

NR. 4
DES. 1986
13. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

TRENINGSNEMNDA 1986/87

Den endelige Treningsnemnda for perioden 1986/87 er ikke oppnevnt, men ser foreløpig slik ut:

Arbeidsutvalget:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Frank Hansen,	rikstrener
Pål Børnick,	utvalget for morgendagens gruppe
Gunnar Clifford,	utvalget for juniorgruppen
Kjell Emblem,	sekretær

Utvalget for elitegruppen:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Frank Hansen,	rikstrener
Rolf Sæterdal,	Fana Roklubb
Lis Schjøtt,	Bærum Roklubb
Kjell Emblem,	sekretær

Utvalget for morgendagens gruppe:

Pål Børnick,	formann, Sandefjord Roklubb
Helge Bjonge,	Christiania Roklub
Per Helge Brun Svendsen,	Moss Roklubb
Kjell Eriksen,	Horten Roklubb, sekretær

Utvalget for juniorgruppen:

Gunnar Clifford,	formann, NSR
Arild Marvik,	Stavanger Roklubb
Einar Henriksen,	Trondhjems Roklub
Anders Roth,	Fana Roklubb
Svein Jonassen,	Stavanger Roklubb

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

UTVIKLING AV JUNIORROERE har vært og må fortsatt være klubbenes ansvar.

Treningsnemnda og juniorutvalget har imidlertid diskutert den situasjon som har utviklet seg ved at færre og færre junior-roere har blitt kvalifisert for VM-deltagelse - i år kun en dobbelsculler.

Vi mener derfor tiden er moden for å bedre tilbudet for en liten gruppe av våre aller mest lovende juniorer.

Dette skal på ingen måte skje ved at de trekkes ut av klubbmiljøet, kanskje heller tvert i mot. Juniorutvalget vil inngå et nært samarbeid med de aktuelle klubber og klubbtrenerer slik at vi i fellesskap kan legge forholdene bedre tilrette for talentene, både idrettsfaglig og praktisk. Vi tror dette også vil utvikle, motivere og inspirere klubbtrenerne som har ansvar for de beste juniorene.

Vi snakker i denne forbindelse om aldersgruppen 16-18 år.

Det er å håpe at klubbene er åpne for denne utfordringen og ikke låser seg i følgende tankegang: "Ingen skal få ta våre talenter fra oss".

Det er ikke meningen å lage en sentralisert elitegruppe for juniorene, men sørge for at aktiviteten skjer i de klubbmiljøer som det til enhver tid er naturlig.

Vi må imidlertid være både så ærlige og realistiske å innse at det i mange sammenhenger vil være riktig å stimulere til kombinasjoner på tvers av klubbegrensene for å få det beste ut av den enkelte roer og lag. Dette arbeidet må som tidligere nevnt skje i nært samarbeid med de ansvarlige i klubbene.

Planleggingsarbeidet i denne forbindelse er allerede godt i gang og flere detaljer vil bli presentert på vårt Trenerforum 6. og 7. desember.

Vi vil komme tilbake til dette temaet i et senere nummer av Trenerkontakten. - Og hva når vi tildeles Junior-VM 1993; bør vi gå sammen om et systematisk talentutviklingsprosjekt for JUNIOR-VM -93?

**TRENINGS-
OG
KONKURRANSEOPPLEGG
FOR
ELITEGRUPPEN
1986/87**

UTVALGET FOR ELITEGRUPPEN

Knut Arthur Mosness Norstad, formann
Lis Schjøtt
Frank Hansen
Rolf Sæterdal
Kjell Emblem, sekretær

TRENERE

Frank Hansen, rikstrener
Rolf Sæterdal, ass. rikstrener
Iwan Vanier, rotekisk konsulent

AKTIVE

Christine Helle,	29-03-65,	Oslo Kv. Roklubb
Irene Aaberg,	25-09-64	Christiania Roklub
Lisa Scheibert,	22-09-63	" "
Alf Hansen,	13-07-48	Ormsund Roklub
Rolf Thorsen,	22-02-61	Horten Roklubb
Espen Thorsen,	27-03-63	" "
Ivan Enstad,	20-04-65	" "
Vetle Vinje,	14-03-62	Bærum Roklubb
Lars Bjønnnes,	27-03-63	Ormsund Roklub
Knut Grimstad,	03-02-59	" "
Per Sætersdal,	18-05-64	Fana Roklubb

Følgende er i dag med i P-88:

Rolf Thorsen
Alf Hansen
Christine Helle
Irene Aaberg

Som lagutøvere (dobbelfirer) er følgende med:

Espen Thorsen
Ivan Enstad
Vetle Vinje
Lars Bjønnes
Knut Grimstad

Dessuten er det søkt om opptak i P-88 for Per Sætersdal på bakgrunn av hans 6. plass i årets VM.

HOVEDMÅL FOR SESONGEN 1987

1. **Verdensmesterskapet** som arrangeres i København 24. til 30. aug.
2. **Nordisk Mesterskap** som arrangeres i Tammersfors 1. til 2. aug.

Resultatmål for VM:

Dobbelsculler menn	-	i medaljebildet
Dobbelfirer menn	-	finalelag
Dobbelsculler damer	-	blant de 8 beste
Firer u/stm menn	-	kvalifisert til B-finalen

Resultatmål for Nordisk:

Vinne tilbake Nordisk Cup (fra Danmark) ved å bli beste nasjon sammenlagt.

Som det framgår av målsettingen vil vi "toppe" en dobbel-
sculler for menn.

Alf Hansen skal sitte på denne båten (så sant han opprettholder nivået i forhold til de andre) og hans makker blir enten Lars Bjønnes eller Rolf Thorsen.

De øvrige må "slåss" om en plass på dobbelfireren.
Per Sætersdal som i år rodde lettvekt vil til neste år satse tungvekt og er dermed aktuell i vår dobbelfirer.
Av de tre jentene i gruppen skal vi komponere den dobbel-
sculleren som går fortest internasjonalt.

Når det gjelder firer u/stm henger dette sammen med vårt ut-
viklingsprosjekt hvor målet er å få laget kvalifisert til
VM med tanke på videre utvikling fram mot O.L. 1988.

SESONGOPPLEGG FOR ELITEGRUPPEN 1986/87

Oktober

18. - 19. Treningssamling med informasjonsmøte, Årungen

Januar

Søn. 4. Turrenn, Bjønnehjellen, 33 km
Lør. 17. Turrenn, Sørkedalsrennet, 25 km
Lør. 31. Maks.test på roergometer, NIH

Februar

Søn. 1. Turrenn, Lillomarka rundt, 32 km
3. - 5. Full legesjekk hos Per Blom + O₂-test NIH
6. - 8. Skisamling, Oset
Lør. 14. Turrenn, Grenaderløpet, 92 km

Mars

Søn. 1. Turrenn, Vidarløpet, 37 km
ca. 16. Start rotrening i Drammen hvis mulig

April

13. - 24. Treningssamling i Piediluco
16. O₂-test på tredemølle
17./18. Maks.test roergometer + blodanalyser
25. - 26. Regatta, Piediluco

Mai

- 9. - 10. Forsommerregatta, Årungen
- 16. - 17. Regatta, København
- 23. - 24. Norsk regatta, Stabburet-Nora på Årungen?
- 30. - 31. Treningshøydepunkt

Juni

- 6. - 7. Scandinavian Open, Hjelmsjöen
- 8. - 12. Treningssamling, Ratzeburg
- 13. - 14. Regatta, Ratzeburg
- ca. 19. O₂-test på tredemølle
- ca. 20./21. Maks.roergometerertest
- 27. - 28. Norgesmesterskapet?

Juli

- 4. - 5. Treningshøydepunkt
- 10. - 12. Regatta, Lucerne
- ca. 23./24. Lactat-test på roergometer
- 25. - 26. Sammensetning av lag til Nordisk Mesterskap

August

- 1. - 2. Nordisk Mesterskap, Tammersfors
- 3. - 22. Treningssleir før VM med treningshøydepunkt
- 24. - 30. VM København



RAMMEPROGRAM FOR ELITEGRUPPEN 86/87

SAMLINGER TESTER - R0 SKIRENN	ROERGOMETER												SIEKEL												LØP/SKI/RULLESKI/SNØ												ROING/VANN-BASERT											
	- 25TKT SERIE			- STEADY STATE			- VEKSEL-TRENING			- LANGINTERVAL			- KORTINTERVAL			- A-DECKR			- B-"			- C-"			- BASIS			- LANGINTERV			- KORTINTERV			- BASIS			- LANGINTERV			- KORTINTERV			- FARTSLEK					
	20	20	20	25	25	25	2x30	2x30	2x30	4x12	4x12	4x12	3x50-4	3x50-4	3x50-4	4x12-5	4x12-5	4x12-5	4	4	4	0.5	0.5	0.5	5	5	5	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
TIMER	13½												20												20												20											
PROGRAMPERIODE	I TILVENNING												II GRUNNLAG, LAND												III GRUNNLAG, LAND																							
MÅNED	OKTOBER			NOVEMBER			DESEMBER			JANUAR			FEBRUAR			MARS			OKTOBER			NOVEMBER			DESEMBER			JANUAR			FEBRUAR			MARS														
UKE NR	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11						

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I TILVENNINGSPERIODEN
20 oktober - 9 november 1986.

Mandag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00.	Sognsvann rundt 2 runder	36 min
Kl. 16.45.	Robasseng 4x10 min (pause 5 min takt 19-20)	60 min
	Uttøyning	15 min

Tirsdag: Langdistanse

Rulleski eller løping	90 min
Eventuellt rulleski/ løping	45 min
	45 min
Uttøyning	15 min

Onsdag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00.	Robasseng Oppvarming/Teknisk trening/ Fartslek under treners ledelse	90 min
Kl. 17.30.	Sirkeltrening (sirkel A) Sal 4 9 øvelserx4 30/30 3 min pause etter hver runde se: bilag	50 min
	Uttøyning	15 min

Torsdag: Langdistanse

Rulleski/løping eller svømming (NIH kl 17-18) bane 4,5 og 6	80 min
	60 min
Uttøyning	15 min

Fredag: Fellestrening Ormsund Roklub

Kl. 16.00.	Oppvarming løp 3 km	15 min
	Løping max steady state (Lactat i område 2-4 mmol.)	30 min
Kl. 17.30.	Romaskin 20x25 tak 4kg takt 31 Pause 3 min etter hver 25 tak serie	75 min
	Uttøyning	15 min

Lørdag: Roing på vannet.

18 km med noe taktvariasjon	ca. 80 min
Alternativ rulleski/løping i skogen	80 min
Uttøyning	15 min

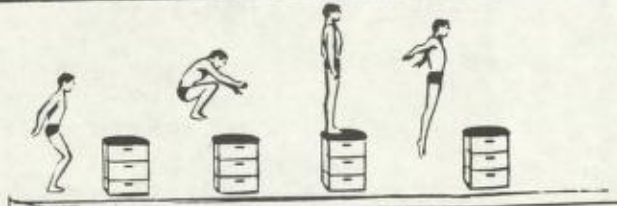
Søndag: Roing på vannet.

18 km med noe taktvariasjon	ca. 80 min
Alternativ rulleski/løping i skogen	80 min
Uttøyning	15 min

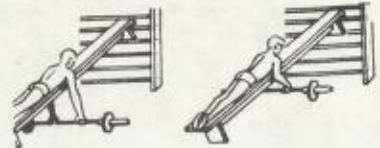
Effektiv trening i denne 3 ukers
periode ca. 13,5 time pr. uke.

SIRKEL A

ØVELSE 1: Hopp opp/ned på kasse eller bukk.



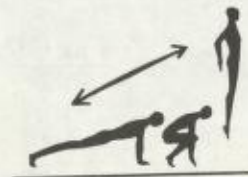
ØVELSE 2: Liggende rotak.



ØVELSE 3: Ligg på rygg med armene ut til siden. Sving beina fra side til side.



ØVELSE 4: Vekselhopp.



ØVELSE 5: Heving i bom.



ØVELSE 6: Hoppetau.



ØVELSE 7: Beinheving i ribbevegg.



ØVELSE 8: Spensthopp på tjukkas.



ØVELSE 9: Push-ups.



TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
10. november - 30. november 1986.

Mandag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00. NIH/Ullevålseter tur/retur 60 min

Kl. 17.15. Robasseng 4x10 min (pause 5 min
takt 19-20) 60 min
Uttøyning 15 min

Tirsdag: Langdistanse/Løp/Romaskin

Rulleski eller løping pulsområde
135-145 40 min

Romaskin 2x20 min/2 1/2 kg/680-700°/
min. Pause 7 min 50 min

Uttøyning 15 min

Onsdag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00. Robasseng Oppvarming/Teknisk trening/
Fartslek under treners ledelse 90 min

Kl. 17.30. Sirkeltrening (sirkel A) Sal 4
9 øvelserx4 40/20 3 min pause etter
hver runde se: bilag 50 min
Uttøyning 15 min

Torsdag: Langdistanse m/langintervall

Rulleski/løping 80 min

eller svømming (NIH kl 17-18)
bane 4,5 og 6 med innlagt drag på
1x6 min/1x5 min/1x4 min i denne rekke-
følge: max stady state (god pause) 60 min
Uttøyning 15 min

Fredag: Fellestrening Ormsund Roklub

Kl. 14.30. Oppvarming løp 3 km 15 min

Løping max stady state 3x15 min
Lactat i område 2-4 mmol. Pause 5 min 55 min

Kl. 16.00. Romaskin 25x25 tak 3 3/4 kg takt 31
Pause 2 1/2 min etter hver 25 tak serie 85 min
Uttøyning 15 min

Lørdag: Roing på vannet.

24 km med noe taktvariasjon ca. 110 min

Alternativ rulleski/løping i skogen 110 min

Uttøyning 15 min

Søndag: Roing på vannet.

24 km med noe taktvariasjon ca. 110 min

Alternativ rulleski/løping i skogen 110 min

Uttøyning 15 min

Effektiv trening i denne 3 ukers
periode ca. 15,5 time pr. uke.

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
1. desember- 21. desember 1986.

Mandag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00.	Robasseng/teknisk trening	60 min
Kl. 17.15.	Vektrom/sirkeltrening (sirkel B) 6 øvelser x 5 runder 30 rep. med belastning ca. 60 % av max Bruk god tid på øvelsene og pausen mellom rundene. 1. Beinspark, 2. Liggende rotak, 3. Benkpress, 4. Ryggoppsving, 5. Nedtrekk, 6. Sit ups. Uttøyning	105 min 15 min

Tirsdag: Langdistanse/Løp/Romaskin

Rulleski eller løping pulsområde 135-145	40 min
Romaskin sammenhengende 10 minutter i 40 min med 2 1/2 kg belastning	40 min
0- 10 min 650 o/min	
10- 20 min 700 o/min	
20- 30 min 750 o/min	
30- 40 min 700 o/min	
Uttøyning	15 min

Onsdag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00.	Robasseng Oppvarming + 5x10 min Takt 19-20	90 min
Kl. 17.30.	Sirkeltrening (sirkel A) Sal 4 9 øvelserx5 40/20 3 min pause etter hver runde se: bilag Uttøyning	60 min 15 min

Torsdag: Langdistanse m/langintervall

Rulleski/løping eller svømming (NIH kl 17-18) bane 4,5 og 6 med innlagt drag på 1x6 min/1x5 min/1x4 min i denne rekke- følge: max stady state (god pause)	80 min 60 min 15 min
Uttøyning	

Fredag: Fellestrening Ormsund Roklub

Kl. 14.30.	Oppvarming løp 4 km	20 min
	Løping max stady state 1x30 min Lactat i område. 2-4 mmol.	30 min
Kl. 15.30.	Romaskin 25x25 tak 3 3/4 kg takt 31 Pause 2 1/2 min etter hver 25 tak serie Uttøyning	85 min 15 min

Lørdag: Løping i terreng eller rulleski
Løping eller rulleski med litt press i 3-4 5 minuttersmotbakker 110 min
Uttøying 15 min

Søndag: Løping/rulleski/romaskin
Løping/rulleski pulsområde 130-150 60 min
Romaskin 4x12 min 3-, 2-, 1- 70 min
Belastning 2 3/4 kg. En serie kjøres på følgende måte:
3 min 650 o/min
2 min 700 o/min
1 min 750 o/min
3 min 650 o/min
2 min 700 o/min
1 min 750 o/min
7 min pause mellom seriene
Uttøying 15 min

Effektiv trening i denne 3 ukers periode ca. 16 timer pr. uke.

**TA DET MED ET SMIL
... tenk på hjertet**



LANDSFORENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGESYKE

Wm. Thranesgt. 84 B. Oslo 1 - Tlf. (02) 35 15 20





Norges Roforbund

Stiftet 1900

Tilsluttet Norges Idrettsforbund og Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron

Rud i Bærum, 22. sep. 1986

Prosjekt 88

her

RAPPORT FRA SESONGEN 1986

1. Aktive

Følgende aktive ble høsten 1985 tatt ut i forbundets elitegruppe 1985/86:

- *Alf Hansen
- *Rolf Thorsen
- *Sverre Løken
- *Frank Hansen
- *Christine Helle
- *Irene Aaberg
- **Ivan Enstad
- **Vetle Vinje
- **Lars Bjønnes
- **Espen Thorsen
- **Knut Grimstad
- Lisa Scheibert

* = Individuelle deltagere i P-88

**= Lagutøvere (4x) i P-88

2. Mål

Under sesongplanleggingen i oktober 1985 ble målsettingen for sesongen 1986 formulert som følger: (plasseringer i VM)

Dobbelsculler menn (2x)	i medaljebildet
Dobbelfirer menn (4x)	sikkert finalelag
Dobbelsculler damer (D2x)	blant de 8 beste
Singelsculler lettvekt menn	blant de 9 beste
Firer u/stm menn (4-)	blant de 9 beste

3. Opplegg

Etter 1985-sesongen, som bevisst ble lagt opp som en "mellom-sesong" (etter den kraftige satsingen i O.L.-sesongen), ble sesongopplegget i 1986 mer omfattende både med hensyn til antall samlinger og regattadeltagelser enn i fjor.

Den tradisjonelle 14-dagers samlingen på senvinteren, med oppstart av rotreningen, ble denne gang lagt til Bergen og ikke som vanlig til sydligere breddegrader. Økonomi var en av grunnene til at samlingen ble lagt til Norge, men samlingen ble betegnet som vellykket både av trenere og aktive.

Rikstreners ønske om høydeleir før VM ble ikke imøtekommet, dels grunnet økonomi og dels av ulike oppfatninger om effekten av høydetrening i vårt faglige miljø.

Vi fortsatte vårt omfattende samarbeid med NIH's fysiologi-lab. med gjennomføring av regelmessige lactatmålinger. Som vår legekontakt har vi hele tiden hatt et nært og godt samarbeid med Per Blom.

I og med at hele elitegruppen (bortsett fra Per Sætersdal) bor i Oslo har vi i praksis mer eller mindre sammenhengende felles-trening utenom de terminfestete samlingene. (Se forøvrig det vedlagte sesongopplegg).

På trenersiden hadde rikstrener Åke Fiskerstrand det overordnede ansvar, mens Iwan Vanier hadde hovedansvaret for den tekniske rotreningen. Rolf Sæterdal var personlig trener for vår framgangsrike lettvektsroer Per Sæterdal. Dessuten skulle vår 2x med brødrene Hansen biståes av Thor Nilsen og følge hans treningsopplegg.

4. Gjennomføring

Allerede etter samlingen i Piediluco i januar, som Alf og Frank gjennomførte sammen med Iwan Vanier og Thor Nilsen, ble det klart at Frank ikke var frisk. Etter omfattende undersøkelser kom det fram at Frank hadde fått betennelse på en hjerteklaff. Han hadde nok trent for beinhardt, også med sykdom i kroppen. Dette medførte at vårt medaljehåp i 2x gikk i opplag nesten før den var sjøsett.

Under siste del av samlingen i Bergen kom det fram at vår unge og lovende utøver, Ivan Enstad, slet med samme helseproblemer som satte han utenfor fjorårets VM. Til tross for kontinuerlig oppfølging (av vår legekontakt) har man fortsatt ikke kunne stille en endelig diagnose.

Det ble allerede nå klart at vi ville få problemer med å innfri våre mål. Vår påtenkte 2x var ute av bildet og muligheten for å

kombinere en 4- med noen fra elitegruppen og et par av de beste fra morgendagens gruppe ble sterkt begrenset.

I de innledende regattaer ble det konkurrert i 1x og ulike kombinasjoner i 2x.

Den første store testen fant sted under Scandinavian Open i begynnelsen av juni hvor vi toppet en 2x den ene dagen og 4x den andre.

Resultater:

<u>2x</u>			<u>D2x</u>		
Nr. 1	Alf/Rolf	6.48.4	Nr. 1	Norge	7.36.4
" 2	Sveits	6.49.5	" 2	Danmark	7.41.3
" 3	Danmark	7.01.1	" 3	Finland	7.45.2

<u>4x</u>			<u>1x l.v.</u>		
Nr. 1	Norge	5.48.0	Nr. 1	Sætersdal	7.04.6
" 2	Italia	5.54.2	" 2	Möttönen	7.10.0
			" 3	Eltang	7.14.2

Den sveitsiske 2x tok bronse i fjorårets VM, mens laget i år ble nr. 6. Det italienske laget i 4x var en kombinasjon av VM-røere og yngre lovende røere.

Per Sætersdal beviste i Scandinavian Open at han hadde tatt et stort steg mot verdenseliten ved å slå danskenes dobbelte verdensmester i 1x lettvekt.

Første utenlandske regatta var Grünau-regattaen i DDR i midten av juni hvor vi prøvde ulike kombinasjoner i 4x og 2x med positive resultater.

<u>2x</u>			<u>4x</u>		
Nr. 1	DDR	6.27.99	Nr. 1	DDR	5.44.72
" 2	Alf/Rolf	6.30.17	" 2	Polen	5.46.50
" 3	Tsjekko.	6.33.61	" 3	Norge	5.47.84
" 4	Frankrike	6.34.65	" 4	V-Tyskland	5.48.18
" 5	Bulgaria	6.48.50	" 5	Frankrike	5.56.29
" 6	Ungarn	6.51.13	" 6	Bulgaria	6.08.66

Vår dame 2x ble slått ut den ene dagen, mens de ble nr. 5 i finalen andre dag.

Sverre Løken som satset maksimalt på å legge om fra enåret til paråret roing, hadde problemer med å tilegne seg den nødvendige teknikken. Det beklagelige skjedde derfor etter regattaen i Grünau at han ikke klarte å kvalifisere seg hverken til 4x eller 2x og skled dermed ut av VM-lagene. Det ble riktignok prøvd å sette Sverre Løken på stroke-plassen i en 4- med "morgendagens røere" i håp om å få til en VM-båt, men vi lyktes ikke.

Etter Boosbaan-regattaen i Amsterdam, siste helgen i juni, fant den endelige VM-testen sted i Lucerne i midten av juli.

Fra Amsterdam trekker vi fram jentenes resultat i 2x:

Nr. 1	Norge	8.04.57
" 2	Holland	8.13.12
" 3	England	8.13.77

Etter regattaen i Grünau var det noe ulike oppfatninger om vi skulle toppe 2x eller 4x med tarke på VM. Den endelige avgjørelsen skulle finne sted etter Lucerne-regattaen hvor 4x ble toppet begge dager.

Resultater fra Lucerne:

<u>4x</u>			<u>1x 1.v.</u>		
Nr. 1	Sovjet	5.41.50	Nr. 1	Australia	7.07.75
" 2	Canada	5.43.19	" 2	Belgia	7.11.87
" 4	DDR	5.44.59	" 3	Norge	7.13.33
" 5	Norge	5.44.60			

Vår D2x kom ikke til finalen, mens 2x ble satt utenfor grunnet sykdom.

Lucerne-resultatene både for 1x 1.v. og 4x var lovende, men det var fortsatt noe tvil om vi skulle toppe 2x eller 4x.

Valget falt imidlertid på 4x mens 2x ble tatt ut som reserve-mannskap for 4x.

I slutten av juli deltok vår D2x i Senior-Matchen ("internasjonalt mesterskap" for aldersgruppen 19-22 år hvor øst-blokken ikke deltar).

I denne regattaen gjorde jentene et av sine beste løp for sesongen.

Resultat fra Senior-Match, D2x

Nr. 1	Norge	7.19.15
" 2	V-Tyskland	7.21.90
" 3	Belgia	7.24.50
" 4	Frankrike	7.32.39
" 5	Canada	7.34.08
" 6	Danmark	7.35.43

I år som i fjor ble de siste treningsforberedelsene før VM lagt til Golsfjellet. Samlingen ble stort sett gjennomført etter planen til tross for en del dårlig vær og sykdom/skader.

Rolf Thorsen hadde slitt med en seneskjedefbetennelse siden regattaen i Lucerne og gikk på medikamenter. Christine Helle fikk urinveisinfeksjon etter Senior-Matchen og gjennomgikk en pencilin-kur. Dessuten hørjet det tildels kraftig forkjølelse i troppen.

De siste lactat-testene på NIH ble gjennomført like før avreise til VM.

VM i Nottingham

D2x hadde vanskelig med å følge opp den lovende innsatsen fra fjor-årets VM og det var tydelig at Christine Helle ikke var helt restituert. Det ble umiddelbart etter VM også konstatert at hun på nytt hadde urinveisinfeksjon.

Resultat D2x B-finale (7-12)

Nr. 7	Sovjet	7.15.26
" 8	Canada	7.19.91
" 9	Sverige	7.22.09
" 10	USA	7.24.29
" 11	NORGE	7.24.31

For vårt mannskap i 4x tydet allerede forsøksløpet på at laget ikke var i sin beste form, hvilket resten av mesterskapet også viste. En telefon fra vår legeskontakt midt under mesterskapet ga heller ikke grunnlag for optimisme: Rolf Thorsen måtte trekkes fra videre deltagelse i VM om han følte seg slapp. Bakgrunnen var at blodprøve tatt like før avreise til VM viste fall i blodprosent (til ca. 80%), kombinert med fall i serumjern. Rolf følte seg imidlertid o.k. og fullførte mesterskapet.

Resultat 4x B-finale

Nr. 7	DDR	5.55.70
" 8	Spania	5.57.91
" 9	NORGE	5.58.21
" 10	Sveits	6.00.16
" 11	Jugoslavia	6.03.42
" 12	USA	6.07.08

Vår 2x var uttatt som reserve for 4x, men vi hadde ventet at laget skulle gjøre en langt bedre innsats enn ikke engang å kvalifisere seg til B-finalen.

For Per Sætersdal viser vi til vår søknad om opptak i P-88 og gjengir kun resultatet.

Resultat 1x l.v.

Nr. 1	Australia	7.18.10
" 2.	Danmark	7.18.12
" 3	USA	7.20.87
" 4	Belgia	7.23.17
" 5	Sverige	7.23.89
" 6	NORGE	7.29.63

5. Konklusjon

Bortsett fra Per Sæterdals fine framgang ble 1986-sesongen resultatmessig en skuffelse. Det er ingen åpenbar forklaring på denne situasjonen, men det er altfor enkelt å "skylde på" sykdom og dårlig økonomi, det vil lett bli "lammende" for vår videre satsing.

En årsak er imidlertid klar; for andre år på rad viser testresultater at elitegruppens fysiske kvaliteter er dårligere når VM arrangeres enn tidligere på sesongen. Dette må vi rette på.

Planleggingen for neste sesong er allerede i full gang. Møte med de aktive er avholdt og samtlige bortsett fra Sverre Løken satser videre for fullt.

Det var full oppslutning om Frank Hansen som rikstrener og de tanker om forandringer som ble presentert.

Det er helt tydelig at en ny entusiasme og giv er i ferd med å spre seg både blant aktive og trenere/ledere og vi føler oss trygg på at resultatene vil vise seg allerede neste sesong.

Så snart vårt detaljopplegg er klart (i løpet av 14 dager) vil dette bli oversendt P-88.

Med hilsen
NORGES RØYORBUND

Kjell Emblem
Kjell Emblem
Kontaktperson

**Å RØYKE
... det e' fall' det**



LANDSFØRENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGESYKE
Wm. Thranesgt. 84 B, Oslo 1 - Tlf. (02) 35 15 20



REFERAT FRA KONTAKT/INFORMASJONSMØTE MED ELITEGRUPPEN 1985/86
PÅ IDRETTENS HUS, BÆRUM, 4. SEPTEMBER 1986.

Tilstede: Knut Arthur Mosness Norstad
Frank Hansen
Rolf Sæterdal
Lis Schjøtt
Kjell Emblem

Ivan Enstad
Sverre Løken
Espen Thorsen
Alf Hansen
Lisa Scheibert
Christine Helle
Irene Aaberg
Vetle Vinje
Lars Bjønnes
Rolf Thorsen
Knut Grimstad

(Per Sætersdal var representert med sin trener Rolf S.)

Formannen i Treningsnemnda Knut A.M. Norstad ønsket velkommen og ga uttrykk for at vi på dette møte i størst mulig grad konsentrerte oss om planer, opplegg og tanker for kommende sesong og i mindre grad dvelte ved som har skjedd. Han håpte at samtlige var villige til å satse "150%" på den nye given som det legges opp til.

Frank Hansen orienterte deretter om de hovedforandringene han tar sikte på både med hensyn til treningen og holdningen og innstillingen i gruppen.

Når det gjelder treningen ble følgende punkter trukket fram:

- I grunntreningsperioden blir det ikke de helt store endringer, men det vil det bli i selve rosesongen.
- Vinterstid skal det legges opp til mer fellestrening, samlet trening minst 4 ganger pr. uke.
- Sirkeltrening (etter Øst-Tysk mønster) vil bli lagt inn 2 ganger pr. uke.
- Det blir en del 20/10 løpning.
- Det blir en god del trening på roergometer (forbundet trenger 2 nye i tillegg til de to vi har fra før).
- Det skal legges inn mere reaksjons- og spensttrening.
- Det vil bli plukket ut 5-6 turrenn i løpet av vinteren hvor det blir obligatorisk for hele gruppen å delta. Forbundet vil dekke utgiftene til startkontigent.
(Knut Norstad orienterte om at han har oppnådd god kontakt med Landsem og regner med å få ski-utstyr til de aller fleste).

- Treningsopplegget i rosesongen blir mye likt det som ble benyttet i O.L.-sesongen 1976. (Et 10-dagers program fra den gang ble referert fra Frank).
- I overgangstreningen vil det bli beholdt mye løping for å opprettholde O₂-opptaket når rotreningen starter.
- Det blir mye mindre "langdrag" til fordel for 5 og 7 minutters roing.
- Generelt kan det sies at treningen på vannet vil av en høyere intensitet og kvalitet et det man har hatt de siste sesongene.

Når det gjelder holdningsendring må hver enkelt og gruppen som sådan bli seg selv helt bevisst på at man både vil og kan bli best i internasjonal sammenheng. Dette må bli drivkraften i det videre arbeidet som bl.a. vil måtte føre til at hver enkelt i større grad må stille roingen i sentrum og nedprioritere andre ting.

Deretter ga hver enkelt uttrykk for i hvilken grad man ønsket å satse videre og om man vil følge forbundets opplegg.

Ivan: Er innstilt på å fortsette, men må først bli helt frisk.

Sverre: Legger av toppsatsingen og vil prioritere andre ting.

Vetle: Fortsetter.

Espen: Fortsetter

Alf: Ønsker å fortsette, men vil ha med familien (på egen regning) på noen av samlingene, hvis ikke vil han måtte satse på egen hånd. Dette ble drøftet en del og synspunkter kom også fra de andre i gruppen. Treningsnemnda må vurdere dette nærmere og ha en klar oppfatning til neste samling som er 18. og 19. oktober.

Lisa: Fortsetter, men kan få vanskeligheter å følge opplegget fullt ut grunnet jobben. Kjell Emblem meddelte at Treningsnemnda ikke hadde fått anledning å vurdere om alle de innkalte fortsatt er å anse som kandidater til elitegruppen og dette gjelder i første rekke Lisa. Før neste samling må Tr.nemnda ta stilling til Lisas deltagelse i elitegruppen.

Christine: Fortsetter. Lurte på om det var tenkt på lagkombinasjoner, men dette er så langt ikke drøfte i detalj.

Irene: Syntes det som er presentert høres fint ut og vil satse "150%".

Lars: Vil stå på og håper opplegget kan kombineres med skolen (BI) slik at han kan få gjennomført de nødvendige eksamener.

Rolf: Har lyst å være med videre, men må klarer dette med jobben, hvor de imidlertid så langt syntes å stille seg positiv.

Knut: Vil gjerne fortsette, men må også "noe innom" jobben.

Rolf Sæterdal sa at Per fortsetter for fullt og trener hele vinteren uten å tenke vekt. Han vil prøve å kvalifisere seg til Seoul og er derfor innstilt på å ro tungvekt neste år og om nødvendig flytte til Oslo om han skal inn på en lagkombinasjon.

På spørsmål fra Vetle om man skulle satse enåret eller paråret ble det sagt at vi fortsatt satser paråret og at dobbelsculler vil bli en sentral båt neste sesong.

Båtmateriell og årer ble drøftet og Treningsnemnda må snarest ta stilling til om vi skal prøve ut karbonårer.

Frank Hansen blir hovedansvarlig for arbeidet med elitegruppen med Rolf Sæterdal som assistent. Rolf vil i første omgang være behjelpelig med utarbeiding av treningsprogrammer og sesongopplegg og han vil delta på elitegruppens samlinger. Dessuten fortsetter han som personlig trener for Per. Ivan Vanier vil ikke få noe utøvende ansvar i arbeidet med elitegruppen, men han vil benyttes i arbeidet med rekruttene i tillegg til han vil arbeide for enkelte klubber (foreløpig er det klart at han vil bistå Horten Roklubb).

Kjell Emblem ga uttrykk for at Frank Hansen har full støtte i forbund og Treningsnemnd for forandringer han vil foreta. Vi må i fellesskap arbeide for å få tilbake den entusiasme, humor og fandanivoldskhet (viljen til å "legge alt til side" for å bli best) som tidligere preget hele gruppens holdning. De siste sesongene har alt virket platt og vi har mistet troen på det vi har drevet med.

Lars mente at forbundet burde vurdere nøye antall ledere/trenere som sendes til regattaer og samlinger grunnet trang økonomi.

Christine ga uttrykk for at de ønsket Lis med i arbeidet med elitegruppen og at de ønsket hun var med på samlinger og regattaer som leder spesielt for jentene.

Til slutt var det en åpen og positiv diskusjon om miljøet i gruppen og holdningene ovenfor hverandre, både de aktive seg imellom og forholdet aktive ovenfor forbund/treningsnemnd og de nærmeste trenere/ledere.

KJELL EMBLEM

RAPPORT FRA MORGENDAGENS GRUPPE 1986

Gruppen har bestått av følgende roere:

Ole Andreassen,	Stavanger Roklubb
Kjell Voll,	Stavanger Roklubb
Tore Øvrebø,	Stavanger Roklubb
Martin Tønnesen	Stavanger Roklubb
Øivind Skogen	Stavanger Roklubb
Terje Bergsagel	Roklubben Terje Viken
Henning Evensen	Sandefjord Roklubb
Arild Hanseth	Horten Roklubb
Per Einar Johannesen	Drammens Roklubb
Terje Holthe Nilsen	Risør Roklubb
Formann: Pål Børnick	
Trener : Åke Fiskerstrand	

Høsten 1985 ble det dannet en Morgendagens gruppe bestående av 10 roere i alderen 18-22 år. Fire av disse hadde liten eller ingen erfaring med enåret roing, de fem roerne fra Stavanger Roklubb og Henning Evensen fra Sandefjord Roklubb behersket så vel enåret som paråret.

Målsetting:

Det langsiktige målet med denne gruppen var/er OL 1988 og båttypen det satses på er 4-. Målet for sesongen 1986 var:

1. En eller to mann sammen med etablerte roere fra elitegruppen i en 4- til VM i Nottingham.
2. Best mulig plassering i Senior B-Matchen i Hamburg siste helg i juli.

Trenere:

Åke Fiskerstrand var hovedansvarlig for treningen og opplegget for gruppen. Edd Hillstad fra Stavanger Roklubb var med på alle samlingene som klubbtrener for fem av gruppemedlemmene. Undertegnede fungerte som trener på vannet sammen med de to førstnevnte.

Framdrift:

I løpet av vinteren ble det avholdt tre tester, to på idretts-høyskolen med tredemølle, ergometersykkel og roergometertest pluss bassengroing. En roergometertest ble gjennomført i klubbene. Det ble konstatert god fremgang for alle gjennom vinteren.

Den første samlingen på vannet ble arrangert i Bergen siste del av mars. Her ble det rodd 2- og 1x. Gjennomsnittlig var det svak teknisk roing som ble prestert i de enårede båtene, men alle viste fremgang i løpet av samlingen. Iwan Vanier var med grup-

pen et par ganger og gav verdifulle instruksjoner til de aktive.

I april ble det avholdt en 4 dagers samling i Drammen i forbindelse med langdistanseregattaen der. Som på den første samlingen var toerne fra Stavanger Roklubb igjen de som gikk best.

I forsommerregattaen på Arungen 10-11/5 ble det rodd 2- og 4- og Stavangers roere var igjen de toneangivende. På dette tidspunkt ble det også klart at eventuelle kombinasjoner med utøvere fra eliten ikke var særlig aktuelt p.g.a. sykdom i gruppen.

Etter den første regattaen ble det avholdt en samling i Stavanger. Her skulle den beste 4- bli dannet og få kjørt en del sammen. Dessverre førte sykdom til at dette ikke var gjennomførbart. Den aktuelle kombinasjonen med:

Ole Andreassen,	Stavanger Roklubb
Tore Øvrebø,	Stavanger Roklubb
Kjell Voll	Stavanger Roklubb
Terje Bergsagel	Roklubben Terje Viken

fikk da også svært lite samkjøring før Scandinavian Open 3 uker senere. I denne regattaen viste de fire østlandsroerne:

Henning Evensen	Sandefjord Roklubb
Per Einar Johannesen	Drammens Roklubb
Terje Holthe Nilsen	Risør Roklubb
Arild Hanseth	Horten Roklubb

at de nå hadde fått et visst grep på enåret roing og de var tett etter den første kombinasjonen ved målpassering.

På denne tiden begynte samarbeidet gruppeledelse - Stavanger Roklubb å skranke. Årsakene kan være forskjellige, men i framtiden kan kanskje denslags problemer unngås ved ennå bredere kontakt mellom gruppeledelse (-leder) og klubbledelse.

I NM helgen 21-22/6 ble det prøvd en 4- kombinasjon med Ole, Kjell, Tore (Stavanger Roklubb) og Sverre Løken. Disse skulle kunne ro i Amsterdam den påfølgende helgen for VM kvalifikasjon. Etter en økts trening påfølgende løp 22. juni ble disse planene likevel droppet p.g.a. manglende tro på båten. Stavanger Roklubb stilte så opp i Amsterdam med ren klubbfirer (Ole, Kjell, Tore, Martin Tønnesen) og fikk bra resultater såvel lørdag som søndag.

Etter NM helgen ble det besluttet at Stavanger Roklubb med Ole, Kjell, Tore og Martin, + Terje Bergsagel fra Roklubben Terje Viken skulle danne en 4-, og at østlandsgjengen med Henning, Per Einar, Terje Holthe og Arild skulle ro 4x- i Senior B-Matchen. Alle de aktive kunne nå komme sammen og samkjøre de aktuelle kombinasjonene den siste måneden fram mot Hamburg. De første to ukene trente 4- i Stavanger og 4x- i Sandefjord før man dro til Norisk Senior B-cup i Hjälmjön, Sverige (svak oppslutning fra de andre nasjonene). Den siste finpussen gjorde man unna på Oset ved Gol.

I Hamburg stilte Norge med følgende lag på guttesiden:

4x- kombinasjon Sandefjord/Horten/Drammen/Risør
4- Stavanger
2- Christiania (Jarle Roti, Roy Hagen)
1x Roklubben Terje Viken (Terje Bergsagel)

2-, 1x og 4- rodde mindre bra innledningsvis og havnet i B-finalen hvor 4- kjempet seg fram til en 1. plass.

4x- rodde glimrende på lørdag og kvalifiserte seg for søndagens finale ved å vinne heatet med 6-7 sekunder foran båt nr. 2. Finalen gikk derimot tyngre og laget havnet på 6 og siste plass, men totalt sett en bra prestasjon av de yngste gutta.

Konklusjon:

Vi har ikke lyktes i å få en enåret gruppe med høyt teknisk nivå i løpet av sesongen 1986. De gutta som allerede hadde en-året erfaring har hatt en minimal teknisk utvikling i sesongens 2 siste måneder. De nye seniorenene har fått et visst grep på en-året roing med et nivå like under de mer etablerte. Hvorfor vi ikke har lyktes er det flere årsaker til, jeg vil her gi noen aktuelle stikkord:

- dårlig kontakt klubbledelse/trener - gruppeledelse
- personlige konflikter mellom et par av trenerne
- den tekniske instruksjonen på vannet
- treningsopplegget for sesongen
- for mange samlinger/for lite regattaer
- for mange/for ofte nye kombinasjoner
- for mye 2- roing på begynnelsen av sesongen

Positivt er den fine fysiske fremgangen alle gjorde gjennom dette året, så vel på tredemølle (O₂ test) som på roergometeret. (se vedlegg)

PÅL BØRNICK

TRENERE

Følgende er autorisert som Trener I (B-kurs):

Geir Helge Normann,	Askøy Roklubb
Morten Forthun,	" "
Kjersti Rogne,	Os Roklubb
Nina Lothe,	" "
Øivind Voss,	Kristiansand Roklubb
Anders Fuglaas,	Trondhjems Roklub

Følgende er autorisert som nybegynnerinstruktør (Emnekurs):

Sissel Lothe,	Os Roklubb
Ronny Finnema,	" "
Kjersti Rogne,	" "
Nina Lothe,	" "
Frode Brurås,	Bergens Roklub
Kari Wie,	" "
Kristin Risa,	" "
Erik Henneli,	" "
Terje Fiskarstrand,	" "
Sindre Røstum,	" "
Jan Bru,	" "
Kjetil G. Pedersen,	Askøy Roklubb
Geir Helge Normann,	" "
Morten Forthun,	" "
Tor I. Lammetun,	" "
Conni Stien,	" "
Rune Hauge,	" "
Kirsten Moe,	" "
Ove Stien	" "
Nina Vikøren,	" "
Olav Møland,	Voss Roklubb
Anders Fuglaas,	Trondhjems Roklub
Kai Storø,	" "

Heidi M. Johansen,	Trondhjems Roklub
Bård Jansen,	" "
Solfrid Sørensen,	" "
John B. Skaalvik,	" "
Katrine Eidseter,	" "
Tore Haugan,	" "
Jan Jørgensen,	Kristiansand Roklubb
Øivind Voss,	" "
Katrine Hay,	" "
Sverre Sørensen,	" "
Tor H. Habostad,	" "
Sven Are Svendsen,	" "
Leif Ole Landelius,	" "
Eirik Aarrestad,	" "
Garletta Jagars,	" "
Hans Henrik Bakke,	Arendals Roklub
Hilde Nilsen,	" "
Tone Elin Johannessen,	" "
Morgan Larsen,	Sarpsborg Roklubb
Cecilie Engebretsen,	" "
Thoralf Engebretsen,	" "
Frid Sandmoe,	" "
Morten Hofstad,	" "
Tone Jacobsen,	Onsøy Ro- og Kajakklubb
Tommy Petersen,	Moss Roklubb
Birger Langseth,	" "
Rune Bye,	" "
Kjetil Karlson,	" "
Thor-Arne Dilling,	" "
Anette Olsen,	" "

Aktuelt tema i norsk svømmesport;

Overtrening

Hvorfor mister svømmesporten taket på ungdommen, og hvorfor går så mange «lei» og slutter i sin «beste alder»?

Det finnes mange forklaringer, mest på det psykologiske plan, endel på det fysiologiske plan – ofte en kombinasjon.

Undertegnede har lovet seg selv å holde seg til populærmedisinsk skrivemåte, og jeg tror heller ikke jeg sitter inne med svar på hele det over nevnte problemkompleks, men håper å komme med endel oppklaringer.

NORSK
SVØMMING

Dr. Reidar Halvorsen

Det er en klar tendens til at treningsdosen økes i de fleste utholdenhetsidretter, men er det den eneste vei å gå? Hva med variasjon, hva med hvilefaktoren?

Nybakt verdensrekordholder på 1500 og 5000 m friidrett forteller sjokkerte Øst-Europeiske trenere at han sjelden løper mer enn 10 km daglig. Jeg ville tro Emil Zatopek løp det mangedobbelte.

Er vi på vei vekk fra det som gir lyst og inspirasjon, – er vi på vei til å skape treningsmaskiner? Undertegnede har personlig overhørt bemerkninger på relativt ubetydelige svømmestevner som: *Hvor mye svømmer du pr. uke? Ikke mer?* Og lignende svømmere som ikke tør å gi seg i kast med lange distanser fordi de har hørt at så og så mye må trenes for å «stå» en bestemt distanse.

Vi vet idag at amerikanske svømmere ved enkelte anledninger har dopet seg ned for å tåle store treningsmengder.

Min mening er å gi trenere og aktive en rettesnor og veiledning hvis de har berettiget mistanke om at det foreligger overtrening.

Hvor står forskningen på dette felt?

Overtrening er som nevnt sannsynlig en kombinasjon av to faktorer.

Det foreligger en UBALANSE mellom treningsbelastning og treningstoleranse.

Hva skal treneren være obs på?

1. Vekttap.
2. Økt morgenhvilepuls (Obs: Store døgnlige væskeinntak gir økt hvilepuls).
3. Forlenget restitusjonspuls.
4. Nedsatt aerob og anaerob kapasitet – eg. anaerob terskerl.

Kan disse observasjoner måles vitenskapelig? Har vi medisinsk trent personell og kapasitet?

Overtrening – mangelteorier:

1. Våre glycogenlagre tømmes ujevnt og varierende fra person til person. Vi vet i dag at enkelte idrettsfolk går omkring nærmest konstant med for lavt blod-sukker.
2. Noe av det samme skjer med Calcium-lagrene, og vi vet hvor viktig calcium er for enhver muskulær aktivitet.
3. Væsketap betyr lite, kompenseres lett.
4. Salttap er sjeldent ved vårt kosthold.
5. Jern, – man mister mye jern i svette, eks. sykling over 20 timer gir store jerntap.
6. Vit. C: Man kan komme i mangel.

7. Endorfiner «Hjernens eget stimulerende stoff». Variasjoner her kan gi variasjon i resultater.

Hvordan måle parametre og hvilke kan brukes

Bør måles, vurderes av lege.

- a. Endorfiner – måles fra spinalvæske. Kan man bli treningsnarkoman?
- b. Testosteron – det mannlige kjønnshormon som også finnes hos kvinner. Synkende verdier ved overtrening. Måles i blod. Lite utbytte med måling hos kvinner.
- c. CK = Creatin kinase = enzym som utskilles fra overtrent eller skadet muskel. (Brukes bl.a. for å fastslå om en person har hatt hjerteinnfarkt = muskelskade).
- d. Muskelbiopsier = små muskelbiter som vil avsløre mikroavleiringer og mikroavrivninger under overtrening.
- e. Selvsagt vanlige melkesyre målinger. Vedr. dette: Melkesyren må trenes vekk. Fysioterapi har liten effekt. (Man har gjort målinger på gaseller i Afrika som er blitt fanget etter flere dager – de har rett og slett dødd av melkesyreopp-hopning).
- f. Hvite blodlegemer øker ved overtrening, det samme med urinstoff.
- g. Cortison fra binyrene øker, må måles ved oppsamling av døgurnin. Vi har alle variasjoner, så man må kjenne den enkeltes «kurve».
- h. Spherocytose = arvelig lidelse der blodlegemene lett brister og går til grunne. Obs på denne selv om den er uhyre sjelden.

Hva gjør vi i praksis?

1. Vær ikke redd for å la toppidrettsfolk hvile.
2. Reserver målinger til topp-utøvere.
3. Bruk enkle ergometersykel-tester – følg pulsen.
4. Selv lette infeksjoner er uforenlig med toppidrett.
5. Se på den sosiale trivsel.
6. Se på kosten.
7. REDUSER TRENING.

Dr. Nilson som selv var til stede i OL i Los Angeles bekrefter at behovet for PSYKOTERAPI var større enn behovet for legehjelp.

Hvorfor er trenere så opptatt av blodprosent?

Det er SJELDEN blodprosenten spiller

MEDISIN MEDISIN MEDISIN

MEDISIN MEDISIN MEDISIN

MEDISIN MEDISIN MEDISIN



Presentasjon av Reidar Halvorsen

Reidar Halvorsen, 39 år gammel, opprinnelig fra Gjøvik, nå bosatt på Hamar. Reidar Halvorsen er fem ganger senior-mester i svømming, og har dessuten også vunnet nordisk junior-mesterskap. Hans aktive karriere startet opp på midten av 60-tallet, og hans navn burde være kjent for de fleste som har vært med i norsk svømmesport noen år. Reidar er utdannet **tannlege og lege**, og praktiserer nå på Hamar i tillegg til at han videreutdanner innen kirurgi.

noen rolle for prestasjonsevnen fordi lav blodprosent hos idrettsfolk som regel skyldes fortykning med andre væsker, de får større blodvolum, akkurat som gravide.

Prestasjonene nedsettes der lav blodprosent skyldes: Jernmangel, Kostfeil, Hemolyse = Unaturlig rask nedbrytning av røde blodlegemer.

Vi bør slutte med å måle blodprosent, men holde oss til Ferritin som er et lagringsprotein for jern i lever, milt, benmarg.

NB: Overdosering av jern kan gi nedsatt opptak av sink som er viktig i infeksjonsforsvaret.

En type doping blir aldri forbudt: Søvn – som øker produksjonen av veksthormon og økt prestasjonsevne.



Til alle klubber.

Juniorutvalget i Norges Roforbund innbyr til juniorsamling på Norges Idrettshøyskole 29 & 30 desember 1986. Klubbene må selv melde på deltagere, etter følgende kriterier: Det må være erfarne roere, d.v.s. med minst en regattasesong bak seg. Bør ha fylt 15 år. Må være motivert til systematisk trening. Da deltagerantallet må være begrenset p.g.a. kapasiteten på N.I.H, bes klubbene sette opp en prioritert påmeldingsliste. Det gjøres oppmerksom på at deltagerne i juniorutvalgets elitegruppe vil få separat brev angående sesongopplegget.

Klubbene må selv dekke reise og opphold for sine deltagere. Overnatting på flatseng (sovepose) på "Kongen" (C.R.) og i NSR. Det vil bli servering av middag og frokost i NSR til en billig penge.

Programmet vil bli organisert som to treningsøkter hver dag, ispedd enkelte foredrag o.l. Hovedvekten vil bli lagt på trening av teknikk i robassenget, under ledelse av Iwan Vanier.

Juniorutvalget vil så sterkt det kan anmode klubbene om å la trenerne ledsage de aktive på samlingen. Instruksjonen blir langt mere effektiv hvis den kan skje i samarbeide med roerens egen trener.

Påmelding til N.R. innen 12/12. Påmelding kan med fordel leveres på trenerkonferansen 6-7 desember. Evt. spørsmål til forbundskontoret; eller til Per Bønsnæs, tlf. P: 69 54 48 A: 59 52 43, eller Gunnar Clifford, tlf. P: 50 71 75 A: 23 78 80 (alle 02).

T I M E P L A N

TRENERFORUM 6. OG 7. DES. 1986

LØRDAG 6. DESEMBER

Kl.	10.00	-	10.15	Innledning	Kjell Emblem
"	10.15	-	11.45	Anorexia	Cecilie Schrøder
"	12.00	-	13.00	Lactatundersøkelse	Åke Fiskerstrand
"	13.15	-	14.15	Middag	
"	14.15	-	17.00	Treningsopplegg med utgangspunkt i elitegruppens program	Rolf Sæterdal/ Frank Hansen

SØNDAG 7. DESEMBER

Kl.	09.30	-	11.00	Roteknikk	Hansen/Sæterdal
"	11.15	-	12.00	Orientering fra Treningsnemnda	Kjell Emblem
"	12.15	-	13.00	Presentasjon av de nye planer for Juniorutvalget	Arild Marvik
"	13.00	-	13.15	Avslutning	Kjell Emblem



Welcome to:



Scandinavian Open

Danemark Finlande Norvége Suède

June 6 – 7 1987

at

Hjelmsjö Rowing Course

Örkelljunga

Sweden

Scandinavian Open

Danemark Finlande Norvège Suède

Saturday—Sonnabend 6 th.

Race	Hour			
99	1330	8+,	Men Sen B	2 000 m
100	1338	1x,	Boys 14-16 years	1 000 m
101	1344	4+,	Boys 14-16 years	1 000 m
102	1350	1x,	Girls 16-18 years	1 500 m
103	1358	2x,	Boys 16-18 years	1 500 m
104	1406	2-,	Boys 16-18 years	1 500 m
105	1414	4-,	Boys 16-18 years	1 500 m
106	1422	4x-,	Girls 16-18 years	1 500 m
107	1430	2x,	Boys 14-16 years	1 000 m
108	1436	1x,	Boys 16-18 years	1 500 m
109	1444	4+,	Boys 16-18 years	1 500 m
110	1452	2x,	Girls 16-18 years	1 500 m
111	1500	4x-,	Women Sen B	2 000 m
112	1508	1x,	Women Sen A	2 000 m
113	1516	4x-,	Men Sen A	2 000 m
114	1524	1x,	Men Sen B	2 000 m
115	1532	4-,	Men lightw Sen B	2 000 m
116	1540	2-,	Men Sen A	2 000 m
117	1548	4x-,	Women Sen A	2 000 m
118	1556	2x,	Men Sen A	2 000 m
119	1604	1x,	Men lightw Sen A	2 000 m
120	1612	1x,	Women lightw Sen A	2 000 m
121	1620	2-,	Men Sen B	2 000 m
122	1628	4-,	Men Sen A	2 000 m
123	1636	2x,	Women Sen A	2 000 m
124	1644	8+,	Boys 16-18 years	1 500 m
125	1652	4+,	Men Sen A	2 000 m
126	1700	1x,	Men Sen A	2 000 m
127	1708	2x,	Women lightw Sen A	2 000 m
128	1716	4-,	Men lightw Sen A	2 000 m
129	1724	4x-,	Boys 16-18 years	1 500 m
130	1732	2x,	Men lightw Sen A	2 000 m
131	1740	2x,	Women lightw Sen B	2 000 m
132	1748	4x-,	Men Sen B	2 000 m
133	1756	8+,	Men Sen A	2 000 m

Rennen ohne Zeitangabe
Heats not mentioned in the timetable

134	1x,	Girls 12-14 years	500 m
135	2x,	Girls 12-14 years	500 m
136	1x,	Boys 12-14 years	500 m
137	2x,	Boys 12-14 years	500 m
138	1x,	Girls 14-16 years	1 000 m
139	2x,	Girls 14-16 years	1 000 m

Sunday—Sontag 7 th

Race	Hour			
199	1200	8+,	Men Sen B	2 000 m
200	1208	1x,	Boys 14-16 years	1 000 m
201	1214	4+,	Boys 14-16 years	1 000 m
202	1220	1x,	Girls 16-18 years	1 500 m
203	1228	2x,	Boys 16-18 years	1 500 m
204	1236	2-,	Boys 16-18 years	1 500 m
205	1244	4-,	Boys 16-18 years	1 500 m
206	1252	4x-,	Girls 16-18 years	1 500 m
207	1300	2x,	Boys 14-16 years	1 000 m
208	1305	1x,	Boys 16-18 years	1 500 m
209	1312	4+,	Boys 16-18 years	1 500 m
210	1320	2x,	Girls 16-18 years	1 500 m
211	1328	4x-,	Women Sen B	2 000 m
212	1336	1x,	Women Sen A	2 000 m
213	1344	4x-,	Men Sen A	2 000 m
214	1352	1x,	Men Sen B	2 000 m
215	1400	4-,	Men lightw Sen B	2 000 m
216	1408	2-,	Men Sen A	2 000 m
217	1416	4x-,	Women Sen A	2 000 m
218	1424	2x,	Men Sen A	2 000 m
219	1432	1x,	Men lightw Sen A	2 000 m
220	1440	1x,	Women lightw Sen A	2 000 m
221	1448	2-,	Men Sen B	2 000 m
222	1456	4-,	Men Sen A	2 000 m
223	1504	2x,	Women Sen A	2 000 m
224	1512	8+,	Boys 16-18 years	1 500 m
225	1520	4+,	Men Sen A	2 000 m
226	1528	1x,	Men Sen A	2 000 m
227	1536	2x,	Women lightw Sen A	2 000 m
228	1544	4-,	Men lightw Sen A	2 000 m
229	1552	4x-,	Boys 16-18 years	1 500 m
230	1600	2x,	Men lightw Sen A	2 000 m
231	1608	2x,	Women lightw Sen B	2 000 m
232	1616	4x-,	Men Sen B	2 000 m
233	1624	8+,	Men Sen A	2 000 m

Rennen ohne Zeitangabe
Heats not mentioned in the timetable

234	1x,	Girls 12-14 years	500 m
235	2x,	Girls 12-14 years	500 m
236	1x,	Boys 12-14 years	500 m
237	2x,	Boys 12-14 years	500 m
238	1x,	Girls 14-16 years	1 000 m
239	2x,	Girls 14-16 years	1 000 m

Die Rennregeln des Svenska Roddförbundet haben Gültigkeit. Die Rennen starten zu den in der Einladung angegebenen Zeiten. Rennen wo kein Zeitpunkt angegeben ist werden dort eingelegt wo andere Rennen ausgehen. Sind mehr als 6 Boote angemeldet wird einfache Heatfolge benutzt.

Die Anmeldung ist an Skånes Roddförbund, Lupingatan 12, 262 00 Ängelholm zu stellen und muss am Freitag den 23. Mai vor 18.00 Uhr eingetroffen sein. Die Losung geschieht an derselben Adresse Freitag den 23. Mai um 20.00 Uhr, Fernruf 0431-113 78.

Einquartierung: Wünsche über Einquartierung bitten wir gleichzeitig mit der Anmeldung mitzuteilen.

Auskünfte über die Regatta sind erhältlich: Tore Persson, Strömbergagränd 1, 212 30 Malmö, Fernruf 040-49 16 87 (fremdsprachig 18.00-19.00 Uhr) oder 28 15 35. Svenska Roddförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, Fernruf 08-713 63 39 - 713 63 37 während Bürozeit. Fernruf Hjelmsjö Roddstation: 0435-505 48 - 528 71.

Rules for the competition are decided by the Swedish Rowing Association. The heats take place as shown in the invitation. Heats not announced in the timetable will take place where heats are adjusted. If more than six boats enter for a heat, simple heatorder will be applied.

Send your entries to Skånes Roddförbund, Lupingatan 12, S-262 00 Ängelholm, Sweden. Last day of entering: Friday, May 23, 6 p m (18.00). Lottery draw will take place at the address mentioned above Friday, May 23, 8 p m (20.00). Phone: 0431-113 78.

Acomodations: Write down your requests of accommodation on your entry.

Information about the competition can be given by: Tore Persson, Strömbergagränd 1, S-212 30 Malmö, Sweden. Phone: 040-49 16 87, or 040-28 15 35. The Swedish Rowing Association, Idrottens Hus, S-123 87 Farsta, Sweden. Phone: 08-713 63 39 - 713 63 37 during officehours. Phone to Hjelmsjö Rowing Stadium: 0435-505 48 - 528 71.

Wir heißen Sie willkommen zu Nord-Europas
neue Regatta für Ruderer

SCANDINAVIAN OPEN.

Dies ist ein Arrangement von Dänemark, Finland, Norwegen und Schweden. Gemeinsam machen wir eine jährlich wiederkommende Internationale Regatta mit unseren besten Rudermannschaften auf der Startlinie. Die Regatta alterniert in den vier Ländern und Nordiska Roddförbundet bestimmt den Anordner des Jahres.

1987 läuft die Regatta in Schweden - auf Hjelmjön in Örkeljunga. Dieser Ort liegt in Südschweden 120 km von Kopenhagen und 40 km von Helsingborg entfernt, an der E4 und mit guten Verbindungen sowohl mit Schiff als mit Flug.

Die internationale Hjelmjön-Regatta - SCANDINAVIAN OPEN umfasst 40 Rennen die Samstag und Sonntag vom Stapel gehen. Die Samstag-Rennen sind von 99-100-101 etc nummeriert. Die Rennen am Sonntag sind mit 199-200-201 etc nummeriert.

Hjelmjön bietet jede Form von Unterkunft sei es erstklassige Motells - bis Massenverlegung in Bungalow's Schulsäle und Camping. Hjelmjön ist ein ausgezeichnete Platz für Trainingslager. Der See ist 2 400 m lang und hat während der ganzen Saison Bahnmarkierungen und ist frei von jeder anderen Tätigkeit. Klubhaus mit Pentry, Gesellschaftsräumen, Brausen und Sauna sind vorhanden sowie Folgeboote für Trainer und Instrukteure.



Rennen ohne Zeitangabe sind für jugendliche und werden dort eingelegt wo Lücken entstehen.

Heats not mentioned in the timetable are youth-heats and are placed in the program where vacancies come up.



Teilnehmer von nicht Skandinavischen Ländern zahlen keine startgebühr.

Participants outside Scandinavia pay no starting fee.

Welcome to SCANDINAVIAN OPEN,

the new great rowing-competition of northern Europe. SCANDINAVIAN OPEN is arranged by Denmark, Finland, Norway and Sweden. Together we make an international regatta with our best rowers on the starting-line. The regatta alternate between the four countries and it is the Nordic Rowing Association that chooses the organizer of the year. 1987 the competition will take place in Sweden - on Hjelmjön in Örkeljunga.

Örkeljunga is situated in the south of Sweden, 120 km from Copenhagen, 50 km from Helsingborg at the E4. The communications by air as well as by boat are good. The international Hjelmjön-regatta/SCANDINAVIAN OPEN includes 40 heats during Saturday and Sunday.

The heats during Saturday are numbered from 99-100-101-102, etc. The same heats during Sunday start with 199-200-201-202, etc.

Hjelmjön can offer all sorts of accommodations from first class motels to masslocation in schools, cottages and camping.

Hjelmjön is an excellent place for a trainingcamp. The lake is 2 400 meters long, it has got lane markings the whole season and it is free from all other activities.

Clubhouse with pentry, meeting-rooms, shower and sauna is at your disposal, and also speedboats for coaches and instructors.

Für weitere Auskünfte schreiben Sie bitte an:

For information write to:

Skånes Roddförbundet

c/o Tore Persson
Strömbergagränd 1
S-212 30 MALMÖ

Svenska Roddförbundet

Idrottens Hus
S-123 87 FARSTA
Tel (8) 713 63 39
713 63 37

11

11

