min. Etersom gruppa består av nye roere, må dette regnes som brukbart på nåværende tidspunkt. Det videre treningsprogram ble lagt frem og diskutert og en ble enige om at programmet bør individualiseres noe utover vinteren ettersom en regner med at de beste i gruppa vil tåle noe mer trening enn det som var satt opp i programmet. Det ble også presisert at gruppas treningsprogrammer så langt som mulig må sendes klubbtrenerne før de gis til de aktive slik at nødvendige praktiske tilpassinger kan foretaes på forhånd.

Tone Pahle Devor la frem oppsummering fra arbeidet i Damegruppa. Jentene i gruppa er alle i systematisk trening og samlingen siste helg i november ble gjennomført etter planen. Testresultatene var tilfredsstillende både for seniorenene og de juniorenene som var kalt inn.

Noen av jentene i gruppa har vanskeligheter med treneroppfølging på klubbplan, noe som en anser for svært lite gunstig, men har vanskelig for å rette på på kort sikt. En vil legge vekt på å følge opp jentene i gruppa så godt som råd, ettersom flere av dem har gode fysiske forutsetninger for å utvikle seg til gode roere. Neste samling for gruppa vil bli i romjula.

Odd Johan Olsen la frem hovedlinjene i juniorutvalgets planer. Juniorenene har sin første samling i romjula og ca 45 aktive er kalt inn til testing og trening på NIH. De innkalte er valgt ut på bakgrunn av resultater i sesongen 83. Hovedmålet for juniorutvalgets arbeid i kommende sesong er å bidra til at vi kan stille et godt forberedt lag til Nordisk Junior-mesterskap på Årungen i august.

Neste møte i Trenerrådet ble fastlagt til lørdag 14. april.

Møte ble hevet kl 20.45.

Åke Fiskerstrand (sign)

FØLGENDE HAR GJENNOMGÅTT EMNEKURS I NYBEGYNNERINSTRUKSJON
OG ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØRER

Laila Hildrum,	Namsos Roklubb
Pål Hildrum,	" "
Nils E. Forsberg,	" "
Merete Hildrum,	" "
Terje Selnes,	" "
Bjørn Viken,	" "
Bård H. Rygh,	" "
Morten Berntsen,	" "
Jan Ove Hoddø,	" "
Arild Pedersen,	" "
Jan Erik Berg,	Moss Roklubb
Eivind Brynildsrud,	" "
John Johannesen,	" "
Jan Erik Langli,	" "
Bengt Skullerud,	" "
Ellen Bjørkum,	Sandefjord Roklubb
Jan Brandist,	" "
Jan Evensen,	" "
Marianne Lie,	" "
Kari Anne Nilsen,	" "
Oddny Brun,	Tønsberg Roklub
Edle Hansen,	" "
Brita Bye,	Oslo Kv. Roklubb
Karin Elgethun,	" " "
Eva Haus,	" " "
Unni Raadim,	" " "
Siri Egrem,	Porsgrunn Roklubb
Tor Ragnar Næss,	" "
Bent Salvesen,	" "
Anne Sukkestad,	" "
Nina Pedersen,	Horten Roklubb
Edgar Pettersen,	Onsøy Ro- og Kajakk-klubb
Anne Gro Stumberg,	Ørmsund Roklub
Per Chr. Westreng,	Fredriksstad Roklub

FØLGENDE HAR GJENNOMGÅTT BÅDE EMNEKURS I NYBEGYNNER-
INSTRUKSJON OG B-KURS OG ER AUTORISERT SOM TRENER I

Jan Ove Hoddø,	Namsos Roklubb
Bjørn Viken,	" "
Trond Skaufel,	Moss Roklubb
Gunnar Dyngeland,	Os Roklubb
Espen Heggland,	Arendals Roklub
Snorre Sivertsen,	" "
Ole T. Nøklegård,	" "
Geir Nilsen,	" "
Tor Einar Larsen,	Trondhjems Roklub
Terje Selnes,	Namsos Roklubb
Arild Pedersen,	" "

FØLGENDE HAR IKKE FORNYET SIN TRENERAUTORISASJON OG VIL
BLI STRØKET AV FORBUNDETS TRENERKARTOTEK

Andreas Borg,	Moss Roklubb
Geir Foldvik,	" "
Petter Lund,	Alvøen Roklubb
Sverre I. Watland,	Roklubben Terje Viken
Sigmund Birkedal,	" " "
Odd Ivær Alsvik,	" " "
Arthur Erikson,	" " "
Tom Johansen,	Bærum Roklubb
Tore Gulli,	" "
Thor Henning Iversen,	Trondhjems Roklub
Arnfinn Håseth,	" "
Torhild Aukan,	" "
Ingun Brechan,	" "
Kari Lønvik,	" "
Marit Lønvik,	" "
Solfrid Ruud Rekdal,	Ormsund Roklub
Laila Kind,	Drammens Kv. Roklubb

LIFA

VI HAR FORTSATT EN DEL LIFA-RODRAKTER PÅ LAGER.
DISSE KAN BESTILLES PÅ FORBUNDSKONTORET TIL EN PRIS
AV KR.100.- PR. STK.
OBS! OBS! STØRRELSE 10-12 ÅR KUN KR.50.-