

NR. 4
Des. 1987
14. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd
REDAKTØR: Kjell Emblem

TRENINGSNEMNDA 1987/88

Arbeidsutvalget:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Solfrid Johansen,	Kvinneutvalget
Gunnar Clifford,	Juniorutvalget
Frank Hansen,	Rikstrener

Utvalget for elitegruppen:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Haldis Lenes,	medlem
Frank Hansen,	rikstrener
Rolf Sæterdal,	ass. rikstrener

Utvalget for juniorgruppen:

Einar Henriksen,	formann
Gunnar Clifford,	medlem
Svein Jonassen,	"
Nina Melsom,	"

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

4-PROSJEKTET (bestående av morgendagens roere) er i god gjenge og 2 samlinger er allerede avholdt, mens den neste vil bli gjennomført 9. og 10. januar.

Samtlige 8 i denne gruppen satser maksimalt og vårt sterkt ambisiøse mål: **KVALIFISERE 4- TIL O.L. OG OPPNÅ EN PLASSERING BLANT DE 8 BESTE** - er absolutt mulig å oppnå.

Til tross for begrenset framgang for denne gruppen de to siste sesongene er det gledelig å registrere at P-88 fortsatt har tro på oss og vi er nylig meddelt at vi også i 1988 vil oppnå støtte til utviklingsprosjekt (vårt 4-prosjekt).

ELITEGRUPPEN har trent individuelt (eller enkelte i fellesskap) gjennom høsten, men vi vet at alle har trent skikkelig seriøst og fellestreningene vil ta til fra begynnelsen av januar.

Fra Norges Olympiske Komite er vi underrettet om at vi vil få kr.250.000.- i økonomisk støtte til forberedelser for våre O.L.-kandidater.

Dette er nøyaktig det beløp vi tidligere har budsjettet med, så her var det full klaff.

Av sommeridrettene er det bare Håndballforbundet som har oppnådd større støtte enn oss. Kajakkforbundet har til eksempel fått 150.000 mens Fri-idrett får en støtte på 200.000.

JUNIORSAMLINGEN i romjula på Norges idrettshøgskole har en lang og positiv tradisjon. Treningsnemnda beklaget derfor at Juniorutvalget i fjor nedprioriterte denne samlingen og ikke ønsket å stå ansvarlig for den. Det samme gjelder i år.

Treningsnemnda som sådan står derfor ansvarlig for denne samlingen som igjen viser seg å være svært populær. Til tross for at deltagerne (eller klubbene) må dekke alle utgiftene er nærmere 50 stk påmeldt til samlingen.

Treningsnemnda vil med dette få takke Per Bønsnes som står som ansvarlig leder for samlingen (det gjorde han også i fjor) og gjør en utmerket jobb.

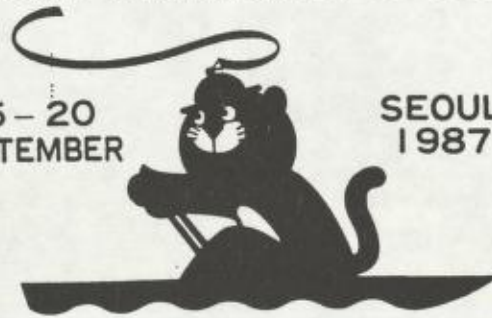
Til slutt gjenstår det å takke leserne for året 1987, ønske en god jul og håpe at vi i fellesskap får oppleve høydepunkter i O.L.-året 1988.

RAPPORT

F R A

F.I.S.A TRAINING CAMP

15 - 20
SEPTEMBER



SEOUL
1987

RUD I BÆRUM
28. SEP. 1987
KJELL EMBLEM

1. Hensikt/bakgrunn:

Det internasjonale roforbundet (FISA) ønsket en ordinær ferolympisk regatta, men grunnet store utgifter til ekstra sikkerhetspersonell ved et slikt arrangement, ville ikke koreanerne gjennomføre dette. De anså Asisan Games 1986 som "Prøve-OL", men for roingens del var det ingen europeiske lag som deltok.

Som et kompromiss ble det lagt opp til en internasjonal treningsleir (FISA International Training Camp) i et samarbeid mellom FISA og det Koreanske roforbundet (KARA). Hensikten med dette arrangementet var å gi de som ønsket det en best mulig anledning til å gjøre seg kjent med forholdene på O.L.-banen og i Seoul forøvrig. På leiren deltok 110 personer fra 14 nasjoner. Takket være god støtte fra Norges Olympiske Komite fikk også Norges Roforbund anledning til å delta.

2. Deltakere:

Norges Roforbund var representert med Knut Arthur Mosness Norstad og Kjell Emblem som ledere, Frank Hansen om trener og Ivan Enstad og Rolf Thorsen som aktive. Det vil si en roer fra vår dobbeltfirer og en fra dobbeltsculleren.

3. Reise:

Reiseopplegget måtte velges mer utfra økonomi enn hva som tidsmessig var det beste. Reisen ble bestilt gjennom Air Contact og hovedturen gikk med Korean Airlines.

Avreise fra Fornebu mandag 14. september kl. 07.30. Flight SK 453
Ankomst København kl. 08.35.
Avreise København kl. 09.55. Flight SK 631
Ankomst Frankfurt kl. 11.20.
Avreise Frankfurt kl. 14.15. Flight KE 906
Ankomst Seoul kl. 18.00. (skulle vært kl. 17.10. etter ruten) tirsdag 15. september. Det var mellomlanding med 1 times opphold i Anchorage.

Både til København og Frankfurt satt vi på buisness class, men på Korean Airlines ble det vanlig turistklasse. Gjennom reisebyrået ba vi på forhånd om å få reservert seter med god plass til bena, ved nødutgangen, men da vi kom til Frankfurt hadde de tydeligvis ikke klart og ordne dette. Dermed ble det trangt, smale seter og dårlig benplass for våre store roere.

Klokkene ble umiddelbart stilt til koreansk tid og så langt som mulig prøvde vi å tilpasse sovingen til den nye døgnrytmen, hvilket fungerte rimelig bra. De aktive hadde med ekstra brødmat og drikke og dette anser vi som en fordel med tanke på en raskest mulig akklimatisering til ny døgnrytme.

Ved ankomst ble vi tatt i mot av arrangøren som geleidet oss gjennom pass- og tollkontroller. Dette fungerte greit bortsett fra at vi hadde sendt en ergometersykkel som air-cargo. Dette skapte endel forsinkelser og vi fikk likevel ikke sykkelen ut ved ankomst. Denne måtte hentes dagen etterpå og var en svært byråkratisk og tidkrevende sak som vi trengte 5 timer å få ordnet til tross for hjelp

fra arrangørene. Vi måtte også få ambassaden til å bekrefte skriftlig at sykkelene skulle være i deres varetekt til neste år. Eventuell Air-Cargo må derfor sendes i god tid før troppe reiser. Ved ankomst fikk vi også utlevert våre akrediteringskort som vi måtte bære hele tiden.

Arrangøren transporterte oss fra flyplassen til hotellet, ca. 40 min., hvor vi ankom kl. 20.00.
Ønske: Kortere reisetid, bedre plass på flyet og ankomst Seoul om kvelden.

Returreisen fant sted onsdag 23. september kl. 20.40. med KE 901.

Ankomst Paris kl. 06.40.

Avreise Paris kl. 11.15. med AF 796.

Ankomst Fornebu kl. 13.25. torsdag 24. september.

4. Opphold/innkvartering:

I og med at O.L.-landsbyen ikke var ferdig ble alle deltakerne innkvartert på Tower Hotel som er et vanlig hotell i klasse A. Hotellet ligger sentralt i Seoul, i nærheten av den norske ambassaden, Seoul Tower og Itaewon shoppingssenter.

I oppholdet var 3 måltider inkludert i døgnprisen. Innkvarteringen forløp uten problemer av noe slag. Arrangøren hadde opprettet en egen informasjonsdisk ved resepsjonen og denne var bemannet hele tiden. Elektrisiteten var 110 volt og vanlige kontakter kunne ikke benyttes. Det bør sjekkes hvilket elektrisk opplegg det blir i O.L.-landsbyen.

5. Security og transport:

Det var et stort oppbud av sikkerhetsfolk både utenfor hotellet, i resepsjonen og i hver etasje. Også ved oppkjørselen til hotellet var det en egen "vaktbu". De fulgte til enhver tid med hvem som kom og gikk og spurte gjerne hvor vi skulle.

Arrangøren hadde satt opp busstransport til og fra banen både formiddag og ettermiddag. På bussen ble det registrert og notert antall personer og fra hvilke nasjoner de var. Flere fra arrangøren fulgte hver transport som hadde politiskorte (på motorsykel), med blinkende lys og sirener om nødvendig, både før og etter bussen. Ny kontroll av antall pluss nasjoner ble foretatt når vi skulle inn på regattabanen.

Transportsystemet fungerte fullt ut tilfredsstillende og fulgte de oppsatte kjøreskjema. Sikkerhetssystemet virker selvfølgelig både omstendelig og overdimensjonert på oss, men vi lot oss ikke irritere over det. Det er viktig å få de aktive til å se positivt på sikkerhetstiltakene (i hvertfall ikke la seg irritere) da det er den enkeltes egen sikkerhet det til syvende og sist dreier seg om.

6. Medisinsk opplegg:

Før avreise var vi i kontakt med O.L.-komiteens hovedlege for O.L. 1988 med tanke på vaksiner og medisinske forholdsregler. Da den enkelte kontaktet sitt lokale helseråd varierte det imidlertid hvilke sprøyter man fikk, bortsett fra at alle fikk gammaglobulin. Det er derfor viktig at O.L.-komiteens helseteam bestemmer seg for hvilke vaksiner som alle må ta, og at disse taes så tidlig som mulig.

Forøvrig hadde vi absolutt ingen helseproblemer under oppholdet, slik at vi ikke fikk bruk for vår australienske legekontakt som vi hadde alliert oss med.

7. Mat/kosthold:

Det ble spist 3 hovedmåltider på hotellet hver dag og maten var i hovedtrekk meget bra. Vi savnet imidlertid kornprodukter og grovt brød (spesielt til frokost), slik at dette bør bringes med neste år med mindre man vet at dette vil finnes i O.L.-landsbyen. Videre smakte ikke melken slik vi nordmenn ønsker og vannet bør kontrolleres nærmere, hvorvidt det er brukbart til XL-1 etc. og ikke inneholder for mye klor.

8. Akklimatisering/døgnforskjell:

Allerede ved flyavgang fra Fornebu stilte vi klokken til lokal koreansk tid. Så langt som mulig prøvde vi deretter å innrette sovingen etter dette. I og med at vi ankom Seoul sent på ettermiddagen og det ble naturlig sovetid etter innsjekking og spising fikk alle en god og full natts søvn. Deretter følte vi egentlig ingen direkte problemer med døgnrytmeforskjellen selv om noen ble søvnløse på ettermiddagen den første dagen.

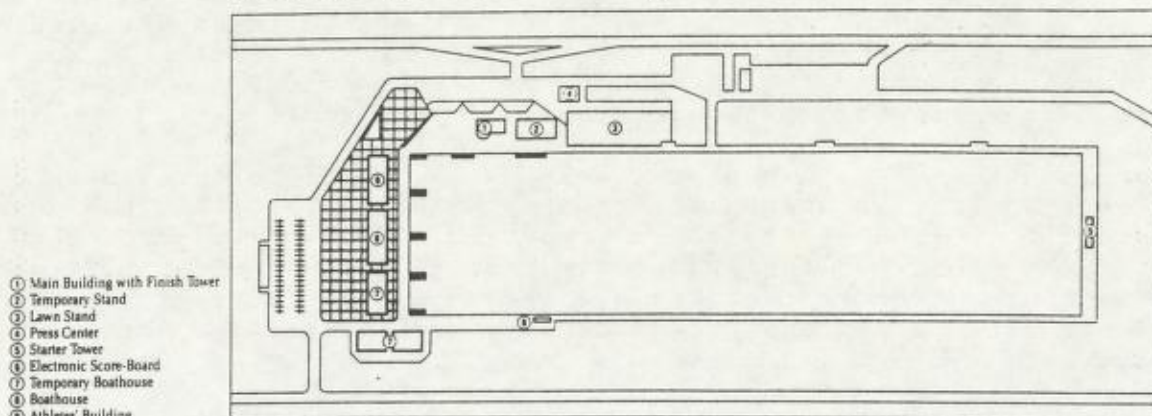
Under hele oppholdet var det et godt norsk sommerklima med en temperatur fra 18 - 25° C. Det var sol nesten hver dag og for oss en riktig "indian summer". Kun en formiddag var det litt nedbør i form av regn. Vi kan ikke se at det blir noe problem med klimaet som er tørt og varmt å komme til fra en begynnende norsk høst.

For å kunne gjennomføre en skikkelig "summerkomp." etter at vi er akklimatisert ønsker vi å reise 14 dager før første konkurransedag, dvs. avreise mandag 5. september.

9. Regattabanen:

Regattabanen, Han River Regatta Course, er en kunstig bygget bane som var ferdigbygget i juni 1986. Banen ligger kun 10 km nordøst for Olympic Village i et landlig og naturskjønt område parallelt med Han River. Banens lengde er 2212 meter med en bredde på 140 meter inndelt i 8 baner med en bredde på 13,5 meter (se forøvrig figur 1 som viser en skisse over banen). Banens himmelretning er sør/øst til nord/vest.

Bird's-eye View of Han River Regatta Course



- ① Main Building with Finish Tower
- ② Temporary Stand
- ③ Lawn Stand
- ④ Press Center
- ⑤ Starter Tower
- ⑥ Electronic Score Board
- ⑦ Temporary Boathouse
- ⑧ Boathouse
- ⑨ Athletes' Building

Han River Regatta Course

- Construction Period: September 18, 1984 - June 10, 1986
- Location: Misari, Kwangju-Gun, Kyonggi-Do, (10km northeast of the Olympic Village)
- Total Area: 1,393,000m²
- Facilities:

Name of Facility	Size
Regatta Course	• Length: 2,212m • Width: 140m • Depth: 3m • Lane: 8 Lanes (Each Lane: 13.5m wide)
Stand	• Capacity: 30,000
Boathouse	• Permanent: 1,711m ² • Temporary: 3,240m ²
Athletes' Building	• Locker Rooms • Cox Weight-in Room • Shower Rooms • Doping Test Room • 1,498m ²
Main Building with Finish Tower	• 1st F.: Competition Operation Room, Officials Room • 2nd F.: Cafeteria, VIP Lounge, Computer Room • 3rd F.: Judges Room • 4th F.: Time Room • 5th F.: Announcer's Room (Finish Tower: 176m ²) • 2,311m ²
Press Center	• 590m ²
Starter Tower	• 43m ²

Det blåste endel hver dag bortsett fra siste dagen tirsdag 22/9. Vindretningen de første dagene var nordøstlig (medvind på skrå av banen) den dreide etterhvert mot sør/øst slik at det ble motvind på skrå av banen. Vinden skapte også noe bølger og med vinden på skrå mot syntes det å være en fordel å ligge i bane 6 i forhold til bane 1.

Baneanlegget forøvrig var meget bra med romslige båthaller, garderobertilfeller/hvilerom til hver enkelt nasjon og stor båt plass for trimming av båtene. Rundt hele banen var det asfaltert vei hvor bl.a. trenerne kunne følge roerne på utlånte sykler. Bryggene var noe for høye og det manglet plattning fra land og ned til bryggene. Vi regner med at dette blir rettet opp til neste år.

Til neste år vil det bli rigget opp en treningsbane på Han River med et strekk på nærmere 10 km som går fra elven ved banens startområde i retning av Olympic Village.

10. Trening og regatta:

Arrangøren stilte rommateriellet til disposisjon, men vi bragte med våre egne årer. Båtene var av dårlig standard, men vi fikk rigget til den lånte dobbeltsculleren på en brukbar måte.

Det ble trent en økt alle dager bortsett fra en dag med to økter. De to første dagene var det kun helt lett trening mens det tredje dagen ble kjørt en del strekk på tid. Det syntes imidlertid som man trengte 4 dager før normal trening kunne settes inn (se forøvrig det vedlagte treningsprogram som ble gjennomført).

I et forsøk på å se hvor raskt akklimatiseringen foregikk brukte vi en standard sub maksimaltest på sykkelergometeret som ble gjennomført kl. 07.00. - 07.30. om morgenen. I følge disse målingene gikk det tre dager før pulsen var nede på normalt nivå. Riktignok hadde vi ikke ferske testdata hjemmefra på Rolf Thorsen, men vi kjenner hans pulsområde fra tidligere. Resultatene fra testen følger som vedlegg.

Som tidligere nevnt var det ikke lagt opp til en ordinær regatta, men i fellesskap og med FISA som initiativtaker fikk vi organisert en uoffisiell regatta som ble gjennomført lørdag og søndag 19. - 20. september. Øst-tyskerne foreslo at det skulle roes mixede nasjonslag i firer med styrmann og åtter og kun 1000 meter. Det fikk stor oppslutning blant de andre nasjonene, men vi gikk inn for å ro et ordinært dobbeltscullerløp over 2000 meter. I tillegg kunne vi gjerne ro både på firer og åtter. Etter hvert fikk vi med oss 4 nasjoner til; Canada med 2 av VM-roerne fra dobbeltfireren, tilsvarende fra Polen, Frankrikes VM-lag i dobbeltsculler og Finland, pluss mixed lag fra Frankrike og Nederland med nr. 4 og nr. 8 i VM singlesculler. Firerløpet ble rodd på lørdag morgen, mens løpet i dobbeltsculler gikk søndag morgen og regattaen ble avsluttet med åtterløpet. Det ble også arrangert åtterløp (2 lag) over 500 meter for trenere og ledere hvor vi var representert med Frank Hansen og Knut Arthur Mosness Norstad. Forøvrig virket det som om koreanerne var særdeles uerfarne som regatta-arrangører, men det vil nok bli annerledes når FISAs egen regattastab inntar de viktigste posisjonene neste år.

11. Fritidstilbud/rekreasjon:

Ved denne anledningen hadde vi godt med tid til å få med oss en del tilbud som det før et vanlig mesterskap ikke er mulighet for. Hovedbeskjeftigelsen utenom roingen var shopping, i første rekke på shoppingsenteret Itawon. Dette synes å være så attraktivt at det ble besøkt nesten hver dag. Dette var bare ett av flere alternativer når det gjelder shoppingsentra.

Vi tok tidlig kontakt med ambassaden som vi hadde meget stor glede av. Ambassadør Tangeraas tok oss lørdag ettermiddag med til Folk Village ca. 40 min. med bil sør for Seoul. Dette var et nydelig område som var bygget opp for å vise koreanernes levesett fra gammel tid. Det var som et levende folkemuseum og en artig opplevelse som ble avsluttet med et koreansk måltid i parken med Tangeraas som vert.

En ettermiddag var vi også oppe i Seoul Tower (479 m) hvor det var en utrolig panoramautsikt over hele 10 millionersbeyen Seoul. Vi fikk også kontakt med Håkon Eriksen (fra Veritas) og fru. Disse tok seg også av oss på en fin måte. Tirsdag kveld ble vi guidet rundt på Namdaemun Market (av fru Eriksen) hvor de vanlige Seoul-innbyggerne gikk og handlet. Det var helt utrolig livlig og full-

stendig tettpakket både med mennesker og alle slags mulige varer. Derfra dro vi hjem til familien Eriksen hvor vi sammen med flere fra ambassaden hadde en hyggelig middag i hagen. Tirsdag ettermiddag hadde ambassaden organisert en tur til Olympic Park hvor vi dro sammen med Kjell Pettersen fra ambassaden og vi fikk en egen guide til å følge oss rundt.

Vi så oss rundt på endel av arenaene som alle virket meget imponerende. Olympic Village, aktivboligene, var fortsatt under bygging, men vi fikk se modeller (i ordinær utførelse) av de forskjellige leilighetsstørrelsene. Leilighetene virket helt O.K. og vi vil ønske oss de mindre leilighetene for 2 personer (med 2 soverom). Onsdag formiddag (avreisedagen) viste fru Eriksen oss rundt på Piwon Palace hvor de kongelige tidligere hadde sin residens. Det var et interessant besøk med imponerende byggverk og nydelig hageanlegg. Herfra gikk vi på en typisk koreansk restaurant like ved Piwon og satt på gulvet og spiste "all slags" koreansk mat med pinner. En skikkelig gøy og fin opplevelse.

Vi takker både ambassadens folk med ambassadør Tangeraaas og Kjell Pettersen i spissen samt familien Eriksen for den støtte og hjelp de gav oss. Alle de nevnte utfluktene kan vi anbefale som alternative fritidstilbud. I forberedelseperioden hvor det kun blir en "økt" eller to til adspredelser er vel individuell shopping det som kan være mest aktuelt.

12. Diverse:

Alle vi kom i befatning med var veldig opptatt av at vi skulle trives og det hele fungere best mulig for oss. Det virket som folk sto bak O.L.-arrangementet og ønsket at det skulle bli best mulig.

Dette med språkproblemene var sterkt fokusert på forhånd og til tider kunne kommunikasjonen være noe tungvint, men noe svært problem kan vi ikke si at det var.

Under O.L. vil vi stort sett operere i et "lukket system" og på vårt nivå vil neppe språket skape de store problemer. Skal man utenfor leiren på egen hånd eller i grupper vil det være en klar fordel å få skrevet med koreanske skriftspråk hvor man skal og hvor man bor.

Det ble tatt en masse bilder og video. Videokassetene vil bli redigert til en eller to kassetter. En med hovedvekt på de idrettslige aktiviteter og en som viser de ulike fritidstilbudene.

13. Konklusjon:

Vår deltakelse i F.I.S.A. Training Camp var på alle måter vellykket. Vi hadde ingen vanskeligheter av alvorlig karakter og både reise og opphold fungerte fullt ut tilfredstillende. De mindre detaljene som kan forbedres ytterligere er nevnt i rapporten.

Vi takker alle som bidro til at vi fikk delta og høste mest mulig erfaringer som vil være meget verdifulle i vår planlegging og opplegg av O.L.-sesongen. Våre erfaringer vil i størst mulig grad overføres til samtlige av våre O.L.-kandidater. Vi har tro på at neste års O.L. vil bli vellykket arrangementmessig og at koreanerne vil gjøre O.L. til en virkelig minnerik opplevelse.

TRENINGSSOPPLEGGET.

Onsdag 16. september.

Etter ankomst sent tirsdag kveld, ble det bare en rolig treningsøkt på 12 km onsdag 16 september kl. 10.00. (kl. 02.00. norsk tid). Denne økt fungerte dårlig rent samarbeidsmessig mellom Ivan og Rolf da de teknisk rodde for forskjellig.

Torsdag 17. september.

Sub. max test kl. 07.00. (kl. 23.00. 16. september norsk tid) (vedlegg). Ivan er først ute å prøver 60 tråkk/pr. min. Det blir med dette forsøket. Allerede når Rolf tester kjører vi normalt 50 tråkk/pr. min. på 900 kpm/m, 1200 kpm/m, 1500 kpm/m 1800 kpm/m, 5 minutter på hver belastning. Konklusjon: ca. 10 pulsslag over normalt (Rolf), Ivan ca. 20 pulsslag over normalt p.g.a. 60 tråkk pr. min.

Kl. 10.00. (kl. 02.00. norsk tid) ble det rodd 16 km rolig roing taktområde 21/22. Vi forsøkte et opptrekk over 750 meter (takt 28), som fungerte middels bra. Det fungerte stadig bedre teknisk på rolig roing, og vi forsøkte mest på å få Rolf til å tilpasse seg Ivans måte å ro på.

Fredag 18. september.

Sub. max test kl. 07.00. (kl. 23.00. 17. september norsk tid). Pulsene går stadig ned (Ivan har nå ca. 5 puls slag under normalt hjemme).
Fra kl. 10.30. til 11.45. (norsk tid 02.30. til 03.45.) har vi i treningsøkten innlagt: 3x750 m uten start taktområde
første: 29 - 32 - 33 andre: 30 - 32 - 34 tredje: 30 - 33 - 36.
Vi kjørte også 4x start 5 tak pluss 1x start 15 tak.
Vi avsluttet med 1x 500 meter med start på tid.
I lett motvind: 1.34,35 taktområde 41 - 39 - 39.
Konklusjon denne dagen: det fungerer bra, 500 meteren overraskende bra.

Lørdag 19. september.

Sub. max test kl. 07.00. (kl. 23.00. 18. september norsk tid). Denne natten ble det lite søvn (Ivan ca. 3 timer). Dette gav stort utslag på testen spesielt på de lave belastninger (se vedlegg).
Kl. 10.00. (02.00. norsk tid) ble det rodd race over 500 meter i åtter for trenere og ledere.
Knut Arthur Mosness Norstad på lag med ledere/trenere fra Canada, Østerrike, Polen, Italia, Korea + 3x Sovjet måtte gi tapt med 1 båt lengde for Frank Hansens åtter med mannskap fra England, USA, Finland, Sovjet + 2x Korea og 2x Italia.

Kl. 11.00. (03.00. norsk tid) ble det rodd race over 1000 meter i firer med styrmann. 12 kombinasjonsfirere stilte til start, og Rolf klarte en 3. plass i båt med Graham fra Australia, Massa fra Italia, Kohto og coxen Leikjanov fra Sovjet. Ivan og Frank havnet i samme

firer sammen med Galloway fra Australia, Marigvamo og coxen Wechetta fra Italia og klarte en 4. plass en båtspiss etter Rolfs firer. Dagen ble avsluttet med 8 km rolig roing takt 20-21 i dobbeltsculleren. Dette fungerte bra og vi er optimistiske med tanke på morgendagen og dobbeltscullerracet over 2000 meter.

Søndag 20. september.

Sub. max test kl. 07.00. (kl. 23.00. 19. september norsk tid). Nå er pulsen kommet ned mot normalt nivå hjemme på både Rolf og Ivan.

Kl. 10.00. (kl. 02.00. norsk tid) gikk dobbeltscullerløpet over 2000 meter. Det norske laget startet litt fomlete, og ved 500 meter lå laget på en 3. plass etter ledende Frankrike og Finland. Etter 1500 meter er vi imidlertid i ledelsen, en ledelse vi beholder helt inn i mål.

Resultater dobbeltsculler:

1. Norge (Ivan Enstad/Rolf Thorsen)	7.11.84
2. Canada (Doug Hamilton/Bob Mills)	7.15.08
3. Polen (Andrzej Krzerpinski/Tomasz Swiatek)	7.18.21
4. Frankrike (Pascal Bobosguelle/Denis Gate)	7.23.72
5. Nederland/Frankrike (Nico Rinks/Pascal Body)	7.31.05
6. Finland (Arne Lindroos/Perti Karppinen)	7.36.35

Mandag 21. september.

Lett trening med dobbeltsculler over 12 km, taktområde 20-21.

Tirsdag 22. september.

Lett trening med dobbeltsculler over 16 km, taktområde 20-21.

Frank Hansen (sign.)

DATO	17/9					18/9					19/9					20/9				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
NAVN	IVAN																			
900 kpm/min	110	111	111	108	108	118	117	111	114	113	130	129	129	130	133	115	114	113	114	110
1200 kpm/min	60 + 18 kpm					121	128	126	121	123	137	140	140	140	139	114	117	119	121	121
1500 kpm/min	156	154	160	150	155	137	136	133	135	133	146	148	147	154	150	132	132	133	135	137
Eter / min hvile	182	178	179	176	182	146	148	148	148	155	157	157	161	161	157	145	145	146	142	145
	(95)					(114)					(105)					(83)				
	/200 kpm/min					/200 kpm/min					/200 kpm/min					/200 kpm/min				

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
30. november - 20. desember 1987.

Mandag: Trening Toppidrettssentret.

Løping - skigåing/styrketrening

Oppvarming løping eller skigåing 30 min
Vektrom Toppidrettssentret/sirkeltrening 125 min
8 øvelser x 6 runder. Med 15 rep. på hver stasjon. Dette kjøres med en frekvens og belastning slik at det alltid blir 15 rep. på 45 sek. Dette blir tilsammen 720 rep. Pause ca. 2 min. mellom øvelsene.
Hvis det føles lett kjøres det med større belastning men alltid slik at takten i arbeidet holdes konstant.
1) Beinspark 2) Liggende rotak 3) Ryggoppsving
4) Benkpress 5) Nedtrekk 6) Knebøy 7) Sittende flies 8) Situps
Uttøying 15 min

Tirsdag: Trening NIH.

Løping - skigåing/romaskin

Oppvarming - løping eller skigåing 20 min
Løping/skigåing max steady state puls 170-185 30 min
Romaskin 4x15 min Pause 5 min 75 min
Takten holdes på 23-24 belastning ca. 2,6-2,9 kg
Jentene kjører samme takt men 0,5 kg under.
Uttøying 15 min
Vi har bane 5 og 6 i svømmehallen mellom kl. 15.00. og 16.00.

Onsdag: Trening Arungen/Ormsund/NIH/Østmarka.

Alternativ roing/løping/svømming/rulleski/sykling/skigåing

Intensitetsgruppe 1 til 2 90 min
Uttøying 15 min

Torsdag: Trening Toppidrettssentret.

Løping/styrketrening

Oppvarming løping eller skigåing 30 min
Vektrom Toppidrettssentret/sirkeltrening 110 min
8 øvelser x 6 runder. Med 10 rep. på hver stasjon. Dette kjøres med en frekvens og belastning slik at det alltid blir 10 rep. på 30 sek. Dette blir tilsammen 480 rep. Pause ca. 2 min. mellom øvelsene.
Hvis det føles lett kjøres det med større belastning men alltid slik at takten i arbeidet holdes konstant.
1) Beinspark 2) Liggende rotak 3) Ryggoppsving
4) Benkpress 5) Nedtrekk 6) Knebøy 7) Sittende flies 8) Situps
Uttøying 15 min

Fredag: Trening NIH.

Løping/romaskin

Oppvarming på romaskin, lett belastning	15 min
Gymnastikk/uttøyning	10 min
Romaskin 1x5/4/3/2/3/4 min.	45 min
Økende belastning fra 3,1 til 3,6 kg.	
Pause 5 min. <u>Takten holdes på 24</u>	
Jentene kjører samme takt men 0,5 kg under. (Belastningen skal øke jo kortere serien blir men taktområdet skal være det samme)	
Løping steady state (utløping) puls ikke over 150	30 min
Uttøyning	15 min
Vi har bane 5 og 6 i svømmehallen mellom kl. 15.00. og 16.00.	

Lørdag: Trening Arungen/alternativt/Kjørbo/Ormsund/
Toppidrettssentret/Østmarka

Roing singlesculler/dobbeltsculler

Roing 20-24 km med taktområde 18-20 steady state Int. gruppe I-II	100 min
Alternativ: Skigåing/løping/sykling/rulleski	90 min
Uttøyning	15 min

Søndag: Trening Arungen/alternativt/Kjørbo/Ormsund/
Toppidrettssentret/Østmarka

Roing singlesculler/dobbeltsculler

Roing 20-24 km med innlagt 15x30 tak, takt 18-20 (hard vannarbeid, <u>lang glifase</u>)	
På opptrekkene økes takten til 25-26	100 min
Alternativ trening: vekseltraining på ro- maskin 3x20 min. Pause ca. 10 min.	90 min
Dette kjøres på følgende måte: 3 min <u>takt 20-22</u> og 1 min <u>takt 25-27</u>	
Dette kjøres 5 ganger, altså 20 min. Finn en passende belastning som skal være konstant hele tiden.	
Uttøyning	15 min

I denne treningsperiode er effektive treningstimer
pr. uke: ca. 16

AKTIVITETSTILTAK FOR YNGRE - RAMME FOR SAMARBEID OM "FLERIDRETTS-SKOLER".

De senere år har medlemsmassen også i roklubbene fått et mye lavere aldersgjennomsnitt enn det vi hadde for 10-15 år siden. Nå "domineres" klubbene ofte av medlemmer i ca 12- ca 17 års alder. Dette krever nytenkning og omlegging av aktiviteten i klubbene. Det er ikke tilstrekkelig å tilby de unge bare roing eller spesialtrening for roing.

Grunnlaget for dette ligger i at en ung organisme verken er fysisk eller mentalt i stand til å fordøye store mengder med ensidige aktiviteter. Derfor må idrettslagene og deriblant roklubbene se det som en oppgave å legge forholdene til rette for fleridrettslige aktivitets-tilbud til aldersgruppene opp til ca 15-16 års alder.

I det følgende har vi satt opp en del punkter som en bør vurdere dersom en ønsker å sette igang slike tiltak i roklubbene.

- For en roklubb vil de mest aktuelle aldersgrupper være fra ca 11 til ca 15 år.
- det er viktig at de klubber en velger å samarbeide med geografisk rekrutterer medlemmer fra samme område.
- det vil være naturlig å samarbeide med 2-4 andre idrettsgrener og det er viktig at aktivitetene dekker det meste av året.
- alle klubber bør ha noe tilbud hele året, men en bør dele inn i hovedaktivitet og biaktivitet i ulike deler av året.
- aktivitetsopplegget må være leikpregede, men samtidig sette krav til fysiske utfordringer, tekniske treningsverdi, opplegget må gi allsidig bevegelseserfaring og må preges av mye aktivitet og begrenset instruksjon (veiledning, ikke detaljinstruksjon/feilretting).
- en må holde sammen kjernegrupper/kameratgrupper i de ulike aktiviteter.
- konkurransemønsteret må være allsidig, f.eks. fleridretts-cup over hele året, en bør også legge vekt på lagkonkurranser framfor individuelle konkurranser.
- det er viktig at de involverte klubber har felles planleggings- og oppfølgingsmøter og har et godt samarbeid mellom involverte trenere/instruktører.
- en må diskutere kontingentspørsmålet.

Åke Fiskerstrand

GRUPPEOPPGAVER - JUNIORARBEID/REKRUTTERING - TRENERFORUM 1987

1. Fleraktivitetsmodellen - hvordan kan denne tilpasses de lokale forhold i din klubb.
 2. Langtidsplan for talentutvikling - diskuter eksempler fra din klubb og få synspunkter på hvordan dette fungerer/kan fungere i praksis.
 3. Diskuter tiltak i forbindelse med "toppidrettoppdragelse" blant junior-roere.
Hvordan lærer vi dem holdninger og adferd som gir hensiktsmessig utvikling av eliteroere?
 4. Lagroing er nødvendig for utvikling av junior-roing. Hvordan løser vi materiellproblemet: båttyper - standardisering?
-

GRUPPE 1

P.H.B. Svendsen
Børge Skaalvik
Per Bønsnes
Øivind Skogen
Nina Melsom
Bjørn Appelgren
Arne Lindstøl
Signe Arntzen

GRUPPE 2

Ole Kj. Røstum
Einar Henriksen
Sven O. Jonassen
Else Albrecht
Rune Sælvik
Tommy Olsen

GRUPPE 3

Edd Hillstad
Jamer Killmer
Erik Henneli
Lars Westbye
Wenche Osnes
Lis Schjøtt

GRUPPE 4

Svenn Sandsmark
Sverre Løken
Bente Lindkjenn
T. Fjermestad
Judy Vrålstad
Helge Lundvold

REFERAT FRA GRUPPEARBEID PÅ TRENERFORUM

Gruppe 1:

- Oppgave 1: Fleraktivitetsmodellen har en del begrensninger og det er stor forskjell på store byer og tettsteder.
- Det er viktig at treningsstedene må ligge innen rimelig nærhet og det ble også poengtert at det er viktig for de yngste å forholde seg til 1 trener.
- Gruppen mente det var viktig å variere aktivitetene etter årstiden og konkluderte med at det beste var å legge opp til fleraktiviteter innen egen klubb.
- Under denne oppgaven diskuterte gruppen også rodistansen for de yngste og mente denne burde være lengre enn hva den er i dag. Dette vil også måtte bety at trenere og ledere må være mere kritisk til hvem som får delta.
- Oppgave 2: Pr. i dag hadde ingen av klubbene i gruppen opplegg for talentutvikling.
- Begrensningen er som regel mangel på trenere/ledere for å sikre en kontinuerlig oppfølging.
- Treningsmiljøet er svært viktig og trenerne må motivere til mere lagroing og få et godt samhold mellom ulike grupper i klubben.
- Det er viktig at det lages en plan for hele klubbens virksomhet og ikke bare den del som har med utvikling av konkurranse-roere å gjøre.
- Gruppen pekte også på betydningen av å stimulere til at roing blir valgfag i skolen på de steder hvor dette vil være naturlig.

Gruppe 3:

- Oppgave 1: Bergens Roklub har god erfaring med godt samarbeid med ski-gruppen.
- Grunnen til at dette startet var egentlig tilfeldig ved at noen fra skigruppen begynte med roing og omvendt. Dermed fikk utøverne dra nytte av hverandres trening og trenere.
- NSR driver med litt forskjellige idretter innen klubben, men er ikke sikker på om denne litt "frie" aktiviteten er like bra som "spesiell" trening i gym.salen (f.eks. sirkeltrening). Det er litt lettere å holde disiplin i gjennomføringen av en bestemt trening med trener tilstede. Lek og ballspill kan til sine tider bli litt useriøst.
- Oppgave 2: Gruppen mener det er viktig med en plan som går over lang tid. Med en slik plan er det lettere å foreta justeringer underveis dersom dette viser seg nødvendig.

Det er viktig å vite hva du vil med klubben, hvilke mål du har.
Det er to måter å bygge opp en klubb på:

- bygge opp klubben om enkeltpersoner
- lage et system hvor du kan sette inn folk, slik at systemet nødvendigvis ikke faller sammen når en person slutter.

Stavanger Roklubb har hatt en plan som har fungert bra.
De har hatt to hovedmål med sin plan:

- få gode roere
- få medlemmer som kommer til å bli i klubben og jobbe for klubben.

Alle klubbens junior A-roere har måttet gjennomgå emnekurset, fordi:

- de lærer mer om sin idrett
- de har et grunnlag den dagen de slutter å ro. De føler forhåpentligvis et visst ansvar og er villige til å fortsette i klubben som trener/leder.

Stavanger Roklubb har de to siste årene satset sterkt på jente-rekruttering og har nå en fin gjeng jenter med gode trenere. Nå når det er blitt så mange jenter foregår til en viss grad rekrutteringen av seg selv.

Fra nå av kan en konsentrere seg mer om rekrutteringen på guttesiden.

Andre kommentarer:

Det ble bemekret viktigheten av at en langtidsplan for talentutvikling ikke sees isolert, men som en del av en helhetlig langtidsplan for hele klubbens virksomhet.

Det ble etterlyst en "mal" for arbeidet med langtidsplan til hjelp for klubbene.

Dette er en oppgave som Utdannings- og rekrutteringsutvalget har på sitt arbeidsprogram.

Gruppe 2:

Oppgave 3: Det er viktig å få presisert allerede fra starten at "klubben gir og klubben forlanger".
Det betyr mye at det arbeides med å få inn bevisste holdninger fra den dagen nye roere kommer til klubben.

For de yngre betyr forbilder mye slik at trening i grupper med ulike alder og nivå vil virke svært stimulerende på de yngste.

Det er videre viktig at alle er med å ta et tak for klubben.

Man må sette delmål gjennom hele utviklingen, nye mål for hver sesong. Det syntes særlig viktig med klare, men realistiske mål i overgangen fra junior til senior.

Oppgave 4: Gruppen ser det som en fordel med utvikling av standardbåter. Roing i lagbåter har betydning i mange sammenhenger. Det medfører gjerne at man fortsetter å trene lengre og skaper et bedre miljø og disiplin.

Det er holdningene i klubbene som er avgjørende med tanke på lagroingens utvikling.

Gruppe 4:

Oppgave 3: Klubben bør ha en plan for hvordan man skal kunne skape de rette holdninger (bør inngå som en naturlig del av en langtidspan).

Det er viktig med kontinuitet i rekrutteringsarbeidet slik at holdninger formidles fra alderstrinn til alderstrinn. Spesielt viktig at de mest erfarne (evnt. eliteroerne) trekkes med.

Trenerne og de beste roerne må bevisstgjøres sin rolle som forbilde og holdningsskaper.

Man må søke å skape en positiv smitteeffekt (f.eks. vise interesse for utøverne → de viser interesse for hverandre). Mens man må søke å unngå den negative smitteeffekt.

Treningsdagbøker kan med fordel komme inn på et tidlig alders-trinn, mens utøverne fremdeles er i "lekkfase".

Det bør arrangeres A-kurs/Emnekurs el.l. for utøverne på junior A-nivå.

Det er viktig med myk overgang til regattadeltagelse:

-lave mål i starten

-arrangere regattaer på klubb-/kretsplan.

Oppgave 4: Det må søkes å få i stand produksjon av billige solide og gode standardbåter i 4x+/4+ eller 4x-/4-.

-Arne Hasle?

-Utenlandsk fabrikk?

-FISA-standardbåt?

En ide kan også være å gjennomføre dette som et felles nordisk prosjekt.

Man må unngå å fokusere på om disse båtene er bedre eller dårligere enn andre, og la disse båtene konkurrere sammen med "vanlige" båter i en overgangsperiode. Man kan f.eks. ha en høyere minstevekt og evnt. legge i ekstra vekt.

Man kan også utelukke båter bygd etter at standardbåtene kommer i salg. Dette vil stimulere til bruk av eksisterende (gammelt?) materiell samtidig som det stimuleres til kjøp av "standardbåtene" ved nyanskaffelser.

Det bør også kunne etableres låne/leieordninger for å få en bedre utnyttelse av materiellet og unngå unødvendig transport. Denne muligheten vil bli mye bedre med standardisert og solid materiell.

TRENERE

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER II (C-KURS)

Ole Kjetil Røstum, Bergens Roklub

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER I (B-KURS)

Ole Kjetil Røstum,	Bergens Roklub
Kai Storø,	Trondhjems Roklub
Fred Solåt,	" "
Katrine Eidseter,	" "
John B. Skaalvik,	" "
Sissel Lothe,	Os Roklubb
Hans Henrik Bakke,	Arendals Roklub
Tone Elin Johanessen,	" "
Hilde Nilsen,	" "
Karin Sanne,	Horten Roklubb
Erik Henneli,	Bergens Roklub
Jan Bru,	" "
Espen Treider,	Ormsund Roklub
Else Albrecht,	Stavanger Roklubb
Maiken Sandsmark,	" "
Rune Bye,	Moss Roklubb
Tor Arne Dilling,	" "
Solfrid Johansen,	Trondhjems Roklub
Sverre Løken,	NSR
Peter Wærness,	Ormsund Roklub
Bjørn Hauglid,	Sarpsborg Roklubb
Svend Andersen,	Sandefjord Roklubb
Henning Evensen,	" "
Per Aaby Hansen,	Porsgrunn Roklubb
Rune Selvik,	Bærum Roklubb

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØRER (EMNEKURS)

Arne Sæbø,	Arendals Roklub
Stine Vestel,	" "
Esben Skreien,	" "

Gry Theresa Lunden,	Arendals Roklub
Mette Johansen,	" "
Nina Andersen,	" "
Anne Havig,	" "
Unni Merete Walle,	" "
Morten Walle,	" "
Rolf E. Tangen	Ringsaker Roklubb
Tom E. Westrum,	" "
Ruth Harby,	" "
Erik Johnsen,	" "
Geir Witsø,	" "
Hilde Sunde,	" "
Svein K. Sunde,	" "
Erik Brendlien,	" "
Arne Henrik Sandnes,	" "
Gerd H. Sandnes,	" "
Kåre Sandnes,	" "
Tina Langøren,	Namsos Roklubb
Gry Aarnes,	" "
Hilde Kristiansen,	" "
Hilde Knutsen,	" "
Linda Aalberg,	Trondhjems Roklub
Kari Fiske,	" "
Gry Ertzaas,	" "
Rune Wågan,	" "
Lena Utseth,	" "
Ellen Arntzen,	" "
Line Sørensen,	" "
Morten Solåt,	" "

FØLGENDE HAR IKKE FORNYET SIN TRENERLISENS OG VIL BLI
STRØKET AV TRENERKARTOTEKET

Leif Treider,	Ormsund Roklub
Tordis Aasebø Nikolaysen,	Askøy Roklubb
Tor Einar Larsen,	Trondhjems Roklub
Trygg Normann Barnung,	Fana Roklubb
Einar Eriksen,	Horten Roklubb

KURSOVERSIKT

1980 - 87

	Emnekurs	B-kurs	Dommerkurs
HORDALAND ROKRETS	1981-86	1983	1983
ROGALAND ROKRETS	1980-84-86		
VESTFOLD ROKRETS	1981-83		
ØSTFOLD ROKRETS	1983-86		
TRØNDELAG ROKRETS	1986-87	1983-87	
Namsos Roklubb	1982		
OSLO ROKRETS	1983-84-85		
OKR/Ormsund	1981		
Christiania	1981		
Kongsvinger/Ringsaker	1985		
Ringsaker Roklubb	1987		
AUST-AGDER ROUTVALG	1982-87		
Ålesund Roklubb	1980		
Dameutvalget	1985		
VEST-AGDER ROUTVALG	1986		
BUSKERUD ROUTVALG	1985		

KAPASITETER VED 4 MMOL FOR FORBUNDSGRUPPENE - 1987

	Mars	Juni	August	Desember	
Rolf Thorsen	2150	2210	2210	2120	(5,1)
Vetle Vinje	2175	2100	2100	2040	(7,4)
Lars Bjønness	2105	2120	2130	1820	(9,2)
Alf Hansen	2025	2040	2100	1930	(4,9)
Ivan Enstad	1890	2010	2015	1910	(5,4)
Per Sætersdal	1910	1915	1965	1890	(7,0)
Christine Helle	1325	1260	1360	1260	(7,4)
Irene Aaberg	1600	1580	1650	1420	(8,9)
Per Einar Johannessen				1725	
Terje Holte Nilsen				1725	
Kjell Voll				1800	
Espen Thorsen	2045	1970		1895	
Eivind Hadler-Olsen	1890			1895	
Audun Hadler-Olsen	1890			1940	
Tore Øvrebø	1820			1960	
Ole Andreassen	1920				

Kommentarer:

B-gruppen er direkte målinger, mens for elitegruppen er det indirekte beregninger. Usikkerheten med dette øker betraktelig når lactatmengden kommer over 5,0-5,5. Tallet i parentes for elitegruppen angir lactatmengde og dermed graden av usikkerhet. Usikkerheten kan slå begge veier.

(Lars Bjønness var syk under testen)

10/12-87

NAVN (4mmol)	1210		1380		1500		1625		1755		1890		2030		2170	
	Takt	Puls P L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L
AUDUN HADLER-OLSEN (1940)	19	150	19 1/2	162	20 1/2	166	21 1/2	170	22 1/2	178	23 1/2	183	24 1/2	187	-	-
TORRE ØVREBØ (1960)	19	132	20	140	20 1/2	148	21	157	21	165	22 1/2	176	23 1/2	183	24 1/2	190
KJELL VOLL (1800)	19	165	20	174	21 1/2	186	23 1/2	190	25	196	27	199	-	-	-	-
PER EINAR JOHANNESSEN (1725)	21 1/2	150	22	160	22	168	23	170	23	176	23 1/2	179	24 1/2	183	-	-
ESPEN THØRSEN (1895)	21 1/2	134	22	146	22 1/2	152	23 1/2	162	24 1/2	169	27	178	26 1/2	181	-	-
TEDE HOGE NISEN (1725)	19	150	20	162	23	168	24 1/2	174	26	176	27 1/2	178	-	-	-	-
EIVIND HADLER-OLSEN (1895)	20 1/2	152	20 1/2	161	21	174	22 1/2	177	23 1/2	181	27	189	26	191	-	-
OLE ANDREASSEN (1950)	18 1/2	148	19	160	19 1/2	164	20	170	20 1/2	175	22	179	23 1/2	181	23 1/2	181

OVERSIKT OVER VIDEOFILMER TIL UMLEIE HOS NORGES ROFORBUND
(Leiepris: kr 50,- pr. film pr. uke)

A) ROTEKNIKK

Elitegruppe 1983
OL-gruppe 1984
Elitegruppe 1985
Luzernregattaen 1985, FISA-film
500 metere for 2x og 2-, 1983

B) VM

1975 - FISA-film
1978 - FISA-film
1985 - FISA-film

C) REGATTAER

Ormsund Roklubs jubileumsregatta 25. juni 1983 på Arungen
Scandinavian Open, Arungen 1986

D) DIVERSE

Innslag fra TV-sport 1987, Piediluco, NM, VM
Diverse opptak fra kretsbesøk, vår 1985
Konstruksjon av robåter - Empacher
Rotrening - sommer- og vintertrening (28 min.)
Barn og Idrett - NIF

M A T E R I E L L I S T E

Materiell - historikk.....	kr.25.-
Roinstruksjon for nybegynnere.....	" 20.-
De mekaniske forhold under roing.....	" 15.-
Rotrening.....	" 30.-
Intensitet ved utholdenhetstrening.....	" 15.-
Roing og høydetrening.....	" 25.-
O.L. 1984 - forberedelser/resultater....	" 25.-
Pass på ryggen.....	" 15.-
Prestasjonsanalyse av roere.....	" 25.-
Lactat og pulsmålinger 1984.....	" 15.-
Roteknikk - Knut Amundsen.....	" 15.-
Om roteknikk - Åke Fiskerstrand.....	" 15.-
Roinstruksjon for viderekomne.....	" 20.-
Lov og kapproingsreglement.....	" 20.-

A N N O N S E

SKIFF TIL SALGS - EMPACHER 1986 -
LENGDE 833 CM - BREDDE 30 CM -
ÅRER LENGDE 298 CM - BREDDE 17 CM
BÅTEN ER BYGGET FOR 75 KG
SKO-STØRRELSE 43

PRIS: KR.20.000.-

HENVENDELSE PÅL GAUSLAA - TELEFON 03-567103

