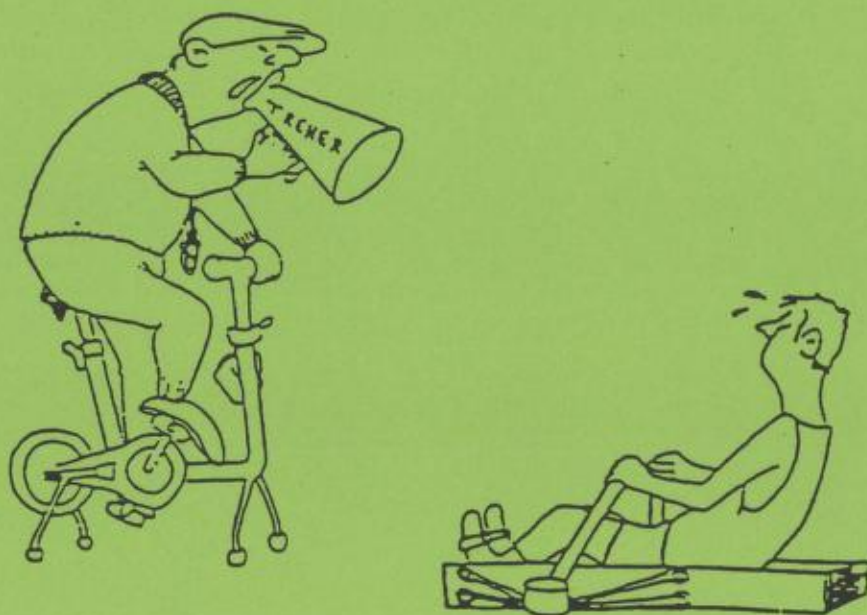


NR. 4  
Des. 1989  
16. årg.

# TRENER-



# KONTAKTEN





TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds  
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

=====

Treningsnemnda for perioden 1989/89 er foreløbig ikke oppnevnt av forbundsstyret, men følgende innstilling til sammensetning foreligger:

Arbeidsutvalget:

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Edd Hillstad,	medlem
Rolf Sæterdal,	medlem
Frank Hansen,	medlem

Utvalget for elitegruppen:

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Frank Hansen,	sjefstrener
Rolf Sæterdal,	treningskonsulent

Utvalget for junior- og rekrutteringsgruppen:

Einar Henriksen,	formann, leder for region Midt-Norge
Rolf Sæterdal,	treningskonsulent
Per Bønsnes,	region Østland-Nord
Cathrine Eriksen,	region Østland-Sør
Edd Hillstad,	region Vestland-Sør
Jakob T. Larsen,	region Vestland-Nord

=====

Trenerkontakten sendes til:

- a) Autoriserte trenere
- b) Klubber og kretser
- c) Roerne i elitegruppen
- d) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

## REDAKTØRENS SPALTE

REKRUTTERING TIL ELITEGRUPPEN i 1990-årene er et tema som har stått meget sentralt i forbundets arbeid i løpet av høsten. Det har vært drøftet i mange fora og sammenhenger, først internt i forbundet/treningsnemnda, deretter i fellesmøte med klubbrepresentanter under Vestlandsmesterskapet, videre var det et hovedtema ved høstens Trenerforum og sist men ikke minst var det dette som stod på dagsorden under Temadebattaen på Tinget.

Opplegget begynner nå å finne sin organisatoriske form og prøveperioden som vi nå går inn i vil bli spennende for oss alle. Vi må være villige til å prøve og feile og kunne være så fleksibel at vi tilpasser oss etter hvert som erfaring høstes.

Målet i denne sammenheng er det full enighet om: " sikre rekruttering til elitegruppen utover i 1990-årene".

Skal vi lykkes i å gi et best mulig tilbud til våre unge aktive må vi jobbe felles på klubb, region/krets og forbundsplan.

I neste nummer av Trenerkontakten vil vi komme med en omfattende orientering om arbeidet med junior/rekrutteringsprosjektet.

Forøvrig kan vi henvise til Temadebattheftet som ble utarbeidet til Tinget samt referat fra samme som foreligger.

Dette materialet kan fåes ved henvendelse til forbundskontert for de som måtte være interessert. (Det er forøvrig tidligere sendt klubber og kretser).

Til slutt ønsker redaktøren samtlige lesere og roervenner en riktig god jul og vi møtes til nytt fellesskap og samarbeid til beste for norsk rosport når vi går inn i 1990-årene.

## TRENINGSPROGRAM

### BAKGRUNN

Denne programperioden vil strekke seg fra mandag 27 november til søndag 24 desember(julaften).

### TESTER:

Uke 50 er satt av til test uke for hele landet og det er viktig at alle så fort som mulig etter endt test sender inn resultater.

15 min testen skal i prinsippet gjennomføres som før men etter diskusjoner på trenerforum, okt 89 vil det bli gitt en større frihet i valg av forholdet mellom belastning(kp) og omdreininger.

Følgende data må sendes forbundet:

NAVN - ALDER - KLUBB - RESULTAT - OMDREININGER/MIN - BELASTNING  
TAKT(SNITT) - ANTALL RODDE TAK TOTALT - TESTLEDER - VEKT/AKTIV

1 min testen er ny og det er som det ble diskutert på trenerforum et første forsøk på å få tall på anaerob(styrke) kapasitet. Det er derfor viktig at alle gjennomfører testen i tråd med de praktiske retningslinjene som ble gitt i forbindelse med trenerforum. Disse er :

1 min skal roes med en takt på 30, - vi er altså ute etter effekt i 30 tak, ikke bare arbeidet. Det kan være problemer med å finne akkurat rytmen som gir en takt på 30 og for å hjelpe til er det bestemt at det som kommer først av 30 tak eller 1 min skal bestemme sluttpunktet for testen. På dette tidspunkt(tak) må testleder gripe stangen og fysisk stoppe roingen på denne måten. Den enkelte aktive står fritt til å velge belastning.

Det er første gang vi utfører testen i Norge og det er derfor grunn til å tro at mange vil høste erfaringer på hvordan dette kan gjøres. Det er imidlertid bare en måte å gjøre dette på og det er gjennom egen systematisk praksis og de forslag til endringer som måtte komme må bli sendt inn sammen med testresultatene. Vi har spesielt et moment som jeg vil be testlederne følge med på og det er taklengde og ved hjelp av farge-tape kan taklengde registreres.

Sleidelengde kan registreres ved hjelp av kritt i sleidesporet.

Følgende data må sendes forbundet :

NAVN - KLUBB - RESULTAT - TID - TAKLENGDE - VEKT/AKTIV - BELASTNING - OMDREININGER, - SLEIDELENGDE - TESTLEDER

PROGRAM

Vi vil i denne perioden følge det samme sporet som var gitt i første periode men det er grunn til å understreke to forhold.

Styrketrening vil i denne perioden bli prioritert og det er viktig at seniorer som satser lettvekt følger de angitte rammer da man for disse ikke ønsker vektøkning.

Bruk av ergometer/robasseng vil styres relatert til roing i større eller mindre båter. Robasseng gir langsom kontraksjon og må følge programmer angitt for sculler.

Takt og rytmeforhold må tilpasses men ved roing i "8+" vil rytmeforholdet være mot 1:3 spesielt i arbeid med lav intensitet. Tabellen nedenfor kan være en hjelp:

BATTYPER	1x	8+		
TILSVARER	robasseng CONSEPT 2, stor motstand	CONSEPT 2, liten motstand		
ERGOMETER INTENSITET	BELASTNING OMDREINING			
-10000	1.9	-525	1.7	-590
1000-1100	2.0	-550	1.8	-610
1100-1200	2.1	-570	1.9	-630
1200-1300	2.2	-590	2.0	-650
1300-1400	2.3	-610	2.1	-665
1400-1500	2.4	-625	2.2	-680
1500-1600	2.5	-640	2.3	-695
1600-1700	2.6	-655	2.35	-725
1700-1800	2.7	-665	2.4	-750
1800-1900	2.8	-675	2.45	-775
1900-2000	2.9	-690	2.5	-800
2000-2100	3.0	-700	2.55	-825
2100-2200	3.1	-710	2.6	-850

Tabellen er satt opp meget detaljert og bør brukes iforhold til nøyaktigheten i resten av kontrollmulighetene.

Som nevnt i innledningen vil det i denne perioden bli prioritert styrketrening og det vil bli satt av 2 økter pr. uke til dette formål.

Det vil bli lagt vekt på trening som vil øke areal/volum og utøvere som har tenkt å være lettvekt bør ta hensyn til dette i samråd med sin trener hvilket opplegg som bør følges. Forøvrig henvises til diskusjonen som var på trenerforum om dette tema.

Hovedprinsippet bak trening som skal gi arealøkning er  
1) Trening må føre til at muskelen må presses til utmattelse.  
2) Det er å anbefale at store muskelgrupper blir brukt i valg øvelser.

Fra foredraget:

"Treningsforsøk og praktisk erfaring viser at belastningene bør ligge mellom 70% og 85% av 1RM for at treningen skal være effektiv med tanke på volumøkning i muskelen. Videre ser det ut som om trening til fullstendig utmattelse er stimuli til muskelvekst."

I denne sammenheng vil derfor hver stasjon kjøres ferdig før neste.

Trening for de som ikke ønsker arealøkning og som dermed må skaffe bedre utnyttning av allerede eksisterende muskelmasse, må tenke hurtighet og mengde.

Øvelsene som skal brukes bør som sagt være øvelser som belaster store muskelgrupper og forslagene tar hensyn til dette. Det kan selvfølgelig være lokale forhold som gjør at andre øvelser er bedre. Til slutt er det viktig å understreke at trener har et ansvar for sikkerheten i gjennomføringen og at "konkurranse" mellom utøvere ikke tar overhånd.

OBS.NB.....PASS PÅ AT ØVELSENE UTFØRES RIKTIG.....

A lese programmet:

80/4 x 2 betyr at 80% av 1 RM skal kjøres 4 ganger etterfulgt av en pause og så en ny tilsvarende serie( x 2 )

Rud 21 november 1989

Rolf Sæterdal.

TRENINGSPROGRAM  
ELITEGRUPPEN

fra 27 nov til 24 des.

MANDAG kl 1600

FELLESTRENING, ROBASSENG - NIH.

Oppvarming A 30 min  
Langintervall basseng/ergometer A 12 min  
Tid 10 min Serier 4 Pause 4 min B 40 min  
Takt 19-21 Type 1x Belast ATx0.95

Uttøyninger A 15 min

TIRSDAG

Oppvarming A 30 min

Kraft: Styrke-maksimal D 90 min  
Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og  
belastningen er knyttet til 1RM(100%)  
Øvelser: Liggende rotak - Dype knebøy -  
Nedtrekk - Markløft - Benkpress

1 serie kjøres slik:

90/2 x 1 + 80/4 x 2 + 70/8 x 4 + 80/utm x 1  
Det kjøres to serier på hver stasjon.

Uttøyninger A 15 min

ONSDAG

Oppvarming A 15 min

Langintervall - løp A 6 min  
Tid 10 min Serier 3 Pause 3 min B 30 min

Langintervall - ergometer A 6 min  
Tid 10 min Serier 3 Pause 3 min B 30 min  
Takt 24 - 26 Belast. ATx 0.85 Båt 8+

Uttøyninger A 15 min

TORS DAG Kl 1600

FELLESTRENING SAL 4, NIH

Oppvarming A 30 min

Kortintervall - sirkel C 60 min  
Arbeid 40s Hvile 20s Pause 3 min  
Serier 5 Øvelser 9

Uttøyninger A 15 min

FREDAG	Oppvarming	A 30 min
	Kraft: Styrke-maksimal	D 90 min
	Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)	
	Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markløft - Benkpress	
	1 serie kjøres slik:	
	90/2 x 1 + 80/4 x 2 + 70/8 x 4 + 80/utm x 1	
	Det kjøres to serier på hver stasjon.	
	Uttøyninger	A 15 min
LØRDAG	Oppvarming	A 30 min
	Kraft: Utholdenhet	B 60 min
	Gjennomføring: Hver runde kjøres mest mulig kontinuerlig og belastning tilsvarende langintervall i båt. (10 - 15 min)	
	Øvelser 12	rep/øvelse 30 Runder 4
	Tid/Runde 12	Pause 3 min Tot.rep 1440
	Uttøyninger	A 15 min
SØNDAG	Langdistanse, ekstensiv	A 180 min
	Type : Fritt valg	
	Uttøyninger	A 15 min

#### UKEOVERSIKT

Uke : 48,49,50 OG 51

Kategori	Minutter	Timer	%
A	475	8,00	55,1
B	160	2,50	17,3
C	60	1,00	6,9
D	180	3,00	20,7
TOTALT	875	14,50	100,0

Dagene er satt opp for elitegruppens medlemmer fra Oslo grunnet innleie av lokaler, de andre kan tilpasse dagene etter lokale muligheter i klubbene.

TRENINGSPROGRAM  
SENIORGRUPPEN

fra 27 nov. til 24 des.

ØKT 1	Oppvarming	A	30 min	
	Langintervall basseng/ergometer	A	12 min	
	Tid 10 min Serier 4 Pause 4 min	B	40 min	
	Takt 19-21 Type 1x Belast ATx0.95			
	Uttøyninger	A	15 min	
ØKT 2	Oppvarming	A	30 min	
	Kraft: Styrke-maksimal	D	90 min	
	Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)			
	Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markløft - Benkpress			
	1 serie kjøres slik:			
	90/2 x 1 + 80/4 x 2 + 70/8 x 4 + 80/utm x 1			
	Det kjøres to serier på hver stasjon.			
		Uttøyninger	A	15 min
	ØKT 3	Oppvarming	A	15 min
		Langintervall - løp	A	6 min
Tid 10 min Serier 3 Pause 3 min		B	30 min	
Langintervall - ergometer		A	6 min	
Tid 10 min Serier 3 Pause 3 min		B	30 min	
Takt 24 - 26 Belast. ATx 0.85 Båt 8+				
	Uttøyninger	A	15 min	
ØKT 4	Oppvarming	A	30 min	
	Kortintervall - sirkel	C	60 min	
	Arbeid 40s Hvile 20s Pause 3 min			
	Serier 5 Øvelser 9			
	Uttøyninger	A	15 min	

ØKT 5	Oppvarming	A 30 min
	Kraft: Styrke-maksimal	D 90 min
	Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)	
	Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markløft - Benkpress	
	1 serie kjøres slik:	
	90/2 x 1 + 80/4 x 2 + 70/8 x 4 + 80/utm x 1	
	Det kjøres to serier på hver stasjon.	
	Uttøyninger	A 15 min
ØKT 6	Oppvarming	A 30 min
	Kraft: Utholdenhet	B 60 min
	Gjennomføring: Hver runde kjøres mest mulig kontinuerlig og belastning tilsvarende langintervall i båt.(10 - 15 min)	
	Øvelser 12	rep/øvelse 30 Runder 4
	Tid/Runde 12	Pause 3 min Tot.rep 1440
	Uttøyninger	A 15 min
ØKT 7	Langdistanse, ekstensiv	A 180 min
	Type : Fritt valg	
	Uttøyninger	A 15 min

#### UKEOVERSIKT

Uke : 48,49,50 OG 51

Kategori	Minutter	Timer	%
A	475	8,00	55,1
B	160	2,50	17,3
C	60	1,00	6,9
D	180	3,00	20,7
TOTALT	875	14,50	100,0

TRENINGSPROGRAM  
JUNIORGRUPPEN

fra 27 nov. til 24 des.

ØKT 1	Oppvarming	A	30 min	
	Langintervall basseng/ergometer	A	12 min	
	Tid 10 min Serier 4 Pause 4 min	B	40 min	
	Takt 19-21 Type 1x Belast ATx0.95			
	Uttøyninger	A	15 min	
ØKT 2	Oppvarming	A	30 min	
	Kraft: Styrke-maksimal	D	90 min	
	Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)			
	Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markløft - Benkpress			
	1 serie kjøres slik:			
	90/2 x 1 + 80/4 x 2 + 70/8 x 4 + 80/utm x 1			
	Det kjøres to serier på hver stasjon.			
		Uttøyninger	A	15 min
	ØKT 3	Oppvarming	A	15 min
		Langintervall - løp	A	6 min
Tid 10 min Serier 3 Pause 3 min		B	30 min	
Langintervall - ergometer		A	6 min	
Tid 10 min Serier 3 Pause 3 min		B	30 min	
Takt 24 - 26 Belast. ATx 0.85 Båt 8+				
	Uttøyninger	A	15 min	
ØKT 4	Oppvarming	A	30 min	
	Kortintervall - sirkel	C	60 min	
	Arbeid 40s Hvile 20s Pause 3 min			
	Serier 5 Øvelser 9			
	Uttøyninger	A	15 min	

ØKT 5	Oppvarming	A 30 min
	Kraft: Styrke-maksimal	D 90 min
	Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)	
	Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markløft - Benkpress	
	1 serie kjøres slik:	
	90/2 x 1 + 80/4 x 2 + 70/8 x 4 + 80/utm x 1	
	Det kjøres to serier på hver stasjon.	
	Uttøyninger	A 15 min
ØKT 6	Langdistanse, ekstensiv	A 180 min
	Type : Fritt valg	
	Utøyninger	A 15 min

#### UKEOVERSIKT

Uke : 48,49,50 OG 51

Kategori	Minutter	Timer	%
A	445	7,50	56,6
B	100	1,75	13,2
C	60	1,00	7,5
D	180	3,00	22,6
TOTALT	875	13,25	100,0

# RAPPORT

F R A

FISA TRENERKONFERANSE

INDIANAPOLIS, USA

1989



USRowing

## INNLEDNING

Årets FISA-Trenerkonferanse fant sted i Indianapolis (arene for VM 1994) med det Amerikanske roforbundets som arrangør. Konferansen ble avholdt i tidsrommet 8. til 11. nov. og hadde samlet rekorddeltagelse med rundt 190 deltagere. Norske deltagere på konferansen var Rolf Sæterdal og Kjell Emblem.

Undertegnede hovedoppgave ved konferansen var å drive forhandlinger omkring World Cup og prøve å få flest mulig deltagere til Scandinavian Open 1990. (Egen rapport er skrevet i denne anledning).

En stor del av programmet denne gang var med utgangspunkt i de mentale og psykologiske sider ved idretten. Leder-/trenerrollen var i denne sammenheng et sentralt tema.

I denne korte rapporten har vi konsentrert oss om enkelte foredrag hvor essensen er trukket fram samt presentert de informasjonen som ble gitt av FISAs ledelse.

Rud i Bærum, 24. nov. 1989

Kjell Emblem

Brent Rushall

Psykologi: En nøkkel til å forbedre prestasjonen.

I praktisk idrett er det vanskelig å bestemme hvorvidt en bedret prestasjon skyldes bedret arbeidskapasitet, bedret teknikk eller bedret innstilling/holdning.

Det har tradisjonelt vært en forskjell for hvordan de nevnte områder blir vektlagt og som regel er framganger knyttet til arbeidskapasitet gitt størst betydning. Dette henger sammen med flere faktorer men det er en faktor som er målbar og dermed er det også grunnlag for sammenlignbare tester.

Teknikk sammenligninger har hittil vært vanskelig å få gjort objektive men nye og bedre målemetoder gjør at også dette feltet er i ferd med å få fram sammenlignbare objektive parametre. Trenerne kan på en rimelig enkel måte få fram forskjeller i teknikk-løsninger mellom aktive som de aktive har et forhold til.

Sport-psykologi har nå nådd et modenhetsnivå som gjør det mulig å delta på samme nivå som de to foran-nevnte. Ingen er lenger i tvil om at psykiske faktorer hører med i grunnlaget for en topp-prestasjon. En "sunn" innblanding av psykiske prinsipper i planlegging og gjennomføring av trening er derfor blitt mer og mer vanlig.

Tre felt kan illustrere dette:

I forbindelse med forberedelser til et større mesterskap viser intervjuer av aktive at det foregår en stor "psykisk" aktivitet (grublerier) rundt det som skal skje.

Toppidrettsutøvere er alle idag meget godt forberedt og det er svært lite som skiller de beste i så måte. Det som gjør at enkelte vinner er å finne på det psykiske plan.

Psykiske tester er nå blitt så bra at de kan brukes til som en del av evalueringen av de aktive.

Sport-psykologi er ifølge Rushall den viktigste faktoren når det gjelder å utvikle topp-idretten videre og dette er begrunnet i at svært mange enda ikke har tatt inn som en systematisk del av forberedelsene.

Rushall gikk så inn på hvilke elementer som har psykisk karakter og som kan virke inn på prestasjonen.

#### a) Konkuranse strategi

Planer for hva som skal gjøres i en konkurranse kaller Rushall for utvikling av strategi. Grunlaget for en systematisk tilnærming er å ta utgangspunkt i alle reaksjoner og tanker som måtte oppstå foran og i en konkurranse. Innsamlingen og ordningen av stoffet var tredelt:

- i) Mål-rettet tenkning - alle tanker som kan assosieres med teknikk eller taktikk.
- ii) Tanker som er avhengig av kunnskap om den aktuelle idretten på det tidspunkt testen gjennomføres.
- iii) Tanker som er viljestyrt og som er utviklet for å distrahere fra smerten i testen.

De aktive som gjorde den beste testen var de aktive som foran og under testen hadde et tankemønster som kan katalogiseres under i) - målrettete tanker.

Rushall gikk inn på noen råd for hvordan en kunne påvirke tankebildet på en positiv måte utifra det undersøkelsen hadde vist.

a) Ingen ny informasjon eller nye elementer må dukke opp rett før en test. Dette kan lett aktivere tankebildet i område ii) og det vil i siste instans føre til usikkerhet om hva som skal skje i testen.

b) Dersom det av en eller annen grunn blir en mislykket test bør man ved neste test søke å forandre på konteksten slik at minst mulig kan forbindes med den mislykkete testen.

c) Vektlegging av hva som må gjøres for å oppnå et godt resultat og ikke på resultat mål.

Hvordan kan vi påvirke tankebildet i den retning som er antydnet ovenfor?

Målrelaterte tanker er ett av de områdene man kan arbeide med. Dette betyr for roing å konsentrere tankene om f.eks. - takt, intensitet, pusting, arm-bevegelse etc.

Lyder som er primitive kan ha en fysiologisk effekt. Vektløftere vet vi slenger ut noen uttrykk før et løft som for utenforstående kan virke noe spesielle og meningsløse men for utøveren assosieres disse lydene med styrke.

Positiv feed-back som blir gitt under testen hjelper den aktive til å opprettholde en positiv innstilling til testen. Påvirkning av tankebildet på denne måten kan komme både eksternt og internt.

På de neste sidene er det tatt med noen eksempler fra undersøkelser som er bakgrunnen for endel av det som er antydnet ovenfor.

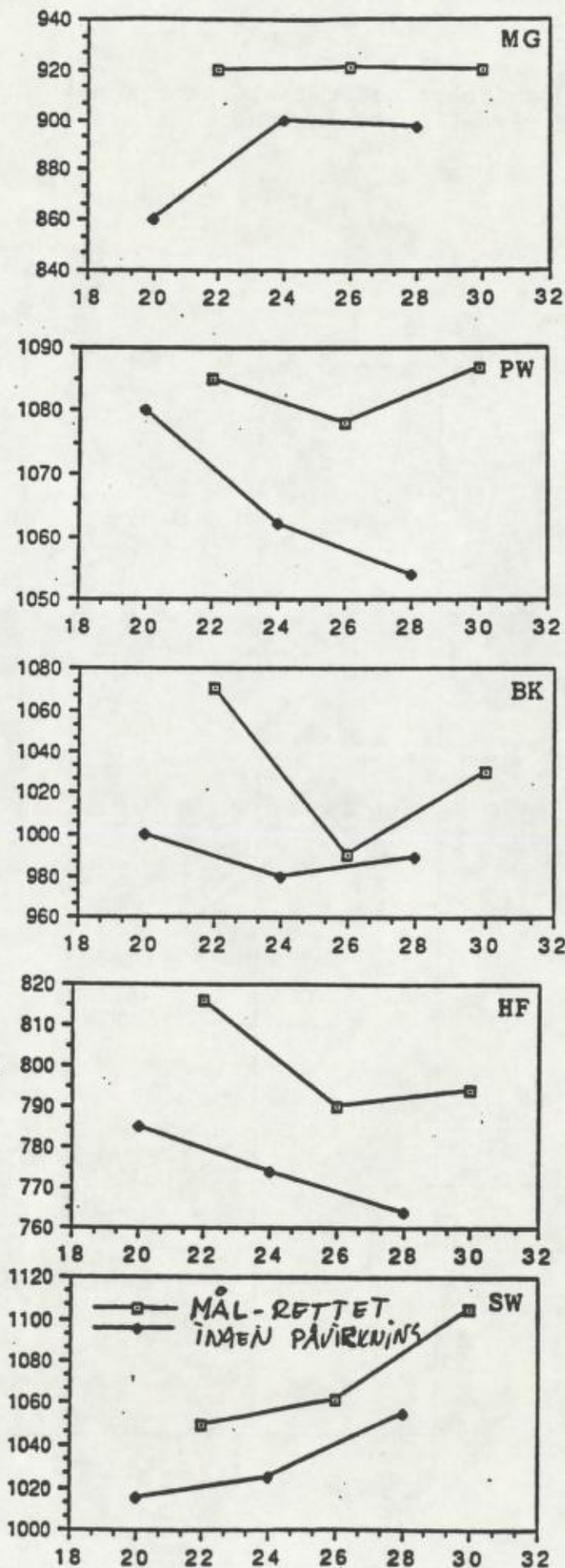
Tabell for forandringer i testresultat ved systematisk påvirkning av tankebildet. (Alle tall viser prosentvis endring)

AKTIV	POSITIV TENKNING	"LYDER"	MAL-RETTET
MG	-0,43	+8,9	+3,76
BK	+1,65	+4,8	+4,04
HF	+2,42	+5,7	+3,23
PW	+0,29	+4,8	+1,88
SJ	+2,75	+5,5	-----
SW	+3,55	+5,5	+4,86
SNITT	+1,71	+5,87	+3,53

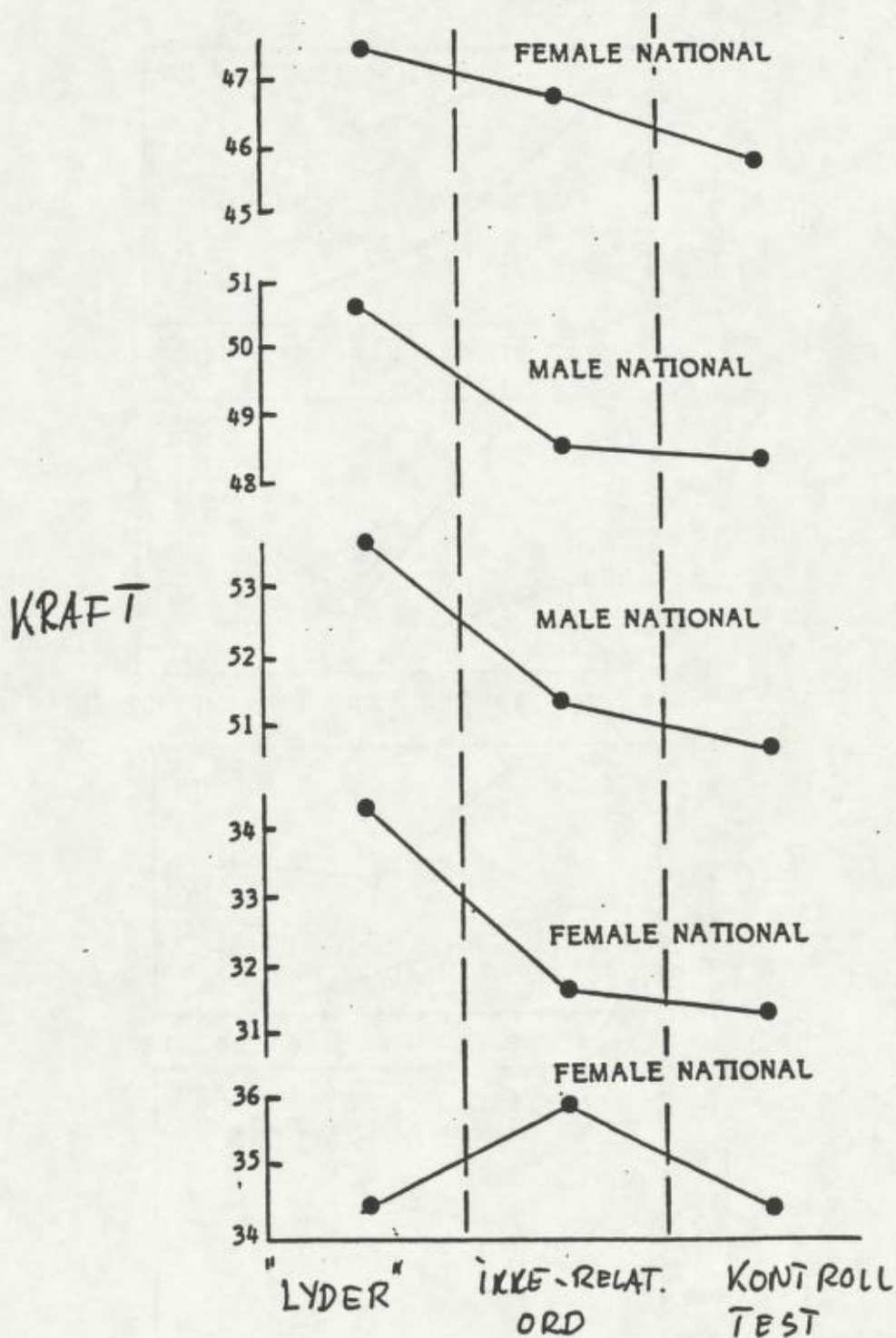
Den neste figuren viser en tester på uerfarne roere som ble påvirket på ulik vis.



Denne figuren viser resultater fra de siste 12 minuttene av en 30 minutters test ved ulik påvirkning av tankebildet.

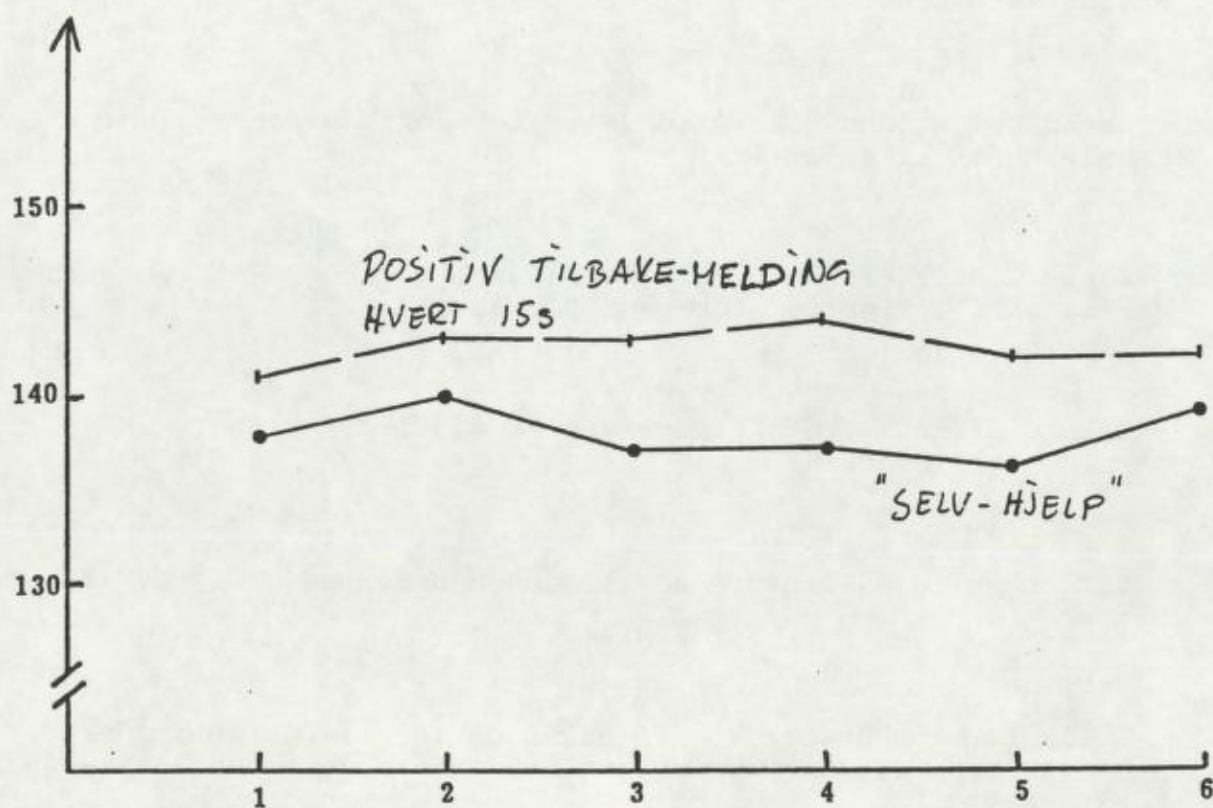


Lyd påvirkning av roere under test. Det ble målt kraften på årelommen under forskjellig påvirkning under en og samme test.



En kvinnelig roer på høyt nivå gjorde en test uten påvirkning for deretter å gjøre samme testen med positiv påvirkning hvert 15s.

UTBYTTE PR MIN



Dr. Rushall sa avslutningsvis at sportpsykologi nå ser ut til å bli anerkjent som en stadig viktigere faktor for utvikling av elite - idrett. Sport-psykologiske test metoder er nå så godt utviklet at det er mulig å få objektive data på tankebildets påvirkning av resultater.

Han listet opp sine avsluttende punkter på følgende måte:

- Innkorporering av sunne psykologiske prinsipper er nødvendig i dagens toppidrett.

- Psykologi er den viktigste delen for forskjeller mellom tilsynelatende "like" aktive.

- Planer for hvordan en konkurranse skal gjennomføres rent tanke-  
messig øker muligheter for bedret prestasjon.

- De ord den enkelte aktive bruker i sin indre samtale er med på å påvirke prestasjonen.

- Det er mulig å forbedre prestasjonen bare ved hjelp av tankepro-  
sesser.

- Press før konkurranse kan nå måles og forstås, det blir derfor mulig å finne et uttrykk for hvilket presse som oppstår i gode konkurranser.

- Psykologiske reaksjoner opptrer ofte før de fysiologiske i forbidelse med overtrening.

- Tankemessige drømmerier (dagdrømmer) er nødvendig for å forbedre prestasjonen.

## FRITZ HAGERMAN

Det amerikanske testsystemet er noe forskjellig fra vårt og det er et nystartet opplegg. De bruker Concept II som ergometer og gjennomfører testen på følgende måte:

Testen tar to dager å gjennomføre og alle data omkring  
alder, høyde, vekt og fettprosent  
blir registrert for hver enkelt roer før test.

Alle gjennomfører så en test som tilsvarer 2000m med maksimal innsats.

Puls og split-tider for hver 250m registreres.

Etter testen registreres pulsfall over 5 min og det bli tatt en laktatprøve. Det forutsettes her at den enkelte roer er i ro etter test.

Neste dag gjennomføres det to påfølgende 5 min tester med 5 min pause mellom seriene. I motsetning til maksimaltesten er det her ingen oppvarming.

Den første 5 min blir gjennomført med en belastning tilsvarende 70% av maksimaltesten og i den andre 5 min brukes 85% av maksimal testen.

Det ble registrert puls under arbeidet og det ble tatt en laktat prøve umiddelbart etter hver 5 min.

Hagerman understreket at det var første året denne testen var gjennomført og at de dermed ikke hadde særlig mange data som kunne verifisere testen men de folte at det var en god start og at de ønsket å fortsette dette opplegget.

I diskusjonen etterpå var det spesielt to områder som ble tatt opp.

a) Riktigheten og nøyaktigheten i Concept II

b) 85% av maksimalt arbeid på ergometer er ikke det samme som 85% av totalt arbeid. Dette skyldes bl.a vektforskjeller hos den enkelte roer og variasjoner i takt. De tok nemlig ikke hensyn til takt og det ble sett på som en usikkerhet.

Videre kom det fram at om testen skal ha som mål å si noe om utnyttelsesgraden av oksygenopptaket er det bedre å ta dette som en absolutt-test enn å si at det er reaksjoner på 85% belastning av en makstest som er usikker i seg selv.

Det kan virke som om våre metoder er godt utviklet når vi sammenligner oss med amerikanerne.

Peter Mallory:

I frustrasjon over egen manglende forståelse over trenerens forklaringer om teknikk argumenterte Mallory for det han kalte bio-feedback av trening. Etter å sett sin egen kraftkurve, forsto han hva som hadde vært galt i alle år med sin egen teknikk.

Han sier:

"Få trenere vil være uenig i at uansett valg av teknikk-løsninger vil laget som helhet tjene på at de ror denne stilen mest mulig likt. Kraftkurver har avslørt at til tross for at roerne sitter i samme båt er det påfallende stor forskjell mellom den enkelte roer i måten å gjennomføre taket på.

Ved bruk av et bio-feedback system vil man kunne heve grunnlaget for teknikk diskusjoner innenfor et lag og den enkelte roer vil selv kunne sammenligne sin kraftkurve med de andre i båten. Det er derfor sannsynlig at de også på denne måten vil forstå treneren på en bedre måte."

Problemet med dette er at systemet ikke utviklet tilstrekkelig for bruk i båt og roing på ergometer vil uansett ikke kunne erstatte dette.

Han gikk til slutt igjennom noen eksempler der han viste hvordan dette med bio-feedback - dette er tatt med på de påfølgende sidene.

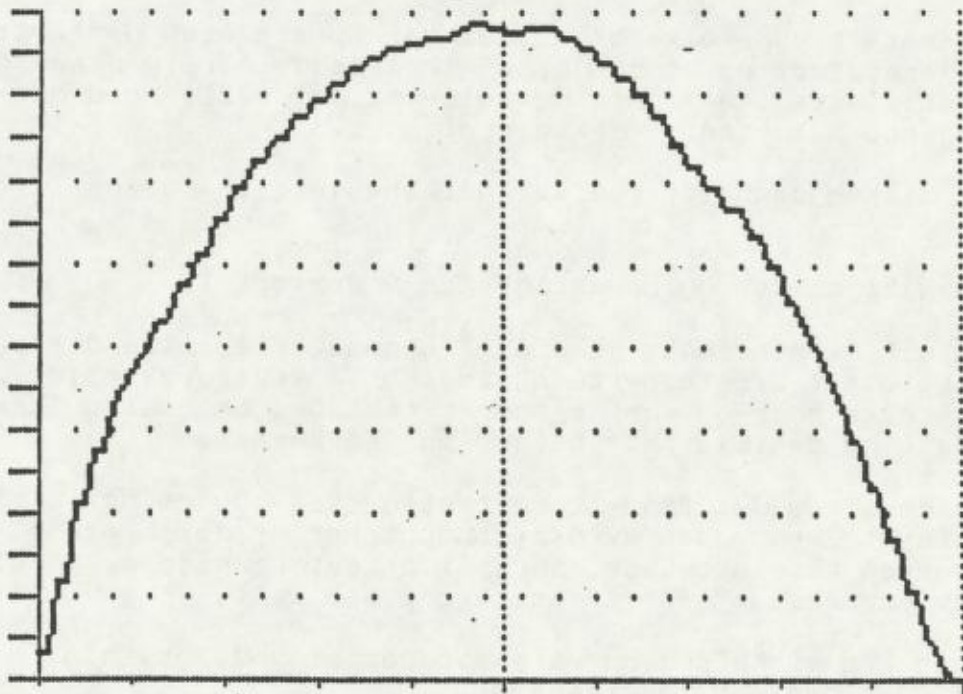


Fig 1: En optimal kraftkurve ifølge Mallory.

I diskusjonen kom det fram uenighet om dette egentlig var en ideell kraftkurve uavhengig av båt-type. Mange tok til ordet for at 8+ kurven vil ha ett tidligere topp-punkt og det ble også tatt opp de forskjellen det må være i en 2- om den skal gå rett.

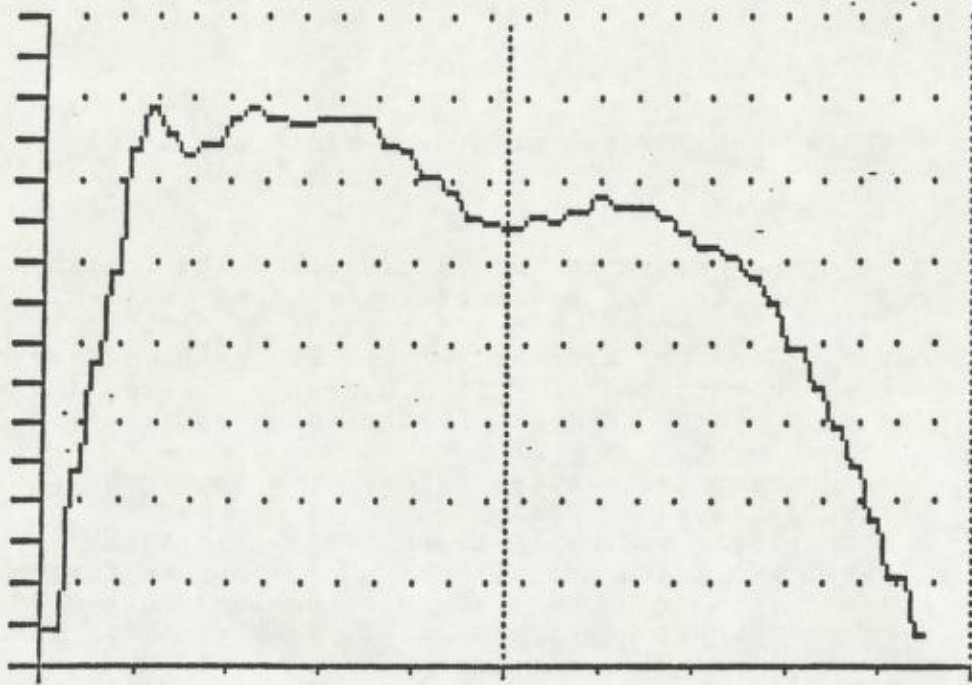


Fig 2: En roer som har et oppstykket tak der bl.a isettet ikke er fulgt opp videre i taket.

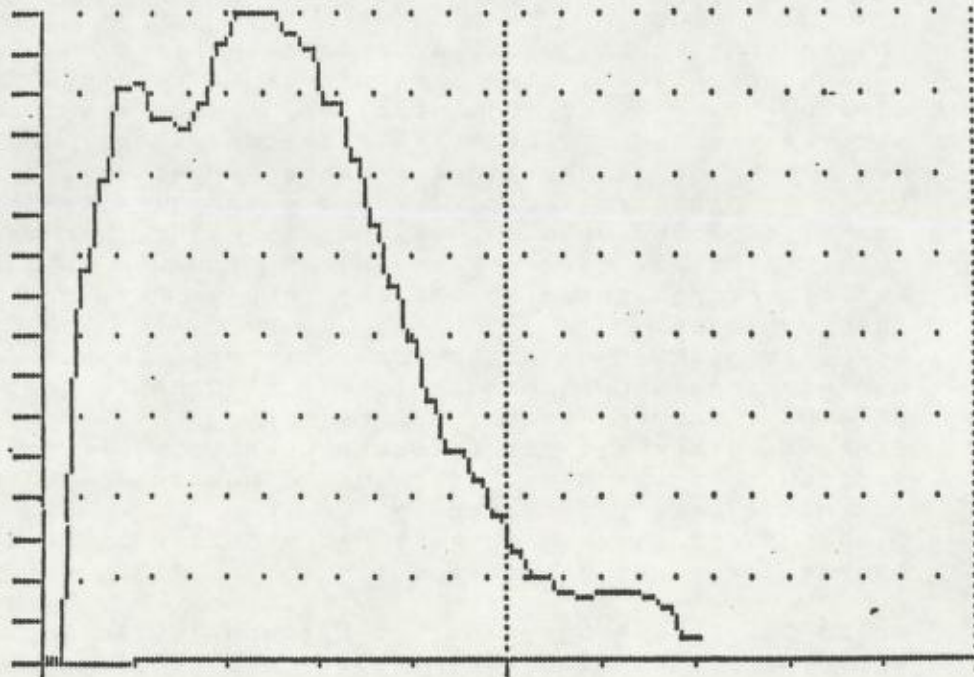


Fig 3: En roer som er enda mer ekstrem i det å ha en hard vann-fatning og stor kraftinnsats i en del av taket som ikke er gunstig sett iforhold til effektivitet.

FISA-INFORMASJON ved president Denis Oswald og gen.sek. John Boultee.

FISA's nye president, Denis Oswald, holdt innledningsvis en omfattende og varm minnetale over Thomas Keller.

Det ble deretter gitt en orientering om en del av de nye vedtak som ble fattet av FISA-kongressen i Bled. (De viktigste vedtak er tatt med i vår Årsberetning og gjengies ikke her).

Oswald presenterte så en del av sine tanker omkring den framtidige ledelsen av FISA.

Som president vil han i meget liten grad detaljstyre utviklingen, men legge opp til et øket selvstyre for de ulike kommisjonene, mens han selv vil konsentrere seg om hovedlinjene. Han la meget stor vekt på at vi i mye større grad enn hittil må tilpasse vår idrett til TV.

Som eksempler ble nevnt kortere intervall mellom løpene, mer konsentrert og raskere premieutdeling, kamera i påmontert stativ på båtene etc. Det siste ble demonstrert og vil bli prøvd i rokonkurransen under Goodwill Games 1990.

Denis Oswald ønsket i det hele tatt å sette større fart på "moderniseringen" av FISA som organisasjon.

Følgende saker ble deretter drøftet:

Dopingkontroller. FISA har utarbeidet retningslinjer for gjennomføring av dopingkontroller utenom konkurransesongen etter at dette er vedtatt på FISA-kongressen. (Se vedlegg). Det ble en del diskusjoner i denne sammenheng, spesielt med tanke på problemer med på forhånd å navngi alle aktuelle VM-roere innen utgangen av desember året før. Det var i første rekke en del av de store nasjoner som har et annet helt annet kvalifiseringssystem, enn f.eks. hva vi har, som føler at de får problemer.

Spesielt punktet om at kun en aktiv pr. lag som ikke står på den opprinnelige innsendte liste til FISA får representere sitt nasjonale forbund skapte diskusjon.

FISA vil etterleve dette første utkastet til regler med sunn fornuft og etter hvert gjøre de tilpasninger og forandringer som måtte vise seg nødvendig.

FISA hadde foreløpig mottatt den aktuelle liste fra 2 nasjoner hvorav Norge var den ene.

World Cup. FISA har nå valgt begrepet World Cup til fordel for World Serie som ble brukt tidligere i planleggingsfasen for dette arrangementet som er en prøveordning og omfatter finalistene i 1x fra VM i Bled, både kvinner og menn.

Det er foreløpig følgende 6 kandidater til 5 World Cup arrangement:

San Diego, USA,	6. - 8. apr. (sikker arrangør)
Mannheim, V.-Tyskland,	12. - 13. mai
Essen, "	26. - 27. "
Årungen, Norge,	2. - 3. jun.
Amsterdam, Holland,	30.jun. - 1.jul.
Lucerne, Sveits,	14. - 15. jul.

Med bakgrunn i uformelle samtaler med FISA-ledelsen kan vi regne oss ganske sikker som World-Cup arrangør.

FISA ønsker å utvide World Cup også til andre båttypen, åtter har vært diskutert, men dette vil skape store problemer med hensyn til materiell/transport. Det vil også bli vurdert hvorvidt World Cup skal gå over ordinær 2000 m distanse, eller om den skal kjøres i form av sprint eller langdistanse.

Nasjonslegens funksjon. Dette punktet ble berørt da det var flere kollapser/uhell i Bled hvor de aktuelle legene absolutt ikke var på rett sted til rett tid. Da vi ikke har lege med oss til mesterskap er dette så langt ikke noe spesielt problem for oss.

Junior-roing. Formannen i FISA-Juniorkommite, Wilfried Hoffmann, orienterte om junior-roingen innen FISA. Gjennomsnittsdeltagelsen i Junior-VM de senere år har vært 375-400 deltagere i 115-120 båter.

Den aldersmessige fordeling er som følger:

18 år	73 - 75%
17 "	25 - 27%
16 "	2%

Når det gjelder deltagelsen fra "utviklingslandene" er denne fortsatt for lav.

Juniorkommisjonen drøfter en økning av junioralderen til 19/20 år som mange nasjoner har anmodet om, men naturlig nok noen er imot.

Det er derfor nødvendig med en bred diskusjon, bl.a. også under FISA-trenerkonferanse for deretter å vurdere om FISA skal foreslå en økning av junior-alderen til FISA-kongressen 1993.

Båtklasser er også et tema som drøftes. Utgangspunktet for Juniorkommisjonen er at arbeidet med juniorene skal ha som overordnet siktemål og utvikle senior-roere og derfor ønsker kommisjonen å opprettholde samme båtklasser som for seniorenene. Det er mange som vil at 2+ og 4+ skal utgå hvilket vil medføre ca. 100 juniorer færre i Junior-VM.

I forbindelse med Junior-VM er det drøftet å innføre reserve-dag på søndag og avholde finalene på lørdag. Bakgrunnen er gardering mot umulige værforhold under lørdagens finaler.

Lettvekt for juniorer er også et aktuelt tema, men både Junior-kommisjonen og FISA medisinske kommisjon er i mot dette grunnet biologiske årsaker med muligheter for helseskader. Denne inndelingen kan eventuelt skje på nasjonalt plan under nasjonalt ansvar.

Dopingkontroller utenom konkurransesongen vil etter hvert også gjelde for junior-roere som er kandidater til Junior-VM. Juniorkommisjonen arbeider med regler for dette opplegget.

Hoffmann poengterte sterkt at det skal innføres et system hvor FISA inngår en detaljert avtale med framtidige arrangører av Junior-VM, hvor bl.a. priser for opphold, transport etc. skal fastsettes. Bakgrunnen for dette er at kandidater som er tildelt Junior-VM ikke har opprettholdt sine forpliktelser slik de var presentert i VM-søknaden.

FISA ønsket trenerens syn på en rekke detaljerte spørsmål knyttet bl.a. til gjennomføring av VM.

- a) Løp hvert 5. minutt. Det var positiv stemning til dette som prinsipp. De praktiske sidene må imidlertid vurderes nærmere. Bl.a. vil det medføre at mange flere lag er på vannet samtidig med tanke på oppvarming, slik at mulighetene vil variere fra bane til bane.
- b) Inndeling i gruppe "A" og "B" (dvs. en miksing av damer/menn, lettvekt/åpen klasse). De fleste mente den tidligere ordningen virket mere oversiktlig for publikum, dvs. at løpene var grupper i menn, damer, tungvekt og åpen klasse. Denne diskusjonen må følges opp i sammenheng med det framtidige valg av båttyper.
- c) Åtte lag i hvert heat. Dette må også sees i en større sammenheng hvor roingens framtidige program drøftes.
- d) Når skal B-finalen (7-12) arrangeres. Det var klart størst oppslutning om å kjøre finale 7-12 like før A-finalen i forhold til å kjøre alle B-finalene samlet.
- e) Premieseremonien. Det var oppslutning om å imøtekomme ønske fra TV om en kortere og mer konsentrert medaljeseremoni.
- f) TV. Det var ingen innsigelser mot å prøve ut kamera på båtene med tanke på TV-overføring.
- g) Startprosedyren. FISA forslår å sløyfe det nasjonsvise oppropet og kun kjøre såkalt "hurtigstart". Det var ingen spesielle innvendinger mot dette.
- k) Seeding av banene. Det er i prinsippet enighet om at dette bør gjelde allerede fra semifinalen. Seedingen må ta hensyn til at f.eks. bane 1 eller 6 kan være "best" under spesielle bane og værforhold.

Match des Seniors. Det er i dag et godt samarbeid mellom FISA og komiteen som er ansvarlig for Senior-Matchen. Den bør åpnes for alle FISA medlemsland og både Sovjet og DDR ønsker å delta. Denne regattaen fyller et "gap" i FISA sine egne tilbud, men Senior-Matchen må vurderes på nytt ved en eventuell heving av aldersgrensen for juniorer.

### MOSJONSSKOLE AALESUNDS ROKLUB 1989/90.

**Målsetting:** stimulere og systematisere trim og trening blant medlemmer i aldersgruppen ca. 30 - ca. 60 år og knytte disse fastere til klubbens andre aktiviteter. Øke kunnskapen om mosjonsaktiviteters betydning for egen helse.

**Virkemidler:** treningsveiledning, testing, informasjonsmøter, fellestrening og egentrening.

### RAMMEPLAN FOR MOSJONSSKOLE AALESUNDS ROKLUB 1989 - 1990.

**Aktuelle deltakere:** mosjonister og veteraner i Aalesunds Roklub i alderen ca 30 til ca 60 år, totalt 15-20 personer.

**Tiltaksplan:** måling av kondisjonstall, måling av blodtrykk i hvile og under arbeid på ergometersyssel, måling av styrke i buk og ryggmuskulatur, måling av leddutslag i hoftelødd, rygg og nakke, 5 min. test på roergometer, treningsrådgivning/veiledning, informasjon om helse- og livsstilsforhold, fellestrening og individuell trening.

**Testtidspunkter:** uke 47, uke 13 og uke 39.

### TRENINGSRAMMER MOSJONISTER AALESUNDS ROKLUB VINTEREN 1989/90.

#### **En dag:**

- a) løp/jogg i jevnt tempo med pulsfrekvens 120-150 i 20-30 min.
- b) trening på roergometer 2x8 - 10 min. i pulsområde 120-150, taktområde: 22-25 pr. min.
- c) sirkeltrening i 1x10 øvelser 40 sek. arbeid/20 sek. byttetid.
- d) tøyninger.

#### **En dag:**

Lørdags/søndagstur på beina eller på ski: gå jevnt i 1½ til 2 timer slik at du blir varm i kroppen. (Om du har tid kan turen gjerne være lengre).

TRENINGSRAMMER VETERANER AALESUNDS ROKLUB NOVEMBER OG DESEMBER 1989.

Mandager (Fagerlihallen kl. 18.00.)

- a) løp ca 50 min. jevnt tempo, pulsområde I.
- b) styrketrening 8 øvelser 4-5 x 15 repetisjoner pr. øvelse.  
øvelser: sit-ups med bøyde knær, benpress, ryggliggende armsving, knestående nedtrekk, bensving, hoftesttrekk, benkpress, knestående ryggdiagonaler.
- c) tøyninger.

Onsdager (Roklubben kl. 18.00.)

Vi deler oss i to grupper á maks 6 personer, den ene gruppen starter med løping, den andre starter med roergometer/sirkeltrening og vi bytter aktivitet når vi er ferdige med den første.

- a) løpsprogram: oppvarming 10 min., 3x7 min. langintervaller i pulsområde II, aktive pauser ca. 3 min., jogg tilbake til klubben.
- b) roergometer/sirkeltrening: roergometer 1x(6+4+2+4+6) min. i pulsområde I-II. Sirkeltrening 2 runder á 10 øvelser, 40 sek. arbeid, 20 sek. bytte, 3 min. pause mellom rundene og mellom roergometer og sirkeltrening.
- c) tøyninger.

Fredager (Roklubben kl. 16.00. "frivillig trening")

- a) roing i paråret båter, 3-4 x 8 min. i taktområde 23-25, pulsområde II, totalt 12-15 km.
- b) tøyninger.

Alternativ ved dårlig vær:

- a) løp 3-4 x 8 min. langintervaller i pulsområde II.
- b) tøyninger.

Lørdager (Roklubben kl. 10.00.)

- a) roing i åtter, kraftintervaller (4+4 ror) 4x3 min. + 5x15 taks opptrekk, totalt 15 km.
- b) tøyninger.

Alternativ ved dårlig vær eller skiføre:

- a) løp/skiløp i pulsområde I 60-75 min. ved løp, 90-105 min. ved skiløp.
- b) tøyninger.

Ellers individuell trening for de som har lyst og tid (løping i pulsområde I og II, roergometer etter programmene 6+4+2+4+6 min. og 4+2+4 min. i pulsområde I og II og taktområde 22-26.



## RAPPORT FRA UNGDOMSKONFERANSEN I JÖNKÖPING, SVERIGE

Noen ord fra en vellykket konferanse i Jönköping.  
Før jeg dro visste jeg svært lite om programmet for konferansen. Jeg trodde det var møte for representanter fra Juniorutvalgene i de skandinaviske landene. Jeg hadde derfor forberedet meg på å holde et innlegg om de store reformene som er i ferd med å skje på juniorfronten her i Norge.

Det viste seg at representanter fra alle de svenske roklubber var invitert, samt representanter fra de skandinaviske land. Omkring 30 representanter fra ulike svenske klubber deltok, gledelig var det å se at representanter både fra Danmark, Finland og Norge dukket opp.

Møtet åpnet med et kort historisk tilbakeblikk - der de nordiske landene fortalte litt om deres ro-historie, herunder ble ungdomsaktivitetene satt spesielt i søkelyset. Interessant var det å se at Norge og Sverige hadde en svært parallell utvikling. Danmark har en mer mosjonsorientert vri, mens Finland ikke hadde den lange tradisjonen å bygge på.

Etter denne åpning ble ballen sendt over til en proffesjonell mann, invitert fra næringslivet. Konferansen bar dels preg av lederutdanning, dels ble det arbeidet konkret med tiltak for å styrke roing som idrett. Denne kombinasjonen ble svært proffesjonelt ledet - tror idretten kan nyte godt av litt hjelp fra næringslivet.

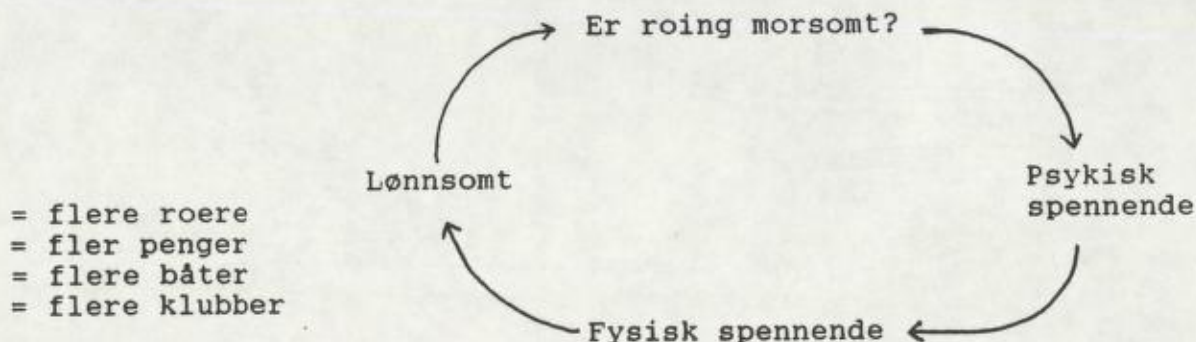
Vi ble delt inn i grupper, gruppene arbeidet med temaer som jeg kommer tilbake til. Gruppearbeidet ble så drøftet i plenum - og kommentert av "vår næringslivsmann". Han var svært opptatt av målsetting - initiativ. En skulle ikke bare vente på at Svenska Roddförbundet skulle ta initiativ. **KLUBBENE OG DEG SELV ER GRUNNLAGET FOR REFORMER - FOR EN POSITIV UTVIKLING !!!**

Gruppene kom fram til faktorer som måtte satses på for å utvikle roidretten. Motto var - en må satse på bredde for å få elite !

- 1) Faktorer som må satses på er i følge deltakerne på konferansen:
  - I) Mottakelsesapparatet i klubbene må forbedres, både trenere og ledere - samt flere trenere/ledere.
  - II) Metoder for å beholde roere - **BREDERE KLUBBMILJØ**. Her ble fleridrettsmodellen trukket fram, klubbene må tilby annen idrett enn roing, dette for å kunne konkurrere med andre idrettsgrener. Klubbene må dessuten satse mer på det sosiale aspekt - ungdom har i dag stort behov for sosial kontakt.
  - III) Det må satses mer på PR, både på skolen og i nærmiljøet.
  - IV) De unge må settes i store båter - de ønsker ikke å være alene.
  - V) Roing må trekkes mer inn i skolen.

- VI) Nye konkurranse-modeller for ungdom må utvikles - kanskje der flere idrettsgrener trekkes inn ?
- VII) Familien må trekkes med når ungdom begynner å ro - foreldre sees i dag gjennomsnittlig svært få timer pr. dag, ved å trekke foreldrene med gies foreldrene en unik sjanse til å ta del i sine barns interesser. Hvorfor ikke lære foreldrene å ro ?
- 2) Under konferansen ble det også diskutert hva roidretten burde satse på fram til 2010. Momenter som ble trukket fram:
- Roing skal bli en utbredt og kjent mosjonsidrett
  - Det skal reserveres baner for roing - avstengt fra allmennheten.
  - Billige båter
  - Roing skal være en interessant TV-idrett.
  - Det skal jobbes for å få god økonomisk støtte fra kommunen. Vi må overbevise kommunen at vi gjør en god jobb som sosialarbeidere for ungdom.
  - Egne Ro-gymnas
  - Skandinavisk treningsleir
  - Gamle båter - skal repareres, benyttes - en må utnytte ALT materiell. Gammelt materiell kan eventuelt benyttes på skolene.
  - Utbygget fleraktivitet i klubbene.

KONKLUSJON:



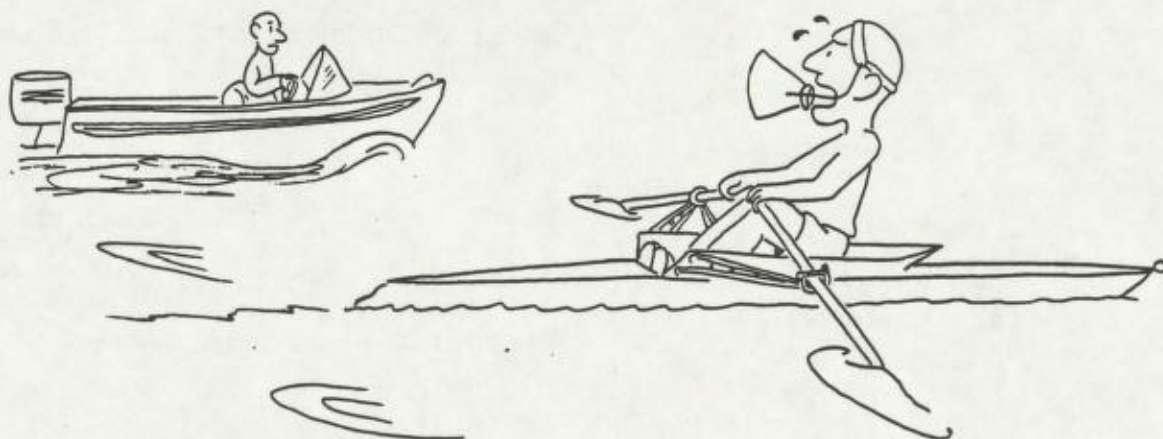
Klubben må satse på å SKAFFE og BEHOLDE medlemmer. MÅLET må være FREMGANG og TRIVSEL.

- 3) Konferansen var også enig i at en skandinavisk treningsleir burde komme i gang - EN SAMLING SOM SKAL VÆRE FOR ALLE !!
- 4) En fiffi slutt på det hele var å dele deltakerne fra Sverige inn i regioner. Etter at alle var inndelt fikk de den siste oppgave - Å ARRANGERE TRENINGSLEIR FOR SIN REGION I FEBRUAR/MARS. På denne måten engasjerte Svenska Roddförbundet mye mennesker, som jobber for ROIDRETTE !

Jeg synes det var positivt å trekke inn de skandinaviske land, som kunne komme med ideer og tilbakemeldinger på arbeidet. Vi strever jo i hovedsak med de samme problemer, så - **HVORFOR IKKE JOBBE SAMMEN ?** Sverige ga uttrykk for at de ønsket mer samarbeid. Kanskje burde Norge ta initiativ neste gang !

**HUSK** Det viktigste i livet er ikke hvor vi står, men hvor vi er på vei....

Nina Melsom



## AVTJENING AV VERNEPLIKTEN FOR TOPPIDRETTSUTØVERE

I Trenerkontakten nr. 1/89 presenterte vi i sin helhet den samarbeidsavtale som er inngått mellom Forsvaret og Norges idrettsforbund når det gjelder avtjening av verneplikten for toppidrettsutøvere.

Hovedtanken bak dette samarbeidet er å legge forholdene best mulig tilrette for å kombinere verneplikten med fortsatt satsing som toppidrettsutøver.

Med dette som bakgrunn er det inngått en avtale hvor 250 toppidrettsutøvere pr. år skal få sin tjeneste tilrettelagt med tanke på utøvelse av toppidrett.

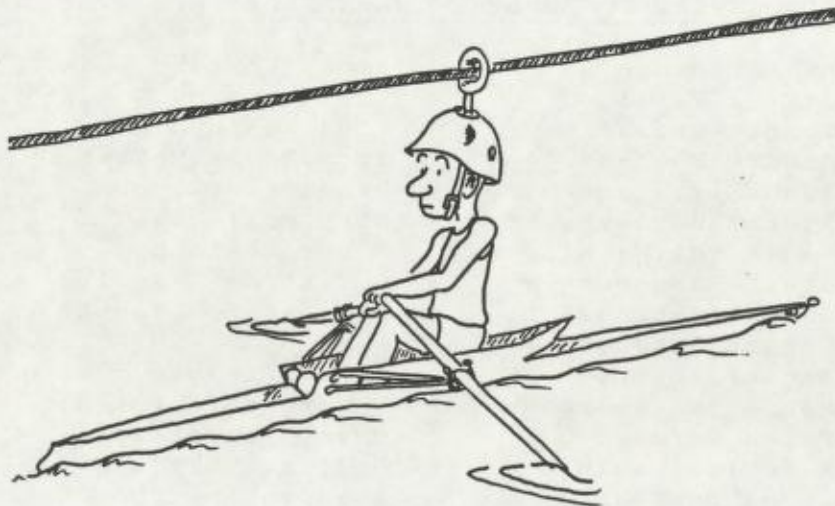
Det som er viktig og avgjørende i denne sammenheng er å være klar over at utvelgelsen av de aktuelle 250 utøvere skjer før man møter til tjenesten.

Trenere/ledere og aktive må derfor sørge for at Norges Roforbund får melding så snart den aktuelle utøver har fått skriftlig innkalling med frammøtedato til sin førstegangstjeneste.

Vi har i dag flere eksempler på hvor vanskelig det er å komme med på denne ordningen etter man har startet på rekruttskolen.

Denne ordningen gjelder for utøvere som har vært/er på junior/seniorlandslagsnivå.

Forøvrig henvises til den komplette avtalen i Trenerkontakten nr. 1.



## TRENERE

### FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER I (B-KURS)

Benedicte Dahll,	NSR
Stein Hødnebo,	Christiania Roklub

### FØLGENDE ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØR (EMNEKURS)

Tine Tveten,	Veritas Rogruppe
George Mc Henry,	" "
Joyce Mc Henry,	" "
Stein Hødnebo,	Christiania Roklub
Rolf Espen Riktor,	" "
Eivind Ingebretsen,	" "
Odd Steinar Ellingsen,	" "
Kirsti Mette Heyerdal-Jensen,	" "
Ada Spøren,	" "
Edith Asenhus,	Arbeidernes Roklub
Frode Haugen,	" "
Eivind Gunleiksrud,	NSR
Benedicte Dahll,	"
Trond Helge Aasebo,	Askøy Roklubb
Finn Ove Hysten,	Bergens Roklub
Georg Ianka,	" "
Harry Gravdal,	Kvinnherad Poklubb
Jarle Rørdal,	" "
Einar Inge Jonassen,	Os Roklubb
Ståle Lothe,	" "
Jan Arve Mehammer,	" "
Nils Sskeie,	" "
Kenneth Blom,	Kvinnherad Roklubb
Paul Blom,	" "
Torstein Fykse,	" "
Kristina Fareth,	Voss Roklubb
Janka Nakken,	" "
Nina T. Mauback Midtun,	" "
Thor-Jacob Larsen,	Fana Roklubb

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

Eva Andersen,	Bærum Roklubb
Øivind Voss,	Kristiansand Roklubb
Gunnar Eidsheim,	Fana Roklubb
Anders Fuglaas,	Trondhjems Roklub
Anne Lise Hansen,	Drammen Roklubb
Kjetil Karlsen,	Moss Roklubb
Terje Holthe Nilsen,	Risør Roklubb
Stein Randsborg,	Christiania Roklub
Jesper Sandbakken,	Ringsaker Roklubb
Morten Sandbakken,	" "
Magnar Stien,	Askøy Roklubb
Hanne Sølvberg,	Christiania Roklub
Frank Søraa,	Onsøy Ro- og kajakk-klubb
Ragnhild Wahlund,	Oslo Kv. Roklubb
Linda Ødegaard,	Drammen Roklubb
Harald S. Aasebo,	Askøy Roklubb

# C-KURS

I HØST INNVITERTE FORBUNDET TIL C-KURS SOM VAR PLANLAGT ARRANGERT I NOVEMBER/DESEMBER, MEN PÅMELDINGEN VAR SÅ LITEN AT VI SÅ OSS NØDT TIL Å UTSETTE KURSET. DETTE TILTROSS FOR AT DET NÅ ER 3 ÅR SIDEN VÅRT FØRRIKE C-KURS BLE GJENNOMFØRT OG KLUBBENE KONTINUERLIG BEKLAGER SEG OVER MANGEL PÅ TRENERE. VI PRØVER PÅ NYTT MED UTLYSNING AV C-KURS OG HÅPER PÅ GOD NOK OPPSLUTNING TIL AT KURSET KAN GJENNOMFØRES.

## INNBYDELSE

- ARRANGØR: NORGES ROFORBUND
- TID/STED: 26.-28. JAN. OG 16.-18. FEB. 1990  
BEGGE HELGER PÅ NORGES IDRETTSHØGSKOLE.  
FRAMMØTE FREDAG KL. 17.00 MED AVSLUTNING SØNDAG  
CA. KL. 16.00.
- OPPTAKSKRAV: GJENNOMGÅTT EMNEKURS I NYBEGYNNERINSTRUKSJON  
OG B-KURS.  
DREVET INSTRUKSJONSVIRKSOMHET FOR BEGYNNERE OG  
VIDEREKOMNE.
- ØKONOMI: FORBUNDET DEKKER OPPHOLDS- OG REISEUTGIFTER  
(ETTER RIMELIGSTE REISEMÅTE).  
KURSAVGIFTEN ER KR. 300.-
- PÅMELDING: SENDES AV KLUBBEN OG MÅ VÆRE FORBUNDET I HENDE  
INNEN 15. JANUAR  
PÅMELDINGEN SKAL INNEHOLDE FULLT NAVN, ADRESSE,  
TRENERPRAKSIS OG OM INNKVARTERING ØNSKES.  
DE UTTATTE DELTAKERE FÅR TILSENDT NÆRMERE OPP-  
LYSNINGER OM KURSET.

# SALG

HVIT COLLEGE-GENSER MED SCANDINAVIAN  
OPEN MOTIV ER TIL SALG FRA FORBUNDS-  
KONTORET FOR KR.150.  
GENSEREN ER I STØRRELSE 7 - 6 OG 5.

HVITE T-SKJORTER MED ROMOTIV OG  
TEKST: ROTRIM ER GO'TRIM SELGES FRA  
FORBUNDSKONTORET FOR KR.70.  
Vi har størrelse 4 - 5 OG 6.

TAKTKLOKKER (HÅNDKLOKKER ) ER TIL SALG  
FOR KR.550.  
BESTILLES PÅ FORBUNDSKONTORET.

VI HAR FORTSATT NOEN PÅ TAKTKLOKKER (TIL  
Å FESTE UNDER SLEIDEN) TIL SALG.  
DISSE KOSTER KR.450 OG BESTILLES PÅ  
FORBUNDSKONTORET.

